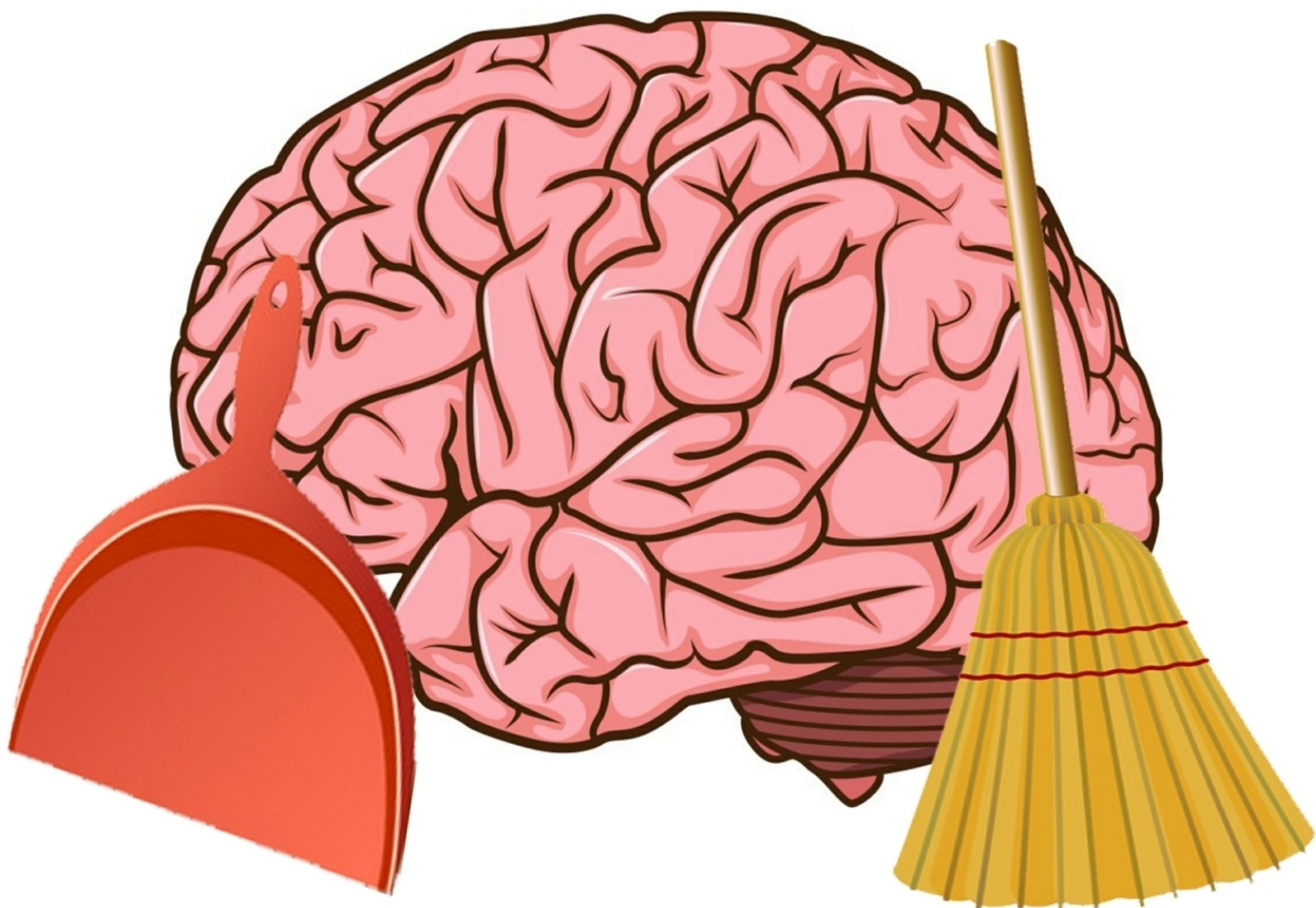


**Михаил Ринд**



**Почисти и прокачай  
СВОЙ МОЗГ**

**Книга на пять минут**

16+

Михаил Ринд

**Почисти и прокачай свой мозг**

«Автор»

2019

**Ринд М.**

Почисти и прокачай свой мозг / М. Ринд — «Автор», 2019

За частую люди не всегда понимают на сколько слаб их мозг, а также не понимают когда его следует очистить от не нужных мыслей. В этой книге я собрал лучшие методы по прокачки и очистки мозга.

© Ринд М., 2019

© Автор, 2019

# Содержание

Предисловие.	5
Введение.	6
Читай больше и очистишь мысли.	7
Забудь, что не нужно и запиши то, что важно.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Михаил Ринд

## Почисти и прокачай свой мозг

### Предисловие.

Каждая книга, написанная мной, нацелена на расширение ваших границ, а точнее, основная моя цель – это писать книги, которые будут доступны и нужны каждому.

Эта книга уже вторая моя книга в формате “Книга на пять минут”, и, конечно же, на этом я не собираюсь останавливаться, даже если книга не особо вам понравится, я все равно продолжу писать и буду надеяться, что кому-нибудь книги, что я пишу, помогут открыть новые возможности и навыки.

## **Введение.**

Эта книга предназначена для того, чтобы вы могли прокачать или почистить свой мозг от ненужных мыслей, а также это поможет яснее и лучше выражать ваши мысли “чем чище ум, тем чище рот”.

Я призываю читать эту книгу в тихой и спокойной обстановке, для получения максимальной пользы. Также, хоть книга и нацелена на аудиторию 16+, я не запрещаю читать книгу людям, кто может понять её, и даже буду счастлив узнать, что среди нынешней молодежи есть личности, что осознают большинство проблем нашего мозга.

## **Читай больше и очистишь мысли.**

В этой книге будут перечислены способы, которые известны и в принципе считаются лучшими для прокачки мозга, в этой книге я просто объединил самые полезные способы на мой взгляд.

Итак, первый способ заключается в чтении книг, и не важно: являются ли эти книги фэнтези или же книги по психологии. Из любой книги можно вынести пользу, и из этой тоже.

Из моего личного и весьма большого опыта, могу сказать, что этот вариант входит в топ пять лучших способов для прокачки мозга. После каждой прочитанной книги вы становитесь чуточку умнее, так как каждая книга заставляет вас задуматься на подсознательном и сознательном уровне о той или иной проблеме.

Читая книги, вы пополняете свой словарный запас, что в свою очередь влияет и на вашу речь, вы начинаете реже использовать ненужные слова и слова паразиты. Это и возвращает нас к основной теме “очистка и прокачка мозга”, не даром же говорят “знания-сила”, поэтому я и призываю вас читать как можно больше книг.

Стоит ещё упомянуть, что чтение разных статей или же журналов, нацеленных не на то, чтобы убить время, а не на расширение ваших знаний, тоже может оказать положительный эффект.

И раз речь зашла об эффективности, хочу сказать, что не всегда чтение может оказать хороший эффект, даже когда вы читаете книги, нацеленные на развитие. Если вы при прочтении книги будете часто отвлекаться на ненужные вещи и не будете увлечены книгой, это может вам сделать только хуже, так как ваш мозг будет просто пропускать информацию мимо ушей и вы не сможете извлечь из книги нужного результата.

## **Забудь, что не нужно и запиши то, что важно.**

В этой главе не особо надо заострять внимание на забывание того, что не важно. Вкратце объясню, что следует забыть, а что нет, и перейдем к записи того, что важно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.