

МОТИВАЦИЯ И МОЗГ

Мозг может изменяться и самоисцеляться в течении всей жизни. Для нейропластических чудес не нужны ни инъекции, ни операции - достаточно силы воли и желания трудиться.

МОЗГ ДЕГРАДИРУЕТ, ЕСЛИ...

Почти не вставать из-за рабочего стола
Сидячий образ жизни приводит к нарушению кровоснабжения мозга



Включать в рацион много простых углеводов
Белая мука, сахар и т.д.



Жить в состоянии хронического стресса
В ответ на стресс мозг уменьшает гиппокамп, а значит, ухудшать память



Мало спать
Дефицит сна приводит к проблемам с концентрацией внимания и к ухудшению памяти



Проводить много времени за гаджетами
Внимание становится фрагментированным



МОЗГ РАЗВИВАЕТСЯ, ЕСЛИ...

Заниматься спортом
Спорт стимулирует рост нейронов, что в свою очередь улучшает способность к обучению



Правильно питаться
Для полноценного функционирования мозга особенно полезна морская рыба: лосось, скумбрия, атлантическая сельдь



Справляться с последствиями стресса
С помощью упражнений на растяжку, дыхательных упражнений и медитации



Спать не меньше 7-8 часов в сутки
Важно не только количество, но и качество сна



Заниматься тем, что требует большой концентрации внимания
Читать сложные тексты, изучать иностранные языки и т.д.



КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И СКОРОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

01
Сильный сигнал влияет на мозг больше, чем слабый. Если вы хотите запомнить что-то, входящий сигнал должен быть четким



02
Если вы тренируете какой-то навык, сфокусируйте на нем все внимание. Вы должны быть по-настоящему заинтересованы в происходящем

03

Тренируйте ваш мозг, предлагая ему что-то непривычное. Новый маршрут до дома, новые вкусы еды или запахи



04
Выполняя действия, измените темп или рабочую руку. К примеру, чистите зубы левой рукой вместо правой

05
Задействуйте в привычной ситуации другие органы чувств. Посмотрите фильм без звука, стараясь читать по губам актеров, или поужинайте в полной темноте

