**Это интересно!**

1**.Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят**. Более того, серое вещество не интересует монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.

2**.Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем**. В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром, вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем остановили свое внимание вчера.

**3.Полежи — и все пройдет!**

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки.

И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать... стресс от безделья!

**4.Что нужно интеллектуалу?**

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом процессе улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера (опять-таки в меру!)

**5.Целительные возможности смеха**

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю похохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту. Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

**6.«Вкусные» тарелки**

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды, вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медиками в США, показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, вызывают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес.

Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

7.**Чтобы быстро заснуть**, надо лечь на спину, вытянуться и расслабить все тело. Закрыть глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко.

8.**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.

9.**Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете**. Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважлво в якоу поряке розмщени бквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, 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 (перепутаны буквы).