

ЗАДАНИЯ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЗАНЯТИЮ

Задание 1

Запишите, пожалуйста, 3 задачи, которые вы хотите решить в своем здоровье (или здоровье своих близких), самочувствии, уровне энергии, весе с помощью макробиотики:

1. _____

2. _____

3. _____

Задание 2

Обращайте внимания на все, что происходит вокруг.

Классифицируйте все явления, симптомы, состояния, настроения в понятиях инь – янь.

Сделайте таблицу по этому примеру. И записывайте то, что вам близко и интересно.

	ЯНГ	ИНЬ
Общее	Мужчина	Женщина
	Создание, сотворение	Принятие
	Деятельность	Покой
	Тепло	Холод
Физика/Химия	Протон	Электрон
	Литий, Натрий	Калий, Кислород, Азот, Фосфор
	Длинные волны	Короткие волны
	Время	Пространство
В человеке	Радость, гнев	Грусть, тоска
	Спонтанные реакции	Взвешенные реакции
	Нападение	Защита
	Переживание прошлого	Забота о будущем

Задание 3

Распределите последовательность в этих 5 - ти тройках по мере возрастания янг свойств. Создайте еще 10 своих последовательностей.

Пример:

Рыба – птица - говядина

1. Белая фасоль, маш, фасоль лима
2. Арбуз, чечевица. Яблоко
3. Черная смородина, белая черешня, дыня
4. Курица, корова, пантера
5. Морковка, манго, тыква хокайдо