

## Test Stroopa

To ćwiczenie podobne do gry alfabetycznej. W tym przypadku mamy tekst napisany na kolorowym tle. Zamiast głośnego odczytywania wypowiadamy kolory tła i tak do końca, aż się zautomatyzujemy. Później należy dodać utrudniacze, np. machanie rękoma. Jeśli będziesz ćwiczyć w taki sposób, zobaczysz, że znikną wizualizacje i dialogi wewnętrzne, a Ty uzyskasz bardzo konkretną odpowiedź na pytanie, jak przestać myśleć.

**ŻÓŁTY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY**

**CZARNY CZERWONY ZIELONY**

**FIOLETOWY ŻÓŁTY CZERWONY**

**POMARAŃCZOWY ZIELONY CZARNY**

**NIEBIESKI CZERWONY FIOLETOWY**

**ZIELONY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY**