

CSPE

Centro Studi Performance Equipe

Come allenare il cervello

Immaginate di restare chiusi in una scatola di vetro per due settimane, senza ricevere alcuno stimolo, ma soli a poter riflettere. Quando uscite la vostra mente sarà scombussolata, non soltanto per il trauma anche perché il vostro cervello sarà rimasto quasi inattivo per un bel po' di tempo.

Se volete avere una mente sempre in forma, che potreste anche leggere come "se volete avere successo nella vita", dovete tenere il cervello in allenamento. Il nostro cervello però non è come un muscolo, non proprio. Lo si può allenare ma cresce in tante, tantissime cose e davvero in maniera inaspettata.

La cosa migliore è impegnarlo in diverse attività, alcune sono più proficue altre di meno. Ecco alcune cose che potreste fare per allenare il cervello ed essere più intelligenti:

1. Leggere diversi libri: molte persone quando si parla di lettura storcono il naso. Ma la lettura è fondamentale per **tenere allenato il cervello**, per diversi motivi. Il più importante è che leggendo saggi e libri, anche abbastanza impegnativi (ma non al punto tale da essere incomprensibili) si apprendono cose nuove che, oltre a fare nozione, diventano parte integrante del nostro modo di pensare e ci aprono nuovi orizzonti.
 2. Acquisire diversi metodi di ragionamento: ci sono molti metodi con cui le persone ragionano, ed anche diverse teorie matematiche, economiche, logiche che se acquisite e capite possono poi essere applicate alla vita di tutti i giorni. Dunque non vi spaventate se dovete mettervi un'ora al giorno a capire qualche teorema o qualche strana forma, è un grande allenamento per il vostro cervello e farlo non potrà che farvi bene.
 3. Praticare attività fisica: mente sana in corpo sano, dicevano gli antichi, e mai affermazione fu più vera. Stare fermi, non fare sport non fa altro che far **accumulare stress** che poi si riflette in maniera molto negativa sull'attenzione e sull'energia di tutto il corpo, compreso il cervello. Per avere una mente sempre in forma dovete proprio aggiungere quell'oretta o due di attività fisica ogni giorno. Ricordate: allenare il corpo per allenare il cervello.
 4. Scrivi e calcola: **fare esercizi di scrittura e di calcolo**, risolvendo problemi non solo matematici ma anche di stampo umanistico, tiene il cervello sveglio, impegnato, aiuta a concentrarsi e ad un certo punto diventa molto divertente.
 5. **Fare tanta socializzazione**: noi ci siamo evoluti come animali a cui piace comunicare. La nostra vita si basa sulla comunicazione con altre persone, e c'è davvero tanto da imparare anche dai personaggi più improbabili. Allora è bene non chiudersi nel proprio castello (di carta) ed approfittare di qualsiasi situazione che ci permetta di socializzare con gli altri, incontrarli e confrontare le nostre idee. In questo modo miglioreremo sempre ciò che abbiamo nella nostra testolina.
 6. Mangiare in maniera sana: sempre per il discorso dell'energia e della salute, **un cervello forte è un cervello sano**. Evitate una vita stressante retta da caffeina, zuccheri e bevande energetiche e preferite una vita più calma e dove potete trovare il tempo di ragionare ma anche di mantenere in forma il corpo con la giusta dieta.
- Allenare il cervello è fantastico, così come lo è quando, dopo poche settimane, vi ritrovate con i primi risultati in mano, nella vita quotidiana. Un esempio banale: la capacità di dividere precisamente il conto con gli amici se scegliete di pagare alla romana, prima che chiunque prenda la calcolatrice. Sono piccole soddisfazioni e ve ne aspettano di più grandi se **deciderete di tenere attiva la vostra mente**.