

# Развитие ума и памяти

- Типологии студентов:
- писцы 70% - воспроизводят 4% смысла, через 2 недели 1-3%
- слушатели 10% - воспроизводят 50% смысла, через 2 недели 4%
- лентяи 7% - воспроизводят 0% смысла, через 2 недели 1%
- опытные мыслители 13% слушают, думают и поняв, фиксируют - воспроизводят 95% смысла, через 2 недели 80-90%
- 
- 100% замысел – 80% реализация – 60% выслушали – 50% интерпретировали – 24% запомнили

# Повторение

Что повторяется – то тренируется.

Повторение мысли – уменьшает  
сопротивление, и повторение мысли  
повышает вероятность ПОВТОРЕНИЯ

# График повторов

- Повторить сразу
- Через час
- Через день
- Через неделю
- Через месяц
- Через шесть месяцев

# График повторов

- 108 раз

Или

- 210 в течении месяца

# 60 простых советов для улучшения работы мозга.

1. Решайте загадки и головоломки.
2. Развивайте амбидекстрию. Используйте свою неведущую руку, чтобы чистить зубы, расчесываться или использовать мышшь, сидя за компьютером. Попробуйте писать обеими руками одновременно. Поменяйте местами нож и вилку, когда пользуетесь ими.
3. Обращайте внимание на неопределенность и двусмысленность. Научитесь любить парадоксы и оптические иллюзии.
4. Заблокируйте на время одно или несколько чувств. Ешьте с завязанными глазами, заткните уши во время выполнения обычных дел, примите душ с закрытыми глазами.
5. Находите связь между несвязанными на первый взгляд темами.
6. Научитесь использовать различные раскладки клавиатуры.
7. Находите новые способы использования обычных предметов. Например, сколько разных способов применения обычного гвоздя вы сможете придумать?
8. Опровергайте свои предположения.
9. Развивайте творческое мышление.
10. Всегда выходите за рамки первого «правильного» ответа, подходящего на ум.
11. Транспонируйте реальность. Всегда спрашивайте себя: «А что если?..»
12. Переверните картинку на рабочем столе компьютера вверх ногами.
13. Учитесь логике. Решайте логические задачи.
14. Хорошо ознакомьтесь с каким-нибудь научным методом.
15. Рисуйте. Что угодно. Вам не нужно быть художником для этого.
16. Научитесь жонглировать.
17. Занимайтесь спортом.
18. Соблюдайте осанку.
19. Пейте много воды.
20. Пользуйтесь палочками для еды.
21. Дышите глубоко.
22. Слушайте классическую музыку.
23. Избавьтесь от прокрастинации.
24. Смените стиль одежды. Ходите босиком.
25. Упростите свою жизнь.
26. Играйте в шахматы или другие настольные игры.
27. Развивайте чувство юмора. Придумывайте свои шутки.
28. Развивайте наблюдательность. Например, обращайте внимание на красный цвет в течение дня или находите автомобили определенной марки в общем потоке. Придумайте тему и сосредоточьтесь на ней.
29. Ведите дневник.
30. Учите иностранный язык.
31. Ужинайте в разных кафе и ресторанах. Отдавайте предпочтение этническим местам.
32. Учитесь программировать на компьютере.
33. Произносите длинные слова наоборот.
34. Смените окружающую среду. Измените расположение мебели дома.
35. Пишите. Напишите рассказ, стихотворение или заведите блог.
36. Учите язык жестов.
37. Учитесь играть на музыкальном инструменте.
38. Учитесь скорочтению.
39. Попробуйте мысленно оценивать течение времени.
40. Выполняйте арифметические расчеты в уме.
41. Запоминайте имена людей.
42. Медитируйте.
43. Не смотрите телевизор.
44. Меняйте скорость выполнения привычных дел. Попробуйте делать что-нибудь очень медленно или очень быстро.
45. Занимайтесь только одним делом одновременно.
46. Избегайте когнитивных предубеждений.
47. Поставьте себя на чужое место. Представьте, как другие люди решали бы ваши проблемы.
48. Найдите время для уединения и отдыха.
49. Примите обязательство постоянно учиться чему-то новому.
50. Совершите путешествие за границу. Узнайте о различных стилях жизни.
51. Знакомьтесь с работами признанных гениев.
52. Общайтесь с теми, кто вам близок по интересам.
53. Конкурируйте с кем-нибудь.
54. Не окружайте себя одними единомышленниками. Выслушайте людей, которые не согласны с вами.
55. Устраивайте мозговой штурм.
56. Коллекционируйте умные цитаты.
57. Читайте классику.
58. [Развивайте самосознание.](#)
59. Говорите вслух о своих проблемах.
60. Опишите какой-нибудь случай из своей жизни в мельчайших подробностях.

# ВНИМАНИЕ

- ОСТОРОЖНО С ЧУЖИМИ МНЕНИЯМИ!!!
- ЭТО ПРОСТО МОЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ!!!