



Интеллект

как стать умнее





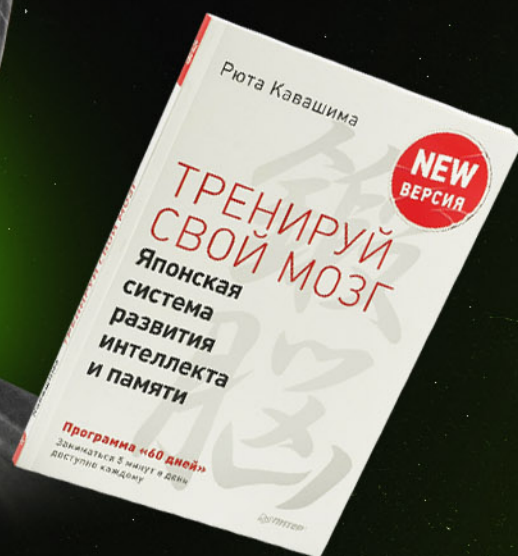
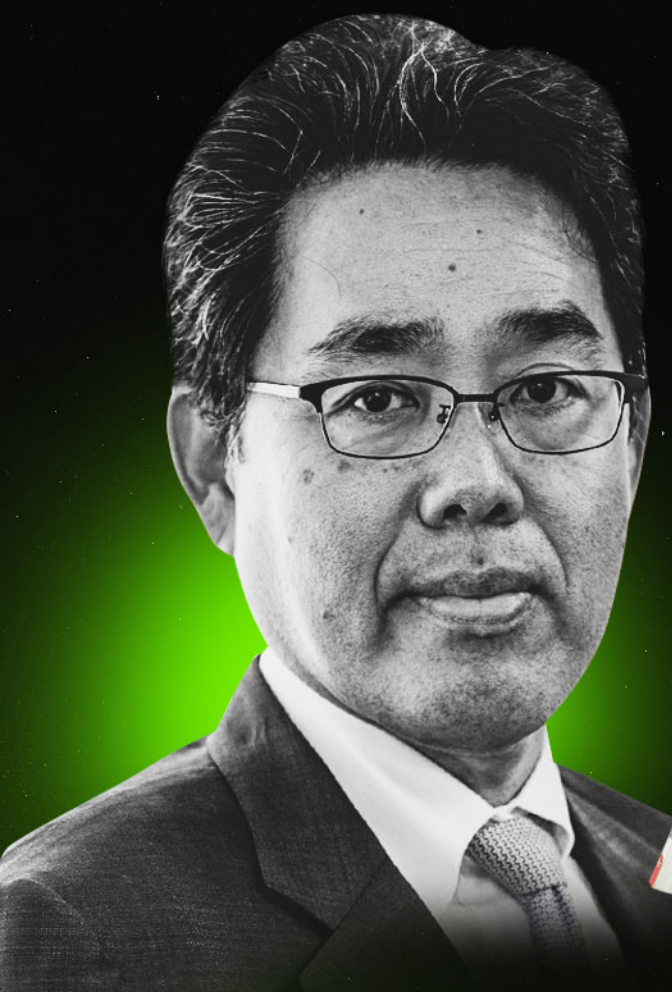
Шахматы — это не только самая доступная, но и самая честная игра: здесь ничего не зависит от везения, а проигрышная с виду позиция может обернуться в итоге победой.



Шахматы учат анализировать собственные ошибки, сосредотачиваться на главном, не распыляя свои силы.



Обрести и сохранить
здоровый, молодой, великолепно
функционирующий мозг представляется
чрезвычайно трудной задачей.



Но книги Рюты Кавашимы — ведущего
нейроучённого, специалиста по томографии
мозга доказывают обратное. Ежедневные
занятия по его книжкам занимают не более
10 минут, но приводят к большим результатам.



**Все знают,
сколь полезно чтение книг,
но далеко не все их читают.**



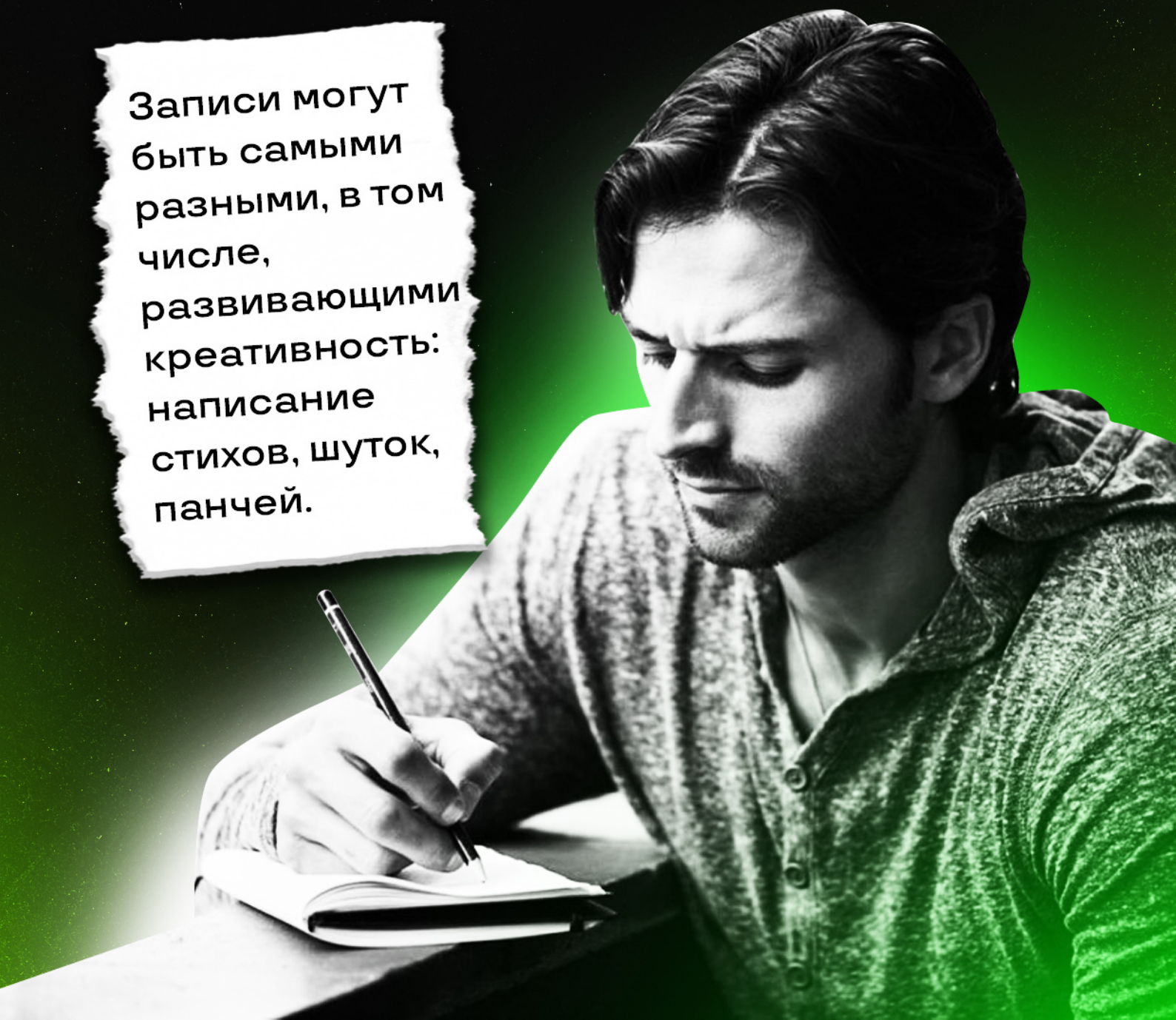
**Чтение книг способствует расширению
словарного запаса, повышению
грамотности, а также развитию кругозора,
фантазии, воображения. Помним, что
читать вслух полезнее, чем про себя.**



Регулярные записи

в личный дневник улучшают самочувствие, препятствуют депрессии и беспокойству. Кроме этого, ведение дневника улучшает интеллект и повышает работоспособность.

Записи могут быть самыми разными, в том числе, развивающими креативность: написание стихов, шуток, панчей.



Спасибо за внимание!

Мы ценим твоё время и верим в твои успехи. Сохраняй чек лист, поделись им с другом и не забывай почаще заглядывать в наш бот.

© Upgradeuseful