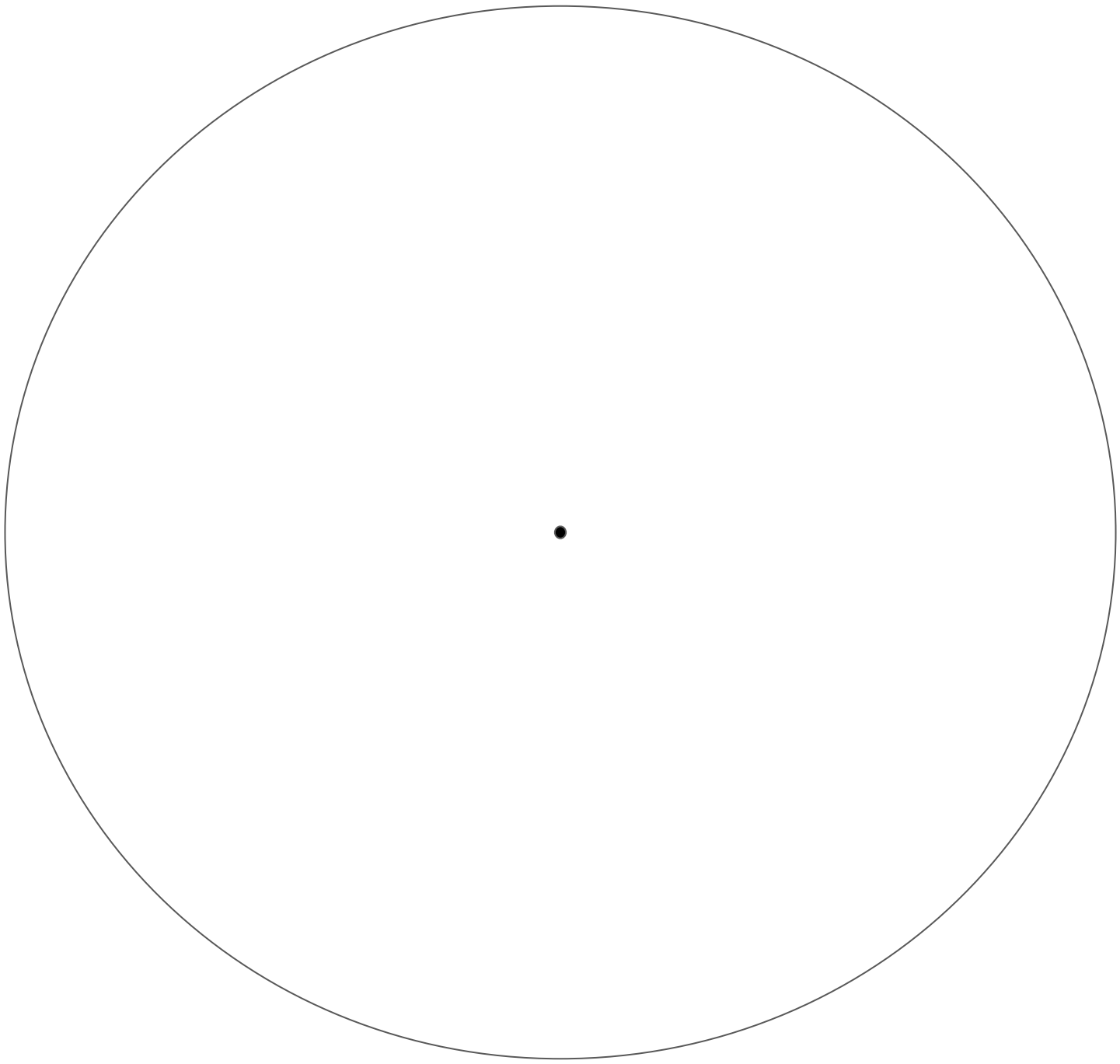




Instruções

1. Imprima a imagem do primeiro slide e fixe ela em algum lugar a altura dos olhos.
2. Fixe o olhar no ponto central por pelo menos 1 minuto.
3. Depois pisque várias vezes para relaxar o olhar.

Pra que serve:

O objetivo é manter a maior concentração possível no ponto central até que as margens do círculo maior desapareçam. Dentre os benefícios, a técnica aumenta a capacidade e concentração para a leitura.