***Як розвинути свій мозок:***

***4 ефективних способи***

Людина з низьким інтелектом зможе домогтися успіху у житті тільки у разі феноменальної удачі. Але покладатися тільки на удачу — це вже по собі не розумно. Адже набагато логічніше самостійно докласти зусиль і отримати гарантований результат, ніж просто чекати, що «манна небесна» впаде сама тобі на тім’ячко.

Тому людині, яка покладається на свої сили і хоче стати успішною, буде дуже корисно дізнатися, як розвинути свій мозок і навчитися використовувати на максимум його можливості.

З чого почати розвивати мозок?

Всі ми захоплюємося неабияким інтелектом людей, який просто вражає, і нам здається, що звичайній людині таке просто недоступно. Однак це велика помилка.

Звичайно, генетика і стартові умови розвитку в дитинстві грають велику роль, однак все ж не вирішальну. Звичайно, важливо, що дано людині від природи і наскільки вона сама по собі здатна сформувати своє мислення, наскільки батьки в дитинстві стимулювали її навички розвитку. Тим не менше, головна роль у розвитку мозку — це власне бажання людини розвинути інтелект, сила волі і дії, прикладені до досягнення своєї мети.

Тому перше, що потрібно зробити — це захотіти розвинути свій мозок, підвищити інтелект і розширити ерудицію. Без бажання і вольових зусиль нічого не можна зробити в цьому житті, хіба що проживати його в порожню, пускаючи все на самоплив. Але це ж не наш варіант?

Тому ми спробуємо стати трішки кращими, ніж ми є зараз і дізнаємося, як розвинути свій мозок. Проте одних лише вправ для розвитку мозку недостатньо, так як він є органом нашого тіла, про який треба дбати так само, як і про інші органи, якщо ми хочемо, щоб вони повноцінно виконували свої функції. Так, наприклад, печінка не буде добре працювати, якщо її постійно труїти алкоголем, а легені не будуть виконувати на повну свою дихальну функцію, якщо забивати їх смолами з сигарет. Так і мозок — потрібно подбати про його фізичне «самопочуття», щоб він міг функціонувати на максимумі своїх можливостей.

**Здоров’я мозку: прості рекомендації**

*Правильне харчування.* Мозок — це орган, який споживає найбільшу кількість енергії в організмі. Щоб у нього були ресурси для побудови власного «тіла», щоб була енергія для формування нейронних зв’язків, йому потрібна їжа. Тому потрібно збагатити свій раціон продуктами, які постачають «будівельні елементи» для мозку: горіхи, риб’ячий жир, різні види риб, м’ясо, молоко, зелень, овочі, фрукти, злаки і чорний шоколад.

*Спорт.* Спортивний спосіб життя — це користь не тільки для тіла, але і для мозку. Під час тренувань мозок активно насичується киснем, який необхідний для його функціонування, а також приходить в тонус, отримує підвищений приплив поживних елементів.

*Повноцінний сон.* Відпочинок дуже важливий. Так мозок контролює всі процеси в тілі, а не тільки виконує функцію мислення, йому потрібен відпочинок для перезавантаження та оновлення. Без повноцінного 8-годинного сну нервова система приходить в стан перенапруги, розумові здібності знижуються, нервові клітини не відновлюються. Тому спати мінімум 8 годин потрібно обов’язково щодня.

**Як розвинути свій мозок: 4 ефективних способи**

Мозок, як і м’язи, розвивається, якщо його постійно навантажувати. Він дуже пластичний і реагує на будь-які розумові навантаження. Тому збагачувати свій інтелект новими завданнями та інформацією потрібно щодня. Адже, як і з м’язами, якщо робити великі перерви в тренуваннях або займатися час від часу — ніякого толку не буде.

Тому, щоб розвинути свій мозок, щодня:

*Читайте художню літературу.* Читання активізує всі відділи мозку, «включає» уяву на повну, розвиваючи когнітивні функції, пам’ять, уяву, абстрактне і понятійне мислення.

*Грайте в логічні ігри* (шахи, шашки, нарди та інші настільні ігри), вирішуйте кросворди і головоломки. Це не займе багато часу. Але півгодини такого тренування в день принесуть свої плоди — ви почнете міркувати набагато швидше.

*Потоваришуйте з математикою і вирішуйте завдання.* Ніщо так не розвиває мозок, як рішення математичних задач. З цим труднощі? Почніть з простих завдань першого класу і поступово навчайтеся разом з першокласниками.

*Вивчайте іноземні мови.* Це не тільки користь для розуму, але і для твого гаманця. Кожній мові властива своя семантика. Більше того, саме мова формує спосіб мислення. Вивчаючи мови, ви розширюєте здібності свого мислення і змінюєте його спосіб.

**Прості вправи, щоб розвинути свій мозок**

5 простих вправ, як розвинути свій мозок, які допоможуть почати тренувати своє мислення та інтелект. Вони не займуть багато часу, але стануть відмінною зарядкою для твого «командного центру».

* Грайте в «міста»: називайте місто, а потім наступний, назва якого буде починатися з останньої букви попереднього міста.
* До кожної букви алфавіту підбирайте слова, які з неї починаються. Спочатку підбирайте по 5, потім по 10 слів, і так все більше.
* Рахуйте числа від 1 до 20, а потім від 20 до 1, поступово збільшуючи цифровий ряд. Чим швидше виходить, тим краще.
* Тренуйтеся вимовляти слова навпаки. Спочатку короткі, потім все більш довгі і складні.
* Називайте поспіль будь-які 20 чоловічих імен, а потім 20 жіночих.

*Всі ці поради дають тобі зрозуміти, як розвинути свій мозок. Однак перше, що потрібно — це бажання і сила волі. Трохи концентрації і вольових зусиль, і вже через деякий час ви зможете впоратися з такою розумовою роботою, про яку раніше й подумати не могли б, вважаючи, що вам це точно «не по зубах».*