

Нейробика - зарядка для ума

Несомненно, для того чтобы развиваться и достигать успеха, нужно не только развивать в себе качества успешных людей, но и регулярно **тренировать свой мозг.**

Развитие памяти. Стоит отдельное внимание уделить памяти, так как она является неотъемлемой составляющей интеллекта.

Несложные упражнения или непривычные действия, например, расчесывание волос левой рукой (вы правша), принятие душа в темноте, перемена маршрута до работы, также стимулируют работу головного мозга. Поэтому, если вы хотите начать тренировать свой мозг, начните с малого, измените свои привычные действия.

Внимание. Помимо памяти, нужно работать над вниманием и способностью сконцентрироваться даже при воздействии отвлекающих факторов. Это достаточно просто: при просмотре интересного фильма или телепередачи, поставьте перед собой часы (будильник) и в течение двух минут смотрите только на секундную стрелку, не отвлекаясь. Делайте это эффективное упражнение регулярно и уже через пару недель вы сможете наблюдать результат.

Также в течение месяца старайтесь делать только одно дело до конца, а уже потом переключайтесь на другую задачу. Но, кроме упражнений, нужно выявить отвлекающие факторы и избавиться от них.

Логика. Ежедневно человек применяет логику в повседневной жизни. Ведь вся жизнь построена на решении определенных задач, а они, как известно, разделены на небольшие шаги. Для развития логики полезно решать различные ребусы, головоломки и логические

Нейробика - упражнения для мозга

Нейробика включает в себя комплекс простых и увлекательных упражнений, которыми можно заниматься в любом месте и в любое время. Она направлена в первую очередь на стимуляцию мозговой деятельности, улучшение роста и сохранение клеток.

- 1) Как только проснетесь и оденетесь, идите **умываться**. Только умывайтесь с закрытыми глазами, еще лучше будет, если будете держать зубную щетку **нерабочей рукой**. Или же во время завтрака попробуйте общаться с домашними посредством **жестов и мимики**, но, не прибегая к речи. Таким образом, мозговая деятельность активизируется, и начинает восстанавливаться картинка, мозг бурно работает.
- 2) Измените привычные действия. Для того чтобы мозговая деятельность активизировалась, полезно иногда **менять образ жизни**. Например, можно изменить маршрут до работы, делать покупки в другом магазине, чаще использовать нерабочую руку, например, писать или держать зубную щетку левой рукой, если вы правша, аналогично, если вы левша.
- 3) **Путешествия**. Путешествия стимулируют работу головного мозга, так как во время путешествия вы получаете новые эмоции, впечатления и знания. Если у вас сейчас нет возможности отправиться в путешествие, не нужно расстраиваться. Чаще выходите на прогулку в парк или просто на улицу, обращайте внимание на то, что происходит вокруг. Возможно, вы заметите то, что раньше и вовсе не замечали.
- 4) **Упражнения**. Тренируйте свой мозг посредством логических задачек, кроссвордов, ребусов. Играйте в шахматы, пасьянс, собирайте паззлы. Эти упражнения в процессе вызывают новые ассоциации, что позволит по-другому взглянуть на окружающий мир. Помимо этого, у вас поднимется настроение, что поспособствует улучшению работы клеток мозга.
- 5) **Дети**. Замечали ли вы, сколько энергии у детей? Они играют, резвятся, бегают, стремятся к новым знаниям и изучению мира. Взрослея, человек теряет способность замечать все вокруг и ослабляется внимание. Учитесь у детей, чаще улыбайтесь, будьте открыты новым знаниям и миру.

Нейробика - упражнения для мозга

- 6) **Новое.** Мозгу для развития тоже нужна пища, это новые знания, действия, в общем, что-то новое. Например, можете взять за правило узнавать что-то новое каждый день: породы собак или кошек, названия растений, иностранные слова и прочее. Также можно просто приобрести новую вещь или приготовить новое блюдо.
- 7) **Общение.** Знакомьтесь, налаживайте общение и приобретайте друзей. Вы не только сможете выработать уверенность в себе и найти новых друзей, но и разовьете многие полезные навыки.
- 8) **Ароматы.** Давно известно, что ароматы способны влиять на наше подсознание. Также определенные ароматы влияют на мозг. Это может быть бодрящий аромат кофе или успокаивающий аромат лаванды.
- 9) **Гардероб.** Смените свой гардероб, купите новое платье или новый костюм. Измените свой стиль или внешний вид. Скоро вы заметите, что новые изменения вам только на пользу.
- 10) **Отдых.** Как проходят ваши выходные дни? В суете вы бегаєте по дому и пытаетесь переделать все домашние дела? Или весь день проводите перед телевизором? Ваш отдых должен быть эффективным, чтобы рабочие будни были продуктивными. Активный отдых благоприятно влияет на головной мозг, здоровье и душевное состояние.

Если вы хотите добиться успеха, то не забывайте регулярно тренировать свой мозг, ведь от вашего интеллекта и развития зависит 99,9 % успеха.

15 секретов нейробики

Нейробика - это умственная гимнастика, аэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности. Термин был введен Лоуренсом Катцем и Мэннингом Рубином из США. Они же и разработали особую умственную зарядку.

Кому полезна?

Нейробикой необходимо заниматься всем: детям - чтобы учиться сосредотачиваться и усваивать новые материалы; взрослым - чтобы поддерживать свой мозг в тонусе и предотвратить ухудшение памяти.

Умственные способности ухудшаются потому, что между нервными клетками головного ухудшается связь. Прежде считалось, что однажды давшая сбой клетка мозга не восстанавливается, но сейчас это утверждение опровергнуто. Оказывается, нервные клетки, а также клетки головного мозга, можно восстановить в ходе регулярных умственных тренировок. Именно для этих целей и была разработана нейробика.

Главные задачи гимнастики: стимуляция работы мозга, тренировка памяти

Техника

Зарядка для мозга очень проста, но в то же время невероятно эффективна. Упражнения не требуют специальной подготовки и определенного времени - их можно делать где и когда угодно: дома, по дороге на работу, в обеденный перерыв, стоя у плиты и даже во время принятия ванны.

При регулярных тренировках некоторые упражнения станут частью вашей жизни, что пойдет только на пользу.

Упражнения для стимуляции работы

Мозга

1. Новое окружение

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

2. Новые запахи

Купите флакончики с [эфирными маслами](#) или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.

3. Закрытые глаза

Вечером не включайте свет в квартире - ходите по комнатам по памяти. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами. Так как вы ничего не видите, резко активизируются другие органы чувств.

4. Смена рабочей руки

Чистите зубы не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша - правой.

5. Новый гардероб

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

6. Шрифт Брайля (система чтения и письма для слепых) и язык жестов

Освоить шрифт Брайля и язык жестов трудно, но способность читать и разговаривать пальцами необычайно разовьет ваши чувства. В языке жестов достаточно выучить стандартные фразы общения: приветствие, прощание,

Упражнения для стимуляции работы

Мозга 7. Новая дорога

Ходите на работу (в магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного. Это не только положительно скажется на работе мозга, но и поможет поддержать стройность.

8. Уверенность в себе

Будьте увереннее в себе. Даже если вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.

9. Нестандартные ответы

Отвечайте на стандартные вопросы нестандартно. Даже на вопрос «как дела?» можно ответить десятками разных фраз - откажитесь от стереотипов.

10. Монеты

Научитесь различать монеты разного достоинства только пальцами. Упражнение полезно делать, когда вы кого-нибудь или чего-нибудь ждете. Время идет быстрее, и ожидание становится не таким томительным.

11. Новые журналы

Выбирайте те [журналы](#) и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь модой, купите журнал, посвященной экономике. Любите читать про [путешествия](#) и другие страны? Отдайте предпочтение журналу о животных. Необязательно увлечься чем-то новым, достаточно время от времени менять тему читаемого.

Упражнения для стимуляции работы

МОЗГА

12. Телевизор без звука

Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, попытайтесь воспроизвести диалог или монолог. Если выполнять это упражнение вместе с друзьями, получится весьма комично и интересно.

13. Разнообразный отдых

Если выходные вы обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку? Сходите на музыкальный концерт - вы получите массу новых ощущений. Если даже вам совсем не понравится, сможете уйти.

14. Новый темп

Это упражнение можно сделать в выходной день. Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Это требует большой концентрации.

15. Шутки

Придумывать новые шутки и [анекдоты](#) - очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно.

5 упражнений для развития памяти

1. Скажите себе: запомни это!

Например, если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить. Так вы бессознательно переведете эту информацию в статус более важной.

2. Найдите мотивацию

Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем? Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и запомнить имя будет легче.

3. Ассоциируйте

Выберите 10 неподвижных вещей в вашем доме или офисе. Запомните их в определенной последовательности (для этого нужно выявить закономерность). В будущем, когда вам нужно будет запомнить какой-либо список, ассоциируйте каждый пункт списка с этими предметами. Когда нужно будет вспомнить список, просто пройдите глазами по 10 выбранным предметам.

4. Изучайте иностранные языки

Это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление. Станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые прежде требовали постоянного напоминания.

5. Запоминайте номера телефонов

Для начала выучите номера телефонов, в том числе и сотовых, тех, с кем вы общаетесь чаще всего. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя - и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти.

В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненужности забудутся, и это нормально. Главное - продержат в памяти информацию хотя бы несколько дней.

5 упражнений для развития памяти

1. Скажите себе: запомни это!

Например, если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить. Так вы бессознательно переведете эту информацию в статус более важной.

2. Найдите мотивацию

Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем? Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и запомнить имя будет легче.

3. Ассоциируйте

Выберите 10 неподвижных вещей в вашем доме или офисе. Запомните их в определенной последовательности (для этого нужно выявить закономерность). В будущем, когда вам нужно будет запомнить какой-либо список, ассоциируйте каждый пункт списка с этими предметами. Когда нужно будет вспомнить список, просто пройдите глазами по 10 выбранным предметам.

4. Изучайте иностранные языки

Это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление. Станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые прежде требовали постоянного напоминания.

5. Запоминайте номера телефонов

Для начала выучите номера телефонов, в том числе и сотовых, тех, с кем вы общаетесь чаще всего. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя - и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти.

В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненужности забудутся, и это нормально. Главное -

Увеличить IQ за 10 минут

Да, возможно и такое! Техника также очень проста, но она позволит улучшить интеллектуальные способности за короткое время.

1. Дышите глубоко

Одно из самых простых и эффективных упражнений. Во время глубокого дыхания организм расслабляется, а к мозгу начинает поступать больше кислорода. Мозговую деятельность одинаково эффективно улучшают и релаксация, и большое количество кислорода в крови. Причем дышать нужно только через нос. Научиться правильно расслабляться и глубоко дышать можно, используя [медитацию](#).

2. Аутогипноз

Это специальные психологические упражнения. Они разрабатываются индивидуально для каждого человека и требуют контроля. Поэтому аутогипноз советуется проводить только со специалистом, хотя бы на первоначальной стадии.

3. Сидите прямо и закройте рот

Такая поза позволит сосредоточиться и мыслить более «здравом». Поэкспериментируйте: сначала решите в уме какую-нибудь математическую задачу, сидя на стуле сутулясь и с открытым ртом, а затем - выпрямившись, с закрытым ртом. Вы сразу увидите разницу.

4. [Физическая нагрузка](#)

Физических упражнений достаточно для того, чтобы к головному мозгу начала поступать кровь. Небольшая [зарядка](#) «разбудит» мозг и активизирует его деятельность. Лучше всего пройтись, но и простых упражнений на месте (приседания, прыжки) может быть достаточно.

Увеличить IQ за 10 минут

5. Питайтесь правильно:

Употребляйте в пищу гинкго

Доказано, что это растение увеличивает кровообращение в головном мозге, улучшает память и концентрацию даже после однократно приема.

Пейте кофе

Исследования показали, что кофе, а также другие кофеиносодержащие напитки, способны увеличить скорость поиска решений. Эффект временный, но ведь кофе можно пить каждый день.

Исключите сахар

Этот продукт наоборот затрудняет мыслительный процесс из-за большого количества углеводов. Если вам требуется сохранить ясность ума, например, перед важной деловой встречей, не рекомендуется также есть картофель и мучные изделия, приготовленные на основе белой муки.

**Старайтесь внести в свою жизнь больше разнообразия!
Активная, полная новых ощущений и эмоций жизнь не позволит вам заскучать и сохранит ясность ума на долгие годы.**