

10 странных упражнений для мозга, которые помогут поумнеть!

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, и 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.