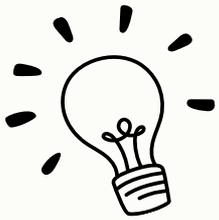




# КАК ЗАСТАВИТЬ МОЗГ РАБОТАТЬ ( 80 СОВЕТОВ )



- 1 Решайте загадки и головоломки.
- 2 Развивайте амбидекстрию (двуправорукость, способность одинаково хорошо владеть правой и левой рукой). Старайтесь чистить зубы, расчесывать волосы, манипулировать компьютерной мышью своей не основной рукой. Пишите обеими руками одновременно.

- 3 Работайте с двусмысленностью, неопределенностью. Научитесь наслаждаться такими вещами, как парадоксы.

- 4 Изучайте интеллект-карты.

- 5 Блокируйте одно или несколько ощущений. Ешьте с завязанными глазами, затыкайте на время уши, принимайте душ с закрытыми глазами.

- 6 Развивайте сравнительные вкусовые ощущения.

- 7 Ищите области пересечения между (на первый взгляд) не связанными между собой вещами.

- 8 Научитесь печатать вслепую

- 9 Придумывайте новые способы применения для обычных предметов.

- 10 Изменяйте свои привычные представления на противоположные.

- 11 Изучайте техники развития творчества.

- 12 Не останавливайтесь на очевидном, устремляйтесь мысленно дальше первого, «верного» ответа на вопрос.

- 13 Изменяйте установленный порядок вещей. Задавайте себе вопрос «А что если?..»

- 14 Развивайте критическое мышление. Опровергайте распространенные заблуждения.

- 15 Решайте логические задачи.

- 16 Рисуйте, чертите автоматически. Вам не нужно быть для этого художником.

- 17 Мыслите позитивно.

- 18 Изучайте искусство показывать фокусы, развивайте ловкость рук.

- 19 Сидите прямо.

- 20 Глубоко дышите

- 21 Заботьтесь о хорошем сне.

- 22 Объявите войну своей склонности к отсрочкам, промедлению.

- 23 Ограничивайте себя в применении гаджетов.

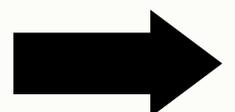
- 24 Смените одежду. Ходите босиком.

- 25 Совершенствуйтесь в беседах с самим собой.

- 26 Играйте в шахматы.

- 27 Развивайте чувство юмора! Пишите или сочиняйте шутки

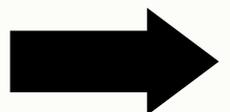
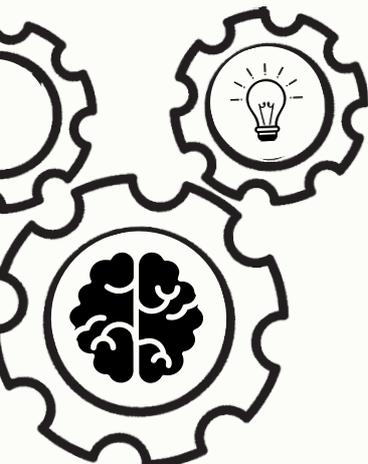
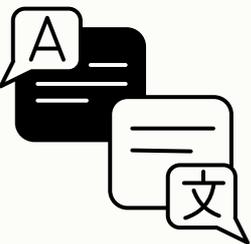
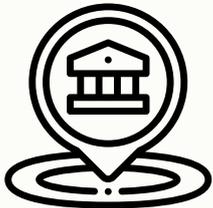
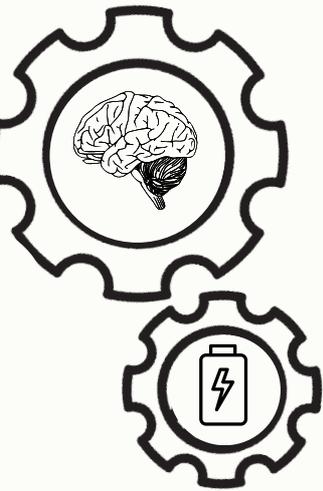
- 28 Используйте метод Квота ИдеЙ (Idea Quota).





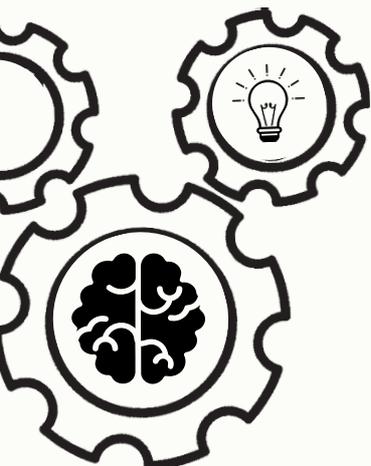
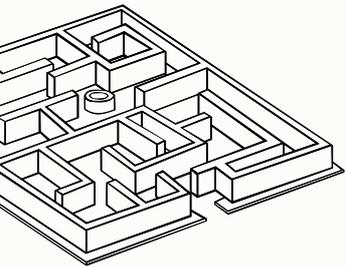
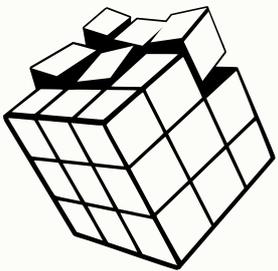
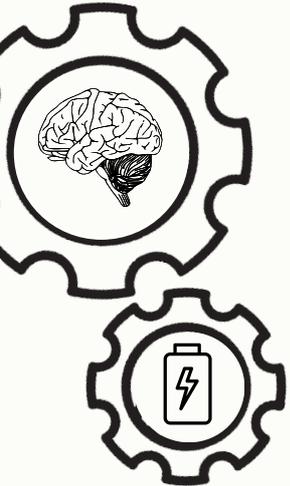
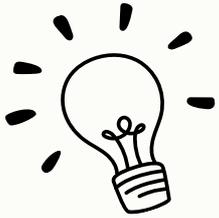
## КАК ЗАСТАВИТЬ МОЗГ РАБОТАТЬ ( 80 СОВЕТОВ )

- 29 Измените свое окружение – измените место расположения предметов, мебели, переезжайте куда-нибудь.
- 30 Пишите! Пишите рассказы, поэзию, заведите блог.
- 31 Изучайте язык символов.
- 32 Изучайте искусство игры на музыкальных инструментах.
- 33 Посещайте музеи.
- 34 Изучайте технику динамического чтения.
- 35 Учитесь методу определения дней недели для любой даты!
- 36 Подружитесь с математикой. Боритесь с «неумением считать».
- 37 Изучайте систему образного мышления для развития памяти.
- 38 Медитируйте. Тренируйте концентрацию внимания и полное отсутствие мыслей.
- 39 Откажитесь от телевизора.
- 40 Учитесь концентрироваться.
- 41 Будьте в контакте с природой.
- 42 Мысленно решайте математические задачи.
- 43 Измените привычную скорость различных видов деятельности.
- 44 Развивайте любознательность.
- 45 Примерьте на себя чужое сознание.  
Как бы, по-вашему, другие люди думали на вашем месте?
- 46 Находите время для уединения и релаксации.
- 47 Настраивайтесь на непрерывное обучение в течение всей своей жизни.
- 48 Знакомьтесь с образом жизни людей других стран.
- 49 Не стоит общаться лишь с единомышленниками. Окружайте себя людьми, чье мировоззрение отличается от вашего.
- 50 Участвуйте в мозговых штурмах!
- 51 Изменяйте способы планирования будущего: кратковременное/долговременное, коллективное/индивидуальное.
- 52 Ищите корни всех проблем.
- 53 Коллекционируйте цитаты известных людей.
- 54 Измените средство общения: используйте бумагу вместо компьютера, голосовую запись вместо письма.
- 55 Читайте классическую литературу.
- 56 Совершенствуйте искусство чтения. Эффективное чтение – это искусство, развивайте его.
- 57 Составляйте краткое содержание книг.
- 58 Развивайте самосознание.





## КАК ЗАСТАВИТЬ МОЗГ РАБОТАТЬ ( 80 СОВЕТОВ )



- 59 Заведите словарь интересных слов. Создавайте собственные слова.
- 60 Ищите метафоры. Связывайте абстрактные и конкретные концепции.
- 61 Управляйте стрессом.
- 62 Осваивайте метод случайного ввода информации. Выписывайте случайные слова из журнала. Читай наугад выбранные сайты.
- 63 Идите каждый день разным маршрутом.
- 64 Добивайтесь большего, чем предполагали.
- 65 Рассматривайте каждую идею, приходящую к вам. Составьте банк идей.
- 66 Позвольте своим идеям развиваться. Возвращайтесь к каждой из них через определенные промежутки времени.
- 67 Проводите «тематическое наблюдение». Постарайтесь, например, отмечать предметы красного цвета как можно чаще в течение дня. Отмечайте автомобили конкретной марки. Выберите тему и концентрируйтесь на ней.
- 68 Ведите дневник.
- 69 Изучайте иностранные языки.
- 70 Изучайте компьютерное программирование.
- 71 Читайте длинные слова наоборот. !еинеджуборП
- 72 Высказывайте свои проблемы вслух.
- 73 Описывайте свои ощущения в мельчайших деталях.
- 74 Используйте метод Брайля. Начните со счета этажей, когда будете подниматься на лифте.
- 75 Используйте различные парфюмерные ароматы.
- 76 Спорьте! Защищайте свои доводы. Попытайтесь также принять точку зрения оппонента.
- 77 Будьте любопытными!
- 78 Бросайте вызов самому себе.
- 79 Развивайте искусство визуализации. Уделяйте этому минимум 5 минут в день.
- 80 Записывайте свои сны. Заведите блокнот и первым делом утром, или когда проснетесь, записывайте сны.

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА  
НАШ КАНАЛ В TELEGRAM**



@OCMPOMSK