

Как работать с книгой

Дорогие читатели, каждое утро, приходя на работу или находясь дома, начинайте свой день с гимнастики для мозга. Здесь представлена инструкция, которая подскажет, как это делать. Выполняя упражнения, со временем вы увидите, насколько продуктивнее стала ваша жизнь. Уделяйте ежедневно 5–10 минут этому тренажеру, и ваш мозг будет благодарен вам.

Каким образом ежедневные тренировки повысят работоспособность и какие навыки вы «прокачаете»?

СКОРОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Бывали ли у вас случаи, когда вы точно знали какое-то слово, но не могли его вспомнить? Выполняя задания со значком , вы сможете развить свою скорость мышления и больше не будете сталкиваться с такими ситуациями, потому что ваш мозг начнет работать быстро и эффективно, как суперсовременный высокоскоростной компьютер.

ПАМЯТЬ

Выполняя задания со значком , вы освоите техники запоминания и разовьете образное мышление. После таких тренировок вы точно не забудете имена или другую важную информацию.

ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Решая задачи со значком , вы повысите концентрацию внимания и разовьете пространственное воображение, что поможет вам быстрее справляться со сложными задачами на работе и в жизни.

АКТИВИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ МОЗГА, СОЗДАНИЕ НОВЫХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ

Чтобы максимально раскрыть потенциал мозга, выполняйте задания со значком  и создавайте новые нейронные связи, используя обе ваши руки.

РАСШИРЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА

Ежедневно знакомьтесь с новыми словами в таблице со значком , это позволит вам расширить словарный запас и чувствовать себя увереннее в любой беседе.

АКТИВИЗАЦИЯ ЛЕКСИКОНА

Выполняя задания со значком , вы сможете «навести порядок» в «библиотеке своих знаний».

АРИФМЕТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Забудьте про калькулятор и прокачайте устный счет в таблице со значком . Вы можете быстро и правильно считать в уме, нужно лишь немного тренировок. Занимайтесь ежедневно с секундомером, и вы увидите динамику.