

Как развить мозг, упражнения для мозга



1. Читайте книги

Чем больше книг вы читаете, тем умнее и образованнее вы становитесь. Стремитесь впитывать как можно больше информации, читайте, читайте, и еще раз читайте книги на разные темы.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ

Чтение снижает уровень стресса и развивает три типа интеллекта:

- подвижный, ответственный за усвоение нового материала;
- кристаллизовавшийся – применение уже полученных знаний; улучшаются способности к решению задач, развивается умение оперировать информацией, находить нужные знания и применять их на практике;
- эмоциональный – развитие эмпатии (сопереживанию), читающий человек лучше понимает суть процессов и верно интерпретирует (разъясняет) чувства других людей.

2. Начните писать

Полезно самому писать книги или хотя бы статьи и записи. Чем больше вы, думаете и пишете самостоятельно, выражая свои мысли, чувства и размышления, тем образованнее вы становитесь.

3. Общайтесь с успешными людьми

Необразованные люди часто любят критиковать и много говорить, воображая, что они умные. Но мудрые люди, всегда учатся слушать собеседника и часто задают вопросы и внимательно слушают. Поэтому найдите группу людей, которые разбираются в том или ином деле лучше вас и имеют опыт и просто, учите их слушать. Так вас будут считать хорошим слушателем и собеседником и вы, черпнете больше полезной информации для мозга и для себя.

4. Разгадывайте головоломки и изучайте иностранные языки

Мощный стимулятор развития логических способностей такие активности, как головоломки и кроссворды, решение сложных арифметических задач. Появлению новых нейронных связей способствуют изучение языков. Достаточно уделять 10-30 минут в день для изучения новых иностранных слов или смотреть любимый сериал/мультфильм на языке оригинала. Также полезно изучать глубже родной язык – искать в день по 5-7 незнакомых слов в толковых словарях. Подбирать к одному слову 10 синонимов или антонимов, в идеале с кем-то играть в такую игру. Читайте русскую классику с выражением, особенно пьесы.

5. Пополняйте словарный запас

Начните на ежедневной основе изучать значение любого нового слова (не имеет значения, какой это будет язык, иностранный или родной). Если словарный запас регулярно пополняется новыми словами, то и уровень интеллекта растет.

6. Играйте в шахматы

Есть такие игры, которые улучшают работу мозга и делают вас умнее. Например, шахматы, шашки.

7. Выполняйте обычные действия не ведущей рукой.

5-10 минут в день писать, открывать двери, чистить зубы, причесываться левой рукой, если вы правша и наоборот. Использование противоположного полушария вашего мозга дает результаты быстрого и существенного расширения зон коры головного мозга. Чем быстрее человек адаптируется к новым ситуациям, тем он стрессоустойчивее, и лучше его душевное здоровье и благополучие. *Люди, владеющие обеими руками, быстро оценивают ситуацию и принимают решения, становятся психологически гибкими.*

8. Выполняйте привычные действия с закрытыми глазами.

Например – принимать душ, рисовать, есть, такие занятия улучшают координацию движений. Изучать предметы исключительно на ощупь, запоминать детали, пробовать находить отличия. Кроме тактильности, важно развивать обоняние, закрывать глаза и учиться различать тонкости ароматов, запоминать их – упражнения по 5-10 минут можно выполнять в парфюмерных магазинах или на выставках цветов. Большую часть информации мы воспринимаем визуально и аудиально. *Такие занятия стимулируют развитие коры менее активных зон мозга.*

9. Придумывайте новое

Например, взять обычный предмет и придумать 20 вариантов его использования, или представить, какие можно добавить функции в привычный гаджет или бытовую технику; пофантазировать, какая одежда будет в моде через 100 лет, какие технологии изобретут через 50 лет.

10. Используйте устный счет

Представьте в уме три числа 2, 4, 6. К первому числу всегда прибавляйте 2, ко второму прибавляйте 4, а к третьему 6. Следующий ряд будет 4, 8, 12, далее 6, 12, 18. Продолжите ряд, как только станет легко, меняйте

изначальные цифры или добавляйте еще одно число. *Такие операции с последовательностями тренируют концентрацию внимания и память.*

11. Меняйте привычное окружение

Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или магазин в соседнем районе.

12. Меняйте гардероб

Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.

13. Разведывайте новые дороги

Ходите в колледж (магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного.

14. Становитесь увереннее в себе

Например, вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.