

MAXIMIZAREA CAPACITĂȚII INTELECTUALE

Învățați cum să profitați la maximum de
inteligența dumneavoastră



50MINUTES.com

MAXIMIZAREA CAPACITĂȚII INTELECTUALE

Învățați cum să profitați la maximum de
inteligența dumneavoastră



50MINUTES.com

MAXIMIZAREA CAPACITATII INTELECTUALE

Învățați cum să profitați la maximum de
inteligența dumneavoastră

scris de Maïllys Charlier
tradus de Alina Dobre

50MINUTES.com

MAXIMIZAREA CAPACITĂȚII INTELECTUALE

•Probleme? Care sunt tehnicile de maximizare a potențialului intelectual?

•De ce? Să fim capabili să mobilizăm toate capacitățile creierului nostru pentru a lucra rapid, eficient și pentru a face cât mai puține greșeli.

•Context profesional ? Dezvoltarea carierei, obținerea unei poziții de responsabilitate, gestionarea unei echipe sau a unui proiect, brainstorming, dezvoltare personală, creativitate profesională.

•ÎNTREBĂRI FRECVENTE ?

° Cum ar trebui să am grijă de creierul meu zilnic?

° De ce este important să-mi exerseze creierul?

° De ce este mai ușor să înveți când ești tânăr?

- ° Jocurile de antrenament al creierului funcționează cu adevărat?
- ° Este periculos să folosesc medicamente pentru a-mi îmbunătăți abilitățile mentale dacă nu am nicio boală?
- ° Cât de repede pot observa o îmbunătățire a abilităților mele intelectuale?
- ° Gândirea mea depinde de faptul că prefer să îmi folosesc emisfera dreaptă sau stânga?

Ființa umană utilizează doar 10% din capacitatea creierului. Acest fapt este bine cunoscut, dar ce este cu adevărat? Această observație, care îi este atribuită lui Albert Einstein (fizician german, 1879-1955), se bazează pe faptul că, deși ne folosim toți neuronii în timpul zilei, aceștia nu sunt activi în același timp. În plus, există miliarde de conexiuni posibile între ele.

Prin urmare, este posibil să crească acest procent și să se dezvolte capacitățile mentale? Putem să ne reprogramăm creierul, adică să ne dezarmăm mecanismele și să schimbăm modul în care îl facem să funcționeze? Acest organ, care este asemănător unei mașini computerizate, funcționează într-un mod foarte complex; oamenii de știință nu-i cunosc (încă) limitele. Indispensabilă în viața de zi cu zi, ea ne permite să memorăm, să învățăm, să acționăm, să interpretăm, să mâncăm, să respirăm; pe scurt, să trăim. Creierul nostru se adaptează în mod constant; de asemenea, este posibil să se schimbe și să se remodeleze la orice vârstă, creând noi neuroni și evoluând în mod constant în funcție de experiențele noastre personale.

În cartea sa Psycho-Cybernetics, Maxwell Maltz (medic și scriitor american, 1899-1975) afirmă că creierul este un mecanism de succes care poate fi activat ca un buton pentru a profita de abilitățile noastre și pentru a ne atinge obiectivele. Funcționând ca un mușchi, ar fi necesar doar să antrenăm acest organ și să îl întreținem pentru a ne dezvolta inteligența. Americanul William James (fondatorul psihologiei moderne, 1842-1910) a explicat că “omul este capabil să își controleze viața prin direcționarea gândurilor sale”. Deci, cum putem dezvolta această inteligență suplimentară? De ce exerciții și de ce întreținere are nevoie creierul nostru pentru a funcționa în mod optim? Cum putem activa acest mecanism de succes? În 50 de minute, această broșură vă va ghida prin diferiți pași pe care trebuie să-i urmați pentru a vă maximiza capacitățile intelectuale și pentru a vă folosi la maximum mintea.

ABC-UL UNUI CREIER EFICIENT DIN PUNCT DE VEDERE AL COSTURILOR

DESCOPERIREA INTELIGENȚEI NOASTRE

Din ce este făcut creierul nostru?

Creierul este organul central al sistemului nervos. Funcția sa este de a controla funcțiile motorii ale corpului nostru și de a asigura funcțiile noastre cognitive. Acesta este compus din două emisfere:

- **Emisfera stângă, așa cum a fost descoperită de Paul Broca (neurolog francez, 1824-1880) în 1861, guvernează limbajul. Este, de asemenea, sediul logicii, al raționamentului, al calculului și al inteligenței;**

- **Emisfera dreaptă, așa cum a demonstrat Roger Wolcott Sperry (neurofiziolog american, 1913-1994) în anii 1960, gestionează spațiul, inteligența globală, intuiția și simțul artistic. Acest specialist a evidențiat faptul că fiecare informație nouă trece prin creier. Prin urmare, învățăm prin intermediul acestei emisfere, în timp ce emisfera stângă asimilează și stochează informațiile.**

CÂTEVA OBSERVAȚII DESPRE CREIER

- Este cel mai bine protejat organ din corp datorită craniului.
- Cântărește peste un kilogram la adulți.
- Acesta este format din 86 până la 100 de miliarde de celule nervoase, numite neuroni.
- Se hrănește în principal cu glucoză și oxigen.
- Este alcătuit din 60% grăsime.
- Neuronii comunică între ei prin intermediul semnalelor electrice prin sinapse (zona în care se conectează doi neuroni). Aceste impulsuri nervoase produc substanțe chimice numite neurotransmițători.

Neuroplasticitate

Neuroplasticitatea se referă la capacitatea neuronilor noștri de a se adapta la orice schimbare în mediul lor, fie că este vorba de schimbări în corpul nostru intern sau de noi parametri externi care apar în viața noastră. Această capacitate este obținută prin două procese: crearea de noi neuroni (neurogeneză) și

eliminarea conexiunilor ineficiente sau mai puțin utile (tăiere sinaptică), permițând altora să se consolideze.

De-a lungul vieții noastre, stocăm convingeri și idei care, atunci când sunt repetate, produc conexiuni neuronale. Acestea sunt consolidate pe măsură ce informațiile sunt reproduse. Aceasta este ceea ce creează programarea noastră mentală. Pentru a o schimba, trebuie să ne rupem obiceiurile și să ne schimbăm convingerile. Prin urmare, creierul este capabil să creeze sau să reorganizeze neuronii și conexiunile dintre ei în funcție de experiențele noastre emoționale, fizice și cognitive. Cu toate acestea, nu este atât de simplu, deoarece aceste gânduri sunt complexe și sunt rezultatul unei combinații de elemente diferite (vedere, miros, zgomot, gust, emoție, atmosferă etc.). Această plasticitate cerebrală se dezvoltă mai mult în mod natural în copilărie decât la vârsta adultă, deși este încă posibilă cu condiția să ne antrenăm creierul prin diferite exerciții și să adoptăm comportamente adecvate.

REPROGRAMAREA CREIERULUI TĂU

Creierul este alcătuit din diferite părți: mintea conștientă, mintea preconștientă (care face legătura între mintea conștientă și cea inconștientă), mintea inconștientă și mintea subconștientă. Acesta din urmă înregistrează informațiile pe care le primim și experiențele pe care le trăim. Spre deosebire de mintea conștientă, care este legată de activitatea mentală controlată, mintea subconștientă este legată de activitatea mentală necontrolată din inconștient. Aceste patru părți sunt strâns legate între ele și acționează una asupra celeilalte. Cu ajutorul informațiilor preluate zilnic de mintea conștientă, subconștientul ne formează obiceiurile, reflexele, temerile și credințele. În cele din urmă, acesta ne programează creierul prin intermediul gândurilor noastre.

Însuși Simon Wealth spune în articolul său Mi-am dat 1 an pentru a-mi reprograma creierul: “Gândurile duc la acțiuni, iar acțiunile creează obiceiuri. Acestea din urmă, deși extrem de utile în viața de zi cu zi, ne influențează uneori creierul într-un mod dăunător, în funcție de experiențele noastre, și pot bloca evoluția pozitivă a intelectului nostru. Astfel, o mai bună utilizare a capacităților mentale trece în parte prin schimbarea modului de gândire și prin “reprogramarea” subconștientului într-o abordare a împlinirii și deci a succesului.

Tehnici de reprogramare

•**Vizualizarea creativă:** atunci când vă așteaptă o provocare sau o întâlnire importantă, vizualizați mental obiectivele pe care doriți să le atingeți.

Cel mai bine este să faceți acest lucru chiar înainte de a merge la culcare. Imaginează-te în viitor și lasă-te cuprins de emoțiile pozitive pe care le simți în timpul acestei proiecții. Acest exercițiu vă va ajuta să scăpați de gândurile negative și să vă apropiați de obiectivele dumneavoastră.

•Afirmația pozitivă: Pentru a începe ziua cu dreptul, începeți prin a repeta cu voce tare câteva fraze pozitive: “Sunt o persoană extraordinară”, “Sunt un lider” sau “Pot să reușesc”. Acest lucru vă va spori încrederea și vă va programa subconștientul pentru succes. Acest lucru este valabil și pentru mediul de lucru: decorați-l și mobilați-l într-un mod pozitiv, afișând fraze sau imagini motivaționale.

•Hipnoza și EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): aceste tehnici permit deblocarea unei amintiri traumatice într-un mod inconștient și rezolvarea acesteia pentru a putea merge mai departe.

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, care folosește mișcarea ochilor pentru a vindeca mintea, a fost dezvoltat de psihologul american Francine Shapiro (născută în 1948) în anii 1980. Această teorie se bazează pe observația că, de obicei, a vorbi nu este suficient pentru a scăpa de o traumă. Este necesar să apelăm la toate canalele noastre de reprezentare (percepții, cogniții, emoții, senzații corporale) pentru a ne cufunda într-o amintire traumatică în scopul de a ne schimba relația cu aceasta. Pentru a realiza acest lucru, stimularea senzorială, cum ar fi mișcarea ochilor, ar fi foarte benefică pentru crearea de noi conexiuni care să înlocuiască sentimentul traumatic cu emoții mai liniștite.

•**Terapie cognitivă sau comportamentală:** fiecare terapie are propria sa tehnică, dar toate au același obiectiv, care este de a face creierul să pornească din nou. Aceste tratamente se bazează pe corectarea gândurilor negative și pe învățarea unor comportamente adaptate.

•**Programarea subliminală:** aceasta presupune ascultarea regulată a unor înregistrări audio cu mesaje subliminale care se adresează direct subconștientului tău.

•**Autosugestie:** nu se bazează doar pe fraze care trebuie repetate la nesfârșit pentru a-ți atinge obiectivul, ci și – și mai ales – pe atitudinea pe care o folosești pentru a ajunge acolo. Așadar, dacă doriți să aveți încredere în voi, începeți prin a adopta o postură corporală și un ton al vocii adecvate.

•**Autohipnoza:** înainte de a intra în faza de hipnoză, concentrați-vă asupra respirației, relaxați-vă și repetați de mai multe ori o frază de autosugestie pozitivă legată de obiectivele dumneavoastră. Acest lucru se va integra în subconștientul tău în timpul exercițiului.

•**Reîncadrarea:** Conceptul de realitate este specific fiecărei persoane, în funcție de sentimentele, experiențele, stima de sine și încrederea în sine. Atunci când un eveniment apare în viața unei persoane, acesta va fi interpretat în funcție de viziunea sa asupra realității. Ideea de “reîncadrare” constă în descifrarea acestor evenimente în afara acestui cadru particular, prin luarea unei distanțe maxime și luarea în considerare a unor date care nu au legătură cu sine. Dând o nouă versiune a realității sale, persoana va fi mai pozitivă și mai deschisă la evenimentele externe și la oamenii din jurul său. Prin utilizarea acestei tehnici,

ne reprogramăm creierul, ceea ce ne permite să ne folosim mai bine capacitățile mentale.

MECANISMUL INTERN DE SUCCES

Potrivit lui Maxwell Maltz, creierul nostru poate fi reprogramat prin intervenția în “mecanismul nostru de succes”, un proces intern prezent în fiecare individ. Acest lucru poate fi realizat prin direcționarea gândurilor noastre și prin furnizarea de noi date creierului nostru. Experiențele noastre ne modelează intelectul, iar “mecanismul succesului” subliniat de Dr Maltz se bazează pe acestea. Așadar, crearea unei imagini mentale precise a obiectivului tău, în maniera unei experiențe reale, va permite creierului tău să activeze acest proces: acesta va interpreta această reprezentare imaginară ca fiind date reale.

Limitări mentale

Limitările mentale sau credințele limitative sunt obstacole pe care ni le impunem în mod conștient sau inconștient: “Nu candidez la acest loc de muncă pentru că nu sunt în stare”, “Nu voi învăța niciodată o limbă nouă pentru că nu sunt suficient de inteligent” etc. Aceste credințe, pe care le considerăm adevăruri, provin din experiențe personale, din familie sau din societate. Aceste convingeri, pe care le considerăm adevăruri, provin din experiențe personale, din familie sau din societate. Prin urmare, pentru a dezvolta creierul, este important să scăpăm de aceste limitări mentale, care împiedică dezvoltarea intelectuală. Pentru a face acest lucru, fiecare trebuie să dezamorseze aceste restricții adânc înrădăcinate cu afirmații antidotulări, cum ar fi: “Am capacitatea de a lucra în această poziție” sau “Am toate calitățile care corespund acestei poziții”. Cu cât repetați mai mult aceste afirmații, cu atât mai mult veți depăși aceste blocaje care vă împiedică să

vă atingeți obiectivul.

NLP

Credințele pe care le acumulăm ca urmare a experiențelor noastre influențează modul în care gândim și ne comportăm. Cu toate acestea, este posibil să folosim în mod conștient acest material stocat în creierul nostru. În acest context, americanii John Grinder (lingvist, născut în 1940) și Richard Bandler (psiholog, născut în 1950) au fondat programarea neuro-lingvistică, care urmărește să înțeleagă comunicarea dintre oameni și relația dintre limbaj și gândire. Printre altele, NLP permite, printre altele, identificarea blocajelor unei persoane și modificarea convingerilor acesteia pentru a o ajuta să se îmbunătățească.

TEHNICI DE MAXIMIZARE A CAPACITĂȚII

Gimnastică cerebrală

Creierul este ca un mușchi, are nevoie de antrenament pentru a-și îmbunătăți abilitățile. Așadar, cheia este învățarea continuă. Dobândirea de noi cunoștințe creează noi conexiuni sinaptice și le consolidează pe cele existente. Potrivit lui Donald Hebb (neuropsiholog canadian, 1904-1985), cu cât neuronii noștri sunt mai activi, cu atât se conectează mai ușor. Învățarea devine astfel automată și necesită mai puțin efort din partea noastră. Acest lucru este valabil mai ales atunci când învățăm o limbă: cu cât vorbim mai mult, cu atât ne este mai ușor să ne exprimăm. În schimb, dacă nu mai exersăm, conexiunile sinaptice slăbesc, la fel ca mușchii noștri atunci când nu mai facem sport, și uităm ce am învățat.

Memoria este esențială în orice proces de învățare (un sport, un instrument muzical, o limbă etc.), deoarece ne permite să stocăm și apoi să ne amintim informațiile pe care le-am învățat. Există trei tipuri de memorie:

•**Memoria senzorială procesează toate informațiile pe care le primim în viața noastră de zi cu zi prin intermediul celor cinci simțuri. Aceste informații sunt reținute pentru o perioadă foarte scurtă de timp (câteva secunde) și sunt trecute în memoria pe termen scurt dacă le considerăm relevante;**

- **Memoria pe termen scurt stochează o cantitate limitată de informații reținute pentru o perioadă scurtă de timp (mai puțin de un minut);**

- **Memoria pe termen lung arhivează evenimentele importante din viața noastră și reprezintă depozitul nostru de cunoștințe. Este nelimitat, dar, din păcate, nu este infailibil.**

Faceți aerobic mental timp de câteva minute pe zi pentru a vă dezvolta abilitățile. Stimulează-ți memoria imediată învățând un fragment dintr-o poezie, câteva citate sau pur și simplu un număr de telefon cu ajutorul mijloacelor mnemotehnice. Exersează-ți puterea de observație reproducând în minte o diagramă, o fotografie sau o scenă pe care ai văzut-o deja. În cele din urmă, cultivă-ți logica completând o secvență de numere sau jucând Sudoku. Acest exercițiu vă va face creierul mai alert.

MIC PLUS

Pentru a vă spori capacitatea intelectuală, o serie de calități ar putea fi utile, cum ar fi disciplina, perseverența și rigoarea pentru a vă păstra curajul de a merge mai departe, dar și pasiunea care vă va ajuta să vă mențineți interesul.

Alimente adecvate

Zilnic, creierul nostru consumă 15-20% din energia noastră. Pentru a funcționa corect, are nevoie de nutrienți specifici. O alimentație variată și echilibrată este una dintre bazele dezvoltării capacităților noastre mentale. Iată o listă a alimentelor pe care ar trebui să le consumăm.

•Alimentele cu un indice glicemic (IG) scăzut oferă energia necesară pentru a trece ziua datorită aportului de glucoză. Printre acestea se numără majoritatea fructelor, legumelor și cerealelor integrale.

•Produsele lactate furnizează proteinele necesare pentru funcționarea creierului, dar și vitaminele B2 și B12, vitale pentru dezvoltarea intelectuală.

•Fructele de pădure (mure, afine, zmeură, coacăze etc.) și citricele (lămâi, grapefruit, portocale) bogate în antioxidanți încetinesc îmbătrânirea creierului.

•Alimentele bogate în vitaminele B6 și B9 elimină homocisteina, un aminoacid care este toxic pentru neuroni. Acestea se găsesc în organele de carne, leguminoase și legume cu frunze de culoare verde închis.

•Avocado, bogat în vitamina E, dilată vasele și îmbunătățește astfel circulația sângelui.

•Ouăle conțin multe vitamine A, D și E, precum și vitaminele B (B2, B5,

B9 sau acid folic, B12), dar și colină, care este implicată în dezvoltarea creierului.

•Broccoli și spanacul conțin vitamina K, care este esențială pentru funcționarea creierului.

•Acizii grași și omega-3, care se găsesc în special în pește, îmbunătățesc funcțiile cognitive ale creierului.

•Ceaiul verde, care produce dopamină, este benefic pentru memorie și reduce oboseala creierului.

•Condimentele naturale, cum ar fi ginsengul, sunătoare, turmericul și ginkgo biloba, precum și anumite plante precum salvia și rozmarinul, stimulează puterea creierului nostru, inclusiv memoria, concentrarea și învățarea.

MUTAȚI-VĂ PENTRU A GÂNDI MAI BINE

Sportul practicat cu regularitate stimulează, de asemenea, capacitatea creierului. Activitatea fizică accelerează fluxul de sânge către creier, mărinđ aportul de oxigen și glucoză. Sportul eliberează, de asemenea, o substanță numită Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), care este responsabilă pentru crearea și menținerea neuronilor.

Cu toate acestea, următoarele alimente nu sunt recomandate, nici în general, nici ca parte a unui efort conștient de îmbunătățire a intelectului.

•Grăsimile saturate, conținute în produse precum alimentele prăjite, mezelurile sau chipsurile, trebuie evitate, deoarece distrug celulele nervoase. Prin urmare, alungați mesele fast-food bogate în grăsimi, care vă vor reduce dopamina, o substanță responsabilă de senzația de bunăstare.

•Zaharurile rafinate (sirop de porumb, zahăr alb și brun din trestie de zahăr, fructoză), care se găsesc în sucurile de fructe industriale și în sucurile de fructe industriale, nu furnizează niciun nutrient, încetinesc creierul și pot cauza probleme de memorie. Alegeți în schimb zahăr integral sau miere.

•În mod similar, îndulcitorii artificiali, cum ar fi aspartamul, pot provoca leziuni cerebrale. În schimb, consumați cantități moderate de zahăr nerafinat.

•Pesticidele, care se găsesc în fructe și legume, sunt, de asemenea, dăunătoare pentru creier și pentru întregul organism. Nu uitați întotdeauna să le spălați bine înainte de a le mânca, puteți chiar să le înmuiați în apă timp de câteva minute pentru a scăpa de aceste substanțe chimice.

•Alcoolul ne afectează judecata și provoacă probleme de memorie.

•Fumatul nu este rău doar pentru plămâni, ci și pentru creier.

DE REȚINUT

O dietă echilibrată menită să ne stimuleze mintea va funcționa doar dacă este însoțită de exerciții zilnice pentru creier.

Meditație versus stres

Acumularea de stres și oboseală este dăunătoare pentru neuronii și memoria dumneavoastră. În plus, tensiunea poate avea efecte negative asupra limbajului și gândirii. Prin urmare, fiți atenți la acest aspect. Dacă observați pierderi semnificative de memorie sau uitare, întrebați-vă dacă dormiți suficient sau dacă sunteți anxios sau stresat din cauza a ceva.

O modalitate simplă de a remedia această stare și de a profita la maximum de capacitățile intelectuale este meditația. Nu numai că reduce anxietatea și stresul și îmbunătățește somnul și concentrarea, dar activează și cortexul prefrontal stâng, care este asociat cu emoțiile pozitive. Potrivit psihologului american Daniel Goleman (născut în 1946), meditația, “un adevărat antrenament mental, este capabilă să deprogrameze reflexele înnăscute”. În 1998, compatriotul său Paul Ekman (născut în 1934) a efectuat un experiment cu un călugăr budist: în mijlocul unei ședințe de meditație, profesorul a încercat să-l sperie cu un zgomot asurzitor; călugărul nu a mișcat niciun mușchi și nici măcar nu a clipit. Experimentul demonstrează modul în care meditația îi poate permite unui

individ să-și stăpânească mintea.

Medicamente

Există stimulente care ne pot influența capacitățile intelectuale. Aceste medicamente produc neurotransmițători (dopamină și serotonină) care au un efect direct asupra memoriei și circulației sângelui.

- Folosite în general pentru a trata tulburările de atenție, Ritalin sau Adderal îmbunătățesc concentrarea și permit o mai bună asimilare a informațiilor.

- Modafinilul este prescris pentru tratamentul narcolepsiei. Acest medicament stimulează secreția de histamină, un neurotransmițător al stării de veghe. Cu toate acestea, lipsa de somn împiedică asimilarea corectă a informațiilor.

- Dezvoltat în 1959, Centrophenoxine crește aportul de glucoză și oxigen la nivelul creierului, stimulând astfel funcția cerebrală. De asemenea, are proprietăți antioxidante.

- Nootropicele sau nootropiile, cum ar fi DMAE, sunt substanțe destinate să îmbunătățească performanța cognitivă și se presupune că nu produc efecte nocive sau produc puține efecte nocive. Acestea pot fi simple suplimente alimentare (colină, L-tirozină), medicamente, plante (L-teanină, bacopa) sau molecule.

Aveți grijă! Nu vă jucați cu sănătatea dumneavoastră și consultați un medic înainte de a lua astfel de medicamente, majoritatea dintre acestea necesitând oricum o rețetă. Există mai multe școli de gândire, iar unii specialiști vor fi mai reticenți decât alții în a utiliza acest tip de medicamente. Nu uitați că orice medicament poate avea efecte secundare. Asigurați-vă că vă consultați medicul de familie și citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a lua orice medicament.

SFATURI DE TOP

•**Lucrați la vigilența mentală.** Tehnologia de astăzi ne-a obișnuit să nu ne folosim memoria și capacitățile intelectuale. Telefoanele mobile cu calculatoare și agende încorporate, GPS-urile, computerele, enciclopediile și traducătorii online sunt dușmanii creierului nostru. Aceste instrumente fac să fie leneș, ca să nu mai vorbim de stresul pe care îl pot provoca.

•**Stabiliți obiective specifice și realiste.** Nu puneți ștacheta prea sus de la început: obiectivul dvs. trebuie să fie adaptat la abilitățile dvs. actuale, altfel vă veți descuraja rapid. Creșteți treptat nivelul de dificultate, dublând o sarcină sau reducând timpul necesar pentru a o îndeplini, de exemplu.

•**Puneți-vă întrebările corecte.** Creierul tău răspunde la fiecare întrebare la care te gândești, chiar dacă este irelevantă. Așadar, este important să te întrebi ce contează cu adevărat, în cel mai pozitiv mod posibil. Așadar, nu vă întrebați de ce eșuați, ci mai degrabă cum puteți acționa pentru a reuși.

•**Ieșiți din rutina voastră.** Acest lucru vă va ajuta să vă mențineți interesul și, prin urmare, să vă concentrați. De asemenea, vă va împiedica creierul să treacă pe pilot automat, forțându-l să lucreze.

•**Exersați să faceți mai multe lucruri în același timp.** Lucrul la diferite sarcini în același timp vă va activa memoria imediată. Începeți cu activități

de rutină simple. Aceste mici exerciții vă vor împinge să răspundeți la diferite provocări.

•Gândiți pozitiv. Cu cât ai mai multe gânduri pozitive și entuziaste în minte, cu atât obiectivul tău va fi mai bine întipărit în subconștientul tău.

•Joacă! Dacă învățarea este o corvoadă pentru dumneavoastră, folosiți exerciții ludice pentru a vă antrena mintea. În acest fel, vă veți dezvolta capacitățile intelectuale fără să vă forțați. Puzzle-uri, sudoku-uri, jocuri de cărți când sunteți singur; Risk, Monopoly, Power 4, șah și alte jocuri când sunteți cu alții... Depinde de dumneavoastră să găsiți jocul care se potrivește cel mai bine inteligenței dumneavoastră.

MIC PLUS

Potrivit unui studiu publicat în 2003 în revista Nature, C. Shawn Green și Daphne Bavelier arată că jocurile video ne îmbunătățesc atenția vizuală selectivă. Cu toate acestea, deși jucându-le din când în când ne pot crește abilitățile cognitive în ceea ce privește percepția spațială, concentrarea și coordonarea, acestea pot avea și un efect dăunător asupra creierului nostru. Într-un studiu publicat în Pediatrics intitulat “Linkages Between Internet And Other Media Violence With Seriously Violent Behavior by Youth” (Legăturile dintre violența pe internet și alte tipuri de violență mediatică și comportamentul violent al tinerilor), se arată că, întrucât jocurile sunt asociate cu plăcerea, acestea activează circuitele de “recompensă” din creierul nostru. Jocul prea des creează dependență.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

CUM AR TREBUI SĂ AM GRIJĂ DE CREIERUL MEU ZILNIC?

Câțiva pași simpli vă vor ajuta să aveți grijă de creierul dumneavoastră:

- O alimentație sănătoasă este esențială, dar este important să nu neglijăm anumite alimente care favorizează o bună funcționare a creierului, cum ar fi omega-3, prin nuci (migdale, nuci, alune), de exemplu, și omega-6, care se găsește în special în uleiurile vegetale și în semințe;
- Rămân într-un proces de învățare, deoarece cu cât dobândești mai multe cunoștințe, cu atât este mai ușor să înveți;
- Folosiți-vă creierul cât mai des posibil. Uitați de calculatorul de pe telefon, de agenda electronică și de GPS. Folosește-ți memoria, aritmetica mentală și ai încredere în simțul tău de orientare;
- Dormiți suficient. Un minim de șapte ore pe noapte este necesar pentru un creier sănătos;
- Beți cel puțin 1,5 litri de apă pe zi, mai mult dacă faceți sport sau pe vreme caldă. O bună hidratare este necesară pentru activitatea neurologică a creierului;

- consumați antioxidanți. Acestea permit o mai bună oxigenare a creierului și încetinesc îmbătrânirea acestuia.

DE CE ESTE MAI UȘOR SĂ ÎNVEȚI CÂND EȘTI TÂNĂR?

Când suntem tineri, conexiunile sinaptice sunt mai numeroase și mai rapide. În plus, subconștientul nostru nu a fixat încă convingerile limitative. Prin urmare, există puține sau chiar niciun obstacol în calea integrării noilor informații. În plus, concentrarea și memoria sunt, de asemenea, mai eficiente.

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ-MI EXERSEZ CREIERUL?

Creierul este ca un mușchi. Așa că trebuie să continuăm să o antrenăm pentru a nu pierde nimic din ceea ce am învățat. Într-adevăr, dacă nu mai practicați o limbă, de exemplu, o veți uita. Prin urmare, este necesar să vă folosiți creierul în mod regulat, exersându-l. De asemenea, exercițiile cerebrale permit conexiunilor sinaptice să rămână active și, prin urmare, neuronilor să reacționeze mai ușor și mai rapid.

JOCURILE DE ANTRENAMENT AL CREIERULUI FUNȚIONEAZĂ CU ADEVĂRAT?

Jocurile de antrenare a creierului, cum ar fi Brain Gym sau mind mapping, sunt eficiente pentru că îmbunătățesc comunicarea dintre cele două emisfere ale creierului nostru. Acest lucru facilitează învățarea și întărește creierul. Prin urmare, creierul va avea o plasticitate mai mare, iar capacitățile dumneavoastră mentale vor fi optimizate.

ESTE PERICULOS SĂ FOLOSESC MEDICAMENTE PENTRU A-MI ÎMBUNĂTĂȚI ABILITĂȚILE MENTALE DACĂ NU AM NICIO BOALĂ?

Luați medicamente numai dacă medicul vă sfătuiește să faceți acest lucru și dacă facultățile dumneavoastră intelectuale suferă de o disfuncție (concentrare, memorie etc.). Dacă medicația este validată, nu există niciun pericol (sau unul mic). Cu toate acestea, asigurați-vă că citiți cu atenție instrucțiunile și că sunteți atenți la posibilele efecte secundare.

CÂT DE REPEDE POT OBSERVA O ÎMBUNĂTĂȚIRE A ABILITĂȚILOR MELE INTELECTUALE?

La fel ca atunci când vă antrenați, o singură sesiune de sport nu este suficientă pentru a vedea rezultate încurajatoare. Aveți răbdare: creierul funcționează ca un mușchi, așa că îmbunătățirile vor fi vizibile după câteva săptămâni sau luni de exerciții.

GÂNDIREA MEA DEPINDE DE FAPTUL CĂ PREFER SĂ ÎMI FOLOSESC EMISFERA DREAPTĂ SAU STÂNGA?

Cei mai mulți oameni sunt mai predispuși să folosească creierul stâng, creierul limbajului. Cu toate acestea, imediat ce instinctul și emoțiile intră în joc, emisfera dreaptă este activă. Prin urmare, persoanele care sunt mai emoționale și mai instinctive tind să folosească creierul drept; ele nu funcționează cu aceeași inteligență și logică ca și persoanele care folosesc cealaltă jumătate a creierului lor.

DEPINDE DE TINE!

HARTA MINȚII

Acest exercițiu constă în asocierea de idei într-o structură arborescentă. În centru, puneți un cuvânt sau un desen și asociați tot felul de idei cu acesta. Folosiți o culoare și o dimensiune diferită pentru fiecare gând. Scopul este de a crea cât mai multe conexiuni și de a vă lăsa creativitatea să curgă. Avantajul hărții mentale este că promovează comunicarea între cele două emisfere ale creierului nostru: cuvintele și organizarea lor fac apel la partea stângă, în timp ce culorile, imaginile și o viziune globală a diagramei fac apel la partea dreaptă.

BRAIN GYM

Dezvoltat de Paul Dennison, un profesionist în domeniul educației, Brain Gym oferă exerciții pentru dezvoltarea abilităților de învățare. Antrenează-te cu câteva mișcări simple!

- Mergeți pe loc atingând genunchiul stâng cu mâna dreaptă și invers. Acest lucru permite un schimb mai bun între cele două emisfere.
- Desenarea semnului infinitului cu ochii stimulează concentrarea și memorarea.
- Croiți gleznelor și încheieturile mâinilor și împlețiți-vă degetele. Acest contact încrucișat sporește atenția și capacitatea de ascultare.

VIZUALIZAREA SUCCESULUI

Imaginați-vă mental că vă atingeți obiectivele, ca și cum ați fi acolo. Cu puțină practică, creierul tău nu va face diferența între acest film și realitate și va fi condiționat pozitiv. Așadar, în ajunul primei zile la noul loc de muncă sau al unei întâlniri importante, puneți în minte filmul pozitiv al acelui moment, gândindu-vă la detalii (sunete, culori, imagini, mirosuri, emoții). Mintea ta va fi astfel condiționată să facă ca ziua să decurgă așa cum îți imaginezi. Câștigă încredere și pune toate șansele de partea ta.

PENTRU A MERGE MAI DEPARTE

SURSE BIBLIOGRAFICE

AGID (Yves), “Understanding the brain and how it works”, în ICM, martie 2014, accesat la 4 octombrie 2015.

<http://icm-institute.org/fr/actualite/comprendre-le-cerveau-et-son-fonctionnement/>

BANDLER (Richard) și GRINDER (John), The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy, Palo Alto, Science & Behavior Books, 1975.

BARTCZAK (Sophie), “Ne folosim doar 10% din creier?”, în Le Point, martie 2013, accesat la 12 octombrie 2015.

http://www.lepoint.fr/sante/utilisons-nous-seulement-10-de-notre-cerveau-29-03-2013-1647342_40.php

Césaire (Janine), “Patru tehnici pentru a valorifica puterea magnifică a subconștientului”, în Le blog des méthodes douces, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://methodes-douces-et-bien-etre.com/epanouissement-personnel-3/4-techniques-pour-exploiter-la-magnifique-puissance-de-votre-subconscient/>

CHRISTINE (Marie), “How to use the power of our right and left brains for maximum results”, în Living Your Talents, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.vivresestalents.fr/mental/comment-utiliser-le-pouvoir-de-nos-cerveaux-droit-et-gauche-pour-un-resultat-maximum/>

“How neuroplasticity can change your life”, în Get over it, accesat la 4 octombrie 2015.

<http://www.surpassez-vous.com/la-pensee-positive/la-neuroplasticite-changer-votre-vie/>

DALLA COSTA (Virginie), “Mental preparation: how to achieve your goals”, în Nutri-site, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.nutri-site.com/dossier-entrainement--preparation-mentale-atteindre-objectifs-sportif--2--230.html>

FERRARI (Michael), “Five techniques to overcome your mental limitations right away”, în Rich Mind, mai 2013, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://esprit-riche.com/5-techniques-pour-depasser-vos-limitations-mentales-tout-de-suite/>

Gannac (Anne-Laure), “Êtes-vous plutôt cerveau gauche ou cerveau droit?”, în Psychologies, mai 2008, accesat la 6 octombrie 2015.

<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Êtes-vous-plutôt-cerveau-gauche-ou-cerveau-droit>

GARTEISER (Marion), “Smoking: lower IQ and risk of Alzheimer's disease”, în e-health, octombrie 2015, accesat la 30 octombrie 2015.

<http://www.e-sante.be/fumer-moins-qi-risques-alzheimer/actualite/470>

GREEN (C. Shawn) și BAVELIER (Daphne), “Action Video Game Modifies Visual Selective Attention”, în Nature, vol. 423, mai 2003, pp. 534-537.

HODENT-VILLAMAN (Célia), “Are video games good for the brain?”, în Sciences humaines, noiembrie 2012, accesat la 30 octombrie 2015.

http://www.scienceshumaines.com/les-jeux-video-sont-ils-bons-pour-le-cerveau_fr_15191.html

HUG (Hélène), “NLP: cum să-ți deprogramezi, să-ți reprogramezi creierul?”, în Possible Success, iunie 2013, accesat la 4 octombrie 2015.

<http://www.reussitepossible.com/pnl-deprogrammer-reprogrammer/>

“Centrofenoxina stimulează creierul și luptă împotriva îmbătrânirii”, în Nutra News, ianuarie 2015, accesat la 4 octombrie 2015.

<http://www.nutranews.org/sujet.pl?id=415>

MALTZ (Maxwell), Psycho-Cybernetics: The Original Science of Self-Improvement and Success That Has Changed the Lives of 30 Million People, New York, Paperback, 1960.

PRIGENT (Anne), “Changer de mode de vie pour protéger son cerveau”, în Le Figaro, martie 2015, accesat la 4 octombrie 2015.

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/03/27/23561-changer-mode-vie-pour-proteger-son-cerveau>

“Întărește-ți mintea pentru a excela”, în Allodocteurs, iunie 2014, accesat la 19 septembrie 2015.

http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-renforcer-son-mental-pour-se-depasser_13738.html

ROGELET (Agnès), “Comment muscler son cerveau”, în Psychologies, aprilie 2004, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Comment-muscler-son-cerveau>

SOLEILLE (Céline), “Quatre moyens originaux pour booster son cerveau”, în La nutrition, septembrie 2014, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-age/adolescents/comment-manger-pendant-les-exams-/4-moyens-originaux-pour-booster-son-cerveau.html>

“A pill to boost the brains of healthy people?”, în Health Passport, ianuarie 2009, accesat la 4 octombrie 2015.

<http://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=une-pilule-pour-stimuler-le-cerveau-des-gens-en-bonne-sante>

Wealth (Sylvain), “Five ways to increase your brain speed and power”, în Sylvain Wealth, martie 2013, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.sylvainwealth.com/5-facons-daugmenter-la-rapidite-et-la-puissance-de-votre-cerveau.html>

Wealth (Sylvain), “Mi-am dat 1 an pentru a-mi reprograma creierul”, în Sylvain Wealth, septembrie 2013, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.sylvainwealth.com/reprogrammer-son-cerveau.html>

“Există modalități eficiente de a crește performanța mentală pentru un examen?”, în *Rheumatology in Practice*, mai 2013, accesat la 19 septembrie 2015.

<http://www.rhumatopratique.com/wp/rp/2013/05/15/y-a-t-il-des-moyens-efficaces-daugmenter-ses-performances-intellectuelles-pour-un-examen-2/>

Ybarra (Michele L.), Diener-West (Marie), MARKOW (Dana), LEAF (Philippe J.), HAMBURGER (Merle) și BOXER (Paul), “Linkages Between Internet and Other Media Violence With Seriously Violent Behavior by Youth”, în *Pediatrics*, vol. 122, noiembrie 2008.

SURSE SUPLIMENTARE

JOUVENT (Roland), Le cerveau magicien. De la réalité au plaisir psychique, Paris, Odile Jacob, 2013.

Vrem să auzim de la tine!

Lasă un comentariu despre biblioteca ta online

și împărtășește cărțile tale preferate pe rețelele de socializare!

50MINUTES.com



**IMPROVE YOUR
GENERAL KNOWLEDGE**
IN THE BLINK OF AN EYE!

www.50minutes.com

Editorul asigură fiabilitatea informațiilor publicate, care nu ar putea însă angaja răspunderea sa.

Master ISBN: 9782808666640

Hârtie ISBN: 9782808674065

Depozit legal: D/2023/12603/728

Design digital: Primento,
partenerul digital al editurilor.