**14   упражнений  для  стимуляции  работы  мозга**

**1.Новое окружение**
Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или ювелирный магазин в соседнем районе.

**2. Новые запахи**
Купите флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах — это позволит «разбудить» мозг.

**3. Закрытые глаза**
Вечером не включайте свет в квартире — ходите по комнатам по памяти. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами. Так как вы ничего не видите, резко активизируются другие органы чувств.

**4. Смена рабочей руки**
Чистите зубы не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша — правой.

**5. Новый гардероб**
Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.

**6. Новая дорога**
Ходите в школу (в магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного. Это не только положительно скажется на работе мозга, но и поможет поддержать стройность.

**7. Уверенность в себе**
Будьте увереннее в себе. Даже если вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.

**8. Нестандартные ответы**
Отвечайте на стандартные вопросы нестандартно. Даже на вопрос «как дела?» можно ответить десятками разных фраз — откажитесь от стереотипов.

**9. Монеты**
Научитесь различать монеты разного достоинства только пальцами. Упражнение полезно делать, когда вы кого-нибудь или чего-нибудь ждете. Время идет быстрее, и ожидание становится не таким томительным.

**10. Новые журналы**
Выбирайте те журналы и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь модой, купите журнал, посвященной экономике. Любите читать про путешествия и другие страны? Отдайте предпочтению журналу о животных. Необязательно увлечься чем-то новым, достаточно время от времени менять тему читаемого.

**11. Телевизор без звука**
Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, пытайтесь воспроизвести диалог или монолог. Если выполнять это упражнение вместе с друзьями, получится весьма комично и интересно.

**12. Разнообразный отдых**
Если выходные вы обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку? Сходите на музыкальный концерт — вы получите массу новых ощущений. Если даже вам совсем не понравится, сможете уйти.

 **13. Новый темп**Это упражнение можно сделать в выходной день. Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Это требует большой концентрации.

**14. Шутки**
Придумывать новые шутки и анекдоты — очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно.