

117
СПОСОБОВ
раскрыть
ВОЗМОЖНОСТИ
МОЗГА

Евгений Вагнер

Проект КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

kreatmozg.ru

Как стать креативным человеком используя мозг на полную.

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 неосновной рукой. Пишите обеими руками одновременно. Меняйте руки во время еды при пользовании ножом и вилкой.
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 тампонами, принимайте душ с закрытыми глазами.
6. Развивайте сравнительные вкусовые ощущения. Учитесь полноценно чувствовать, смаковать вино, шоколад, пиво, сыр и что-нибудь еще.
7. Ищите области пересечения между на первый взгляд не связанными между собой вещами.
8. Учитесь пользоваться клавиатурами с разным расположением клавиш (научитесь печатать вслепую).
9. Придумывайте новые способы применения для обычных предметов. Сколько разных способов вы можете придумать, например, для гвоздя? Десять? Сто?
10. Изменяйте 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. Бегайте, резвитесь!
15. Переверните картины, фотографии вверх ногами.

16. Развивайте критическое мышление. Опровергайте распространенные заблуждения.
17. Изучайте логику. Решайте логические задачи.
18. Изучите научный способ мышления.
19. Рисуйте, чертите автоматически. Вам не нужно быть для этого художником.
20. Мыслите позитивно.



21. Займитесь каким-нибудь видом искусства - скульптурой, живописью, музыкой - или испытайте себя в каком-либо другом творчестве.
22. Изучайте искусство показывать фокусы, развивайте ловкость рук.
23. Ешьте продукты, полезные для мозга.
24. Стремитесь к тому, чтобы постоянно испытывать легкое чувство голода.
25. Занимайтесь физическими упражнениями!
26. Сидите прямо.
27. Пейте много воды.
28. Глубоко дышите.

29. Смейтесь!
30. Разнообразьте виды деятельности. Выберите для себя увлечение, хобби.
31. Заботьтесь о хорошем сне.
32. Практикуйте короткий сон.
33. Слушайте музыку (не абы что, учтите!).
34. Объявите войну своей склонности к отсрочкам, промедлению.
35. Ограничивайте себя в применении техники.
36. Изучайте материалы по изучению мозга.
37. Смените одежду. Ходите босиком.
38. Совершенствуйтесь в беседах с самим собой.
39. Станьте проще!
40. Играйте в шахматы или другие настольные игры.
41. Играйте в игры для ума — Судоку, кроссворды и бесчисленное множество других игр к вашим услугам.
42. Будьте непосредственны, как дети!
43. Играйте в видео игры.
44. Развивайте чувство юмора! Пишите или сочиняйте шутки.
45. Составьте список 100 (прим.: техника для генерации идей, обнаружения скрытых проблем или принятия решений).
46. Используйте метод Квота Идей (Idea Quota) (прим.: метод составления в течение дня предварительного списка идей).
47. Рассматривайте каждую идею, приходящую к вам. Составьте банк идей.
48. Позвольте своим идеям развиваться. Возвращайтесь к каждой из них через определенные промежутки времени. 49. 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.
50. Ведите дневник.

51. Изучайте иностранные языки.
52. Ешьте в разных ресторанах – предпочтение национальным ресторанам.
53. Изучайте компьютерное программирование.
54. Читайте длинные слова наоборот. !еинеджуборП
55. Измените свое окружение – измените место расположения предметов, мебели, переезжайте куда-нибудь.
56. Пишите! Пишите рассказы, поэзию, заведите блог.
57. Изучайте язык символов.
58. Изучайте искусство игры на музыкальных инструментах.
59. Посещайте музеи.
60. Изучайте функционирование мозга.
61. Изучайте технику динамического чтения.
62. Определите свой стиль обучения.
63. Учись методу определения дней недели для любой даты!
64. Старайтесь по ощущениям оценивать промежутки времени.
65. «Приблизительный расчёт». Чего больше – листьев в лесах Амазонки или нейронных связей в мозгу?
66. Подружитесь с математикой. Боритесь с «неумением считать».
67. Стройте дворцы памяти.
68. Изучайте систему образного мышления для развития памяти.
69. Занимайтесь сексом (Извините, здесь без комментариев!).
70. Запоминайте имена людей.
71. Медитируйте. Тренируйте концентрацию внимания и полное отсутствие мыслей.
72. Смотрите фильмы разных жанров.
73. Откажитесь от телевизора.
74. Учись концентрироваться.

75. Будьте в контакте с природой.
76. Мысленно решайте математические задачи.
77. Откажитесь от спешки.
78. Измените привычную скорость различных видов деятельности.
79. Делайте только одно дело за раз.
80. Развивайте любознательность.
81. Примерьте на себя чужое сознание. Как бы, по-вашему, другие люди думали на вашем месте, решали ваши проблемы? Как бы глупец повел себя на вашем месте?
82. Культивируйте созерцательное отношение к миру.
83. Находите время для уединения и релаксации.
84. Настраивайтесь на непрерывное обучение в течение всей своей жизни.
85. Путешествуйте за рубежом. Знакомьтесь с образом жизни людей других стран.
86. Изучайте гениев (Леонардо – отличная компания для вас!)
87. Создайте круг надежных друзей.
88. Ищите соперничества.
89. Не стоит общаться лишь с единомышленниками. Окружайте себя людьми, чье мировоззрение отличается от вашего.
90. Участвуйте в мозговых штурмах!
91. Изменяйте способы планирования будущего: кратковременное/долговременное, коллективное/индивидуальное.
92. Ищите корни всех проблем.
93. Коллекционируйте цитаты известных людей.
94. Измените средство общения: используйте бумагу вместо компьютера, голосовую запись вместо письма.
95. Читайте классиков.

96. Совершенствуйте искусство чтения. Эффективное чтение – это искусство, развивайте его.
97. Составляйте краткое содержание книг.
98. Развивайте самосознание.
99. Высказывайте свои проблемы вслух.
100. Описывайте свои ощущения в мельчайших деталях.
101. Используйте метод Брайля. Начните со счета этажей, когда будете подниматься на лифте.
102. Приобретите произведение искусства, которое встряхнет вас. Стимулируйте, провоцируйте ощущения и мысли. 1
103. Используйте различные парфюмерные ароматы.
104. Смешивайте ощущения. Сколько весит розовый цвет? Как звучит запах лаванды?
105. Спорьте! Защищайте свои доводы. Попытайтесь также принять точку зрения оппонента.
106. Используйте метод тайм-боксинга (прим.: метод фиксирования определенного промежутка времени для выполнения задания или группы заданий).
107. Уделяйте время развитию мозга.
108. Создайте мысленное святилище (прим.: место, которое существует только в вашем воображении).
109. Будьте любопытными!
110. Бросайте вызов самому себе.
111. Развивайте искусство визуализации. Уделяйте этому минимум 5 минут в день.
112. Записывайте свои сны. Заведите блокнот и первым делом утром, или когда проснетесь, записывайте сны.
113. Обучайтесь осознанным сновидениям.
114. Заведите словарь интересных слов. Создавайте собственные слова.

115. Ищите метафоры. Связывайте абстрактные и конкретные концепции.

116. Управляйте стрессом.

117. Осваивайте метод случайного ввода информации. Выписывайте случайные слова из журнала. Читай наугад выбранные сайты.

Евгений Вагнер

Проект КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

<https://kreamozg.ru/>