



מהירות עיבוד מידע

החדשות הרעות: עם כל שנה שעוברת, המוח שלנו נוטה להיות איטי יותר .
החדשות הטובות: זה לא חייב להיות כך .
ניתן לעצור את הנסיגה הקוגניטיבית שמתרחשת עם הגיל באופן טבעי על ידי אימון רציף של המוח. אימון של המוח עשוי להאיץ את פעילותו ב-131% בממוצע .
למעשה, מחקרים מראים כי אנשים מבוגרים אשר מאמנים את המוח באמצעות תוכנות מחשב המיועדות לכך, יכולים לעצור את הנסיגה ואף להשיב את מצב המוח לקדמותו, ולהשוות את מהירות פעילות המוח לזו של בני שלושים !

מהירות תגובה

המהירות בה אתה מגיב לדברים תלויה במהירות בה מוחך רושם אותם. ככל שהמוח שלך תופס מהר יותר כדור טניס שעף לכיוונך, כך תנוע מהר יותר כדי לחבט בו. ככל שהמוח שלך קולט מהר יותר חתול שמתפרץ אל הכביש, כך תוכל ללחוץ על הבלמים מהר יותר. ככל שהוא מאתר מהר יותר צעצוע שמוטל על המדרגות, כך יש לו זמן רב יותר למנוע ממך למעוד .
אימון קוגניטיבי תורם לשיפור מהירות העיבוד הויזואלי וכך תורם גם לשיפור משמעותי של מהירות התגובה שלנו לגירויים חיצוניים .

כאשר אתה מאחורי ההגה, אפילו מילישניות ספורות יכולות לעשות את כל ההבדל. ככל שתבחין בסכנה מהר יותר, כך תוכל להגיב אליה ולהמנע ממנה מהר יותר .
אימון קוגניטיבי עוזר לנו לשמור על מוח עירני וחד, אשר קולט במהירות גירויים מהסביבה, מעבד אותם ומגיב באופן מיידי ואפקטיבי. מוח מאומן עשוי לעזור לנו להמנע ממצבי סכנה מפתיעים כמו אלה שקורים בכביש ובמצבי יום יום רבים אחרים .

התנסויות חדשות

עם הגיל, רבים מאיתנו נוטים להסס יותר לגבי התנסויות חדשות, מחוץ לתחום הנוחות שלנו. קל מאוד למצוא סיבות לא לנסות משהו חדש, אבל התנסויות חדשות הם חלק ממה שהופך את החיים לחוויה מעניינת כל כך.
אימון של המוח יעזור לנו להיות פעילים וחדים יותר. התחושה שיוכלו להתמודד עם כל אתגר היוותה השראה למתאמנים רבים להתנסות בחוויות חדשות או לצאת ולעשות משהו שונה. היש מתנה יפה מזו ?

שליפה

אתה בוודאי מכיר את התחושה הזאת, כשמילה עומדת לך על קצה הלשון. המוח פשוט לא

מצליח לשלוף את המילה הנכונה, גם אם אמרת אותה אינספור פעמים בעבר .
אימון המוח יכול לעזור. הוא מאיץ את פעילות המוח ומחדד אותו, עוזר לך לשלוף מילים או שמות
במהירות רבה יותר, כך שלא תצטרך יותר לומר "נו, איך קוראים לזה"?..

מצב רוח

מצב רוח טוב הוא מרכיב מרכזי באיכות החיים שלנו .
ייתכן כי הדברים לא נראים לך קשורים זה בזה, אבל מתאמנים במכון מעידים פעמים רבות כי
אימון המוח תרם להם למצב רוח טוב יותר.
נראה כי על ידי שיפור של הבטחון העצמי, שיפור התקשורת עם הסביבה, ותרומה לאורח חיים
בריא אימון המוח עשוי בהחלט לעזור לנו להרגיש טוב יותר .

קשב והקשבה

לעקוב אחרי שיחה במסעדה עמוסה, לעמוד בקצב הדיבור של הנכד, לקלוט את מלמולו של
המוכר בחנות, להבין מישהו שמדבר אליך במבטא זר...
אינטראקציות יומיומיות דורשות יכולת הקשבה חדה. אתה אולי לא מודע לכך, אבל יכולת
הקשבה אינה תלויה רק בתפקוד האוזניים שלך, אלא היא תלויה במידה רבה גם בתפקוד מוח
שלך .
אחרי גיל 30, עיבוד קוגניטיבי של מידע שמיעתי מאט בהדרגה, מה שמקשה על הבנה של
דיבור, בפרט כאשר מדברים אלינו מהר, או בסביבה רועשת .
מחקרים מראים שאימון המוח עשוי לתרום לשיפור משמעותי בעיבוד המידע השמיעתי.

תפיסה חזותית

לשחק טניס, לאכול במסעדה, לטייל באירופה, לראות סרט, לנהוג במכונית, לבשל... פעילויות
רבות הן פשוטות יותר, בטוחות יותר, ומספקות יותר עם תפיסה חזותית חדה .
מחקרים כבר הוכיחו כי אימון קוגניטיבי מאיץ את עיבוד המידע החזותי ותורם להרחבה של שדה
הראיה. אם תאמן את המוח, תוכל לקלוט מידע חזותי רב יותר בכל מבט, וגם לעבד את המידע
הזה בצורה מהירה וטובה יותר .

מיקוד ועירנות

לכולנו יש רשימה ארוכה של דברים שצריך לעשות- ללכת למכולת, לשלם חשבונות, להגיע
לפגישה...והרשימה נמשכת. אם אתה עובד, היא אפילו ארוכה יותר .
על ידי שיפור יכולות התפיסה החזותית, הזיכרון, הריכוז והקשב, האימון הקוגניטיבי עוזר לנו
להשלים משימות במהירות וביעילות. מחקרים מראים כי האימון הקוגניטיבי עוזר לאנשים להיות
ממוקדים ועירניים יותר, כך שהם מגיבים מהר יותר ומתפקדים בצורה יעילה יותר .

בטחון עצמי

דמיון לעצמך שילוב של האמון ביכולותיך וכישוריך עם הבטחון שמוח מהיר וחד יכול לספק לך .
די מדעים מה תוכל להשיג עם בטחון שכזה... לארגן טיול לויטנאם, ללמוד ספרדית, לחזור
לעבודה אחרי הפסקה ארוכה – כל אלו רק מעט מהסיפורים ששמענו מלקוחותינו המאמנים את

מוחם באמצעות תוכניות ייעודיות .

השפעתן של תוכניות אימון המוח שלנו על תפקודו של המוח היא כבר עובדה מוכחת. מחקרים מראים כי על ידי אימון המוח, התפקוד הקוגניטיבי הופך מהיר וחד יותר, דבר הגורם למתאמנים לחוש בטוחים יותר בחיי היום-יום, ואף מעורר בהם השראה להתנסות בחוויות חדשות . חשוב, אם כך, להתאמן בקביעות. אחרי הכל, מה חשוב יותר מן הבטחון שביכולתך להפיק את המירב מחייך!?