Автор: admin
22.09.2011 22:16 -

Как «разбудить» свой мозг?

Вероятно, среди вас, мои многоуважаемые читатели, есть поклонники отечественных детективов и, в частности, Александры Марининой. Те, кто относит себя к почитателям романов этой известной писательницы, безусловно, помнят, что главная их (романов) героиня – Настя Каменская – имела обыкновение поздно ложиться и по этой причине у неё возникали трудности с утренним пробуждением.

Её вялое после сна тело ну никак не желало приходить в движение, а уж мозг – главное «орудие» знаменитой сотрудницы аналитического отдела – и вовсе не хотел работать, думать то есть. Но Настя Каменская знала, как заставить лентяя шевелиться! Методы пробуждения для своего мозга она выработала ещё в детстве.
Позвольте же поделиться этими методами, ведь они пригодятся всем без исключения.

1. Контрастный душ или просто прохладный (ниже нормальной комнатной температуры).
2. Стоя под душем, припоминайте слова давно позабытой песни или детского стихотворения. Ещё можно решить парочку примеров с трёхзначными числами.
3. Как альтернативу душа могу предложить вам минут 5 поразгадывать кроссворды. А вот сложные физические упражнения по утрам делать бы не советовала. Мышцы не готовы к таким нагрузкам.
4. Граммов пятьдесят шоколада – тоже замечательное средство. Причём в нем не должно быть никаких добавок, а самый лучший – стопроцентный горький шоколад. Стакан холодного сока тоже пришёлся бы для благой цели пробуждения как нельзя к стати. Если у вас есть своя соковыжималка – просто чудесно, можно сделать морковный, огуречный, свекольно-капустный сок, яблочный и апельсиновый. Но без соковыжималки вполне приемлемо обойтись. Многим, и мне в том числе, не нравится сок с мякотью, а ведь «выжималка» делает именно такой продукт.
5. Окиньте взглядом свои любимые вещи, скажите им несколько добрых слов. Например: «Мобильничек мой, как классно, что ты у меня есть!» И пусть со стороны выглядит сие обращение странновато, но… попробуйте!
6. Любимая музыка – вот что разбудит ваш мозг. Ну вы и без меня знаете, дорогие меломаны. Музыка в стиле «джаз» настроит вас на светский немного взбалмошный, романтический лад; музыка в стиле «рок-н-ролл» придаст вам бодрости, заставит порхать по дому, а после и по улицам; поп-музыка «опустошит» вашу голову от лишних тревог, настроит на лёгкость, заставит ни о чём не думать; рэп, а так же хип-хоп настроит вас на маленькие шалости, милую дерзость и лёгкую брутальность, ну а классическая музыка поможет вам стать более спокойными, умиротворёнными. Хотя... возможно, эти рассуждения верны только для меня, а на вас, мои читатели, указанные музыкальные направления влияют по-другому?

А про кофе и чай я вообще не стану говорить.

Да, пожалуй, хватит советов! Свежего вам дыхания и приятного ветерка в трудоспособном мозгу!

Автор - **Маргарита Мельникова**
Источник