

Чек-лист

Нейропластичность на каждый день



Привет-привет! Готов узнавать новое? Внедрять полезные привычки? Строить планы? Тогда вперед за идеями, заданиями, упражнениями и вдохновением!

Ты еще не с нами? Пора это исправлять: присоединяйся к [интровертам](#).

Чем заняться?

Лови список занятий на каждый день. Здесь есть и совсем простые занятия, и более сложные упражнения. Что из этого ты уже делал? А что хочешь попробовать сегодня? Выбирай!

- Новый маршрут.** Необязательно целый день бродить по незнакомым местам. Просто пройди по другой стороне дороги.
- Игра на музыкальном инструменте.** Умеешь играть на гитаре? Самое время вспомнить уроки в музыкалке. А если ты никогда не держал в руках музыкальный инструмент – можно записаться на мастер-класс.
- Письмо другой рукой.** Выдели буквально минуту и попробуй написать несколько предложений или нарисовать простой рисунок недоминантной рукой.
- Новый рецепт.** Приготовь наконец-то тот овсяноблин из рилсов. Или приготовь такое блюдо, которое никогда и нигде не пробовал раньше.
- Медитация.** Утром, до завтрака, или перед сном выдели 10 минут на медитацию или практику глубокого дыхания.



Если не знаешь, с чего начать, попробуй **медитацию на уверенность в себе** или **медитацию для крепкого сна**



- Пробежка.** Выдели полчаса на спокойную пробежку утром или вечером. Ты почувствуешь себя лучше и насытишь мозг кислородом.
- Прогулка в парке.** Сегодня вечером или на выходных сходи на прогулку в ближайший парк.
- Решение головоломок.** Да, вот такой простой вариант. Выбирай любой удобный формат: sudoku, кроссворд, задачку из учебника или даже игру на телефоне (например, Puzzledom).
- Чтение книг.** Если тебе тяжело концентрироваться на чтении, попробуй начать с 10 страниц в день или коротких рассказов.
- Пазлы.** Вечером собери пазл. Это занятие развивает внимание к деталям и пространственное мышление.
- Пение.** Караоке в душе или машине – это не странность, а нейроупражнение!
- Вязание или рукоделие.** Это развивает мелкую моторику и креативное мышление.
- Посещение нового места.** В выходные посети музей, галерею или любое новое место в твоём городе. Новые впечатления стимулируют мозговую активность.
- Занятие новым видом спорта.** Попробуй заняться новым видом спорта, например, бадминтоном, теннисом или плаванием.



Упражнения

Вот несколько простых упражнений, которые заставят твой мозг кипеть. Формируем новые нейронные связи!

Первое упражнение

Одна рука прикладывается как воображаемый козырек ко лбу, вторая вытягивается вперед, при этом мизинец, безымянный, средний и указательный сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх. Упражнение делаем обеими руками одновременно, поочередно меняем.

Второе упражнение

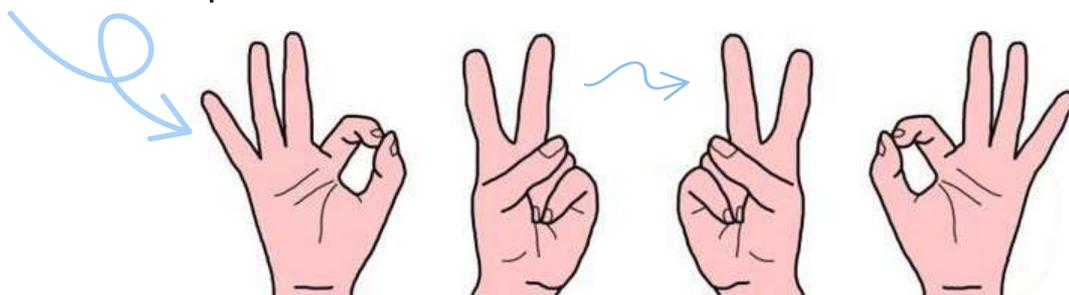
Поочередно соединяем большой палец правой руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем. Затем то же самое делаем левой рукой. Потом обеими руками одновременно в течение 2-3 минут.

Третье упражнение

Рисуем в воздухе восьмерку правой рукой, а левой – восьмерку в виде знака «бесконечность». Поочередно меняем руки.

Четвертое упражнение

Вытяни руки и попеременно показывай сложенные из пальцев знаки. Ускоряй темп.



Выбери те техники, упражнения и задания, которые тебе больше всего подходят, и **впиши их в свое расписание**. Запланируй на каждый день по **1-3 активности**. Сюда можно вписать как большое путешествие, так и чистку зубов левой рукой (если ты правша).

Отмечай, что из запланированного ты сделал и хвали себя за каждый малюсенький шаг к крепкому здоровью.

Понедельник

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Вторник

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Среда

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Четверг

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Пятница

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Суббота

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Воскресенье

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Дополнительно

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Ура, ты посмотрел саммари и уже почти стал гуру нейропластичности! Делись в **мнениях**, что ты точно возьмешь на заметку.

Хочешь узнать еще больше? Лови подборку саммари:



Как работает мозг: главное о нервной системе

Гид по устройству нашего мозга, чтобы сохранить когнитивное здоровье и прокачать мышление.



Когнитивная психология: как изменить мышление

Готовый гайд от эксперта по чертогам разума, чтобы успокоить внутреннего ребенка. Вместо нерабочих упражнений и научных статей на английском.

Добавляй саммари в **Избранное**, чтобы не потерять.



Каждую неделю участвуй в одном **бесплатном вебинаре** от Интроверта, чтобы узнать новое и пообщаться с нашими экспертами. Выбирай тему и регистрируйся!

С любовью,

Твои Интроверты 

Изображения: userapi.com