

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА

АНТОН МОГУЧИЙ



Дома 24 часа –
повысь свой IQ
в 10 раз!



Время
читать

Сидим дома. Читаем книги

Антон Могучий

**Дома 24 часа – повысь
свой IQ в 10 раз! Лучшие
упражнения для вашего мозга**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.95
ББК 88.3

Могучий А.

Дома 24 часа – повысь свой IQ в 10 раз! Лучшие упражнения для вашего мозга / А. Могучий — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома. Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126854-1

Для многих людей необходимость оставаться дома в течение длительного времени может оказаться серьезным испытанием. Мы привыкли жить в бешеном ритме и перестроиться на другой, домашний лад – непросто. Эта книга поможет вам не только позитивно воспринимать необходимость оставаться дома, но и использовать это время с пользой и интересом. В книге собраны лучшие упражнения, проверенные практикой, которые «встряхнут» ваш мозг и помогут укрепить здоровье, повысить иммунитет, прокачать силу воли и справиться с тревожными состояниями. Всего от пяти до пятнадцати минут в день, и через неделю вы увидите потрясающие результаты. Работайте над собой и получайте от этого удовольствие!

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-126854-1

© Могучий А., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

От автора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Антон Могучий
Дома 24 часа – повысь свой IQ в 10 раз!
Лучшие упражнения для вашего мозга

© Могучий А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2020

От автора

Впервые человечество столкнулось с неизведанной, непонятной, но реальной угрозой, которая заставила нас на многое посмотреть иначе. И кажется, не так уж много и изменилось, всего-то – надо посидеть дома. Но газеты многих стран трубят о том, что люди буквально сходят с ума, сидя взаперти. И это неудивительно: большинство из нас привыкло жить в бешеном ритме: мы не встаем утром – вскакиваем, собираемся на бегу, несемся на работу, по пути «забросив» детей в сад или школу, едва успеваем пообедать, иногда – на рабочем месте, и опять круговерть дел. Вечером – дополнительные занятия: свои или детей, ужин на скорую руку, и можно упасть в кровать. Мы сетуем, что нам не хватает времени на чтение, на друзей, на близких, на прогулки и занятия спортом, но... Стоит нам оказаться в ситуации, когда времени – много, как мы не понимаем, что с ним делать, потому что делать, оказывается, ничего и не хочется. Почему? Как быть? Мы выбиты из привычной колеи, мы не знаем, как строить свой день в изменившихся условиях, боимся неопределенности, тревожимся, ленимся. Неужели нет выхода?

Он есть!

Во-первых, стоит напомнить себе, что все меняется, и вынужденные «каникулы», с чем бы они ни были связаны, закончатся (и возможно, даже раньше, чем хотелось бы!).

Во-вторых, возможность не просто приспособиться к ситуации, но извлечь максимум пользы из нее, а также получить толчок для развития всех аспектов нашей личности кроется в тренировке мозга! Каждый из нас может сделать это: научиться не просто использовать ресурсы мозга эффективнее, но через улучшение нейропластичности повлиять на любой аспект своей жизни!

Способность нашего мозга к перестройке своих нейронных сетей ученые называют нейропластичностью. Это свойство было открыто сравнительно недавно. Раньше многие исследователи придерживались мнения, что мозг взрослого человека практически не меняется. А он меняется! И именно поэтому у нас есть возможность менять свои привычки, реакции и эмоции, становиться успешнее, счастливее и здоровее.

Человеческий мозг часто сравнивают с компьютером. Но где вы видели такой компьютер, который постоянно менял бы свою конфигурацию в зависимости от поставленных перед ним задач? Компьютер не может самопроизвольно меняться в поисках наиболее эффективных решений, а мозг – может. Значит, мозг имеет огромные преимущества перед любым самым современным и мощным компьютером!

Учеными предпринимаются попытки создавать компьютеры, работающие по аналогии с нейронными сетями головного мозга человека, но и они не могут соревноваться с человеческим разумом, и вряд ли когда-нибудь будет создан такой компьютер, которому это по силам.

Мозг – это управляющая система нашего организма. Но к нашему счастью, это еще и управляемая система. Мы можем руководить работой своего мозга. Мы можем помочь ему управлять нами гораздо лучше и эффективнее.

Наш мозг призван постоянно учиться. Учиться – значит, менять себя. Учиться – значит, становиться более развитым, более сложным, способным к решению все более непростых задач. И если мы помогаем мозгу в обучении, то работаем во благо самим себе!

В «настройках» мозга кроется секрет, почему один человек счастлив, а другой, возможно – более умный, не может никак научиться жить с собой в ладу. Почему один спокойно пере-

живает невзгоды и становится только сильнее, лучше и даже успешнее, в то время, когда кто-то другого даже незначительные неприятности утаскивают на дно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.