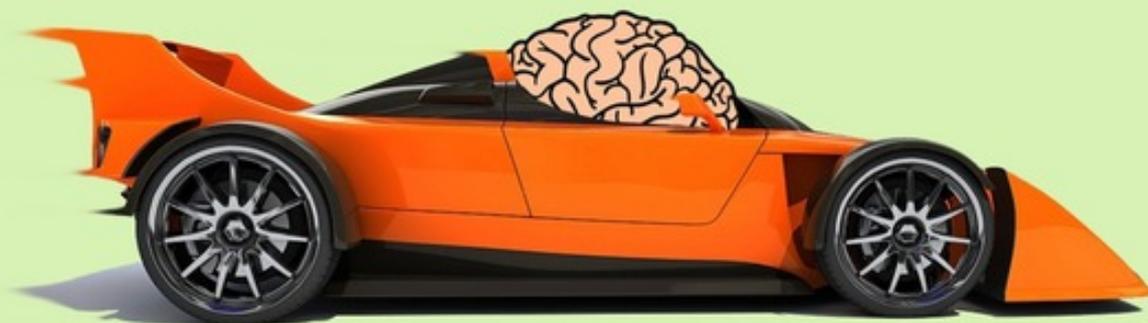


**Евгений Вагнер**

---

**КАК  
РАЗОГНАТЬ  
МОЗГ**

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



---

**КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ**

**[kreatmozg.ru](http://kreatmozg.ru)**

Евгений Вагнер

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

«Издательские решения»

**Вагнер Е.**

Как разогнать мозг. самые эффективные приемы для запуска и разгона мозга / Е. Вагнер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-04-015838-6

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.

ISBN 978-5-04-015838-6

© Вагнер Е.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
1. Правильная постановка задачи	7
2. Креативные методы и техники	8
3. Специальное питание для мозга	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**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 [kreatozg@gmail.com](mailto:kreatozg@gmail.com)) по этому вопросу и поисковые заходы на сайт КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ ([битая ссылка] [kreatozg.ru](http://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 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] [kreatmozg.ru](http://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 [битая ссылка] [kreatozg.ru](http://kreatozg.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 сале и мясе – это тяжелая еда, никогда не ешьте это утром и перед напряженной умственной работой, кровь отхлынет от головы к желудку.

Еще раз напомним, 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.

## **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.