

Obalenie dziesięciu mitów dotyczących mózgu

Mózg jest pełen tajemnic. Nawet dzisiaj wiele pozostaje nieznanych na temat wewnętrznego funkcjonowania tego 1,5 kilogramowego organu. A wraz z tajemnicą pojawia się mit. To naturalne, że mózg zmyśla o sobie, gdy próbuje się rozgryźć - fragmenty informacji powodują, że ludzie się zastanawiają, a ponieważ mózg stara się nadać im sens, fragmenty stają się opowieściami, a historie legendami. W tym rozdziale podzielę się dziesięcioma uporczywymi mitami na temat mózgu i prawdy, jaką znamy dzisiaj.

Używasz tylko 10 procent swojego mózgu

Ludzie spierają się o to, czy wykorzystujesz nawet 10 procent swojego mózgu. W niektóre dni możesz mieć wrażenie, że Twój mózg w ogóle nie działa. Ale faktem jest, że używasz całego swojego mózgu! Jeśli to sprawia, że czujesz się głupio, nie pozwól temu. Twój mózg naprawdę jest narządem typu „używaj lub strać”. Te małe włókna nerwowe, o których mówiliśmy, albo rozkwitają, gdy uczysz się nowych rzeczy i wykorzystujesz tę wiedzę, albo są przycinane, jeśli ich nie używasz. Ale cały mózg cały czas zawiera aktywność elektryczną i chemiczną. Nawet kiedy śpisz. To prawda, czasami aktywność elektryczna i chemiczna jest dość niska na obszarach, które nie są aktywnie wykorzystywane, ale od czasu do czasu te obszary są gotowe do zapalenia w razie potrzeby.

Jesteś lewomózgowy lub prawomózgowy

Wydaje mi się, że ten mit powinien zostać rozwiązany przez moją lewą półkulę, ponieważ tam znajdziesz moją logikę. Wiele lat temu, kiedy naukowcy odkryli, że półkule mózgu mają różne funkcje, niektórzy nieświadomi ludzie przyjęli te informacje i zdecydowali, że używasz tylko jednej z nich. To nie jest logiczne. Co gorsza, pomysł, że więcej kobiet ma prawą półkulę, a mężczyźni lewomózgowi, został dołączony do mitu. Ten mit jest naprawdę zrozumiały. Każdy używa obu półkul mózgu, o ile ma obie półkule. (Zdarzały się przypadki, w których półkula została usunięta chirurgicznie z powodów medycznych. Jeśli dzieje się to we wczesnym wieku, pozostałe półkule przejmują funkcje obu). Twoja lewa półkula kontroluje prawą stronę twojego ciała, a prawa półkula kontroluje lewą stronę twojego ciała. Gdybyś używał tylko jednej półkuli, miałbyś fizyczne trudności z jedną stroną. Więcej dowodów na to, że to mit.

Picie alkoholu zabija komórki mózgowe

Po pierwsze: nie ma wątpliwości, że alkoholicy ranią mózgi i mogą powodować trwałe uszkodzenia. Prawdopodobnie słyszałeś mit „alkohol zabija komórki mózgowe” na kilka sposobów. Moje ulubione to: „Za każdym razem, gdy pijesz, zabijasz 50 000 komórek mózgowych”. Ale mit może być jeszcze bardziej przerażający: za każdą setkę alkoholu, którą wypijesz, tracisz milion komórek mózgowych! Osobiście podoba mi się teoria dotycząca bawołów, zgodnie z hipotezą postaci Cliffa, z serialu Cheers. Jego historia jest taka, że tak jak w stadzie bawołów, najwolniejsi biegacze giną, a powolne komórki mózgowe giną od alkoholu. Według Cliffa (który zawsze przesiaduje przy barze), picie zabija słabe komórki mózgowe, więc kiedy pijesz, czujesz się mądrzejszy! Faktem jest, że każdego dnia tracisz trochę komórek mózgowych. I „Równie dobrze możesz się przy tym dobrze bawić” - powiedział pedagog i badacz dr David Sousa na konferencji poświęconej mózgowi. Ale alkohol nie zabija komórek mózgowych. Nadmierne picie może uszkodzić części komórek, ale umiarkowane picie nie stanowi problemu.

Dorośli nie wytwarzają nowych komórek mózgowych

Przez dziesięciolecia naukowcy wierzyli, że urodziłeś się ze stu miliardami komórek mózgowych i straciłeś część przez całe życie, ale nigdy nie masz żadnych nowych. W 1992 roku mówiłem ludziom, że

to fakt. Ale badania dowiodły, że to błąd. Neurogeneza to słowo używane do opisanie wzrostu nowych komórek w mózgu. Nowe komórki powstają w takich strukturach jak hipokamp, który jest odpowiedzialny za pomoc w przechowywaniu długotrwałej pamięci. Badania, które to poprawiły, przeprowadzono poprzez wstrzyknięcie barwnika pacjentom chorym na raka. Barwnik przyczepiałby się tylko do nowych komórek. Autopsje tych pacjentów wykazały, że rzeczywiście wyhodowali oni nowe komórki mózgowie. Możesz uzyskać nowe komórki, ucząc się czegoś nowego, ćwicząc i jedząc pożywne pokarmy. Z drugiej strony stres może zapobiec narodzinom nowych neuronów.

Nie ma różnicy między mózgiem mężczyzny i kobiety

Ten ciągły spór dotyczący różnic między mężczyznami i kobietami powinien dobiec końca wraz z najnowszymi badaniami, które udowodnią, że mężczyźni i kobiety używają różnych części mózgu do różnych funkcji. Fakty są jasne, jeśli spojrzysz na statystyki, a nie na osoby. Kobiety mają tendencję do zapamiętywania szczegółów, szczególnie w związku z bardziej emocjonalnymi wspomnieniami, dlatego częściej używają lewej półkuli (która pamięta fakty) niż mężczyźni. Samce mają tendencję do zapamiętywania szerszego obrazu i wzywają do tego swoje prawe półkule. Zazwyczaj kobiety inaczej radzą sobie z emocjami i szybko i intensywnie zapamiętują emocjonalne wydarzenia; emocjonalne centrum mózgu, ciało migdałowate, jest większe u mężczyzn niż u kobiet. Samce mają więcej istoty szarej; samice więcej istoty białej. W wyniku tych typowych różnic mężczyźni i kobiety pracujące razem uzupełniają się. Mężczyźni pracują w bardziej zlokalizowanym obszarze mózgu, co jest pomocne przy takich czynnościach, jak obliczenia. Istota biała u kobiet umożliwia szybszą interakcję między rozległymi obszarami mózgu, takimi jak mowa i czytanie mowy ciała. Większość badań sugeruje, że pasmo włókien łączących dwie półkule jest większe u kobiet niż u mężczyzn, co może być przyczyną tego, że kobiety mają tendencję do robienia wielu rzeczy jednocześnie, podczas gdy mężczyźni robią tylko jedną rzecz naraz.

IQ jest naprawione

Im więcej rozumiesz o mózgu, tym bardziej zdajesz sobie sprawę, że IQ osoby pozostaje niezmiennie przez całe życie musi być mitem. Ostatnie badania dowiodły, że mózg może się zmieniać w każdym wieku. Zwiększanie inteligencji przez całe życie jest możliwe i prawdopodobne. Genetyka nie odgrywa tak dużej roli w określaniu inteligencji, jak kiedyś sądzili naukowcy. Środowisko i doświadczenie są ważniejszymi czynnikami niż genetyka w określaniu inteligencji, ale natura i wychowanie współpracują ze sobą. Krótko mówiąc: jeśli ciągle próbujesz nowych rzeczy, poprawiasz swoją inteligencję.

Podprogowe wiadomości działają

Wiele lat temu przeprowadzono badanie, w którym zdjęcia coli i popcornu oraz słowa „Pij colę” pojawiały się sporadycznie na ekranie w kinie. Te „wiadomości” pojawiały się zbyt krótko, aby widzowie mogli je zauważyć. Miały dotrzeć do nieświadomego umysłu i zmusić widzów do pójścia na stoisko z jedzeniem i kupienia coli i popcornu. Badanie zostało przeprowadzone przez człowieka imieniem James Vicary, który stwierdził, że sprzedaż coli wzrosła o około 20 procent, a popcornu o ponad 50 procent. Badanie skłoniło reklamodawców do rozważenia wykorzystania tych komunikatów w swoich produktach. Napisano książki o tym, jak używać przekazów podprogowych w reklamie. Ale kilka lat później Vicary przyznał się do kłamstwa na temat badania. Dalsze badania nie wykazały różnic w sprzedaży z wykorzystaniem przekazów podprogowych.

Uszkodzenie mózgu jest zawsze trwałe

Neuroplastyczność mózgu służy dwóm celom: jednym jest tworzenie nowych połączeń dla uczenia się i pamięci, a drugim jest ponowne podłączenie, aby pomóc w naprawie uszkodzenia mózgu.

Opowiadano wiele szczyrych historii o zdolności ponownego łączenia ścieżek mózgowych w celu przezwyciężenia uszkodzeń spowodowanych wypadkami, udarami i chorobami mózgu. Im starszy jest mózg, tym wolniej może się naprawić, ale możliwość tworzenia nowych ścieżek po udarze, który wpływa na przykład na ośrodki językowe, jest dobra. Wymaga terapii i wielu powtórzeń, ale wiele osób dobrze reaguje po urazie mózgu.

Mózg zyskuje nowe zmarszczki, gdy się czegoś nauczysz

Urodziłeś się z tyloma zmarszczkami, ile będziesz mieć - przynajmniej w mózgu. Krótco po poczęciu mózg zaczyna rosnać. Zaczyna się bardzo gładko, a gdy rodzi się dziecko, jego mózg jest pomarszczony - tak samo jak mózg osoby dorosłej. Zmarszczki są wynikiem rozrostu mózgu. Neurony są produkowane i migrują do różnych obszarów mózgu. Wytwarzają również dendryty i aksony, które powiększają mózg. Mózg po prostu nie pasowałby do naszych czaszek, gdyby nie był złożony. Gdybyś rozłożył górną warstwę mózgu, złożoną część, byłaby wielkości dużej serwetki obiadowej! Kanał rodny nie jest wystarczająco duży dla mózgu tej wielkości! Twój mózg zmienia się, kiedy się czegoś uczysz, ale nie przez dodawanie zmarszczek. Rozwijają się nowe neurony, kiełkują dendryty i rosną aksony. To wspaniały proces.

Tvoja pamięć pogarsza się wraz z wiekiem

Po prostu nie jesteś skazany na zanikanie pamięci wraz z wiekiem. Ponieważ mózg ciągle się zmienia, gdy uczysz się nowych rzeczy, tworzysz nowe wspomnienia. Jeśli aktywujesz swoje stare wspomnienia, wspominając, rozmawiając ze starymi przyjaciółmi i patrząc na zdjęcia, możesz również zachować aktywne wspomnienia. Kręcenie się z ciekawymi ludźmi i próbowanie nowych rzeczy poprawia zdolności poznawcze i dodaje nowe wspomnienia.

Im bardziej jesteś aktywny, tym bardziej prawdopodobne jest, że twoja pamięć pozostanie silna. Ćwiczenia zwiększają przepływ krwi i tlenu do mózgu. Im bardziej siedzisz, tym bardziej prawdopodobne jest, że wystąpią u Ciebie deficyty pamięci. Dobre odżywianie utrzymuje również silną pamięć, ponieważ dostarcza mózgowi tego, czego potrzebuje do produkcji substancji chemicznych, które pomagają przechowywać wspomnienia. Sen również pomaga: mózg przechowuje informacje w nocy podczas snu.

Dziesięć wskazówek dotyczących przywództwa opartego na mózgu

Mówiliśmy o tym, jak zrozumienie mózgu i stosowanie badań nad mózgiem pomaga ci stać się lepszym liderem. Podam dziesięć wskazówek, które pomogą Ci zachować głowę podczas przewodzenia.

Zatrudnij liderów

Kiedy jesteś otoczony innymi osobami o cechach przywódczych, otrzymujesz lepsze porady i lepsze strategie podejmowania decyzji, a także możesz prowadzić biznes tam, gdzie chcesz w krótszym czasie. Jako lider musisz

✓ Zatrudnić tych, którzy według Ciebie mają zdolności przywódcze - tych, którzy słuchają, dobrze się komunikują, są bardzo zmotywowani, wiedzą i dzielą Twoje wartości.

✓ Maksymalizuj możliwości przywódcze w swoim zespole kierowniczym wyższego szczebla.

✓ Odsuń się i pozwól swoim liderom robić to, co potrafią najlepiej. Kiedy masz pracowników, którzy według Ciebie są gotowi do kierowania, usiądź z tyłu i daj im możliwość wykorzystania ich umiejętności.

Maksymalizuj cyfrową mądrość

Dbaj o aktualność technologiczną swojej organizacji, równoważąc cyfrowych imigrantów (dla których technologia cyfrowa jest nowa) wśród pracowników z cyfrowymi tubylcami (tymi, którzy dorastali z technologią cyfrową). Skorzystaj z pomocy tych obeznanych z technologią pracowników, którzy mogą uczyć innych, w tym siebie. Mózg zmienia się w wyniku liczby godzin spędzanych na pracy z cyfrowymi gadżetami. Dowiedz się, jak działają te mózgi, jakie są ich potrzeby i jak możesz lepiej kierować zarówno tymi, którzy są bardzo dobrze zaznajomieni z technologią i polegają na niej, jak i tym, którzy muszą dowiedzieć się więcej na jej temat.

Zabierz ze sobą ludzi

Podziel się swoimi wartościami, ideałami i wizją ze swoimi zwolennikami. Użyj swojej pasji i wpływu, aby inni uwierzyli w Ciebie. Robisz to przez

- ✓ Uznanie ich wartości dla organizacji
- ✓ Rozpoznawanie i wykorzystywanie ich mocnych stron
- ✓ Chwaląc ich osiągnięcia
- ✓ Utrzymywanie ich skupionych na celach

Daj przykład

Neurony lustrzane zapewniają, że wszelkie zachowania, które modelujesz dla swoich pracowników, są odtwarzane w ich mózгах. Innymi słowy, kiedy ktoś obserwuje, jak traktujesz klienta, te same połączenia, które tworzy twój mózg, gdy aktywnie wchodzisz w interakcje, powstają w mózгах tych, którzy cię obserwują. Upewnij się, że

- ✓ Modelujesz, jak należy traktować klientów.
- ✓ Modelujesz, jak należy dążyć do celów.
- ✓ Tak jak Aleksander Wielki zawsze prowadził swoich żołnierzy do bitwy, bądź widoczny dla swoich pracowników.
- ✓ Bądź optymistyczny i pozytywny. Emocje są zaraźliwe.

Obsługa Konfliktu

Wielu przywódców nie lubi konfliktów. Niektórzy ignorują to i mają nadzieję, że zniknie samoistnie. Jeśli nie zajmiesz się konfliktem, pracownicy stracą do Ciebie zaufanie. Dobra wiadomość jest taka, że możesz podjąć kroki w celu rozwiązania konfliktu. Spróbuj wykonać następujące czynności:

- ✓ Zadawaj pytania, aby wyjaśnić problem.
- ✓ Uważnie słuchaj obu stron.
- ✓ Nie przyjmuj stron.
- ✓ Znajdź sposób, aby sprzeczni pracownicy lub zespoły doszli do porozumienia; doprowadzić ich do kompromisu.
- ✓ Jeśli kompromis jest mało prawdopodobny, zaangażuj negocjatora.
- ✓ Wypróbuj rozwiązanie korzystne dla wszystkich.

Konflikt może spowolnić produktywność i spowodować przenikanie negatywnych emocji w miejscu pracy. Postaraj się stworzyć klimat otwartości i zaufania, aby pracownicy byli bardziej skłonni do wyeksponowania swoich różnic i znalezienia rozwiązania.

Oprzyj się pokusie mikrozarządzania

Zatrudniłeś swoich pracowników, bo wiedziałeś, że będą pasować. Znają swoją pracę. Możesz się zrelaksować! Jeśli podejrzewasz pracowników, osłabiasz ich motywację. Daj im szansę zrobienia tego, do czego ich zatrudniłeś. Bądź tam dla nich. Zapytaj, czy możesz pomóc. Ale załóżmy, że wiesz, co robisz, kiedy ich zatrudniłeś!

Doceniaj inteligencję emocjonalną

Zwróć uwagę na to, jak pracownicy wchodzi w interakcje z Tobą i innymi osobami. Umiejętność komunikowania się z innymi i czytania nie ma nic wspólnego z uczęszczaniem do najlepszych szkół czy uzyskiwaniem najlepszych ocen. W rzeczywistości wielu z tych osób, z którymi chodziłeś do szkoły, nie odnosi sukcesów, ponieważ mają umiejętności akademickie, ale nie umiejętności interpersonalne.

Modeluj własne umiejętności związane z inteligencją emocjonalną, pracując z innymi i rozmawiając z nimi. Jeśli twoje środowisko pracy jest wypełnione ludźmi korzystającymi z umiejętności społecznych, ci nieliczni, którym ich brakuje, mogą uczyć się poprzez obserwację. Jeśli w Twoim miejscu pracy brakuje modeli inteligencji emocjonalnej, rozpocznij szkolenie w zakresie tych umiejętności.

Daj kredyt; Weź gotówkę

Wielu pracowników narzeka, ponieważ czują, że nie otrzymali uznania za swoją pracę. Uważają, że ich przełożeni wykorzystują ich pomysły i ciężką pracę, aby wyglądać dobrze. Takie zachowanie może wywołać masę urazy. Daj pracownikom kredyt. Pozwól im dobrze się czuć i mieć swój wkład w osiągnięcie Twoich celów. Dobra wiadomość jest taka, że ich ciężka praca przyczynia się do sukcesu Twojej firmy i poprawy wyników finansowych. Weź gotówkę! Daj pracownikom kredyt!

Przekazać opinię

Informacje zwrotne mają dwojakie znaczenie: dają pracownikom możliwość zmiany sposobu pracy, tak aby wykonywali lepszą pracę, oraz zwiększają zdolność całej organizacji do odniesienia większych sukcesów. Każda osoba, która poprawia swoje wyniki, przybliży Cię do osiągnięcia Twoich celów. Przekazując opinię, upewnij się, że

✓ Podajesz konkret. Cheerleading nie jest złą rzeczą, ale konkretne informacje zwrotne dostarczają pracownikom danych, z którymi mogą pracować nad poprawą.

✓ Zaproponujesz ulepszenia. Łatwiej jest przekazać pozytywne opinie, ale nie chcesz, aby pracownicy popadli w samozadowolenie. Wskaż obszar, w którym mogliby się poprawić, aby mieli nad czym popracować.

✓ Połączysz opinie z wynikami pracy pracownika i pokażesz wpływ ich wyników na organizację.

Szukaj informacji zwrotnych od swoich pracowników. Jeśli wysłuchasz tego, co według nich możesz poprawić, z większym prawdopodobieństwem zareagują na Twoją opinię.

Kiedy nie możesz się zdecydować, biegnij po to!

Nienawidzę tych dni, kiedy nie mogę podjąć decyzji ani podjąć decyzji, a potem natychmiast zmienić zdanie. Niezdecydowanie może mieć coś wspólnego z brakiem neuroprzekaźnika dopaminy, która

działa w ośrodku wykonawczym mózgu i pomaga wyeliminować inne opcje po podjęciu decyzji. Ruch to szybki sposób na naprawienie dawki dopaminy. Jeśli nie możesz się zdecydować, poćwicz. Szybki spacer lub bieg powinny pobudzić Twój umysł na tyle, aby pomóc Ci podjąć decyzję. Kolejną zaletą ćwiczeń jest to, że pomagają pozbyć się organizmu i mózgu ze stresujących substancji chemicznych, które mogą również utrudniać podejmowanie decyzji.

Dziesięć sposobów na zbudowanie lepszego mózgu

Jako lider, który chce coś zmienić, chcesz zrobić wszystko, co w Twojej mocy, dla swojego mózgu. Dziesięć wskazówek w tym rozdziale pomoże Ci rozpocząć zdrowe życie.

Jedz pożywnie

Jeśli naprawdę chcesz wysokiego poziomu poznania i możliwości łatwiejszego przyswajania nowych informacji, zacznij od diety. Twój mózg składa się w około 78% z wody. Utrzymuj nawilżenie dla optymalnej wydajności. Upewnij się, że jesz świeże owoce, orzechy, warzywa bogate w przeciwutleniacze - ciemnozielone, liściaste, łagodne białko, złożone węglowodany i dobre tłuszcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3 w łososiu, sardynkach i tuńczyku. Twoje ciało zamienia jedzenie w glukozę, która odżywia mózg. Twój mózg nie może magazynować energii więc częste jedzenie to dobry pomysł. Zbilansowanie diety powinno zapewnić Ci większość tego, czego potrzebujesz, ale porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeśli rozważasz suplementy, takie jak kapsułki multiwitaminowe lub olej rybny.

Przenieś lub strać. Według badań dr Johna Mediny, autora Brain Rules i dyrektora Brain Center for Applied Learning Research na Seattle Pacific University, ćwiczenia mogą zwiększyć twoje zdolności poznawcze w ciągu kilku tygodni. Ćwiczenia aerobowe tylko dwa razy w tygodniu przez około 30 minut zwiększają przepływ krwi i dostarczają więcej tlenu do mózgu - wszystko to oznacza, że powstają nowe naczynia krwionośne, a stare odnawiają się, utrzymując komórki mózgowe w zdrowiu.

Ćwiczenia pozwalają również pozbyć się substancji stresogennych, które nagromadziły się w mózgu. Te chemikalia mogą zakłócać naukę i pamięć. Bardziej ekscytującą wiadomością jest to, że ćwiczenia z czasem mogą zmniejszyć ryzyko choroby Alzheimera nawet o 50 procent. Im więcej ćwiczeń wykonujesz, tym bardziej mózg uwalnia substancję chemiczną zwaną mózgowym czynnikiem neurotropowym (BDNF), który w zasadzie zapładnia mózg i pomaga neuronom rosnąć. Ćwiczenia wpływają również na określone obszary, które pomagają w uczeniu się i zapamiętywaniu.

Odpoczynek

Kiedy śpisz, twój mózg nie śpi. Nauka o mózgu uważa, że uczysz się podczas snu. Twój mózg powtarza połączenia, które stworzył w ciągu dnia, gdy uczył się i miał inne doświadczenia. Proces ten nazywa się konsolidacją, a przerwy w śnie w określonych momentach wpływają na to, co pamiętasz. Śpij około ośmiu godzin i sprawdź, czy czujesz się lepiej, lepiej myślisz i więcej pamiętasz. Napy również zwiększają wydajność. Około godziny 15:00 większość ludzi naprawdę chce spać. To świetny czas dla Ciebie i Twoich pracowników na drzemkę. Drzemka może zwiększyć wydajność i uwagę!

Zrelaksować się

Trochę stresu poprawia pamięć, ale trochę więcej i możesz mieć kłopoty. Według niektórych badaczy hormony stresu, takie jak kortyzol, mogą w rzeczywistości rozłączyć sieć neuronów w mózgu. Kiedy to się dzieje, zaczynasz myśleć i nie możesz sobie przypomnieć, jak to zakończyć, albo zacząć coś robić i zapominać, co to było.

Aby utrzymać niski poziom stresu, wypróbuj następujące rozwiązania:

- ✓ W miarę możliwości unikaj stresujących sytuacji.
- ✓ Ćwicz, aby pozbyć się nagromadzonych hormonów stresu.
- ✓ Jeśli uważasz, że masz depresję, poszukaj pomocy.

Stres kosztuje firmy każdego roku. Jeśli w pracy oczekuje się od Ciebie wiele, musisz mieć poczucie kontroli. Świadomość, że masz umiejętności i narzędzia do wykonywania swojej pracy, daje ci tę kontrolę.

Utrzymuj kształt swojej pamięci

Odłóż na chwilę swój smartfon, osobistego asystenta cyfrowego i komputer. Czy znasz numery telefonów swoich przyjaciół, współpracowników lub członków rodziny bez konieczności ich wyszukiwania? Jeśli chcesz poprawić swoją pamięć i mózg, musisz to wykorzystać. Zapamiętaj coś. Jeśli nie lubisz zapamiętywać liczb, wypróbuj wiersz lub zabawne historie. Czy jesteś typem osoby, która chciałaby, żebyś pamiętał dowcipy po ich usłyszeniu? Zrób wszystko, aby zapamiętać kilka dowcipów. To świetne treningi dla twojej pamięci roboczej. Z biegiem czasu zapominasz o strategiach pamięci; ćwiczenie pamięci może dać Ci możliwość ponownego zapoznania się z niektórymi z nich. Pracuj dalej!

Odbierz książkę

Czytałeś ostatnio dobrą książkę? Czytanie jest dobre dla mózgu. Zwiększa również Twoje słownictwo. Przeczytaj coś - fikcję, literaturę faktu, poezję, cokolwiek! - a potem z kimś o tym porozmawiać. Jeszcze lepiej, dołącz do klubu książki lub załóż taki sam. Czytanie pomaga budować nowe połączenia w mózgu, a nawet może powodować rozwój nowych neuronów. Daje też coś, o czym można porozmawiać z ludźmi. Budowanie relacji polega na znalezieniu wspólnej płaszczyzny.