

Как с помощью 5 простых рекомендаций увеличить способности своего мозга?

Мало кто будет спорить с тем, что человеческий мозг стал самым главным инструментом, с помощью которого можно проложить дорогу к счастливой жизни в двадцать первом веке. Как и любой инструмент, он требует должного ухода и внимания – иначе результаты применения интеллекта нас не удовлетворят. Существует предположение о том, что мыслительные способности достаются нам с рождения, и уже не могут быть улучшены или сведены на нет. Однако опыт говорит о другом – с одной стороны, каждый способен научиться думать лучше, а с другой, даже самый великий интеллект можно загубить невнимательным к нему отношением.

В этой статье мы вспомним пять рекомендаций, о которых многие из вас наверняка слышали и раньше. Но часто ли обычный человек следует им? Может быть, способность дисциплинированно соблюдать эти пять советов позволит каждому поднять собственный IQ? Как минимум, стоит попытаться.

1. Избегайте телевизора.

Многие врачи обращают наше внимание на то, что чрезмерный просмотр телевизионных передач способен сильно повредить зрение. Однако есть и другая, не менее серьезная опасность. Дело в том, что телевидение фактически представляет собой поток информации, который не оставляет нам возможности для самостоятельного мышления. Мозг перегружается обработкой льющихся на него данных – именно поэтому через несколько часов мы чувствуем себя уставшими и разбитыми. Такая усталость вредна, потому что она лишает нас возможности думать самим.

2. Выполняйте упражнения.

Ученые говорят о том, что занятия спортом не только улучшают состояние тела, но и благотворно влияют на ум человека. Поэтому не стоит забывать о походах в тренажерный зал или бассейн. Сегодня же начинают появляться специализированные заведения, где все внимание уделяется укреплению интеллекта – об одном из них мы вспоминали в предыдущей статье. Тренировать мозг можно и без походов в

инновационные тренажерные залы – для этого достаточно найти соответствующие компьютерные игры, которые на рынке представлены в довольно большом количестве.

3. Читайте книги, которые заставляют мозг встрепенуться.

Наибольшим спросом на сегодняшнем книжном рынке пользуются произведения для легкого чтения. К сожалению, книги, чьи обложки так часто мелькают в метро, не приносят абсолютно никакой пользы для развития интеллекта. Гораздо полезнее обратиться к классике, ставящей перед читателем вечные вопросы и заставляющей заняться поиском ответов на них. Кроме того, такой литературный выбор позволит повысить качество своего лексикона.

4. Спите.

Редко кто так же медленно думает, как тот, кто мало спит. Мозг банально не успевает восстановить работоспособность – как же в этом случае можно рассчитывать на его эффективность? Старайтесь всегда получать положенные восемь часов сна, а еще лучше – находите время вздремнуть и днем.

5. Уделяйте время размышлениям о жизни.

Анализ произошедших событий и собственных действий развивает наше умение анализировать обстановку и принимать правильные решения. В конце каждой недели стоит уделить время в тишине и спокойствии для того, чтобы обдумать итоги своей жизни за эти семь дней. Такие моменты раздумий благотворно повлияют на рост вашей мыслительной силы.

Успехов в достижении высочайшего IQ!

Автор - **Егор Газаров**

[Источник](#)