***Метод пяти пальцев:***

- **М** (мизинец) **мыслительный процесс**.

КАКИЕ ЗНАНИЯ, ОПЫТ Я ПОЛУЧИЛ (А)?

- **Б** (безымянный) – **близость цели**.

ЧТО Я СЕГОДНЯ ДЕЛАЛ И ЧЕГО ДОСТИГ (ЛА)?

- **С** (средний) – **состояние духа**.

КАКИМ БЫЛО СЕГОДНЯ МОЁ ПРЕОБЛАДАЮЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ, СОСТОЯНИЕ ДУХА?

- **У** (указательный) – **услуга, помощь**.

ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ПОМОГ(ЛА), ЧЕМ ПОРАДОВАЛ(А), ЧЕМУ ПОСПОСОБСТВОВАЛ(А)?

- **Б** (большой) – **бодрость, физическая форма.**

КАКИМ БЫЛО МОЁ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СЕГОДНЯ? ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ?

***Метод пяти пальцев:***

- **М** (мизинец) **мыслительный процесс**.

КАКИЕ ЗНАНИЯ, ОПЫТ Я ПОЛУЧИЛ (А)?

- **Б** (безымянный) – **близость цели**.

ЧТО Я СЕГОДНЯ ДЕЛАЛ И ЧЕГО ДОСТИГ (ЛА)?

- **С** (средний) – **состояние духа**.

КАКИМ БЫЛО СЕГОДНЯ МОЁ ПРЕОБЛАДАЮЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ, СОСТОЯНИЕ ДУХА?

- **У** (указательный) – **услуга, помощь**.

ЧЕМ Я СЕГОДНЯ ПОМОГ(ЛА), ЧЕМ ПОРАДОВАЛ(А), ЧЕМУ ПОСПОСОБСТВОВАЛ(А)?

- **Б** (большой) – **бодрость, физическая форма.**

КАКИМ БЫЛО МОЁ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СЕГОДНЯ? ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ?