

## **Как стать умнее?**

Что люди имеют в виду, называя кого-либо умным? Можно ли этот показатель измерить с помощью стандартизированного теста? Или это нечто гораздо большее, чем соотношение правильных и неправильных ответов? Может, это ваш эмоциональный интеллект — то, как вы ведете и позиционируете себя в различных жизненных ситуациях? Или слово умный включает в себя то, как вы ежедневно улучшаете себя и изучаете новые вещи? Это навыки, применимые в реальном мире, или то, насколько хорошо вы сдали тест по математике?

Быть умным — значит быть готовым каждый день совершенствовать свои умственные способности. Вы должны обладать желанием постоянно увеличивать силу вашего мозга и максимально использовать свои возможности. Независимо от того, какие препятствия готовит для вас жизнь, вам необходимо встречать их с умом. Вы должны быть готовы принять любой вызов и решить любую проблему. Подобного рода навыки не всегда можно освоить в рамках школьной программы. Однако в ваших силах становиться умнее с каждым днем, выполняя небольшие действия, развивающие способности вашего мозга.

Вам необязательно вновь садиться за школьную парту, чтобы развивать свой интеллект. От вас требуется лишь желание каждый день осваивать что-то новое, изучать незнакомые области и совершенствовать уже имеющиеся навыки.

### **1. Составьте список того, что вы уже сделали**

Списки способны расширять умственные способности, в том числе улучшать краткосрочную и долгосрочную память. Если у вас имеются проблемы с запоминанием информации, начните создавать списки того, что вы уже успели сделать. Например, отличный вариант для старта — напишите пять вещей, изменивших вашу жизнь. Другие интересные идеи — список выполненных тренировок и достижений по ним, успешно завершенных проектов и разговоров, заставивших пересмотреть взгляды на жизнь.

Добавьте креативности и составьте списки чего-нибудь необычного — вдохновляющих цветов и запахов, запомнившихся пейзажей или ярких книжных персонажей. Вспомнить подобные вещи может быть очень сложно, а значит, это прекрасное упражнение для развития памяти. К тому же это замечательный способ напомнить себе о тех маленьких вещах, которые делают каждый день нашей жизни немного ярче и счастливее.

### **2. Каждый день объясняйте одно новое понятие**

Эйнштейн считал, если вы не способны объяснить какую-либо концепцию простыми словами, значит, сами не понимаете ее достаточно хорошо. Попробуйте каждый день простыми словами объяснять одну интересную вещь кому-нибудь из вашего окружения. Так вы лучше сможете понять изучаемый предмет, а также определить те области вашей работы или личных проектов, которым стоит уделить больше внимания и углубить свои знания по ним.

### **3. Чаще решайте головоломки**

Различные логические задачки и игры — это настоящая тяжелая атлетика для вашего мозга. Вы не можете ожидать, что ваши умственные способности будут в отличной форме, если активно не работаете над их улучшением. Мозгу постоянно необходимы проблемы и задачи, поиском решений для которых он будет заниматься.

Недавние исследования обнаружили, что на самом деле тренировки мозга не всегда приводят к реальному улучшению когнитивных функций. Причина — как и при выполнении любого физического упражнения, мозг со временем привыкает к решению одних и тех же головоломок или прохождению одинаковых игр. Поэтому если вы действительно хотите развивать свои умственные способности, необходимо постоянно повышать сложность решаемых вами задач.

Пробуйте свои силы в самых разных областях, начиная от математики и заканчивая собиранием пазлов.

#### **4. Вытолкните себя за пределы собственной зоны комфорта**

Регулярно пробуйте делать что-то новое! Это ключ к тому, чтобы постоянно становиться умнее. Эмоциональный интеллект развивается тогда, когда у вас появляются новые перспективы, а для этого вам необходимо день за днем расширять свою зону комфорта. Чтобы открыть для себя новые горизонты, пробуйте новые продукты питания и блюда, открывайте для себя новые жанры и книги, смотрите фильмы, которые раньше оставались вне вашего внимания. Вариантов множество — новые упражнения и разновидности тренировок, новые места и культуры, языки и навыки. Все это поможет вам расширить мировоззрение и улучшить понимание окружающего мира.

#### **5. Чаще занимайтесь физической активностью**

Регулярные физические упражнения — это один из важнейших аспектов развития способностей мозга. Если говорить научным языком, во время тренировок в организме вырабатывается больше иризина, который, как считается, обладает нейропротекторным эффектом. А это означает, что упражнения положительно влияют на вашу память и способность к обучению. Хорошая интенсивная тренировка также способствует выработке эндорфинов, которые не только улучшают эмоциональное состояние, но и защищают ваш мозг, повышая его производительность