

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ДЕНЬ 1 ЗАБОТИМСЯ О МОЗГЕ.....	8
ДЕНЬ 2 ТРЕНИРУЕМ МОЗГ.....	12
ДЕНЬ 3 КОНЦЕНТРИРУЕМ ВНИМАНИЕ.....	16
ДЕНЬ 4 ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ.....	20
ДЕНЬ 5 РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ.....	24
ДЕНЬ 6 НАЛАЖИВАЕМ РАБОТУ.....	28
ДЕНЬ 7 СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ.....	32
ДЕНЬ 8 СИЛА СНА.....	36
ДЕНЬ 9 ТЕЛО И МОЗГ.....	40
ДЕНЬ 10 ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ.....	44
ДЕНЬ 11 БРОСАЙТЕ СЕБЕ ВЫЗОВЫ.....	48
ДЕНЬ 12 ОТДЫХАЕМ.....	52
ДЕНЬ 13 ОСОЗНАННАЯ МЕДИТАЦИЯ.....	56
ДЕНЬ 14 ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД.....	60
ДЕНЬ 15 ВЫРЫВАЕМСЯ ИЗ РУТИНЫ.....	64
ДЕНЬ 16 НЕУДАЧИ И СОЖАЛЕНИЯ.....	68
ДЕНЬ 17 ЗНАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.....	72
ДЕНЬ 18 УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.....	76
ДЕНЬ 19 ВАШ ОБЩИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ.....	80
ДЕНЬ 20 ПРОДУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ.....	84

► СОДЕРЖАНИЕ ◀

ДЕНЬ 21 НЕВЕЖЕСТВО ТОЛПЫ.....	88
ДЕНЬ 22 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ	92
ДЕНЬ 23 ПРОСИМ ПРОЩЕНИЯ	96
ДЕНЬ 24 КОЛЛЕКТИВНАЯ ПАМЯТЬ	100
ДЕНЬ 25 ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.....	104
ДЕНЬ 26 МЕТОД ПРОБ И ОШИБОК.....	108
ДЕНЬ 27 НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ	114
ДЕНЬ 28 СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ.....	118
ДЕНЬ 29 КАЖУЩЕЕСЯ ВАЖНЫМ	122
ДЕНЬ 30 НЕПРЕДВИДЕННОЕ	126
ДЕНЬ 31 ПРЕДВЗЯТЫЕ ОЖИДАНИЯ	130
ДЕНЬ 32 КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ОЦЕНКИ	136
ДЕНЬ 33 ВЫЧИСЛЕНИЯ В УМЕ.....	140
ДЕНЬ 34 РАСКАЯНИЕ ПОКУПАТЕЛЯ	146
ДЕНЬ 35 РАСШИРЯЕМ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС	150
ДЕНЬ 36 ЛИТЕРАТУРНОЕ ТВОРЧЕСТВО.....	154
ДЕНЬ 37 РАСШИРЯЕМ КРУГОЗОР	158
ДЕНЬ 38 НАПРЯГАЕМ ПАМЯТЬ	162
ДЕНЬ 39 ЛОГИЧЕСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ	166
ДЕНЬ 40 УЧИМСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ	170
ОТВЕТЫ К УПРАЖНЕНИЯМ	174

ВВЕДЕНИЕ

Представляем вам книгу «Тренажер мозга: Как развить гибкость мышления за 40 дней». Читая всего по паре страниц в день и выполняя по два-три упражнения, меньше чем за полтора месяца вы сможете улучшить свои когнитивные способности.

Вы — это ваш мозг. Без него вы ничего не сможете сделать. Мозг — Вселенная в миниатюре, он обладает невероятным потенциалом и ждет, что вы в полной мере этот потенциал реализуете. Учитывая значимую роль мозга в каждом аспекте нашего существования, мы определенно должны о нем заботиться.

С этой ежедневной программой мы отправимся в путешествие по вашему мозгу. Я покажу вам, как небольшие простые упражнения, основанные на современных научных исследованиях, способны помочь вам эффективнее использовать ваши врожденные способности. Вы научитесь лучше понимать работу мозга, принимать более правильные решения, быстрее и эффективнее думать.

Издание дополнено серией специально разработанных игр для тренировки мозга, так что вы можете сразу же применить описанные методы на практике. Разумеется, вам необязательно проводить с книгой 40 дней подряд — подгоняйте тренировки под свое расписание. При этом существует вероятность, что вам придется возвращаться к каким-то упражнениям по несколько раз и тратить на них больше одного дня.

В конце книги приведены решения для всех упражнений.

ЗАБОТИМСЯ О МОЗГЕ

- + Важно заботиться о своем мозге.
- + Новые впечатления и задачи — залог благополучия мозга.
- + Если не пользоваться нейронами, они отвыкнут работать.

ЧТО?

Легко понять, в хорошей ли вы физической форме, — достаточно просто посмотреть на свое отражение в зеркале и прислушаться к ощущениям во время физических нагрузок. Но что насчет мозга? Оценить состояние мозга гораздо сложнее, однако забота о нем ничуть не менее важна заботы о теле.

Постоянно бросайте вызовы своему мозгу, чтобы он продолжал учиться, вырабатывая новые способы мышления. Если отдельные участки мозга будут простаивать без дела, мозг может счесть их ненужным грузом и вовсе перестать снабжать их энергией.

ПОЧЕМУ?

Следить за тонусом мозга — так же, как и за тонусом тела, — необходимо всем, вне зависимости от уровня интеллекта. Ваш мозг — ваша главная ценность!



Предполагаемое время выполнения

15 МИНУТ

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

ВАШ МОЗГ

Когда вы были маленькими, ваш мозг интенсивно рос. По мере того, как вы исследовали мир вокруг, мозг быстро развивался, с невероятной скоростью создавая новые клетки и связи между ними. Когда вы достигли подросткового возраста, мозг устроил генеральную уборку и выкинул целую кучу связей, которые никак не использовались и оказались ненужными.

Лучше всего ваш мозг работал (или *будет* работать, если вы достаточно молоды) в двадцать с небольшим. После этого его продуктивность идет на спад, однако вы можете контролировать скорость ее снижения. Если вы приложите усилия к заботе о своем мозге, это снижение будет плавным и медленным — но без таких усилий с возрастом ваши когнитивные способности начнут ухудшаться все быстрее и быстрее.

ЗАБОТА О МОЗГЕ

Чтобы держать мозг в хорошей форме:

- ▶ **как можно чаще ставьте перед собой новые задачи;**
- ▶ **старайтесь добавить разнообразия в свою жизнь;**
- ▶ **не забывайте о сбалансированном питании — ваш рацион должен включать все необходимые организму витамины, минералы, незаменимые жирные и аминокислоты;**
 - ▶ **держите тело в тонусе, чтобы у мозга всегда был достаточный запас кислорода;**
 - ▶ **следите за душевным здоровьем.**

Все это легко сказать и не всегда легко сделать, но у вас только один мозг, и забота о нем зависит только от вас.

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 1. УПРАЖНЕНИЕ 1

Начнем нашу программу тренировки мозга со сложной головоломки, которая вряд ли встречалась вам раньше.

Ваша задача — нарисовать по линиям сетки прямоугольные блоки размером две или три клетки так, чтобы каждая цифра попала ровно в один блок.

- ▶ Цифра внутри блока соответствует тому, на сколько белых клеточек этот блок может перемещаться по полю. Вертикальные блоки могут двигаться вверх и вниз, а горизонтальные — вправо и влево.

			2	3
		1		
0				
0		0	2	1
		1		
				0

- ▶ Посмотрите пример решения (справа), чтобы понять, как это работает. Например, блок с цифрой 2 в верхнем ряду может перемещаться на две клеточки (влево), а блок с цифрой 0 справа внизу — ни на одну (свободные клеточки над ним не считаются, потому что он не умеет двигаться вверх).

				2
			1	
2	2			
			1	
		1	0	
1		2		3

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 1. УПРАЖНЕНИЕ 2

Будни большинства людей состоят из повторяющихся изо дня в день действий. Что вы делаете «по шаблону»? Вспомните и запишите несколько таких действий.

▶ 1: _____

▶ 2: _____

▶ 3: _____

▶ 4: _____

Теперь попытайтесь придумать, как можно разнообразить эти шаблоны. Например, сменить привычный маршрут, найти новое любимое блюдо, зайти в другую кофейню, погулять по незнакомому району или попробовать непривычный стиль в одежде. Что бы вы ни придумали, запишите ваши идеи о том, как вы могли внести разнообразие в привычную жизнь и получить свежие впечатления.

▶ 1: _____

▶ 2: _____

▶ 3: _____

▶ 4: _____

Теперь, когда у вас есть список идей, подумайте о том, чтобы воплотить хотя бы одну из них в жизнь. Мозг скажет вам спасибо!

ТРЕНИРУЕМ МОЗГ

- + Стимулируйте развитие мозга новыми задачами.
- + Научите мозг новым трюкам, и он станет умнее.
- + Разнообразие должно быть постоянным: не надейтесь на немедленные результаты.

ЧТО?

Под тренировкой мозга можно понимать любые занятия, которые стимулируют его развитие и помогают ему создать новые нейронные связи и стать умнее. Развитие мозга работает по принципу «используй или потеряешь»: если перестать прокачивать умственные способности, то со временем они ухудшатся. Еще один принцип тренировок мозга — взаимосвязь навыков, то есть упражнения на какой-то один навык могут заодно улучшить и другие, связанные с ним.

ПОЧЕМУ?

Чтобы поддерживать и улучшать уровень развития мозга, нужно постоянно его использовать. Неважно, как именно вы тренируете мозг, но чем больше выбранные вами занятия отличаются от того, что вы делаете в повседневной жизни, тем больше пользы они должны принести.



Предполагаемое время выполнения

10 МИНУТ

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

ИНТЕРЕСНЫЕ И РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если вы будете выполнять скучные или слишком простые задания, мозг толком ничему не научится, поэтому хорошее упражнение для тренировки мозга потребует концентрации. Также лучше выбирать интересные практики: сложно удерживать внимание, если что-либо не приносит вам удовольствия.

Чем больше вы занимаетесь какой-либо деятельностью, тем проще вам с ней справляться, так что со временем даже самые лучшие упражнения для тренировки мозга теряют эффективность. Например, решение sudoku в первый раз в жизни — очень эффективная тренировка, но в тысячный раз пользы будет гораздо меньше, даже если вам все еще нравится процесс.

УЛУЧШЕНИЯ В ЦЕЛОМ

Очевидно, что чем больше упражнений для тренировки мозга вы выполняете, тем лучше вы будете справляться с этими конкретными упражнениями — так работают любые тренировки. Но помогут ли вам эти упражнения решать другие задачи на сообразительность и в целом улучшать когнитивные способности?

По данным крупных современных исследований, если выполнять повторяющиеся упражнения из онлайн-игр для тренировки мозга, толку будет мало. Нет никаких доказательств, что такие игры способны помочь вам лучше справляться с не связанными с ними задачами, если вам не за пятьдесят. Исследования показали, что после пятидесяти такие тренировки действительно помогают улучшить различные жизненные навыки. Неизвестно, связано ли это с возрастными изменениями мозга или просто с тем, что люди пожилого возраста реже сталкиваются со сложными задачами в рамках повседневной жизни. Логично предположить, что на результаты тренировок когнитивных способностей влияет уровень ежедневной умственной нагрузки.

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ

Хотя игры для тренировки мозга — не панацея, одна из разновидностей — игры на развитие памяти — все же полезнее остальных. Большинство из нас хранит имена, номера, адреса, дни рождения, списки покупок и многую другую информацию в памяти телефона (или в записной книжке, или в календаре), а еще мы привыкли искать информацию в интернете, а не запоминать ее. Поэтому после того, как мы окончили учебу, многим из нас не часто приходится специально напрягать память.

Доказано, что упражнения для развития памяти могут привести к значительным улучшениям в решении схожих задач — хотя, как и в случае с любой тренировкой мозга, вряд ли можно ожидать результатов в областях, не имеющих отношения к развитию памяти.

ПОПРОБУЙТЕ САМИ

В этой книге собрано много разных упражнений для мозга, что позволяет избежать однообразности, характерной для некоторых онлайн-игр.

Когда вы будете выполнять предложенные упражнения, помните, что они не должны вызывать у вас раздражения. Счастливый и спокойный мозг работает лучше, поэтому если вы начинаете чувствовать напряжение из-за какой-либо задачи, отложите ее и вернитесь к ней позже.

Ответы (по крайней мере если задача предполагает решение) ищите в конце книги под соответствующими номерами для каждого дня и упражнения. Если вы застряли и у вас не получается разгадать какую-то головоломку, просто посмотрите решение и подумайте, как можно было к нему прийти, используя условия задачи.

► ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 2. УПРАЖНЕНИЕ 1

Проверьте ваш словарный запас: переставьте буквы в следующих рядах так, чтобы составить как можно больше слов. Каждое слово должно содержать все буквы из ряда.

Р Б А

(3 слова)

Р О Т С

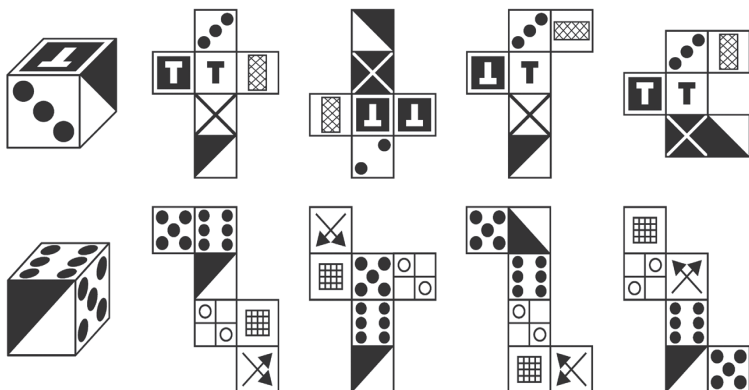
(4 слова)

Р Т В А О

(5 слов)

ДЕНЬ 2. УПРАЖНЕНИЕ 2

Для каждого из кубиков нарисовано четыре развертки, но только одну из четырех можно вырезать и сложить из нее соответствующий кубик. Найдите правильные развертки.



КОНЦЕНТРИРУЕМ ВНИМАНИЕ

- + Избавьтесь от всего, что вас отвлекает.
- + Фокусируйтесь на одной задаче зараз.
- + Разбивайте сложные задачи на несколько более простых.

ЧТО?

Вы работаете куда менее эффективно, если постоянно отвлекаетесь или недостаточно сконцентрированы. Научившись удерживать фокус, вы будете справляться с задачами куда быстрее и качественнее. Для этого придется потратить немного времени на подготовку, но зато сама работа пойдет лучше.

ПОЧЕМУ?

Сосредоточенность позволяет трудиться эффективнее, что высвобождает больше времени для хобби или просто отдыха. К тому же чувство выполненного долга снижает уровень стресса. Все это дарит чувство удовлетворения, и вы можете справляться с новыми задачами еще быстрее и без потери качества — своего рода добродетельный круг, хорошая версия порочного круга.



Предполагаемое время выполнения

15 МИНУТ

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

НА ЧТО МЫ ОТВЛЕКАЕМСЯ?

Наше внимание может отвлечь любая вещь, которую мы услышали (разговор на фоне, звонок телефона), увидели (всплывающее уведомление, появление другого человека) или почувствовали (сквозняк, запах еды).

Избавиться от всех отвлекающих факторов не получится, но имеет смысл попытаться по максимуму их убрать. Не стесняйтесь просить окружающих не отвлекать вас какое-то время. Если вы выключите телефон и не будете проверять почту целый час, ничего страшного, скорее всего, тоже не произойдет. Но можно придумать отдельный способ связаться с вами в случае чрезвычайной ситуации.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Для продуктивной работы необходимо сосредоточиться. Избавиться от внешних отвлекающих факторов — хороший первый шаг, но вам есть на что отвлекаться и без них, например, если вы думаете о других делах или не относящихся к работе проблемах.

Существует много различных методов концентрации внимания, но суть их всех в следующем:

- **Не пытайтесь заниматься двумя делами сразу.**
Вы не можете думать о нескольких вещах одновременно.
- **Ставьте достижимые цели: если задача кажется невыполнимой, легко потерять мотивацию, но работа без какой-либо цели тоже неэффективна.**
- **Разбивайте задачи на несколько более мелких и простых подзадач и выполняйте их по очереди.**

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 3. УПРАЖНЕНИЕ 1

Некоторые головоломки требуют всего лишь того, чтобы вы сосредоточились и, не отвлекаясь, искали решение.

Ваша задача в этом упражнении проста: нарисуйте «О» или «Х» в каждой клеточке так, чтобы по горизонтали, вертикали и диагонали стояло не больше трех одинаковых символов в ряд.

1)

×	×		×		×	×	×
○	○	×	○	○	×	×	○
○		×			○	×	×
	○			×		○	×
×	○	○		×	×	○	
×	×		×		×	×	
○					○	○	
×		○			○	○	×

2)

○	○			○	×	○	×
		×					
○			○			○	×
×	○		○	×		○	
	×		○			×	
×				○		○	
	×	○		×			
×	○	○			○	○	○

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 3. УПРАЖНЕНИЕ 2

Эта головоломка похожа на предыдущую, но теперь нужно про-
ставить «0» и «1» в каждую клеточку так, чтобы по горизонтали
и по вертикали рядом располагалось не больше двух одина-
ковых символов (обратите внимание: диагональ в этой задаче
не важна).

1)

	1		0		0	0	1
	1		0		0		1
		1			1	1	
0				0	0		1
1		0	0				0
	0	1			0		
0		1		0		1	
1	1	0		1		0	

2)

	0						
		0		1	0		
1		1				0	
		1	1		1		
		0		1	1		
	0				0		0
		1	0		0		
						0	

ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ

- + Каких целей вы хотите добиться?
- + Какие шаги к их достижению вы можете предпринять?
- + Разбивайте сложные задачи на несколько более простых.

ЧТО?

Большинство людей о чем-то мечтают, но как воплотить свои мечты в жизнь? Можно, конечно, ждать выигрыша в лотерею или судьбоносной случайной встречи, но рассчитывать на счастливый случай — не самый надежный план. Так что вы можете сделать для достижения своих целей?

ПОЧЕМУ?

Мечты — это отлично, но действия еще лучше. Поэтому первый шаг к достижению целей — составление реалистичного плана действий. Даже если вам все равно придется частично полагаться на удачу, хороший план увеличит ваши шансы на успех.



Предполагаемое время выполнения

12 МИНУТ

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

ШАГ ЗА ШАГОМ

Любое путешествие с чего-то начинается, и порой самое трудное — сделать первый шаг. Например, вам сложно выходить из зоны комфорта и заводить разговор с кем-то, кого вы обычно избегаете, или расхваливать самого себя, а не как всегда скромничать. Или, если вы запускаете собственный бизнес, возможно, вы боитесь делать рекламные звонки или принимать конструктивную критику. Какой бы ни была ваша конечная цель, начните с вопросов:

- **Какие задачи мне нужно выполнить, чтобы достичь целей?**
 - **Способен ли я их выполнить? Если нет, могу ли я обратиться к кому-нибудь за помощью?**
 - **Если задачи невыполнимы, достижима ли моя цель? Получится ли скорректировать ее?**

Важно с самого начала быть честным с собой, иначе вы рискуете зря потратить время на попытки достичь невозможной цели и разочароваться.

РАЗБИВАЕМ НА ЧАСТИ

Как только вы определились с задачами, нужно разбить их на набор более мелких подзадач, призванных помочь вам продвигаться на пути к цели. Чем проще будут эти подзадачи (например, «написать другу, который может помочь»), тем лучше, так как важно, чтобы они казались максимально выполнимыми, — но также не стоит делать слишком много подзадач, иначе у вас получится пугающе огромный список дел.

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 4. УПРАЖНЕНИЕ 1

Запишите здесь цель, которую вы хотели бы достичь:

Какие навыки и способности понадобятся вам для достижения этой цели? Все ли они у вас есть? С какими основными препятствиями вы можете столкнуться? Запишите три из них:

1. _____

2. _____

3. _____

На какие более мелкие и более достижимые задачи можно разбить вашу цель? Удастся ли разбить каждую из этих задач на еще более мелкие подзадачи? Все ли из получившихся подзадач необходимы для достижения вашей цели?

Запишите несколько маленьких подзадач, которые вы могли бы выполнить:

1. _____

2. _____

3. _____

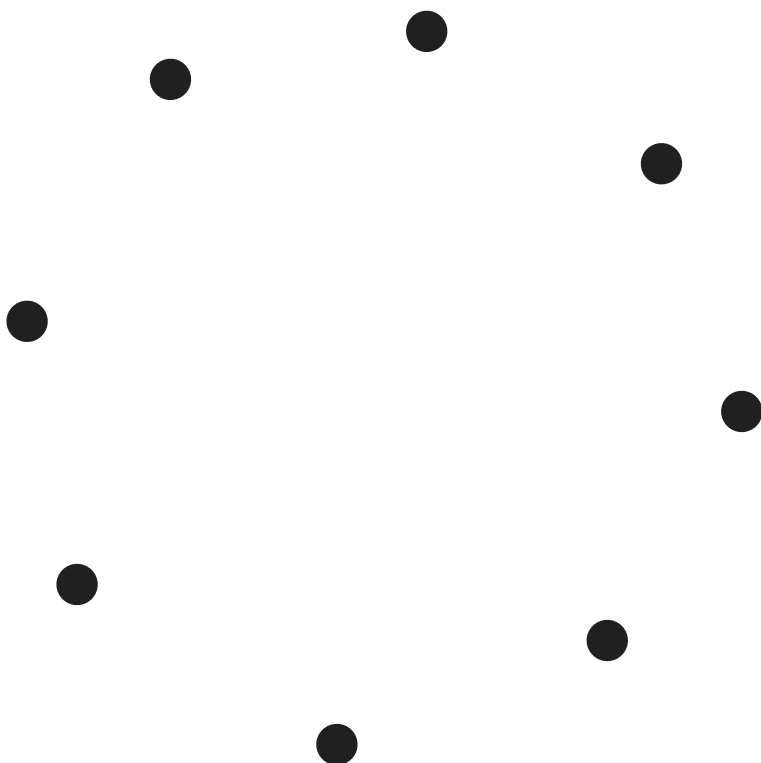
Сейчас вы записали первое, что пришло в голову. В следующие 24 часа разберите эти вопросы детальнее, и, скорее всего, вы сможете развить свои изначальные идеи и сделать их лучше.

► ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 4. УПРАЖНЕНИЕ 2

Это простая задачка, а не целая жизненная цель, но над ее решением все равно придется подумать.

Посмотрите на этот круг из точек:



Сможете ли вы нарисовать ровный *квадрат* так, чтобы его стороны проходили через центр каждой из этих восьми точек?

РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ

- + Сортируйте задачи по важности и срочности.
- + Заботясь о других, не забывайте о своих целях.
- + Награждайте себя за выполненные задачи.

ЧТО?

В самых разных жизненных ситуациях нам приходится принимать решения о том, что и когда делать. Порой у нас нет выбора, но, когда мы пытаемся достичь нескольких целей одновременно, важно расставить приоритеты и сосредоточиться на том, что особенно важно.

ПОЧЕМУ?

Не имеет значения, какой цели вы хотите достичь — большой или маленькой, рабочей или личной, — без четкого плана с определенными приоритетами у вас может ничего не получиться. Иногда мы ограничены внешними обстоятельствами, но, если вас ничего не останавливает (кроме вас самих), пришло время отбросить отговорки и составить такой план. Подумайте, какие шаги вам нужно предпринять для достижения вашей цели и в каком порядке лучше всего их выполнять.



► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Вчера мы учились разбивать сложные задачи на несколько мелких задач попроще. Но это не поможет, если вы все равно не знаете, с чего начать. Подзадачи не решат ваших проблем, если вы будете чувствовать, что вам страшно приступать к слишком большому списку дел.

- ▶ **Определите, какие задачи принесут больше ощутимой пользы, и начните с них.**
- ▶ **Не бойтесь менять приоритеты по ходу выполнения плана — с опытом приходят новые идеи.**
 - ▶ **Ставьте во главу угла самые важные задачи, а не самые простые.**
 - ▶ **Бывает, что к каким-то задачам нельзя приступить, пока вы не выполнили другие.**

Подумайте про все это и выстройте задачи в порядке значимости. Теперь у вас есть и план, и представление о том, в какой последовательности выполнять шаги для его осуществления.

ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ

Мы живем среди других людей, и нам приходится принимать в расчет их желания и требования. Но все-таки нельзя забывать и о собственных целях! Забота о себе — важная часть заботы о других, ведь, если все время поступаться своими желаниями ради чужих, легко начать злиться на окружающих и винить их в своих проблемах. Если вы привыкли заботиться о себе в последнюю очередь, остановитесь и подумайте, что лично вы можете изменить в сложившейся ситуации.

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ / ПОПРОБУЙТЕ ◀

ВЫПОЛНЯЯ ЗАДАЧИ

Со временем ваши запросы и ожидания могут измениться. В этом нет ничего плохого, но следите, чтобы ваш план и порядок шагов в нем продолжали соответствовать поставленным целям.

Награждайте себя за каждую выполненную задачу — можно просто глубоко вдохнуть и улыбнуться, главное, как-то обратить внимание на свой успех. Тогда вы будете чувствовать удовлетворение от выполненной работы, а не только стресс из-за количества оставшихся задач.

ДЕНЬ 5. УПРАЖНЕНИЕ 1

Разделите сетку по пунктирным линиям так, чтобы получился полный набор домино. Каждая кость должна встретиться ровно один раз. Чтобы не запутаться, можно отмечать уже найденные кости в табличке справа («0» соответствует «пусто»).

0	1	4	3	0	0	2	2	0	1	2	3	4	5	6	0
6	3	2	2	1	2	0	4				✓				1
5	6	5	2	5	6	0	3								2
2	4	0	0	3	5	3	6								3
1	5	3	5	1	3	6	6								4
4	5	2	4	4	3	6	4								5
6	5	0	4	1	1	1	1								6

► ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 5. УПРАЖНЕНИЕ 2

Решите эти головоломки, определив местонахождение мин.

В любой пустой ячейке может быть спрятана мина, но не больше одной на ячейку. Цифры показывают количество мин в соседних ячейках (в том числе по диагонали). Ваша задача — найти все мины.

1)

1			2	
	4			2
	4		2	
3		3		2
				1

2)

		1		3		2
2	3		3			3
			4		5	
3		1				
	4			2		
		2			1	
	2				1	1

НАЛАЖИВАЕМ РАБОТУ

- + Ничего не получится, пока вы не сделаете первый шаг.
- + Если задача слишком сложная, постарайтесь ее упростить.
- + Записывайте все, что нужно, чтобы сосредоточить и ни на что не отвлекаться.

ЧТО?

То, что вы решили взяться за работу, не всегда значит, что вы на самом деле что-то делаете. Некоторые не могут начать и сталкиваются с «творческим кризисом», другим сложно не отвлекаться от изначальной цели.

ПОЧЕМУ?

Если вы приступили к какому-то делу, важно действительно прикладывать к нему усилия. Иначе к чему все это: вы могли просто отдохнуть и повеселиться. А чем больше дел вы закончите в «рабочее» время, тем больше останется времени для себя. Так вы создаете цикл продуктивности: если вы счастливы и расслаблены, вам будет легче сосредоточиться и трудиться дальше.



Предполагаемое время выполнения

12 МИНУТ

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДОВОДИМ ДЕЛА ДО КОНЦА

Секрет выполнения любой задачи — в двух навыках:

- ▶ Начать работать и сосредоточиться.
- ▶ Не терять концентрацию, пока не закончили работу.

Мало кому легко даются обе эти вещи, так что для начала нужно быть честным с собой: что из этого у вас плохо получается? Что вы можете сделать, чтобы получалось лучше?

НАЧИНАЕМ РАБОТУ

Зачастую начать — сложнее всего. Многие сперва приступают к самым маленьким и простым задачам, избегая более сложных, — однако, если эти простые задачи не очень срочные, возможно, лучше оставить их на десерт. Запретив себе приступать к простым задачам, пока не будут выполнены более сложные, вы получите дополнительную мотивацию поскорее разобраться со сложными вопросами.

Некоторым трудно работать без дедлайнов. Если у вашей задачи нет четких сроков или они наступят настолько не скоро, что пока не кажутся настоящей проблемой, попробуйте поставить себе собственные ограничения по времени. Если этого недостаточно, можно попросить друга или члена семьи проследить, чтобы вы вписывались в указанные рамки, — например, пусть они выдают вам награду за работу, но только если она будет выполнена в срок.

Если вы часто не успеваете закончить работу вовремя, попробуйте сдвинуть все ваши дедлайны так, чтобы иметь в запасе несколько дней или недель, но убедитесь, что вы действительно ориентируетесь на новые сроки, а не на настоящие.

► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

СОХРАНЯЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Замечали ли вы, что вам работается лучше в какое-то конкретное время дня? Или, может быть, сразу после занятий спортом? Или вам необходима чашка чая или кофе, чтобы получить нужный настрой? Каждый раз, когда работа идет хорошо, постарайтесь отследить, что именно помогло вам сосредоточиться. В следующий раз вы сможете воспроизвести этот эффект уже намеренно.

Итак, вы справились с тем, чтобы приступить и сосредоточиться, — как теперь сохранить эту концентрацию в течение всего рабочего времени? Вы помните, что следует заранее убрать отвлекающие факторы, но также не менее важно не отвлекаться на собственные мысли во время работы. Вот простое решение, которое многим подходит:

► **Записывайте.**

Довольно утомительно постоянно держать в голове кучу всего, что вам нужно сделать, что вы хотите изучить, что вам необходимо закончить. Так не держите! Перенесите все на бумагу, и это позволит вам перестать отвлекаться и уделить все свое внимание текущей задаче.

ЗАСЕКАЙТЕ ВРЕМЯ

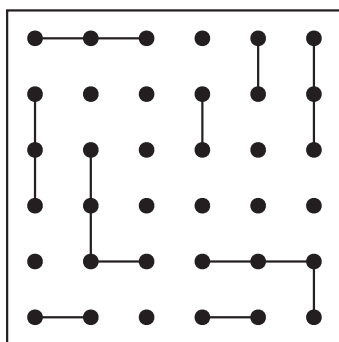
Прежде чем приступить к задаче, прикиньте, как долго будет осуществляться ее выполнение, и зафиксируйте это. Отведите себе нужное количество времени для работы только над этим делом и не прерывайтесь на другие вопросы. Если в итоге ваш расчет окажется неверным, просто учтите это в следующий раз.

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

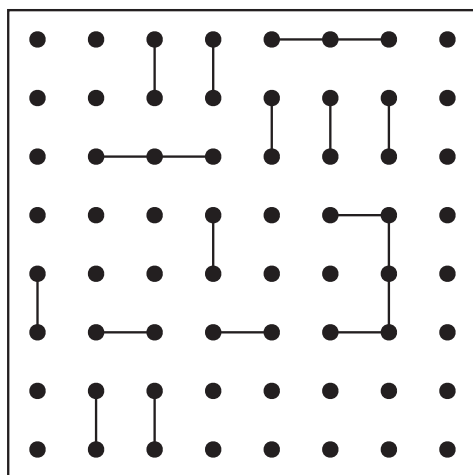
ДЕНЬ 6. УПРАЖНЕНИЕ 1

Чтобы решить эту головоломку, вам потребуется соединить все точки горизонтальными и вертикальными линиями так, чтобы получился единый замкнутый контур.

1)



2)



СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ

- + В стрессовой ситуации мозг работает по-другому.
- + Небольшой стресс может быть полезен.
- + Но от длительного или хронического стресса нужно избавляться.

ЧТО?

Все мы время от времени сталкиваемся со стрессом. Стресс — это реакция, которую человеческий организм выработал в процессе эволюции как ответ на ситуации повышенной опасности: тело напрягается, готовясь быстро среагировать на угрозу. Это может быть полезно, если не продолжается слишком долго.

ПОЧЕМУ?

Небольшой стресс мотивирует, помогая сосредотачиваться на делах и справляться с ними. Но стресс может негативно влиять как на вас, так и на окружающих, с которыми вы контактируете в состоянии стресса. Длительный же стресс вреден для мозга, так что источники хронического стресса необходимо по возможности находить и устранять.



▶ УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

СНИЖАЕМ СТРЕСС

Вот лишь несколько из множества способов справиться с временным стрессом:

- ▶ Юмор — доказано, что смех снимает стресс.
- ▶ Физическая нагрузка — любые упражнения полезны, но чем они интенсивнее, тем лучше.
- ▶ Общение — чувство общности или возможность поделиться своими проблемами могут очень помочь.
- ▶ Заранее отведенное время для отдыха — запланируйте перерывы, во время которых сможете расслабиться или не думать об источниках стресса.

Но самый лучший способ справиться со стрессом — устранить его причину, если вы в силах это сделать и вообще знаете, в чем она заключается. Если причина стресса в каком-то незаконченном деле, по крайней мере вы понимаете, что это не навсегда и в будущем вы его завершите.

ЗАМЕДЛИТЕСЬ

Как ни парадоксально, уровень стресса, связанного с еще не сделанными делами, способен снизиться, если вы замедлитесь. Стресс заставляет вас торопиться, что только ухудшает проблему.

Здраво оцените, сколько времени нужно на выполнение задачи, или распределите оставшееся время между работой над подзадачами. Если вы вписываетесь в это расписание, нет никаких причин волноваться. Стресс — биологическая сигнализация организма, так что ваша задача — убедить мозг, что нет никакой угрозы, требующей немедленных действий.

▶ ПОПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 7. УПРАЖНЕНИЕ 1

Чтобы увидеть спрятанную картинку, раскрасьте это изображение следующими цветами:

1 = голубой; 2 = синий; 3 = темно-синий; 4 = белый; 5 = зеленый;
6 = желтый; 7 = оранжевый; 8 = красный; 9 = темно-красный;
А = светло-коричневый; В = коричневый.

