Подобные талантливые особенности способна развивать в себе любая личность. Существует большое количество специальных техник для совершенствования перечисленных умений.

**Способы усовершенствовать когнитивное мышление**

Мышление и восприятие являются очень значимой частью человеческой жизнедеятельности. Есть много нестандартных способов, для того чтобы развивать свое когнитивное мышление:

1. Правильно питаться. В первую очередь требуется пересмотреть свой рацион. Недостаточно кушать исключительно те продукты, которые обычно считаются лучшими. Важно употреблять в пищу полезные элементы необходимые для работы мозга. Следует особо тщательно подходить к количеству потребляемого сахара, жирных кислот, антиоксидантов и аминокислот. На первых местах в этом списке должны быть яйца, орехи, зеленые овощи и черный шоколад.
2. Поза «Слон». Нужно находиться в стоячем положении с расслабленными коленями. Вытянуть руку вперед и представить, словно вы рисуете пальцем восьмерку. Левым ухом вплотную прикоснуться плеча, но в этом процессе необходимо задействовать лишь туловище. Нельзя при этом отрывать взгляд с пальца. Повторить несколько раз и постарайтесь не допускать ошибки.
3. Преодоление тяжести. Необходимо удобно расположиться на стуле и поставить перед собой ноги. Ступни нижних конечностей должны соприкасаться с полом. Перекрестите внизу ноги и слегка согните колени. Растяните выдох и прогнитесь вперед. Руки нужно выставить перед собой параллельно. На вдохе нужно вернуться в изначальную позицию.
4. Синхронное рисование. Начать выписывать двумя руками одновременно зеркальные рисунки.
5. Тренинг «Алфавит – Восемь». Возьмите бумажный лист и начертите лежащие друг на друге восьмерки, не отрывая при этом кисти.
6. Задание «Скрещивающееся движение». Эта довольно простая и легкая техника. Нужно прилечь, свести ногу в колене и коснуться им локтевого сустава.
7. Спортивные занятия. Достаточно сильно себя нагружать физическими упражнениями, что позитивно сказывается на быстром развитии всего организма в целом.

Развивайте свои когнитивные функции. Сделать это можно всего за 10 минут специальных [тренировок](https://wikium.ru/start/?tid=blog_2_01042020) в день. Откройте Викиум для своего мозга — результатов не придется долго ждать!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что значит мыслить когнитивно?

В психологии под когнитивным мышлением подразумевают эмоциональный интеллект, то есть способность человека распознавать эмоции и желания и управлять ими. Такой навык помогает нам в решении задач и достижении целей в жизни, в общении, в профессиональной и повседневной деятельности. Уровень эмоционального интеллекта зависит от когнитивных навыков и индивидуальных особенностей человека.

Личность с развитым когнитивным мышлением:

* производит действие;
* осознает происходящее;
* способна запоминать информацию;
* сосредоточена;
* сконцентрирована
* отличается богатым воображением;
* может принимать рациональные решения;
* логически мыслит.

Человек, который обладает всеми этими навыками в комплексе:

* невероятно талантлив;
* умеет воспринимать большой объем информации, легко запоминать ее и быстро анализировать;
* делает верные выводы и принимает конструктивные решения;
* подходит к задачам не только логически, но и творчески, креативно;
* уделяет внимание действительно важным вещам, не тратя время понапрасну.

Обладать такими умениями может любой человек, если он будет развивать в себе когнитивное мышление.

Виды когнитивного мышления

На характер когнитивного мышления будут влиять:

* особенности личности;
* уровень ее опыта взаимодействия с социумом;
* знания и навыки;
* способность к решению задач;
* уровень логики;
* концентрация внимания;
* развитие памяти.

Психологи считают, что когнитивная мыслительная активность может быть трех видов:

1. Наглядно-действенная (формируется у детей до 3-х лет, нацелена на решение конкретных задач и на познание окружающего мира при помощи ручных манипуляций, то есть, кроха должна все потрогать, помять, подержать в руках, тогда детский мозг воспримет и запомнит информацию).
2. Наглядно-образная (характерна для детей дошкольного возраста 3-7 лет, преобразовывает обобщенное мышление в конкретные образы при помощи зрительного восприятия, то есть, малышам достаточно увидеть окружающие предметы, чтобы определить, для чего они нужны и в чем принесут пользу).
3. Отвлеченная (проявляется у школьников и взрослых людей, способных мыслить обобщенными сложными образами, даже без наглядности).

Необходимо понимать, что улучшить свои когнитивные навыки можно в любой момент и в любом возрасте, для этого следует уделять время самосовершенствованию в разных областях, учиться, развивать умственную и двигательную деятельность.

Как развивать когнитивное мышление: 15 способов

* Качество жизни и успешность человека напрямую зависят от мышления и восприятия, поэтому развивать их обязательно нужно. Есть множество способов усовершенствовать когнитивное мышление. Расскажем о самых популярных из них:
* Проследите за режимом питания и рационом. Пересмотрите качество и состав продуктов, которые употребляете в пищу ежедневно, ведь для активной работы мозга организм человека должен получать достаточно высокое количество витаминов и минеральных веществ. Проанализируйте, хватает ли вам сахара, жирных кислот, аминокислот. Прежде всего, мозг «любит» блюда из яиц, разнообразные орехи, свежие овощи и горький шоколад;
* Регулярно выполняйте упражнение «Слон». Встаньте, расслабьте колени, при этом левое ухо должно тесно прижиматься к плечу. Вытяните руки перед собой, затем представьте будто бы вы чертите пальцем цифру восемь. Не отрывайте глаза от пальца, который рисует. Постарайтесь безошибочно выполнять это действие 3-5 раз;
* Рисуйте синхронно. Чтобы выполнить это задание потребуется большой лист бумаги, а в каждую руку следует взять по карандашу. Одновременно обеими руками на листе нужно изобразить зеркальные рисунки (это могут быть сначала простейшие фигуры, а с опытом переходите к более сложным рисункам). Такое упражнение хорошо действует на координацию глаз и развивает мелкомоторные навыки;
* Преодолевайте тяжесть. Для этого следует сесть на стул и принять удобное положение, поставив ноги перед собой, ступни при этом должны касаться пола. Затем скрестите ноги в районе голеностопа, слегка согнув колени. Очень медленно выдохните, а на вдохе примите первоначальное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз подряд, оно развивает навык равновесия и приводит в норму восприятие действительности;
* Используйте упражнение «Скрещивание движений». Это легко выполнимая техника подойдет и взрослым, и детям. Лягте на пол или на диван, согните ногу и дотроньтесь левым коленом до правого локтя (а потом наоборот). Совершайте действия медленно и плавно, без резких движений. При регулярном выполнении такое упражнение влияет не только на развитие интеллекта и координации, но и на оздоровление организма в целом;
* Тренируйтесь по методу «Алфавит-8». Возьмите чистый лист бумаги и начинайте рисовать на нем лежащие друг на друге цифры 8. Руку при этом отрывать от бумаги нельзя. Чертите три восьмерки правой рукой, потом левой, а потом двумя одновременно. Далее включайте в задание и написание букв алфавита: чертите букву «а», потом три восьмерки, букву «б» и три восьмерки, и так далее до буквы «е»;
* Включите в свою жизнь занятия спортом. Серьезные физические нагрузки очень хорошо влияют на работу мозга, развивают организм в целом, способствуют оздоровлению;
* Применяйте числовой тренинг. Назовите свои ассоциации с каждым числом из ряда следующих чисел: 5, 11, 2, 48, 13. Далее – придумайте новые числа и продолжайте тренировать мышление;
* Совершенствуйте память, погружаясь в воспоминания. Можно взять альбом со старыми фотографиями, ваши детские рисунки или дневники юности и провести время в компании своих воспоминаний. Такое занятие не только активизирует память, но и повысит настроение от памятных и трогательных моментов из прошлого;
* Разгадывайте логические задачи, кроссворды, сканворды, головоломки, играйте в интеллектуальные игры – все это результативные способы для поддержания мозговой активности. А приятным бонусом будет отвлечение от негативных событий и повседневных проблем
* Назначайте раз в месяц день темноты – делайте все повседневные дела (уборка, питание, гигиенические процедуры) без света. Такой образ жизни не только поможет развить навык ориентации и равновесия, но и увеличит объем памяти.
* Просматривайте видео только со звуком, но без изображения. Или наоборот – включайте видеокартинку, но выключайте звуковое сопровождение.
* Выберите 3 картинки и представьте к каждой подходящую музыкальную композицию.
* Гуляйте по городу без карты. Придумайте незнакомый маршрут и старайтесь пройти его, не используя карту и другие навигационные подсказки.
* Разговаривайте с самим собой. Такой способ помогает быстро находить ответы на любые вопросы, лучше сконцентрироваться на стоящих задачах, быстрее принять решение, снять эмоциональное напряжение.

Все эти методы выполнять не сложно, они не принесут дискомфорт в вашу жизнь. Поэтому можно смело брать на вооружение все пятнадцать тренингов и развивать когнитивные способности и мышление. Если вы будете уделять в день хотя бы 10-15 минут на эти упражнения – результат не заставит себя долго ждать!

**10 необычных способов повысить когнитивные способности**

Мыслительный процесс и процесс восприятия – две стороны одной «медали». И они не только являются тем, что присуще абсолютно каждому из нас, но и представляют собой одну из основных составляющих нашей жизни.

Любой человек время от времени сталкивается с ситуациями, когда по той или иной причине требуется в максимально ускоренном темпе что-то сделать, например, [запомнить большое количество информации](https://4brain.ru/memory/), во всех подробностях разработать какой-то проект, понять, о чём идёт речь в изучаемом материале и т.п. Но далеко не все обладают способностью сделать это так, чтобы это было и быстро и эффективно одновременно. И дело здесь заключается, главным образом, в том, что у всех разные когнитивные способности, т.е. способности к восприятию.

Но очень хорошая новость состоит в том, что, независимо от того, каковы когнитивные  способности того или иного человека, он может их повысить. И если вы подумали, что для этого нужно проходить массу разных тестов, разбираться в себе и использовать всевозможные развивающие методики, то и здесь мы хотим вас обрадовать: это, пусть и полезно и, конечно же, эффективно, но совсем не обязательно. [Повысить свои когнитивные способности](https://4brain.ru/cognit/?ici_source=ba&ici_medium=link) вы можете, живя своей привычной жизнью, и, быть может, внося в неё совсем незначительные изменения.

И в этой статье мы расскажем вам о том, как вы можете это сделать.

10 необычных способов повысить свои когнитивные способности

Итак, можно назвать несколько довольно необычных способов повысить свои когнитивные способности.

Способ №1: Следите за своим питанием

В первую очередь, вы должны уяснить для себя, [что употреблять в пищу](https://4brain.ru/blog/%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/) какие-либо продукты, имеющие статус или просто названные кем-то «лучшими», ещё недостаточно. Если подойти к этому вопросу более детально и взять в расчёт именно долгосрочную перспективу, то вы должны обеспечить свой основной орган – мозг – необходимым количеством витаминов и микроэлементов. Особое внимание нужно уделять достаточному количеству сахара, антиоксидантов, аминокислот и жирных кислот «Омега-3». А наиболее полезными для мозга продуктами можно назвать морепродукты, зерно, яйца, ягоды, орехи, листовые зелёные овощи и шоколад.

Способ №2: Употребляйте кофе

Конечно же, все мы слышали о том, что кофе можно назвать вредным для организма продуктом. Однако вредным он является лишь тогда, когда речь идёт о большом его количестве, ведь если в организм поступает много кофе, это отрицательно сказывается на работе сердечнососудистой и пищеварительной систем. Но умеренное употребление [кофе способно](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD/) не просто поддержать человека в состоянии бодрости. Кофе помогает сосредотачиваться на трудных задачах, активизирует умственную деятельность и улучшает реакцию. Сделать человека умнее он, естественно, не сможет, но в момент упадка сил или снижения мозговой активности станет отличной поддержкой.

Способ №3: На время откажитесь от пищи

Да, мы уже говорили, что для продуктивности работы мозга в долгосрочной перспективе [правильное питание](https://4brain.ru/zozh/pitanie.php?ici_source=ba&ici_medium=link) является незаменимым. Но, несмотря на этот факт, в некоторых случаях непродолжительный отказ от еды способен помочь в кротчайшие сроки улучшить работоспособность головного мозга. По мнению довольно большого количества специалистов в области питания и работоспособности, такое положение дел сложилось в эволюционном процессе – человек способен работать эффективнее, если его организм посылает мозгу сигналы о том, что ему не хватает питания. Мозг же в ответ посылает обратные импульсы, указывающие организму на то, что пришло время воспользоваться запасными резервами.

онлайн-курс

**Когнитивистика**

В течение 2-х месяцев с помощью специальных тренировок мозга вы научитесь применять в своей жизни более 20 техник мышления. Это позволит вам: логично и последовательно рассуждать, быстро принимать эффективные решения и находить нестандартные подходы в трудных задачах.

Способ №4: Пейте вино

Ни в коем случае не подумайте, что мы на стороне злоупотребления алкоголем. Но, согласитесь, пьянство и периодическое употребление «Напитка богов» — это разные вещи. По мнению учёных из Норвегии, люди, регулярно выпивающие немного вина, значительно лучше решают задачи когнитивного характера, нежели те, кто раз и навсегда [запретил себе пить](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%8C/) спиртное, что, предположительно, обусловлено наличием в вине антиоксидантов. Особенно интересно то, что данная тенденция наиболее ярко выражена среди представительниц прекрасного пола. Но каждый человек, не важно, мужчина это или женщина, должен понимать, что польза от вина может быть лишь тогда, когда оно употребляется лишь изредка.

Способ №5: Загорайте

Воздействие солнечных лучей на организм человека исследуется уже на протяжении долгого времени, и каждый раз результаты этих исследований дают интересные результаты. Так, например, по наиболее свежим данным, люди, в организме которых наблюдался высокий уровень витамина D, показали более лучшие результаты при работе с контрольными тестами, чем те люди, в организме которых был дефицит этого витамина. Учитывая то, что витамин D образуется посредством воздействия солнечного света, мы рекомендуем вам как можно чаще отправляться на пляж или, если поблизости такового нет, ездить на отдых на курорты. Заодно и время проведёте отлично (быть может, даже [необычно](https://4brain.ru/blog/%D1%8D%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC/))!

Способ №6: Отдыхайте

Мы живём в мире постоянных дел и забот, стрессов и давления. По этой причине, во множестве ситуаций человек встаёт перед необходимостью [максимальной концентрации](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0-%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE/) и работе без отдыха. Это, конечно, позволяет время от времени выполнять большие объёмы работы, но без отдыха и работоспособность и когнитивные способности человека сильно снижаются. Люди, делающие в рабочем процессе хотя бы небольшие перерывы, лучше воспринимают информацию, больше и лучше запоминают, лучше решают поставленные задачи. Запомните: если аврал и выходной устроить себе нельзя, позвольте себе периодически отвлекаться и немного отдыхать – результат будет гораздо выше, чем, если вы будете работать без перерывов.

Способ №7: Отдыхайте активно

Как часто, когда мы устали, нам хочется бросить всё, лечь на диван и пролежать несколько дней к ряду, чтобы восстановить силы. Но пассивный отдых способствует, по большей части, только восстановлению тела. Активный же отдых, в свою очередь, пробуждает жизненный тонус, поднимает настроение, прививает вкус к жизни. Но главное то, что он восстанавливает и повышает когнитивные способности, препятствует деградации мышления и развитию слабоумия, а также формирует у человека навык [быстрого принятия решений](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82-%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0/).

Способ №8: Занимайтесь спортом

Продолжая тему активного отдыха, нельзя не сказать о занятиях спортом. Да, некоторые люди совершенно не видят себя в спорте, предпочитают интеллектуальное развитие или культурно-познавательные виды проведения досуга. Но физическая нагрузка должна быть всегда. [Занятия спортом](https://4brain.ru/zozh/) вовсе не обязаны быть профессиональными – здесь имеются в виду даже небольшие нагрузки, такие как гимнастика, отжимания и подтягивания, пробежки и прогулки на свежем воздухе. Если же вы намеритесь отправиться в тренажёрный зал или на фитнес, это будет ещё лучше, ведь спортсмены выполняют когнитивные задачи эффективнее тех, кто спортом не занимается. Кстати, даже часовая прогулка в парке повысит вашу работоспособность на 10%.

Способ №9: Играйте в логические игры

При помощи МРТ (магнитно-резонансной томографии) удалось выяснить, что простая игра в тетрис благоприятно сказывается на активности серого вещества (главном компоненте центральной нервной системы). Но, помимо тетриса, есть и ещё огромное количество интеллектуальных игр: игры на поиск предметов, [логические игры](https://4brain.ru/active/#%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и головоломки, те же кроссворды и сканворды – всё это развивает мозг и улучшает когнитивные способности. Помимо этого, ещё одна их прелесть заключается в том, что подобные занятия помогают людям отвлекаться от плохих событий и проблем.

Способ №10: Разговаривайте сами с собой

По результатам экспериментов по поиску вещей, выяснилось, что люди, которые заняты поиском какого-либо предмета или вещи, гораздо быстрее находят её, если вслух проговаривают название того, что ищут. Но это лишь «верхушка айсберга». Если время от времени разговаривать с собой, можно быстрее находить ответы на нужные вопросы, лучше концентрироваться на поставленных задачах, быстрее принимать решения и т.д. К тому же, разговоры с собой нередко помогают [снять психическое напряжение](https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/).

Наверное, вы заметили, что все рассмотренные способы не только не создают дискомфортных ощущений в жизни, но и связаны с положительными эмоциями. Поэтому берите их себе на вооружение и повышайте свои когнитивные способности.

**НАШ СПОСОБ:**Но и у нас есть свой собственный способ повышения когнитивных способностей, причём он может не только повысить и улучшить мозговую активность человека, но и рассказать ему о самом себе массу уникальной и очень важной информации. Этот способ – наш курс по саморазвитию, в который включена как мощная теоретическая база, так и множество тестов и упражнений, целью которых является познание и развитие себя. Спешите познакомиться с нашим курсом – найти его можно по [этой ссылке](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link).

Познавайте и живите с умом!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_