86 млрд - это количество клеток в вашем мозге. Без сомнений мозг контролирует ваше тело. Логично, что стоит тратить на заботу о мозге большую часть своего времени, но мы почему-то этого не делаем. Фактически большинство даже не думает, что мозг нуждается в уходе и заботе. В то же время наш современный образ жизни разрушает наши нейронные связи, делая нас медленнее, тупее и менее креативными. И есть несколько причин, которые так негативно влияет на ваш мозг.

 Первая - бездействие. Современный мир создан для бездействия. Работа, отдых, общение - всё в одном месте. Даже продукты можно заказать домой и вообще почти не двигаться. Пора всем нам понять простой факт, движение - это хорошо. Оно высвобождает эндорфины которые помогают нам чувствовать себя лучше, поддерживать здоровье сердца и улучшает работу мозга. Чрезмерное сидение во время работы уменьшает кровоток, а когда мы печатаем на компьютере, то задерживаем дыхание. Вы даже можете сами обратить на это внимание. Это приводит к понижению содержания кислорода в организме и как следствие нечеткости мышления, усталости и плохой концентрации внимания. Как это исправить? Всё что вам нужно это 20-30 минут активного движения или 7-10 тыс. шагов в день. Все, от великих изобретателей, таких как Никола Тесла и Чарльз Дарвин, до самых занятых руководителей, таких как Джек Дорси или Цукерберг, все они поклонники пеших прогулок. Простой подход - ходить и говорить одновременно. Спланируйте подряд все звонки которые можете и просто прогуляйтесь!

 Второй разрушитель мозга - слишком много информации. Количество информации с которой мы сталкиваемся в среднем за день - невероятное. Согласно отчёту Калифорнийского университета в Сан-Диего, в среднем человек ежедневно получает около 30 GB данных информации и это рост на 350% за последние три десятилетия. Это постоянный сенсорный поток, который сбивает вашу концентрацию к чертям. Если мы не будем лучше управлять своим потреблением, это может легко привести к подавленности и информационной перегрузке. Даже небольшая информация может мешать фокусу. Например, если вы пытаетесь сконцентрироваться на задаче и знаете, что какое-то письмо остаётся непрочитанным в вашем почтовом ящике, это может снизить ваш IQ в этом моменте на 10 пунктов. Используйте инструменты и процессы, чтобы минимизировать количество контента, который вы потребляете ежедневно. Выключите все свой оповещения из социальных сетей. Перестаньте сёрфить и вкладывайте время в чтения длинных статей. Они помогают улучшить концентрацию вместо того, чтобы прыгать от одного твита к другому. Научитесь оставаться в тишине как можно чаще. Тишина успокаивает разум, тело и душу.

 Третий разрушитель - многозадачность. Многозадачность убивает вашу концентрацию. Увы, в последние годы многозадачность продвигается как нужное качество и часто попадает в описание должностных обязанностей многих позиций. Однако факт в том, что люди вообще не созданы для многозадачности. Мы не можем делать две вещи и уделять им одинаковое внимание. Только компьютеры могут такое. Клиффорд Насс, профессор психологии Стэнфордского университета говорит, что сегодняшняя непрерывная многозадачность на самом деле тратит больше времени, чем экономит, не говоря уже об эффективности работы. Многозадачные люди кажутся эффективными и умными, однако исследования показывают, что в действительности всё наоборот. Многозадачные люди проигрывали своим сверстникам при выполнении всевозможных когнитивных задач и оказались куда менее полезными. Люди которые всё время работают одновременно в многозадачном режиме не могут отфильтровать бесполезные задачи. Они не могут управлять рабочей памятью. Исследования также показали, что у людей, которые выполняют несколько задач одновременно меньше плотность в передней поясной коре головного мозга - области, отвечающей за эмпатию и когнитивный, а также эмоциональный контроль. По сути, чем больше вы практикуете мультизадачность, тем больше вредите своему мозгу. Чтобы вырваться из этого цикла, безжалостно расставьте приоритеты своей жизни, - чтобы сосредоточиться только на самом главном. Как только вы это сделаете, вы больше не почувствуете давление от того, что нужно сделать 10 разных дел одновременно. Когда это давление снимается, ваш фокус и креативность также возрастает - что приводит к повышению производительности за меньшее время.

 И четвёртый разрушитель, который, увы, доставляет больше всего удовольствия, и это - сахар. Мы живём в мире, где повсюду сахар. Почти любой обработанный продукт содержит сахар в той или иной форме. Он дешевле, вызывает привыкание и улучшает вкусы. Но потребление сахара может приводить к резкому скачку уровня сахара в крови и нарушает структуру кровотока в головном мозге. Чрезмерное потребление сахара также может привести к окислительному стрессу, который в свою очередь приводит к ухудшению настроения, депрессии, плохой памяти, низкой концентрации внимания и замедленному мышлению. Уменьшайте потребление сахара как можете. Перестаньте пить сладкий чай. Ешьте меньше молочного шоколада и сладостей. Ограничьте себя в полуфабрикатах. И если делать это методично, через некоторое время вы сами увидите как меняется ваш настрой и насколько яснее вы начинаете мыслить. Заботьтесь о своем мозге и он позаботится о вас. Поделитесь этим видео с теми, кому могут помочь эти советы. Спасибо.