



Как заставить мозг работать?

Исследователи отметили, что образование новых нейронов в головном мозге происходит на протяжении всей жизни человека. Однако улучшить умственные способности можно лишь благодаря регулярным усилиям и работе над собой. Есть способы заставить мозг работать на все 100%. И мы о них расскажем.

Если вы хотите использовать силу вашего мозга по максимуму, придерживайтесь следующих советов:

Занимайтесь спортом. Считается, что при больших физических нагрузках у человека лучше развивается мозг. Ученые из Института биологических исследований Salk, штат Калифорния, выяснили, что у мышей, бегающих во вращающемся колесе, вдвое больше клеток в той области мозга, которая отвечает за изучение и память. Почему же умственные способности более активных грызунов лучше? Добровольные физические нагрузки не столь трудны и поэтому более выгодны. Это означает, что, занимаясь спортом с удовольствием, вы становитесь более остроумными и счастливыми.

Следите за осанкой. Ваша осанка влияет на мыслительный процесс. Проверьте это на себе. Попробуйте решить в уме любую математическую задачу, сидя неправильно и смотря в пол. Потом попробуйте сделать то же самое, только уже сидя с прямой спиной, смотря вверх или прямо перед собой. Вы заметите, что легче думать все-таки во втором варианте.

Тренируйте мышление. Важны не только физические упражнения. Ты можешь развивать различные области своего мозга, заставляя их работать. Ученые утверждают, что мышление и анализ окружающего мира могут улучшить функционирование бездействующих частей мозга. Пробуйте новые вкусы и запахи. Пробуйте делать что-нибудь левой рукой (если вы правша, и наоборот). Спросите «Почему?». Наш мозг предрасположен к любопытству. Лучший способ развивать любопытство - все время задавать вопрос «Почему?». Пусть это будет новой привычкой (по крайней мере, 10 раз в день). Избавьтесь от негативных мыслей, которые посещают ваш мозг.

Больше смейтесь. Ученые говорят, что смех полезен для здоровья. В течение этого процесса вырабатываются эндорфины, и это помогает снять напряжение. Таким образом, смех заряжает мозг.

Разговаривайте с воображаемым другом. Разговаривая и получая советы от воображаемого собеседника, вы способны открыть доступ к информации, находящейся на подсознательном уровне. Представьте, что вы разговариваете с человеком, который достаточно компетентен в необходимой вам области.



Разгадайте загадку. Некоторые из нас любят мозаики, некоторые кроссворды, а кто-то логические загадки. Все это очень хороший способ активизировать ваш мозг и поддерживать его активность. **Развивайте воображение.** Мысленно рисуйте фигуры и воображайте различные ситуации.

Глубокое дыхание для более ясного мышления. Чем больше кислорода в крови, тем больше его в мозге. Несколько глубоких вдохов также могут помочь вам расслабиться, что в свою очередь способствует более ясному мышлению.

Изучайте что-нибудь новое. Попробуйте каждый день узнавать значение какого-нибудь нового слова. Есть большая корреляция между словарем и вашим интеллектом. Когда у нас словарный запас постоянно пополняется новыми словами, то наш интеллект может работать по-другому.

Эффект Моцарта. Десятилетие назад психолог Франциск Рошер и его коллеги сделали открытие. Оказывается, прослушивание музыкальных произведений Моцарта улучшает математическое мышление людей. Даже крысы преодолевали лабиринты быстрее и более точно после прослушивания Моцарта. Тренировать свой интеллект надо с самого детства. И если вы будете это делать, то ничто не помешает вам сделать великие открытия. Например, о том, как работает мозг.

Есть такие люди, к которым просто хочется подойти и поинтересоваться, сложно ли без мозгов жить.

Фаина Раневская.