



**Un Gioco Divertente e Istruttivo sul Cervello! (...per un cervello attento che ama pensare)**

**Utilizza il Potere del tuo Focus!**

*I nostri pensieri ed atteggiamenti condizionano la nostra esperienza. Una volta che lo sai, hai la possibilità di fare scelte e di prendere decisioni più evolute nella tua vita! The Focus Game®) diverte i bambini (e gli adulti) e li sfida ad applicare concretamente il loro focus su concetti astratti. Con la pratica, questi esercizi istruttivi possono portare a reali risultati nella vita, possono preparare a maggiori sforzi mentali e ispirare a maggiori traguardi – la vera Mentalità della Crescita.*

*Il cervello AMA fare previsioni – e un cervello curioso impara meglio! Ogni volta che facciamo l'esperienza del successo nelle nostre previsioni, o visioni remote, nel cervello viene rilasciata un po' di dopamina. La dopamina è il Trasmittitore Neurale Felice, e ci fa semplicemente sentir bene. È importante anche per la salute dei neuroni. Quanto più pratichiamo, tanto più i neuroni di certe aree saranno protetti da mielina, permettendoci di processare più facilmente e più potentemente i nostri pensieri. È come far crescere muscoli mentali. È aumentare intenzionalmente una nuova abilità. Gioca e scoprilo da te.*

- Sonya El Debssi (Creatrice di The Focus Game®)

---

## REGOLE DEL GIOCO

---

### Il Gioco include:

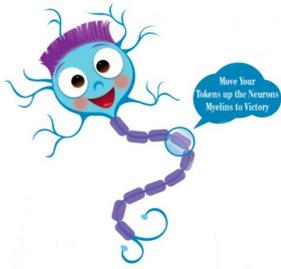
**1 Tabellone del gioco, 1 Regole del gioco, 3 Dadi (1 Colori, 1 Numeri, 1 Forme), 4 Pedine (Rosso, Blu, Verde e Giallo), 1 Mazza di Carte Sfida sul Cervello, 1 Mazza di carte per il Focus, 80 Gettoni Mielina.**

### Obiettivo:

**Arrivare dal punto di partenza (area del Lobo Frantale) al punto d'arrivo (Cervelletto). Raccogliere quanti più punti Mielina possibile superando le varie Sfide Focus lungo la via. Più ti focalizzi, più punti Mielina guadagni!**

### Come giocare:

**Scegli la tua pedina (rossa, blu, verde o gialla) e mettila sul punto di partenza. Ogni colore delle pedine del gioco corrisponde al colore dei neuroni sul tabellone da gioco. Mettiti dalla parte del tabellone del neurone corrispondente. Il primo giocatore lancia il dado dei numeri e avanza sul tabellone secondo quel numero. Quando arrivi a una casella Sfida, fai quello che la casella dice (vedi le istruzioni sulle Sfide Facus e Sfide Cervello qui sotto).**



Le guaine mieliniche, le strutture fatte a salciccia sul lungo braccio (assone) dei neuroni del tuo gioco, servono da **SEGNAPUNTI**. Per ogni Sfida e previsione corretta, guadagnerai un gettone Mielina che piazzerai sul neurone del tuo gioco. Quando tutti e dieci gli spazi saranno occupati, raccogli i gettoni successivi nel tuo angolo.



**Il vincitore è il primo che arriva nella zona finale, il cervelletto.**

**Opzione 2 del gioco:** - Invece di procedere verso la zona finale del gioco, puoi scegliere di procedere o di arretrare lungo la via dopo aver lanciato il dado. Questo ti permetterà di misurarti con il maggiore numero di Sfide Focus possibile prima di arrivare alla fine. Il vincitore è il primo ad arrivare alla zona finale (Cervelletto) con il **MAGGIOR** numero di punti Mielina.

## Sfide Focus:



**Dado dei Numeri:** Quando arrivi a questa casella, chiudi gli occhi e focalizzati. Prevedi un numero tra 1 e 6, e dillo a voce alta. Poi lancia il dado dei numeri. Se esce il numero che hai previsto, ottieni un punto Mielina e lo piazzi sul tuo neurone del tabellone da gioco.



**Dado dei Colori:** Quando arrivi a questa casella, chiudi gli occhi e focalizzati. Prevedi uno dei sei colori del dado (rosso, blu, verde, giallo, arancione, viola) e dillo a voce alta. Poi lancia il dado dei colori. Se esce il colore che hai previsto, ottieni un punto Mielina e lo piazzi sul tuo neurone del tabellone da gioco.



**Dado delle Forme:** Quando arrivi a questa casella, chiudi gli occhi e focalizzati. Prevedi una delle 6 forme geometriche del dado (cerchio, quadrato, rettangolo, triangolo, stella, esagono) e dilla a voce alta. Poi lancia il dado. Se esce la forma che hai previsto, ottieni un punto Mielina e lo piazzi sul tuo neurone del tabellone da gioco.



**Focus sulla Stella:** Quando arrivi alla stella, **ogni giocatore** chiude gli occhi e si focalizza sulla stella a cinque punte. Quando siete pronti, il giocatore di turno lancia il Dado delle Forme. Se esce la stella, **OGNI GIOCATORE** ottiene un punto Mielina per il proprio neurone. Bel gioco di squadra!



**Mazzo per il Focus:** Quando arrivi a questa casella, guarda la prima carta del mazzo. Concentrati, prevedi e di' a voce alta il seme e il numero di quella carta e poi girala. Ottieni un punto Mielina per ogni risposta corretta. Se hai previsto solo il seme o solo il numero, ottieni un punto Mielina.



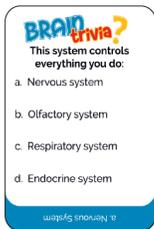
## Sfide sul Cervello:



Quando arrivi a una casella con un cervello rosso, **IL GIOCATORE ALLA TUA SINISTRA** alza la prima carta del mazzo Sfide sul Cervello e ti legge le istruzioni. Segui le istruzioni.

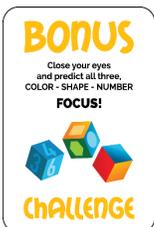


## Ci sono **due tipi diversi** di carte di Sfida sul Cervello:



**1. Nozioni Base sul Cervello:** Rispondi correttamente e ottieni un punto Mielina.

**Facoltativo:** Per i giocatori avanzati, quando si legge la domanda non si leggono le risposte a scelta multipla. Si fa solo la domanda.



**2. Sfida Bonus:** Focalizzati sul prevedere Numero, Forma, e Colore dei 3 dadi. Di' ognuno a voce alta e poi lancia i tre dadi. Ottieni un punto Mielina per ogni risposta esatta. Puoi farcela!

**Regola Facoltativa per la Sfida Focus – Suggerita per Principianti:** Decidete all'inizio del gioco se i giocatori possono lanciare i dadi Forme, Colori e Numeri non una, bensì due o tre volte per ottenere la risposta corretta.

## Come focalizzarsi coscientemente:

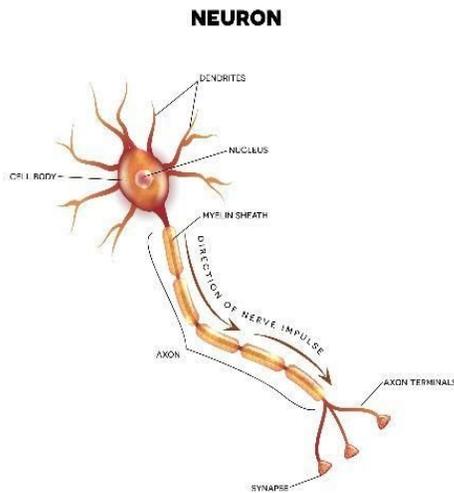


Chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Rilassati! Non permettere alla tua mente di divagare! Continua a respirare profondamente.

Ora dirigi il tuo focus sul compito da affrontare – un numero, un colore, una forma, una carta da gioco, ecc.

Quando SAI la risposta, apri gli occhi, di' la risposta e continua col gioco. A ogni risposta esatta ottieni un punto Mielina per il tuo neurone del gioco, proprio come ogni sforzo di focalizzazione può veramente far crescere la mielina nel tuo cervello. Basta solo focalizzarsi!





## Che cos'è un Neurone?

I neuroni, ossia le cellule del cervello, sono specializzati nel trasportare “messaggi” attraverso un processo elettrochimico. I neuroni sono le unità base del sistema nervoso e il loro luogo più importante è il cervello. Ogni neurone è costituito dal corpo della cellula (chiamata anche soma), da dendriti e da un assone (con guaine di mielina). Il cervello umano ha circa 100 miliardi di neuroni. I neuroni possono connettersi l'uno con l'altro e formare una rete neurale.

## Che cos'è la Mielina?

La mielina è una sostanza grassa bianca che avvolge l'assone di certe cellule nervose, formando uno strato isolante elettrico. È essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso. I molteplici strati di mielina che avvolgono a spirale l'assone sono chiamati guaina mielinica. La produzione di guaina mielinica si chiama mielinizzazione. La mielina ti aiuta letteralmente a pensare meglio.



## Che cos'è la Visione Remota?

La visione remota è una facoltà mentale che permette di percepire (vedere) e descrivere un obiettivo inaccessibile ai normali sensi a causa della distanza, del tempo o di una schermatura. La visione remota è associata a fenomeni come la chiaroveggenza o la telepatia. È fondamentalmente una forma avanzata di previsione!

L'attenzione al giorno d'oggi è sotto attacco. I bambini (e gli adulti) sono bombardati da tecnologia, mass media, e da un mondo in costante movimento che sembra non avere mai sosta. Il Focus Game® è un gioco istruttivo sul e per il cervello designato a contribuire a risolvere questo problema. Si ispira alla Neuropsicologia e alla Neuroscienza nei loro studi sulla neuro-plasticità, neuro-genesi e mielinizzazione. La ricerca sul potere della focalizzazione, sulla scienza del cervello e sulla visione remota si ispira agli insegnamenti di Ramtha l'Illuminato. Un'ulteriore ispirazione proviene dai principi relativi a una Mentalità di Attenzione Cosciente e di Crescita. Il gioco intende motivare i bambini alla Sosta, al Focus, a Creare, a Riflettere.

**Per maggiori informazioni visitate il nostro sito!**

**[www.mindfulbraingames.com](http://www.mindfulbraingames.com)**