**Как развивать мышление – упражнения и способы**

Мышление оказывает важнейшее влияние на качество жизни, на цели, на поступки, на будущее. Что предпринять, чтобы любая информация быстро обрабатывалась, а выводы и решения приходили в голову сами собой? Необходимо тренировать мозг!

**Упражнения для развития мышления**

**Чтение** расширяет кругозор, подталкивает к размышлению о событиях, о поступках, о жизненном опыте героев повестей и романов, к анализу информации.

**Выход из зоны комфорта.** Следует разрабатывать новые маршруты, и тогда нервная система будет тренировать механику пространственного воображения и ориентирования, визуализируя улицы, тропинки, переходы и дорожки.

Разнообразить стоит и повседневные привычки: рисовать/чистить зубы другой рукой, убирать комнату в непривычной последовательности, делать разные причёски, переставлять мебель, готовить новые блюда. Таким образом ты тренируешь мозг, подвергая его умеренным нагрузкам.

Альберт Эйнштейн — автор теории относительности — рекомендовал: «Находите новые способы использования обычных предметов». Чаще придумывай необычные способы применения той или иной вещи, а самый интересный претворяй в жизнь — это позволит тебе генерировать новые идеи.

Люди должны встречаться с трудностями — они тренируют мозг и закаляют характер.

**Развитие памяти.** Самый эффективный метод — учить и читать стихи.  Уделять зубрежке достаточно полчаса в день, и уже через пару месяцев ты будешь легко запоминать всевозможные даты и термины.

**Отказ от телевизора.** Развлекательный контент для тебя и твоих сверстников не должен быть приоритетным — он предназначен для отдыха, а у вас есть куда более полезные занятия, положительно влияющие на умственную деятельность: чтение, прогулки, курсы, тренировки… Иногда расслабляться у телевизора можно, но увлекаться не стоит, причём человеку любого возраста.

**Рисование.** Любая новая задача — мозговая тренировка. Рисование карандашом, красками или кисточками очень хорошо справляется с этой ролью.

**Шахматы** приучают продумывать все ходы наперед. Игра тренирует концентрацию, память и логику, учит справляться с эмоциями.  Побеждает тот, кто сдерживает агрессию и сохраняет холодный разум.

**Игра на музыкальных инструментах** эффективно тренирует мыслительную деятельность: нужно следить за точностью мелодии, за тональностью, за ритмом, за координацией движений. Это сложное и интересное занятие можно сравнить со своеобразным спортивным залом для мозга.

Эти упражнения потребуют у тебя не так много времени и усилий, а вот польза от них ощутимая. Не ленись, и скоро почувствуешь заметное улучшение стратегических и тактических способностей, сможешь решать более сложные задачи и быстрее принимать важные решения.