**1. Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно**

Существует правило «магического числа 7 плюс минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова.

Хотя большинство людей может удержать в памяти около 7 цифр на короткий период, практически всем нам сложно удержать в уме 10 цифр.

Последние исследования показывают, что мы способны хранить еще меньше: около 3-4 блоков информации одновременно. И хотя мы стараемся группировать данные, которые получаем, наша кратковременная память все же остается достаточно ограниченной.

Так например телефонный номер разбит на несколько наборов чисел, для того чтобы мы могли его легче запомнить.

**2. Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете**

Согласно исследованию Кембриджского университета, «нежавно в каокм подякре рпасолоежны бкувы в слвое. Смаое ваонже, это чотбы пеарвя и понесдяля бкува блыи на свиох метсах».

Даже если остальные буквы будут перемешаны, вы сможете прочесть предложение. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, а слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (спутанные буквы).

**3. Площадь поверхности человеческих легких примерно равна площади теннисного корта.**

Поверхность легких - порядка 100 квадратных метров.

Для того, чтобы более эффективно заполнять кислородом кровь, легкие заполнены тысячами разветвлений бронхов и крошечными альвеолами, а они наполнены микроскопическими капиллярами, которые и совершают обмен кислорода и углекислого газа.

**4. Привычка формируется в течение 66 дней**

Ученые, изучающие, как долго те или иные действия превращаются в привычку, выяснили, что нам в среднем для этого нужно около 66 дней.

Чем сложнее поведение, которые мы хотим приобрести, тем дольше времени нам нужно. Так, тем, кто хотел обрести привычку делать физические упражнения, чаще всего требовалось в 1,5 раза больше времени, чтобы она стала автоматической, чем тем, кто вырабатывал привычку есть на обед фрукты. Даже если вы пропустите день иди два, это не повлияет на время обретения привычки, но слишком много пропущенных дней подряд может замедлить процесс.

**5. Вы переоцениваете вашу реакцию на будущие события**

Чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования

Мы не очень хорошо предсказываем будущее. Если быть точнее, мы переоцениваем нашу реакцию на будущие события, будь то приятные или негативные. Исследования показали, что люди считают, что положительные события, такие как замужество или крупный выигрыш, сделают их намного счастливее, чем это происходило на самом деле. Аналогично, мы считаем, что негативные события, такие как потеря работы или несчастный случай, вызовут у нас гораздо большую подавленность, чем в реальности.

**6. Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне.**

**7. Вы вините другого человека, а не ситуацию (и ситуацию, а не себя)**

Вспомните, когда вы ждали другого человека, который опаздывал на встречу. Скорее всего, вы объясняли его задержку безответственностью и несобранностью. В этой же ситуации свое опоздание вы списывали на внешние обстоятельства (пробки на дорогах).

В психологии это называется «фундаментальная ошибка атрибуции» – то есть склонность винить поведение других людей внутренними особенностями личности, а свое поведение — внешними факторами («у меня не было выбора», «мне не повезло»). К сожалению, даже осознавая нашу склонность делать несправедливые суждения, мы все равно продолжаем совершать эту фундаментальную ошибку.

**8. Количество друзей, которое у вас может быть, ограничено**

Даже если вы можете похвастаться несколькими тысячами друзей в социальных сетях, на самом деле их у вас намного меньше. Психологи и антропологи выявили «число Данбара» – то есть максимальное число близких связей, которое может иметь человек, и оно составляет от 50 до 150.

**9. ---**

**10. Вы счастливее, когда чем-то заняты**

Представьте, что вы находитесь в аэропорту и вам нужно забрать багаж. При этом вам нужно около 12 минут, чтобы добраться до зоны получения багажа. Когда вы подходите к ленте выдачи багажа, вы сразу забираете свой чемодан. Насколько нетерпеливым вы себя чувствуете?

Теперь попробуйте представить аналогичную ситуацию, но только вы добираетесь до ленты выдачи за 2 минуты и ждете свой багаж 10 минут. Хотя в обеих ситуациях получение багажа заняло у вас 12 минут, во втором случае вы наверняка были более нетерпеливы и несчастны.

Если у человека нет причин быть активным, он решает ничего не делать. И хотя это помогает нам сохранять энергию, безделье заставляет нас чувствовать себя нетерпеливыми и несчастными.

**11. Ваш мозг также активен во сне, как во время бодрствования**

Когда вы спите и видите сны, ваш мозг перерабатывает и объединяет опыт всего дня, создает ассоциации из полученной информации, решает что запомнить, а что забыть. Наверняка вы часто слышали совет «хорошо выспаться» перед экзаменом или важным событием. Если вы хотите запомнить то, что выучили, лучше всего ложится спать после того, как вы выучили материал и до того, как вам нужно это запомнить.

**12. Вы страдаете от «слепоты невнимания»**

Если вы ничего не слышали об эксперименте «невидимая горилла», посмотрите следующее видео. Вам нужно посчитать количество пасов, которые сделали люди в белых футболках (посмотрите видео до того, как читать текст дальше).

Это пример того, что называют «слепотой невнимания». Идея состоит в том, что мы часто слепы к тому, что происходит у нас буквально «под носом», если мы ориентированы на какую-то другую задачу.

В данном случае, человек в костюме гориллы проходит через группу игроков, останавливается и уходит. Участники, занятые подсчетом пасов, зачастую просто не замечают гориллу. Более того, те, кто знают о появлении гориллы, становятся еще более невнимательными и пропускают другие изменения (как например, изменение цвета занавесок, уход одной девушки).

**13. Вы переделываете свои воспоминания**

Мы воспринимаем наши воспоминания, как небольшие «фильмы», которые мы проигрываем в нашей голове и считаем, что они хранятся так же, как видео в нашем компьютере. Однако это не так.

Каждый раз, когда вы мысленно возвращаетесь к какому-то событию, вы его изменяете, так как нервные пути каждый раз иначе активизируются. На это могут влиять и более поздние события, и желание восполнить пробелы в памяти. Так вы, например, не помните, кто еще был на встрече родственников, но так как ваша тетя обычно присутствовала, вы можете со временем включить ее в ваше воспоминание.

**14. Ваши самые яркие воспоминания ошибочны**

Воспоминания волнительных и драматических событий называют в психологии «воспоминания- вспышки», и они, как оказалось, полны ошибок.

Известными примерами этого феномена являются события связанные с 11 сентября. Психологи попросили участников подробно описать, что они делали, где они были и другие детали, связанные с этим событием, сразу после теракта и через 3 года. Выяснилось, что 90 процентов более поздних описаний отличались от первоначальных. Многие люди могут в деталях описать, где и что они делали в тот момент, когда услышали новости. Проблема состоит лишь в том, что эти детали неверны, так как сильные эмоции, связанные с памятью, искажают воспоминания.

**15. ---**

**16. ---**

**17. Поиск причин возникновения фобий**  
Ученые пришли к выводу, что фобии могут быть воспоминаниями,   
которые передаются из поколения в поколение с помощью ДНК.

**18. ---**

**19. ---**

**20.** Ученые утверждают, что чем больше у человека IQ, тем больше он видит снов