



Born in October

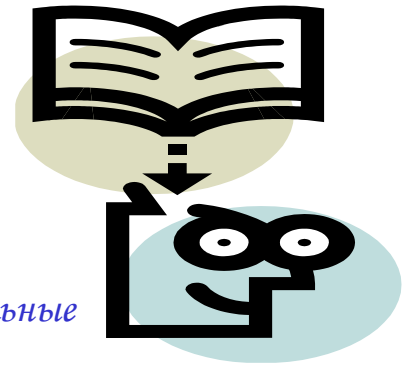
On Barkou

Как на мозг влияет время суток?



1. С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.
2. С 8 до 9 включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной - одновременно - с запоминанием и аналитикой.
3. С 9 до 10 утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.
4. С 11 до 12 дня эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, послушать музыку.
5. С 11 до 14:00 – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.
6. С 12:00 до 18:00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ. Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.
7. С 21:00 до 23:00 происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.
8. С 23:00 до 1 часа ночи, во сне, идет активное восстановление тонкой энергии. В китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.
9. С 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ...



Глоссофобия — боязнь публичных выступлений.

Эквивоки — двусмысленные намеки, увертки.

Девиянт — человек, не соответствующий норме.

Катарсис — изменение сознания через сильные переживания.

Атараксия — душевное спокойствие, невозмутимость, безмятежность, мудрость.

Депривация — ощущение недостаточности удовлетворения своих потребностей.

Амок — внезапно возникающее буйное психическое расстройство.

Фрустрация — период полного разочарования в жизни.

Палинфразия — патологически частое повторение определенных слов или фраз в речи (например, «блин», «как бы», «на самом деле»).

Антимония — болтовня, пустые разговоры (разводить антимонии).

Гаптофобия — боязнь прикосновений других людей.

Моджо — изначально африканский магический амулет (оберег) на счастье и удачу, в современных культурах слово стало обозначать позитивное состояние, что-то типа обаятельной харизмы, которую, кстати, можно и утратить.

Фетиш — объект слепого неосознанного поклонения.

Дистиния — подавленное, тоскливое настроение.

Гештальт — форма или образ, как некие целостные образования и первооснова психики.

Фрик — человек, отличающийся ярким, необычным, экстравагантным внешним видом и вызывающим поведением, а также обладающий неординарным мировоззрением, которое является результатом отказа от социальных стереотипов.

Цугцванг — вынужденный ход в шахматной партии, ухудшающий положение игрока, сделавшего его. В широком смысле: ситуация, при которой любые действия только ухудшают положение дел.

Фриссон — мурашки по коже.

Шекспироверт — тот, кому легче рассказать о своих чувствах в смс-ке, чем вживую.

Сентенция — нравоучение.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ...

9 "убийц" нашего умственного развития

Заявления «Это скучно»

Эта фраза убивает любопытство, а оно - один из самых главных стимулов вашего познавательного интереса. То, что сегодня нам кажется ненужным, завтра может стать дорогой к новым возможностям.

Однообразие потребляемой информации

Т. е. чтение одних и тех же блогов, форумов, авторов, просмотр одних и тех же передач, общение с одними и теми же людьми и т. д. Расширяйте свой круг интересов, не стоит застаиваться.

Поиск легких путей

Мы не любим себя утруждать - и зря. Сложные ситуации требуют от человека максимального фокусирования умственных способностей, а значит, развивают возможности мозга.

Отсутствие стремлений

Если вы убеждаете себя, что добились оптимальных результатов, ваше развитие автоматически останавливается. Избегайте мыслей о том, что достаточно высоко поднялись. Двигайтесь вперед, желая большего.

Отсутствие вопросов

Как только вы прекратите себя спрашивать "почему", вы сразу подвергаетесь опасности впасть в рутину. Спрашивайте себя, зачем, для чего вы делаете то или это. Тот, кто безрассудно подчиняется обстоятельствам, рано или поздно становится ограниченным.

Отказ от творчества

Вы думаете, что креативное начало вам чуждо. Ваша уверенность - это и есть сдерживающий фактор, границы, которые вы не можете переступить, враги развития. Прекратите ограничивать себя, просто реализует свой потенциал.

Отсутствие сопротивления

Если вы окружили себя людьми, которые всегда и во всем с вами соглашаются, это не всегда хорошо. Такая атмосфера может быть полезна для вашей самооценки и душевного спокойствия. В споре рождается истина, а разнообразные контакты не позволяют вам скучать.

Отказ от притязаний

Бывает и так, что, потерпев провал, вы не позволяете себе мечтать о многом. Преодолейте свой страх, ведь иначе ваша неудача так и останется с вами. Мелкие желания - мелкие победы, а они не приносят удовлетворения.

Отсутствие кумиров

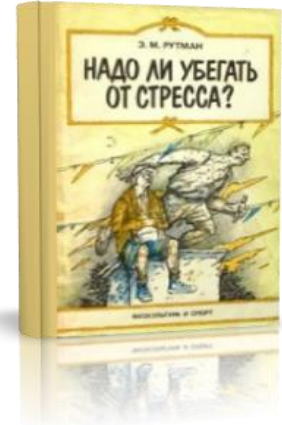
Часто мы не можем определить для себя свою собственную шкалу совершенствования. Зато это легко можно сделать, ориентируясь на других людей. Кто-то много читает, кто-то эрудирован, кто-то пленен идеей - практически в каждом человеке есть особенная черта, которая достойна уважения, к которой можно и нужно стремиться.



24.09.2018

РУБРИКА
Учись учиться

20 интересных фактов о поведении человека



1. Люди с высоким уровнем тестостерона получают наслаждение от гнева других.
2. Люди стремятся унижить других, когда не уверены в себе. Испытуемые, которым сказали, что они плохо прошли тест на IQ, высказывали больше национальных и религиозных предубеждений, чем те, кому сообщили о высоких результатах.
3. При этом люди искренне уверены, что их негативное мнение о других искренно и не имеет никакой связи с их понизившимся мнением о себе. Унижение других помогает восстановлению самооценки.
4. На поведение людей влияют телесные ощущения. Например, есть стойкая ассоциация между ощущением тяжести и «важностью», «серьезностью», «весомостью». Люди оценивали человека как более серьезного и стабильного, если его резюме подавалось в тяжелой папке, и наоборот.
5. Точно так же, ощущение жесткости и твердости делает людей негибкими. Сидящие на жестких стульях были более неуступчивы в переговорах. Ощущение шероховатой поверхности вызывает в людях ощущение сложности в отношениях между людьми, а холод тесно связан с чувством одиночества.
6. Люди склонны совершать аморальные поступки или не выполнять чью-то просьбу о помощи, если для этого не надо прикладывать усилий или не придется отказывать человеку впрямую.
7. Однако, больше людей ведут себя «как положено», если они должны принять моральное решение на виду у кого-то. В прямой просьбе о помощи, о пожертвовании или о сборе подписей отказывают реже.
8. Ложь требует больших ментальных усилий. Человеку одновременно приходится удерживать в голове ложь – чтобы ее говорить, и правду – чтобы ее скрывать. В результате он произносит более простые предложения и хуже справляется с задачами на сообразительность.

9. Когда за людьми наблюдают, они ведут себя лучше. Причем иллюзия наблюдения работает тоже. Достаточно было повесить фотографии глаз в столовой самообслуживания, чтобы большее число людей стало убирать за собой посуду.

10. При этом поведение влияет на мораль (да-да). Люди, солгавшие, обманувшие кого-то или совершившие другой аморальный поступок, после этого по-другому оценивают, что есть хорошо и что плохо.

11. Привлекательная честная внешность может легко ввести в заблуждение. Люди склонны более доверять внешности, чем искренности. Даже профессионалы считали честными лгущих людей с искренними манерами в 86% случаев.

12. Внешность играет огромную роль даже в голосовании и выборе политиков. Избиратели делают вывод о компетентности политиков по зрелости лица и физической привлекательности. Разумеется, неосознанно.

13. Более успешных и богатых считают более умными, мудрыми и т.д., и наоборот. И зачастую люди склонны думать, что те, кто добился успеха, и те, на чью долю выпали страдания, заслуживали это.

14. Счастливее не тот, у кого денег много, а тот, у кого больше, чем у соседа. Частично на этом основывается и неудовлетворенность большими деньгами. Люди постоянно сравнивают себя с соседями. Разбогатеv, они начинают вращаться в новых кругах, где у людей денег еще больше, и возвышаться над окружающими нелегко.

15. Гнев усиливает в людях желание обладания. Люди прилагают больше усилий к получению объекта, который ассоциируется у них с сердитыми лицами. Раньше это считалось только свойством положительных эмоций.

16. Чем сложнее решение, которое необходимо принять, тем более люди склонны оставлять все, как есть. Если в магазине слишком большой выбор и люди не могут сразу определить, какой из товаров лучше — они уйдут без покупки.

17. Когда люди чувствуют, что не контролируют происходящее, они склонны видеть несуществующие закономерности в несвязанных между собой картинках и верить в теории заговора.

18. Люди сожалеют о быстро принятых решениях, даже если результаты их устраивают. При этом важно не фактическое время, отведенное на решение. Важно, чувствует ли человек, что времени было достаточно.

19. Не все риски воспринимаются одинаково. Один и тот же человек может бесстрашно прыгать с парашютом, но бояться возразить начальнику. Или дрессировать тигров, но стесняться познакомиться с симпатичной женщиной.

20. У скуки есть светлая сторона. Скучающие люди нередко ищут возможность сделать добрые дела, поскольку развлечения им надоели и не приносят смысл в их жизнь.



**Подобно тому, как бывает болезнь тела,
бывает также болезнь образа жизни.**

Демокрит

С завидной регулярностью почти каждый из нас обещает себе заняться здоровым образом жизни. Мы ищем информацию в интернете, покупаем книги, смотрим передачи и, как правило, понимаем, что это все так сложно, на это нужно потратить много сил и времени, а мы так устаем, у нас множество различных дел... И мы возвращаемся к привычному образу жизни, решив для себя, что в следующий раз точно начну.

Возможно у Вас все по-другому, а может именно так. Но если вы решили начать здоровый образ жизни, то необходимо помнить одну простую вещь:

Не обязательно резко перестраивать свой жизненный уклад и переходить на сложные системы оздоровления. Главное начать!!! Сделать маленький шагок в сторону здоровой жизни. Даже совсем небольшое изменение в этом направлении делает нас здоровее и тем самым продлевает нам жизнь. А когда это, пусть самое незначительное, действие войдет в привычку, сделать еще шагок, и так далее.



К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.
- сексуальное воспитание и профилактику заболеваний, передающихся половым путем;
- экологически грамотное поведение и др.

