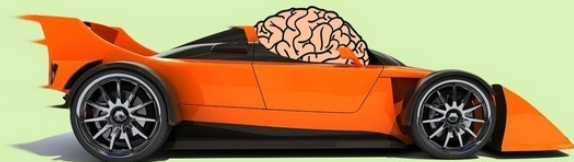


Евгений Вагнер

**КАК
РАЗОГНАТЬ
МОЗГ**

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



КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ

kre MOZG.ru

Евгений Вагнер
**Как разогнать мозг. самые
эффективные приемы для
запуска и разгона мозга**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19273651
ISBN 9785447495657*

Аннотация

Книга предназначена для людей, которые занимаются напряженной умственной работой: от студентов до профессиональных креативщиков. Здесь приведены простые, но эффективные приемы для запуска и разгона мозга в любых ситуациях. Книга уникальна и включает авторские методы.

Содержание

Введение	5
1. Правильная постановка задачи	7
2. Креативные методы и техники	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Как разогнать мозг
самые эффективные
приемы для запуска
и разгона мозга
Евгений Вагнер**

© Евгений Вагнер, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Поводом для написания этой книжки стали многочисленные письма (на kreamozg@gmail.com) по этому вопросу и поисковые заходы на сайт КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ ([битая ссылка] kreamozg.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 разночтений, 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 ([битая ссылка] kreativnyy-mozg.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 [битая ссылка] kreatozg.ru.

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.