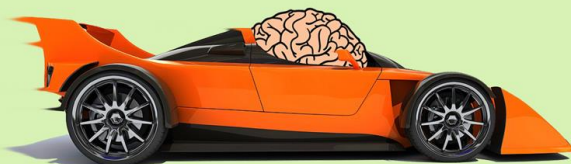


Евгений Вагнер

**КАК
РАЗОГНАТЬ
МОЗГ**

**самые эффективные приемы
для запуска и разгона мозга
в любых ситуациях**



КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

kreamozg.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Правильная постановка задачи	5
2. Креативные методы и техники	5
3. Специальное питание для мозга	6
4. Сон и продуктивность мозга	11
5. Специальные упражнения для мозга	12
6. Физические упражнения и движения для продуктивной работы.....	14
7. Массаж для разгона мозга	17
8. Стимуляция работы мозга с помощью перепада температур	18
9. Стимулирование работы мозга цветом	22
10. Запуск мозга с помощью стресса	27
11. Музыка для разгона мозга	28
12. Ароматы для разгона мозга	29

13. Метод ПОМОДОРО.....	33
14. БАДы и таблеточки	35
15. Фрирайтинг для разгона мозга.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36

ВВЕДЕНИЕ

Поводом для написания этой книжки стали многочисленные письма (на kreatozg@gmail.com) по этому вопросу и поисковые заходы на сайт КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ (kreatozg.ru). Сначала я хотел написать статью, но понял, что тема гораздо шире, чем кажется, поводы и ситуации, в которых нужно разогнать мозг, многочисленны, и люди понимают эту тему каждый по-своему.

А выражаясь современным языком – многие люди «не в теме».

По сути, выражение «разогнать мозг» абсолютно некорректно, потому что, вопреки расхожему мнению о том, что мозг работает на 20% своих возможностей, он, на самом деле, при решении конкретной задачи, работает на полную мощность. Именно поэтому 25% энергии затрачиваемой человеком в течение дня расходуется на работу мозга, а при интенсивной умственной работе гораздо больше.

Одни думают, что это очень просто, другие, что очень сложно или невозможно и определяется природными способностями. И как часто это бывает, истина находится посередине.

В определении действия «разогнать мозг» очень много различий, например:

- ускорить мозг;
- запустить мозг;
- поддерживать мозг в тонусе;
- стимулировать работу мозга.

Иногда для всего этого есть универсальные средства, иногда для каждого действия нужно применить свой набор приемов. Со временем вы поймете, что стимулирует работу вашего мозга лучше всего.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- что мешает мозгу быстро принимать правильные решения;
- как разогнать мозг в любых ситуациях;
- какими способами можно разогнать и стимулировать мозг.

Здесь я собрал для вас самые простые и действенные приемы и способы разгона мозга. Их много, не нужно использовать все сразу. Выберите для себя наиболее подходящие и комфортные, доведите работу по ним до автоматизма, а несколько сделайте своей ежедневной привычкой.

Некоторые, самые простые, методы выручат вас не только в критическую минуту, но и значительно повысят эффективность вашей креативной работы в течение всего дня.

1. Правильная постановка задачи

Мозг так устроен, что, когда ясна конечная цель, ему легче стартовать и начать работать. Поэтому, прежде чем приступить к интенсивной умственной работе, сформулируйте свою креативную задачу четко и простым языком. Как это сделать, можно узнать на сайте КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ (kreatmozg.ru) или более подробно в моей следующей книге.

Если вы не решаете творческую задачу, а занимаетесь другой умственной деятельностью, все равно сформулируйте конечную цель и обязательно напишите ее на бумаге.

Например: «Я изучаю такую-то тему по физике для сдачи зачета послезавтра». Обязательно указывайте время, а не дату. Эту записку можно переписывать по мере приближения к цели. И не пишите «чтобы».

2. Креативные методы и техники

Креативные методы, техники и приемы, используемые в творческой деятельности, в большей своей части служат для разгона мозга или, выражаясь научным языком, стимулируют творческой активность.

Креативные методы – это инструменты, а человек, вооруженный инструментами всегда более эффективен.

Описание этих методов вы найдете в Интернете или на моем сайте <http://kreamozg.ru>.

Среди множества методов, нужно выбрать наиболее удобные для вас и довести креативную работу по ним до автоматизма.

Что дает использование этих методов в контексте данной книги? Они позволяют быстро начать работать, так как, имея перед собой набор инструментов, легче преодолеть психологический барьер первых «стартовых» минут. Кроме того, большинство методов структурируют работу и экономят мозговую энергию.

3. Специальное питание для мозга

Правильное питание очень важно для продуктивной работы мозга.

Сразу хочу сказать, что режим питания индивидуален для каждого человека, так же, как и режим сна и отдыха.

В этой книжке я не буду вдаваться в подробности, но вы должны понимать, что мозг очень энергозатратный и сложный «механизм». Часто возникает вопрос: как может уставать человек, который целый день просидел на стуле и работал только головой? Поэтому и устал, что мозг израсходовал всю энергию.

Для работы мозга нужны:

- глюкоза
- минералы
- жиры
- вода

Разогнать мозг очень трудно, если этих веществ там недостаточно. Забегая вперед, скажу – чем разнообразнее питание, тем лучше для мозга.

Глюкоза самое важное вещество для работы мозга, но многие думают, что это чистый сахар. А сахар очень вреден для всего организма, и для мозга, в частности. Дело в том, что после поедания сахара резко возрастает работоспособность мозга, но длится это недолго. Через достаточно короткое время вы начинаете соображать еще хуже. Но нельзя все время подпитывать себя сахаром – это путь к сахарной зависимости и сахарному диабету. Ешьте фрукты и сладкие овощи, например, морковь, она полезна, а жевание также стимулирует работу мозга.

Еще о сахаре, он содержится во всех готовых продуктах, начиная с хлеба и заканчивая соусами, поэтому современный человек потребляет сахар в количествах несколько раз превышающих норму.

Оптимально – иметь под рукой кусочек горького шоколада.

Недавно со мной произошел такой случай. Консультация затянулась надолго, клиент увлекся креативным процессом и не думал прерываться. А на голодный желудок я очень плохо соображаю и через некоторое время мой мозг «поплыл». Я извинился и попросил у присутствующих кусочек чего-нибудь. Мне на спасения пришла девушка, которая протянула мне конфету, я ее съел, и через несколько минут пришел в себя.

С тех пор у меня всегда с собой немного шоколада или конфета, но не более. Если возьмете больше, съедите все.

Подытоживая разговор о сахаре, скажу, что сахар действительно является стимулятором работы мозга, но прибегайте к нему в критические моменты, как в вышеописанной ситуации. Просто так я сладости стараюсь не есть, даже приучил себя пить чай и кофе без сахара.

Запустить мозг могут и несколько глотков **воды**, которая разжижает кровь и облегчает поступление к мозгу кислорода и питательных веществ. Кроме того мозг в основном состоит из воды и **жира**, который так же мозгу необходим, но не злоупотребляйте салом. Оптимально оливковое масло (в салате) и жирная рыба в обед.

Кстати о салате и мясе – это тяжелая еда, никогда не ешьте это утром и перед напряженной умственной работой, кровь отхлынет от головы к желудку.

Еще раз напомню, что режим питания для каждого человека сугубо индивидуален, и все советы по этому поводу носят очень общий характер. Моя супруга может ничего не есть до 12 часов дня, а я без хорошего завтрака (но не мясного) и чашки кофе ничего не соображаю. Если вы утром не завтракаете, обязательно выпейте стакан простой воды, это полезно и для головы и для желудка.

Кофе – мощный стимулятор, но может вызвать излишнюю мозговую активность, и интересная мысль проскочит незамеченной. Двух чашек в день вполне достаточно. Следует знать, что кофе действует почти сразу и бодрит примерно полчаса. Для пущей умственной бодрости добавьте в кофе немного корицы. Ни в коем случае не пейте растворимый кофе.

Еще немного о воде: всегда берите ее с собой на «умственную работу» и пейте маленькими глотками. Кстати, вы, наверное, заметили, что в хороших кафе к кофе всегда подают воду, возьмите это себе на заметку.

Чай, как черный, так и зеленый, тоже содержит кофеин, но действует более мягко, чем кофе – тем не менее, злоупотреблять чаем тоже не стоит. Кроме того, в чай можно добавить тонизирующие травы (зверобой,

чабрец) и ягоды (зверобой, чабрец, шиповник, боярышник), мед и лимон.

Великолепный тонизирующий напиток – **какао** или горячий шоколад. Он бодрит не меньше, а действует мягче, чем кофе. Приготавливая этот напиток, вы самостоятельно регулируете количество сахара, что невозможно сделать, употребляя готовый плиточный шоколад.

Минералы, в просторечии соли, растворяясь в воде, образуют в мозгу электролит, по которому проскакивают электрические импульсы от нейрона к нейрону, что и является основой работы мозга.

Продуктов, способствующих нормальной работе мозга много, почитать о них вы сможете на сайте kreatozg.ru. Но среди множества таких продуктов есть универсальные, которые содержат комплекс полезных веществ. Для меня это финики (глюкозы в них более чем достаточно), горсть этих плодов я съедаю почти каждое утро и обязательно перед трудной умственной работой.

В предыдущем абзаце, говоря о финиках, я не зря написал «почти». Возьмите за правило делать перерыв, хотя бы на один день (а лучше на неделю), в употреблении какого-нибудь привычного стимулирующего продукта. Это полезно как для всего организма, так и для мозга, для которого любые изменения в привычном образе жизни очень полезны.

4. Сон и продуктивность мозга

Самым главным фактором, влияющим на продуктивность мозга современного человека, является хроническое недосыпание.

Никакие методы для разгона мозга не будут по-настоящему эффективны, если человек хочет спать. А длительная стимуляция мозга на фоне недосыпа вызовет переутомление и раздражительность. Какая тут креативность! И даже если вы заставите мозг работать, он может выдать неправильное решение.

Не слушайте байки, про людей, спящих по несколько часов. Обычному человеку нужно не менее 7 часов в сутки. Все в качестве примера приводят английского премьер-министра Маргарет Тэтчер, которая спала ночью всего четыре часа, но никто не пишет о том, что она спала днем не менее полутора часов. Я знаю очень успешных людей, спящих по 9 часов.

Кстати, недавно ученые выяснили, что кратковременный дневной сон (20 – 30 минут) повышает умственную эффективность на 60%.

Также неоднозначен вопрос о времени основного сна. Но выражение «кто рано встает, тому бог подает» актуально во все времена. И причисление себя к «совам», чаще всего, не соответствует истине. Человеку так проще оправдывать свой ночной образ жизни.

Оглянитесь вокруг, кто из ваших знакомых более успешные люди, «совы» или «жаворонки».

Рано утром, чаще всего, ничто и никто не отвлекает от работы.

Если я встаю в 6 часов утра, то к 10 часам успеваю сделать больше, чем за весь оставшийся день.

5. Специальные упражнения для мозга

Использование различных упражнений для стимуляции, разгона и тренировки мозга сильно утомляют его, и у вас может не остаться ментальных сил на то, чтобы выполнить креативную работу на высоком уровне. Если так уж необходимо запустить (разогнать) мозг, выполните какое-нибудь упражнение в течение очень короткого времени, не более одной минуты. Например, мое любимое упражнение, созданное на базе эффекта (теста) Струпа. Это хорошо делать при первом запуске мозга в начале работы, чтобы «разбудить» его. В Интернете есть сайты для прохождения этого упражнения.

Один раз это упражнение можно сделать по картинке ниже.

ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНый
РОЗОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНый	ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	РОЗОВЫЙ
ЗЕЛЕНый	СИНИЙ	ОРАНЖЕВЫЙ

А в середине рабочего дня лучше потратить несколько минут на физические упражнения, которые улучшат циркуляцию крови в организме и доставку кислорода к мозгу. Раньше в нашей стране (не знаю, как сейчас) работники умственного труда в обеденный перерыв играли в шахматы — большая ошибка. И обед плохо усваивался и мозг не отдыхал, а наоборот утомлялся еще больше. Но стоит заметить, что тогда проводилась производственная гимнастика. Иногда смена умственного занятия может пойти на пользу. Но обязательно нужно закончить начатое дело или его важный этап, т.к. возвращаться к нему будет весьма не просто и потребует от мозга дополнительных усилий.

6. Физические упражнения и движения для продуктивной работы

Для разгона мозга можно использовать практически любые физические упражнения или просто движения телом, так как они способствуют более интенсивному движению крови по организму, и соответственно улучшению снабжения мозга питательными веществами и кислородом.

Физические упражнения могут быть разной эффективности и продолжительности. В контексте данной книги мы рассмотрим движения и упражнения продолжительностью от нескольких секунд до нескольких минут. Какие приемы вы будете использовать, зависит от ситуации, в которой нужно разогнать мозг – ведь вряд ли вы начнете приседать во время важного совещания.

С приседания и начнем, так как при этом движении все тело действует как насос для крови. Но вы спросите: а как приседать в офисе. Вам должно быть все равно, работа мозга важнее. А если серьезно, то упражнения для разгона мозга нужно разделить на две группы: для дома и для офиса. С домом все понятно, там можно сделать любые упражнения, а как быть в офисе или на совещании.

Очень важны движения в области шеи, и перерывы в работе.

Мозгу помогут любые телодвижения, вот некоторые из них, а остальные придумаете сами, ведь вы креативщики:

- встаньте со стула и сядьте назад;
- пройдитесь до туалета или сходите за стаканом воды;
- уроните ручку;
- поднимите, опустите плечи;
- поднимите, опустите руки, потянитесь;
- наклоны головой (ни в коем случае не вращения);
- напрягите и расслабьте поочередно различные группы мышц;
- поменяйте положение тела на стуле;
- и тому подобное.

Вы сами сообразите, что делать в офисе, а что на совещании.

Отдельно опишу упражнение, эффективность которого подтверждена врачами. Поставьте ноги немного шире плеч, ступни параллельно друг другу. Приседайте поочередно на левую и правую ногу, но не полностью, а на четверть или треть. Достаточно по пять приседаний.

А теперь мои секретные упражнения, многие из которых можно делать в присутствии других людей, например, на совещании:

- сжимание и разжимание челюстей;
- зажмуривание глаз, моргание, движение в стороны, вверх и вниз;
- перевод глаз с темного места на светлое, окно или лампу;
- улыбнитесь, широко раздвинув уголки губ и сощурился глаза; чем искренней вы будете это делать, тем это эффективней подействует на мозг.

Следите за своей челюстью, плотно сжатые зубы воздействуют на шейные мышцы, и нарушают движение крови к мозгу. И еще, процесс жевания также способствует работоспособности мозга и одновременно успокаивает нервы.

Я не большой специалист по методам дыхания, но иногда применяю глубокое дыхание животом, для насыщения мозга кислородом. Достаточно нескольких вдохов-выдохов, большее количество может вызвать головокружение.

Лучший способ для перезагрузки мозга – это пешая прогулка в быстром, но комфортном темпе. Даже 10 минут бывает достаточно для разгона крови и подпитки кислородом.

На эффективность творческой работы может влиять положение тела. Многие писатели, в частности Эрнест Хемингуэй и Николай Гоголь, работали стоя. Марк Твен писал свои произведения только лежа.

7. Массаж для разгона мозга

Массирование активных точек на теле человека эффективный способ, не требующий много места. Кроме того, массаж можно делать незаметно для окружающих.

Вот несколько приемов:

- разминание задней части шеи и затылка;
- нагревание лба ладонью, вы как бы невзначай облокотились на руку;
- потирание, надавливание пальцем впадины в середине лба над бровями (так называемый третий глаз);
- массаж ушных раковин;
- легкий массаж мочек ушей пальцами рук, расположенными крест-накрест, т.е. левая рука работает с правым ухом и наоборот. Большой палец – сверху;
- разминание кистей рук;
- сжимание и разжимание кулаков;
- разминание большого пальца руки.

Последний метод самый незаметный и, одновременно, самый эффективный. Дело в том, что в системе восточной медицины су-джок, большой палец (верхняя фаланга) является проекцией головы, и любое воздействие на него передается ей. Я даже научился снимать этим методом головную боль. Разминать палец можно как другой рукой, так и той же, например, показывая фигу (с силой сжимая большой палец между указательным и средним) под столом своему оппоненту, и нервное напряжение снимете и мозгу поможет.

8. Стимуляция работы мозга с помощью перепада температур

Как уже отмечалось ранее, интенсивность работы мозга зависит от снабжения его кровью. А как направить кровь к голове?

Один из самых эффективных приемов – воздействие на тело холодом или теплом. Механизм очень прост: охлаждаем – кровь оттекает, нагреваем – кровь притекает.

Важно понимать, что при прекращении воздействия температура тела восстанавливается до первоначальной достаточно быстро, и именно этот факт определяет способы, которыми мы будем разгонять мозг и даже весь организм.

Первый способ. Холодный или контрастный душ.

Для креативного человека очень важно время наиболее продуктивной творческой работы. Для меня, и большинства людей, это несколько утренних часов.

А что лучше всего может разбудить человека, взбодрить и подготовить мозг и весь организм? Конечно же, холодный или контрастный душ!

Вне зависимости от того какой душ вы принимаете, холодный или контрастный, кровь разгоняется по всему организму.

Ваши действия после приема душа зависят от условий вашей деятельности: работаете вы дома или вам нужно ехать в офис или к клиенту. В любом случае после водных процедур лучше не принимать пищу раньше, чем через полчаса.

Если мне не нужно куда ехать, я приступаю к работе немедленно, сделав несколько приседаний и махов руками, или специальные упражнения для работы мозга. Я, как и многие творческие люди, просыпаюсь с ворохом интересных идей, и утренняя работа очень важна, чтобы зафиксировать их и развить.

Второй способ. Воздействие холодом на места, где вены расположены близко к коже.

Этот способ можно применять даже вне дома. Оптимально – смочить виски и запястья холодной

водой. Но можно приложить холодную ложку, бутылку или стакан с водой и льдом.

Некоторые люди охлаждают лоб, вам станет легко и приятно, но думать станет трудней, так как кровь отхлынет от основной креативной зоны. Правда она потом «прихлынет» обратно, что тоже окажет определенный эффект.

Третий способ. Охлаждение ног.

Совет «Держи ноги в тепле, а голову на холоде» не для нас.

Нам нужно как раз наоборот, чтобы кровь от ног отхлынула к голове. Хотя «голова на холоде» бодрит, но не способствует креативности. Чтобы запустить мозг, нужно облить ноги, а заодно и руки, холодной водой. Если вы работаете дома, можно «поиграть» с температурой, надевая и снимая теплые носки, а если совсем охладить комнату, то можно надеть и шапочку. Я для этой цели использую красивую греческую феску.

Для справки: как правильно принимать холодный и контрастный душ.

Холодный душ. Для начинающих температура должна быть комфортной. Определить это можно по перехватыванию дыхания, если дыхание замирает «останавливается», то вода слишком холодная. Время

обливания в период привыкания также минимально, буквально несколько секунд. В дальнейшем температуру воды нужно уменьшить до минимума, а время увеличить до 10 – 20 секунд. Дело в том, что в нашем водопроводе зимой вода ледяная, а летом настолько теплая, что можно простоять под водой минуту и более.

Обливаться стоит так: сначала облить руки и ноги, потом грудь, голову (если не помешает прическа), а потом спину, задержав душ в основании черепа, так чтобы вода стекала по всему позвоночнику до копчика – это самая важная часть процедуры. После нужно растереть полотенцем подзатылочную область, спину и поясницу. Руки и ноги тоже можно растереть, но не забывайте, что массаж нужно делать от кончиков пальцев в сторону тела, иначе вы нарушите движение лимфы и только навредите. Кстати не трите сильно лимфатические узлы за ушами, под мышками, в паху и другие.

Показанием правильного закаливания водой является отсутствие или легкое выделение из носа и тепло на коже. Нос, кстати нужно обязательно промыть теплой водой. Если насморк не проходит сразу после процедуры и вам холодно – вы переохладились. Закаленные люди могут несколько минут походить в нижнем белье, начинающим лучше сразу одеться.

Контрастный душ. Такой душ также очень полезен, а часто бывает, необходим, если кроме закаливания нужно провести гигиенические процедуры перед выходом на работу.

И тут есть одно важное правило, о котором многие не знают – это последовательность обливания.

Так вот, для мужчин: холодный (ледяной) – горячий – холодный; для женщин: горячий – холодный – теплый. Причем тепло-горячая фаза должна быть минимальна по времени, иначе вас опять разморит. Именно из-за, неправильно принятого, контрастного душа многие женщины не просыпаются, а им наоборот, хочется снова вернуться в постель.

9. Стимулирование работы мозга цветом

Цвета делятся на две группы.

Возбуждающие: красный, оранжевый, желтый.

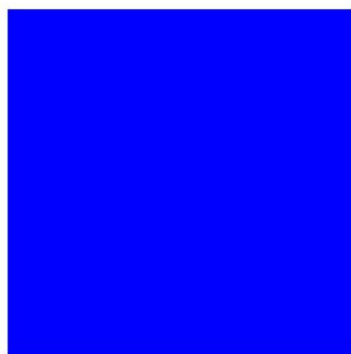
Успокаивающие: синий, голубой, зеленый.

Казалось бы, нас должна интересовать первая группа, но разогнать мозг с помощью только бодрящих цветов может не получиться. Для запуска мозга нужен некий «экшн», т.е. воздействие двух психологически контрастных цветов.

Я придумал специальный инструмент, которым пользуюсь сам и использую на тренингах.

Он очень прост, и вы можете изготовить его самостоятельно: создать файл в любом графическом редакторе и распечатать на принтере, или использовать его непосредственно на мониторе. Можете вырезать из листов цветного картона.

Для разгона мозга используются два противоположных цвета – синий и красный. Причем они настолько не совместимы, что их использование рядом запрещено в дизайне, так как их сочетание вызывает раздражение, но и это нам и нужно. Только не увлекайтесь, перевозбуждение может помешать креативному процессу.



Работать с этим инструментом можно двумя способами.

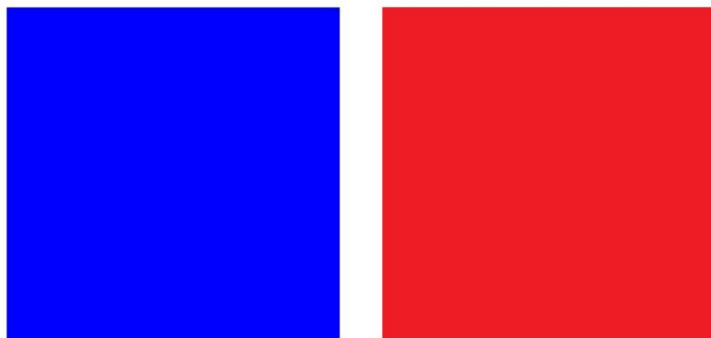
1. Переводите взгляд с одного квадрата на другой.

Темп подбираете самостоятельно, чем быстрее, тем сильнее возбуждение. При этом способе мозг возбуждается не только от воздействия цвета, но от самого движения глазами. Продолжительность не более 30 секунд. Более длительное воздействие может вызвать головную боль.

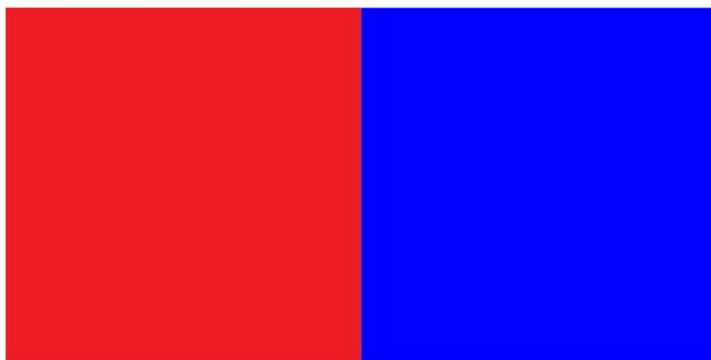
2. Второй способ более комфортный.

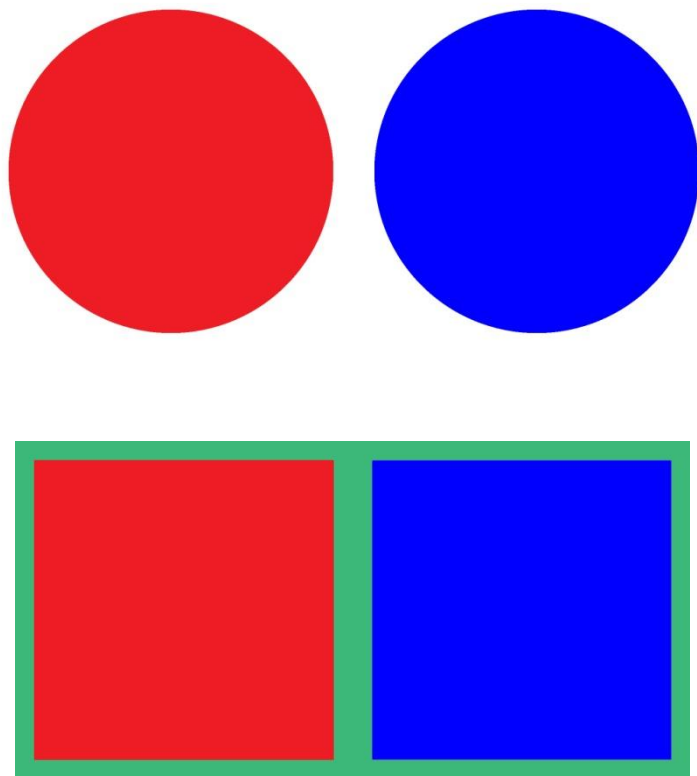
Вы расфокусируете взгляд таким образом, чтобы один глаз смотрел на красный квадрат, а другой на синий, и входите состояние созерцания. Это сначала не так просто, взгляд будет коситься на промежуток между квадратами, или прыгать с одного цвета на другой. Но попытка расфокусировать взгляд тоже возбуждает мозг. Продолжительность 1-3 минуты. Вы можете продолжать и дольше, но тогда вы забудете, зачем все это делаете, т.е. о своей креативной задаче.

Попробуйте поменять цвета местами, некоторые мои «студенты» говорили, что, когда синий справа им комфортней. Я расположил красный слева, потому что мы читаем слева направо, и возбуждающий цвет считается первым.



Попробуйте поэкспериментировать с самим инструментом: убрать промежуток между квадратами, заменить их кругами и так далее. Второе упражнение на кругах делать легче, но и воздействие мягче. Можете поменять фон, например, на зеленый, но это может «взорвать» мозг.





Если у вас после этого упражнения болит голова, то это от напряжения глаз. В таком случае следует сократить время разгона мозга до минимума или заменить яркие цвета на приглушенные.

Чтобы снять напряжение с глаз, поморгайте ими или сильно зажмурьте на несколько секунд.

10. Запуск мозга с помощью стресса

Общеизвестный факт, что стресс – враг креативности. Но, как не парадоксально это звучит, управляемый микростресс, вызванный специально, способствует запуску мозга.

Это идет из глубокой древности, когда человек действовал по принципу «бей или беги». Дело в том, что в момент опасности (стресса) вырабатывается адреналин – один из основных мозговых гормонов, благодаря которому человек мобилизуется и быстро принимает решение.

Во время креативной работы, иногда рутинной, стресс полностью отсутствует. Тогда нужно вызвать его искусственно.

Некоторые специалисты для создания стрессовой ситуации, предлагают использовать нехватку времени (цейтнот). Но мне этот метод совершенно не нравится. Вы можете не рассчитать время и завалить проект, что вызовет уже большой стресс, а он нам совсем не нужен.

Я советую использовать следующий способ. Вспомните какое-нибудь мелкое недоразумение, которое вызвало у вас бурю неуправляемых эмоций или даже небольшой конфликт.

Например:

- начальник (подчиненный) дурак, который не хочет вас понять;
- кто-то в метро или в автобусе толкнул вас, да еще и обругал, вы промолчали, но сейчас ...;
- примерно та же ситуация, но в автомобильной пробке;
- можете даже вспомнить какой-нибудь давний конфликт.

Главное, чтобы ваше возмущение длилось недолго, секунд 10-15.

Эффект от этого способа потрясающий.

11. Музыка для разгона мозга

По Интернету ходит информация о том, что классическая легкая музыка способствует умственной деятельности. На самом деле научных доказательств этому нет. На человеческую психику и соответственно на мозг оказывает влияние любая музыка. А в контексте данной книги для разгона мозга подойдет ваша любимая энергичная музыка. Я использую для этой цели композиции группы Scooter. Но такая музыка годится только для разгона мозга, через некоторое время она начинает мешать и раздражать. Дальнейшую работу я веду без музыки, иногда я оставляю что-то

спокойное, если вокруг отвлекающие шумы, и даже одеваю наушники.

Для комфортной креативной работы создайте специальную медиатеку и соберите туда свои любимые треки.

12. Ароматы для разгона мозга

Ароматы можно использовать в натуральном виде или купить готовые эфирные масла.

Далее я расскажу о различных ароматах, стимулирующих работу мозга, и способах их применения.

Шалфей — масло этого растения обладает успокаивающим и расслабляющим действием, и при этом может вызвать легкое чувство эйфории, что возбуждает фантазию и способствует продуктивной творческой работе.

Ладан — ароматическая древесная смола, она используется в церквях для каждения. Вы можете купить кусочки ладана, поджечь его и окурить помещение, в котором работаете. Эфирное масло ладана содержит серотонин, один из основных нейромедиаторов, который поднимает настроение и улучшает эмоциональный фон. Не зря серотонин называют гормоном счастья.

Грейпфрут — стимулирует душевные и творческие силы.

Иланг-иланг — успокаивает, вселяет оптимизм, активизирует умственную деятельность.

Пачули — Умеренно тонизирует, активизирует творческую деятельность. Придаёт человеку смелость, решительность.

Анис — успокаивает, вселяет оптимизм, активизирует умственную деятельность.

Жасмин — стимулятор мозговой деятельности.

Мята — повышает способность к концентрации и укрепляет память, хорошо помогает при умственном переутомлении.

Лимон — способствует концентрации внимания, укрепляет память, повышает точность умственной работы и увеличивают ее скорость. Этими же свойствами обладает полынь.

Гвоздика — активизирует память, проясняет ум.

Мелиса — обостряет ум, усиливает память, позволяет быстро адаптироваться и принимать решение.

Масло вербены — устраняет хаос в мыслях, проясняет сознание.

Корица — пробуждает фантазию, игру ума.

Базилик — «очищает» ум, снимает головные боли.

Апельсин — оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему при переутомлении. Аромат масла улучшает настроение, снимает чувство тревоги, устраняет депрессию, повышает остроту зрения. Используйте этот запах, когда ваш мозг устал, появляется опасение, что не успеете сделать работу в срок, а доделать ее все равно нужно.

Масло левзеи — помогает при головных болях, необыкновенно очищает мысли, сильнейшее релаксирующее средство, активизирует творческую деятельность.

Эвкалипт — действует возбуждающе, способствует концентрации внимания, оказывает тонизирующий и освежающий эффект на физическое и душевное состояние.

Розмарин — укрепляет силу воли и настойчивость в достижении цели. Применяется при общей слабости, слабой концентрации, душевном истощении, головной боли. А недавно ученые выяснили, что запах этого растения активизирует области мозга, отвечающие за скорость мышления и правильность выводов.

Кедр — придает ясность мыслям, устраняет нервозность.

Масло мускатного ореха — усиливает мозговую деятельность.

Как применять эфирные масла?

Следует придерживаться двух основных правил.

Во-первых, избегать высокой концентрации аромата. Слишком концентрированный аромат вызывает тревогу, что способно помешать вниманию, даже может появиться головная боль.

Во-вторых, для эффективности метода использования запахов в интеллектуальной работе следует приучить свой мозг к определенному запаху. То есть, в течение определенного времени вдыхать один и тот же аромат каждый раз, когда приступаешь к работе или учебе. В данном случае сработает тот же эффект, что и в случае со знаменитой собакой Павлова, и поэтому не так важно, какой именно аромат будет использоваться: мозг просто будет получать сигнал о том, что сейчас понадобится повышенная интеллектуальная активность. К примеру, каждый раз, когда начинается рабочий процесс, можно использовать один и тот же парфюм, нанося его на рукав одежды.

Некоторые запахи можно «извлекать» непосредственно из первоисточников, причем это можно сделать незаметно и ненавязчиво, если вы находитесь на людях. Апельсин и лимон можно просто понюхать или брызнуть соком из корочки прямо бод нос.

Очень эффективный способ – смочить капелькой нужного вам масла носовой платок. Но доза должна быть микроскопической, см. «Во-первых».

Вообще любые запахи влияют на работу мозга, следите за тем, чтобы рядом с вашим рабочим местом не было неприятных запахов.

Интересно, но у многих людей есть любимые запахи, которые могут вызывать приятные ощущения и способствовать продуктивности. Немецкий поэт и философ Фридрих Шиллер не мог работать без стоящего рядом ящика с гнилыми яблоками.

Я люблю запах новых книг, благо они всегда под рукой.

13. Метод ПОМОДОРО

Техника ПОМОДОРО (Pomodoro, по-русски иногда называют «техника помидора») позволяет выполнять необходимую работу, в нашем случае, креативную, даже если ваш мозг этому сильно сопротивляется. Эта техника изначально относится к тайм-менеджменту, столь популярному в наше время.

Дело в том, что вокруг нас много факторов, отвлекающих от творческой работы. Так вот техника Pomodoro позволяет в течение определенного отрезка времени работать не отвлекаясь. И мозгу ничего другого не остается, как генерировать креативные идеи. Кроме того, выполняется так важный для мозга переход от концентрации к расслаблению.

Классический промежуток времени в ПОМОДОРО 30 минут, из них 25 минут интенсивной работы и 5 минут на отдых. Промежутки времени могут меняться, но оптимальные находятся в пределах 1 часа, максимум мозг человека может работать 2 часа. Соответственно и увеличивается время отдыха.

Но отдыхом это можно назвать условно, так как часто в момент расслабления или приятного занятия приходит решение задачи, над которой вы работали в предыдущий промежуток времени.

Для отсчета времени существуют множество программ как онлайн, так и офлайн. Я использую Tomato Timer. Можно использовать таймер на телефоне. Но телефон на этот промежуток времени полагается отключать. Также попросите никого вас не беспокоить, пока вы креативите.

Я остановился на 25 минутах, и меня это вполне устраивает. Это не значит, что после того как сработал звуковой сигнал вы должны перестать думать, мысль нужно закончить. ПОМОДОРО определяет минимальное время.

Для меня это метод стал спасением, потому что я, как любой творческий человек, все время отвлекаюсь, перескакиваю с одного дела на другое. Воспользуйтесь этим приемом – не пожалеете.

14. БАДы и таблеточки

Я не врач и не могу вам рекомендовать лекарства, но БАДы (биологически активные добавки) продаются без рецепта врача.

Для разгона мозга подойдут любые добавки и таблетки из стимулирующих растений таких как

- элеутерококк
- родиола розовая
- женьшень
- аралия маньчжурская
- лимонник китайский

Отдельно отмечу отвар из плодов шиповника – это дешево и эффективно, он придаст вам бодрости и убережет от простуды.

БАДы могут состоять как из одного компонента, так и из смеси нескольких.

Единственный препарат, который я могу рекомендовать – это глицин. Он уменьшает психоэмоциональное напряжение и повышает умственную работоспособность. Глицин особенно хорош для таких ситуаций как сдача экзаменов, публичное выступление и тому подобное. Я употребляю его почти ежедневно, даже если работаю дома.

15. Фрирайтинг для разгона мозга

Фрирайтинг – это метод свободного письма.

Он хорош, когда вы никак не можете начать работать или не знаете с чего начать.

Работать по нему очень просто: берете чистый лист бумаги и начинаете писать все, что приходит вам в голову, даже то, что не имеет никакого отношения к делу.

Часто этот метод позволяет выявить интересные решения вашей креативной задачи, которые «всплывут» из вашего подсознания.

Но даже если этого не произойдет, мозг разгоните обязательно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Искренне надеюсь, что эта небольшая книжка станет для вас настольной и значительно повысит эффективность креативной работы.

Желаю творческих успехов!

КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

creamozg.ru