

# Десять странных упражнений для мозга, которые помогут ему работать лучше

## 1. Чистите зубы нерабочей рукой

Исследования показали, что использование противоположного полушария вашего мозга (как в этом упражнении) дает результаты быстрого и существенного расширения зон коры головного мозга.

**Как делать:** чистите зубы нерабочей рукой, а также не забывайте открывать и использовать тюбик зубной пасты той же рукой.

## 2. Принимайте душ с закрытыми глазами

Тактильные ощущения активизируют другие зоны головного мозга. Ваши руки замечают то, что невозможно увидеть, и посылают об этом сигналы вашему мозгу.

**Как делать:** попробуйте использовать из органов чувств только осязание (делайте все крайне осторожно во избежание травм). Откройте краны и настройте воду, доверяя своим ощущениям. Затем мойтесь с закрытыми глазами.

## 3. Меняйте свой привычный утренний распорядок

Исследования мозга показывают, что новые задачи увеличивают зоны коры головного мозга, фиксируя увеличение уровня активности головного мозга.

**Как делать:** оденьтесь после завтрака, погуляйте с собакой в новом районе, смените ваш любимый канал на ТВ или радиостанцию.

## 4. Переворачивайте привычные предметы вверх ногами.

Буквально. Когда вы смотрите на правильно повернутые вещи, ваша левая, «вербальная» сторона мозга быстро их распознает и сразу отправляет ваше внимание в другое место. Когда вы их переворачиваете вверх ногами, ваша правая сторона мозга включается в работу и пытается распознать форму, цвет и отношение непонятной ему картинки.

**Как делать:** переверните вверх ногами фотографии вашей семьи, настенные часы и календарь.

## 5. Меняйтесь местами за столом

В большинстве семей каждый имеет свое собственное место за столом, но ваш мозг постоянно нуждается в новом опыте.

**Как делать:** меняйтесь местами, чтобы изменить положение, которое вы занимаете, и по-другому посмотреть на комнату, людей, и даже на то, как вы достаете до перца и соли.

## **6. Вдыхайте новые ароматы**

Вы, вероятно, даже не помните, как «выучили», что запах кофе ассоциируется с началом нового дня. Задействовать новые нервные пути можно, связав непривычные ароматы, например, ванили, корицы, мяты, с каким-либо видом деятельности.

**Как делать:** держите экстракт своего любимого аромата около кровати всю неделю. Открывайте и вдыхайте его, как только проснулись, затем, когда умываетесь и одеваетесь.

## **7. Открывайте окно машины**

Гиппокампус — часть головного мозга, отвечающая за воспоминания. Они будут более яркими, если в них участвуют запахи, звуки и образы.

**Как делать:** попробуйте распознать новые звуки и запахи на вашем пути. Открытое окно поможет вам в этом.

## **8. Изучайте продукты в супермаркете**

Магазины спроектированы так, чтобы наиболее прибыльные товары располагались на уровне глаз, поэтому, когда вы отовариваетесь, вы многого не видите.

**Как делать:** остановитесь около любого ряда в магазине и посмотрите на полки сверху вниз. Если вы увидели то, чего не замечали раньше, возьмите это, почитайте состав и подумайте об этом. Вам необязательно это покупать, вы уже нарушили свою рутину и приобрели новый опыт.

## **9. Увеличивайте количество коммуникаций в течение дня**

Научные исследования неоднократно доказывали, что нехватка общения имеет серьезное негативное влияние на общие познавательные способности.

**Как делать:** хотите пить? Лучше купить напиток у продавца в магазине, чем у аппарата с газировкой. Закончился бензин? Лучше оплатите чек у кассира, чем карточкой в терминале на улице.

## **10. Читайте по-разному**

Мы используем разные отделы мозга, когда читаем сами или слушаем, когда читаем вслух или про себя.

**Как делать:** читайте вслух вашему собеседнику, чередуя роли слушателя и читателя. Возможно, вы гораздо дольше будете читать книгу, зато проведете больше времени вместе.