

8 ŁATWYCH I SKUTECZNYCH SPOSOBÓW, ABY ĆWICZYĆ MÓZG



Jak ćwiczyć mózg? Zachowanie sprawności umysłowej jest bardzo ważne. Podobnie jak trenujemy i wzmacniamy mięśnie poprzez aktywność fizyczną, możemy również poprawić działanie naszego mózgu. Regularny trening mózgu sprawi, że umysł na długo zachowa sprawność, będziemy lepiej zapamiętywali i szybciej kojarzyli fakty, osoby, miejsca oraz inne zdarzenia z naszego życia. Regularny trening mentalny, pozwoli Ci zachować bystrość umysłu, co może w przyszłości uchronić Cię przed demencją czy Alzheimerem.

„Jeśli masz mózg, jesteś zobowiązany, żeby go używać.” - Meryl Streep

MÓZG POBUDZANY DO REGULARNEJ PRACY LEPIEJ FUNKCJONUJE NA CO DZIEŃ. JEŚLI CHCESZ ĆWICZYĆ SWÓJ MÓZG, ALE NIE WIESZ OD CZEGO ZACZAĆ, OTO 8 SPOSOBÓW, KTÓRE MOGĄ CI W TYM POMÓC:

#1 Rozwiązuj łamigłówki

Czy będzie to sudoku, krzyżówka, układanie puzzli czy też inne gry logiczne ich regularne wykonywanie i rozwiązywanie da Twojemu mózgowi regularny bodziec do ćwiczenia. Rozwiązując łamigłówki angażujesz swój mózg do logicznej pracy i wysiłku umysłowego. Może Ci to również pomóc w poprawie koncentracji, ponieważ intensywne ćwiczenia umysłowe wymagają skupienia i myślenia, aby osiągnąć w nich cel i sukces.

Dobrym sposobem na rozgrzanie naszego mózgu do lepszej pracy, nauki i codziennego działania może też być skorzystanie z dedykowanych do tego celu aplikacji mobilnych. Obecnie telefony mamy praktycznie zawsze przy sobie, możemy wykorzystać podróż do pracy transportem miejskim, kolejkę w sklepie czy oczekiwanie na umówione spotkanie na umysłową rozgrzewkę.

Oto przykładowe aplikacje mobilne, z których możesz skorzystać:

- **Lumosity** – Jak twierdzą twórcy aplikacji [Lumosity](#) już 15 minut używania aplikacji trzy razy w tygodniu daje rezultaty. Z aplikacji z powodzeniem korzysta na świecie już ponad 70 mln ludzi. Trening występuje pod postacią przyjemnych minigier poprawiających logiczne myślenie, koncentrację, pamięć i szybkość myślenia.
- **Personal Zen** – Wiesz co jest negatywnie wpływa na Twój mózg? [Stres](#), brak snu i brak relaksu. [Personal Zen](#) to aplikacja oparta o lata badań i doświadczeń nad układem nerwowym człowieka. Twórcy zapewniają, że już 10 minut dziennie obniży znacznie Twój poziom stresu.
- **Memrise** – Uczenie się nowego języka to genialny sposób na ćwiczenie systematyczności i spróbowanie czegoś nowego. Grywalizacja i powiadomienia zmotywują Cię do regularnych treningów, krok po kroku wprowadzając nowe słownictwo. Lekki powiew świeżości otworzy Twój umysł na nowe bodźce. Zainstaluj [Memrise](#) i wybierz język, który wyda Ci się egzotyczny, ciekawy i interesujący.

Na rynku jest mnóstwo genialnych narzędzi, które pomogą pobudzić Twój mózg do działania. Wybierz najbardziej odpowiednie dla Ciebie.

#2 Pisz częściej

Żyjemy w świecie zdominowanym przez technologie. Na co dzień piszemy głównie korzystając z klawiatury, korzystamy z ekranów dotykowych na tabletach, coraz rzadziej piszemy własnoręcznie korzystając z papieru. Jednak tylko dlatego, że wzrosła popularność komunikacji elektronicznej nie powinniśmy zapominać o tradycyjnym pisaniu długopisem, piórem czy ołówkiem na prawdziwym papierze.

Badania wskazują, że fizyczne robienie notatek i spisywanie własnoręcznie naszych myśli, poprawia skupienie, pamięć i pozytywnie pobudza funkcje mózgowe. Niektórzy twierdzą również, że zwiększa się w ten sposób nasza [kreatywność](#) i jesteśmy w stanie wymyślać bardziej [innovacyjne](#) rozwiązania i rozwiązywać skuteczniej różne problemy, z którymi się zmagamy.

Aby wzmocnić pozytywne efekty pisania na Twój mózg, dobry pomysłem jest od czasu do czasu zmiana ręki, którą piszemy. Przystawienie się z ręki dominującej na teoretycznie słabszą, może działać cuda dla Twojego mózgu.

Kiedy używasz swojej niedominującej ręki, aby pisać, rysować, myć zęby, czy wykonywać inne codzienne czynności wzmacniasz sieci neuronowe w swoim mózgu i możesz nawet w ten sposób stworzyć w swoim mózgu nowe połączenia neuronowe. Może to dodatkowo pomóc Ci uwolnić niewykorzystaną [kreatywność](#) i potencjał, ponieważ użycie niedominującej ręki pomaga aktywować niedominującą część Twojego mózgu, co skutkuje jeszcze bardziej [innovacyjnym myśleniem](#).

#3 Ucz się nowych słów i języków obcych

Doskonałym sposobem na poprawienie swojej pamięci, jak również słownictwa jest codzienne nauczenie się jakiegoś nowego słowa. Poprzez uczenie się i zapamiętywanie nowych słów oraz późniejsze ich używanie, Twój mózg jest bardziej aktywny.

Jeszcze większą korzyść w treningu mentalnym przynosi nauka zupełnie nowego języka. Ucz się nowych języków samodzielnie korzystając z dostępnych w Internecie materiałów (możesz np. skorzystać z wspomnianej wcześniej aplikacji [Memrise](#)). Jeśli możesz sobie na to pozwolić zapisz się na kurs językowy. Świetnym sposobem jest też podróż do kraju, w którym dany język jest używany szybciej się w ten sposób nauczysz zanurzając się w kulturze i języku oraz jeszcze lepiej pobudzisz swój mózg do działania.

#4 Więcej czytaj

Stałe pobudzanie mózgu do działania, angażowanie go i koncentrowanie się odgrywa ogromną rolę w zachowaniu bystrości umysłu i zdrowia psychicznego. Świetnym sposobem, aby Twój mózg miał się lepiej jest włączenie do swoich codziennych nawyków regularnego czytania. Ważne jest też, abyś czytał różne rodzaje treści, z różnych źródeł i obszarów tematycznych. Różne rodzaje materiałów do czytania mogą działać na różne części Twojego mózgu.

Czytanie powieści może pomóc Ci w rozwinięciu Twojej wyobraźni i kreatywności, podczas gdy czytanie materiałów naukowych, wiadomości może poprawić Twoje zdolności analizy i krytycznego myślenia ponadto czytając zwiększasz swoją wiedzę na temat otaczającego nas świata.

„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła” – Wisława Szymborska

#5 Utrzymuj kontakty towarzyskie

Jeśli Twoja komunikacja z innymi sprowadza się głównie do komunikacji elektronicznej przez email, social media i inne komunikatory powinieneś to zmieniać, aby poprawić sprawność swojego mózgu. Zwiększ swoją aktywność społeczną w realnym świecie. Nic tak nie poprawia funkcji mózgu i skupienia jak szczerza rozmowa twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Ponadto budowanie dobrych relacji i poszerzanie swojej sieci kontaktów może Ci również pomóc w osiągnięciu swoich celów i zwiększeniu Twoich szans na sukces w życiu. Nie bądź samotną wyspą, wyjdź do ludzi, rozmawiaj dziel się swoimi doświadczeniami, nie tylko pobudzi to Twój mózg do działania, a wpłynie również pozytywnie na Twoje samopoczucie.

#6 Próbuj nowych rzeczy i oderwij się od rutyny

Staraj się każdego dnia próbować i doświadczać czegoś co do tej pory nie robiłeś. Może być to coś tak prostego jak zjedzenie jakiejś nowej potrawy, której jeszcze nigdy nie kosztowałeś. Jeśli do chwili obecnej nie gotowałeś samodzielnie, może czas zacząć.

Podczas gdy codzienne nawyki nam pomagają i ułatwiają wykonywanie z powodzeniem pewnych czynności i realizacji codziennych zadań, włączają też niestety w naszym mózgu często funkcję „autopilota”. Ten brak myślenia, odtwarzanie tych samych czynności, może powodować, że nasz mózg jest mniej stymulowany i zaangażowany, co pogardza jego działaniem i negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie. Jeśli każdego dnia idziesz do pracy tą samą drogą i tym samym autobusem, zmień trasę pojedź inną drogą. Wprowadzaj zmiany, testuj, doświadczaj.

Aby zwiększyć aktywność mózgu, oderwij się od rutyny i zrób coś nowego każdego dnia nawet jeżeli oznacza to dla Ciebie wyjście poza Twoją [strefę komfortu](#).

#7 Rób więcej rzeczy, które lubisz

Angażowanie się w zajęcia, które nam się podobają i angażują nas mentalnie może być świetnym ćwiczeniem dla naszego mózgu. Jeśli masz jakieś hobby lubisz grać na jakimś instrumencie, malujesz szydełkujesz, uprawiasz sport to częściej jeśli możesz nawet każdego dnia.

Szlifowanie swoich umiejętności pomoże Ci tworzyć nowej połączenia neuronowe w Twoim mózgu, niektóre zajęcia mogą też wzmocnić myślenie krytyczne, ułatwić koncentrację i zachować bystrość umysłu. Możesz też poszukać sobie jakiegoś nowego zajęcia i hobby również będzie to dobry sposób na zaangażowanie Twojego mózgu.

To jest Twoje życie, rób to co kochasz i rób to często.

#8 Bądź bardziej świadomy tego co robisz

Robimy wiele rzeczy przez cały dzień bez większego myślenia o nich. Obejmuje to codzienne czynności jak mycie zębów, robienia śniadania, wzięcie prysznic, czy oglądanie telewizji oraz inne czynności. Chociaż takie automatyczne działanie może teoretycznie oszczędzać nam czas i odciążać nas od myślenia, w efekcie tracimy ten czas, a moglibyśmy wykorzystać go do zwiększenia naszych funkcji poznawczych. Zamiast po prostu wykonywać i odtwarzać te same czynności i ruchy, żyj bardziej uważnie, będąc świadomym tego, co robisz, gdy to wykonujesz. Korzyścią jest sposób przeżywania chwil, bez względu na to czy będą to chwile, które uważasz za wyjątkowe lub zupełnie zwykłe. Będąc tu i teraz głębiej odbierzesz to co się dzieje wokół Ciebie, skorzysta na tym również Twój mózg.

Oto sprawdzone sposoby jak ćwiczyć swój mózg. Zaczynij działać i popraw kondycję swojego mózgu przyspiesz jego pracę i zwiększ moc. Pozostań mentalnie i poznawczo aktywnym tak długo, jak to możliwe.

A Ty jak pobudzasz swój mózg i umysł do działania?