

Augmentez votre QI

Sommaire

Lire est l'oxygène de votre cerveau

Entraînez votre cerveau et augmentez votre QI

Augmenter son QI avec des exercices

Puzzle Your Brain into Intelligence

L'effet Mozart

Apprenez les bases

Techniques pour apprendre mieux

Herbes qui boostent le QI

Concentration est la clé

Pouvez-vous obtenir un plus haut QI?

Exploiter 100% de votre QI

Le sport et le sommeil

Qu'est-ce qu'un cerveau?

Améliorer sa mémoire

Etre actif

D'autres façons d'améliorer son QI

Améliorer le QI d'un enfant

10 moyens simple d'améliorer son intelligence

La lecture est la pierre angulaire d'un bon cerveau

La lecture améliore le fonctionnement du cerveau et a une corrélation directe avec un QI plus élevé. Les enfants qui lisent bien ont de meilleures chances de réussir à l'école et sont généralement dans les classes "douées". Comment faire en sorte que les enfants aient envie de lire ? Simplement en leur faisant la lecture.

Commencez à lire à vos enfants tôt et tous les jours. En leur montrant à quel point les livres peuvent être magiques, faites-leur croire qu'à l'intérieur de chaque couverture se trouve un monde magique que seuls eux peuvent toucher. Si votre enfant aime une histoire en particulier, relisez-la. Il n'y a pas de mal à lire la même histoire, en fait, cela renforce le fait que la lecture devrait être une habitude.

Lisez à la même heure tous les jours. Juste avant d'aller au lit, c'est un excellent moment, car il fait d'une pierre deux coups. Il les aide à améliorer leur capacité de visualisation et d'imagination et les fait attendre avec impatience d'aller au lit.

Quels sont les meilleurs livres pour augmenter le QI ? Les classiques comme les livres du Père Castor aident en utilisant la poésie. Les rimes stimulent l'activité cérébrale et favorisent la mémorisation, une autre habitude à prendre.

Une autre façon d'intéresser les enfants à la lecture est de leur permettre de choisir les livres. Toute lecture est lecture, comme on dit. Ce n'est pas parce que vous voulez qu'ils lisent Victor Hugo à huit ans que c'est mieux pour eux que la dernière bande dessinée de Batman. Le but n'est pas de les forcer, mais de leur inculquer l'amour de la lecture et des livres.

Encouragez-les à lire. Ne les découragez pas en les forçant à le faire, ou en les forçant à lire quelque chose qu'ils n'aiment pas. Vous préférez peut-être les aventures de Molière à Bruce Wayne, mais pas votre enfant.

Beaucoup de librairies ont de merveilleuses sections pour enfants et vous constaterez peut-être que votre enfant passera par de nombreux livres pendant qu'il y est. Ils ont habituellement des jeux et des salles de jeux pour que les enfants y passent plus de temps (et encouragent les parents à acheter des livres supplémentaires). Laissez votre enfant parcourir les allées, en ouvrant et en lisant quelques pages jusqu'à ce qu'il s'installe sur le bon livre. Cela les enthousiasmera pour la lecture.

Quand ils sont jeunes, commencez par leur demander de vous aider à lire leurs histoires préférées. Une phrase à la fois. Développer progressivement leurs compétences et leur vocabulaire. D'ici peu, ils feront la lecture et vous ferez l'écoute. Même après que votre enfant ait lu tout seul, continuez à respecter l'horaire de l'histoire.

Faites travailler votre cerveau et augmentez votre QI

Tout le monde veut savoir comment améliorer son QI. La plupart des scientifiques croient qu'il est possible d'augmenter son QI de 10 à 20 points en "faisant travailler" son cerveau. Voici une liste d'activités que vous pouvez entreprendre pour stimuler votre cerveau et améliorer votre QI.

Tout d'abord, et c'est à peu près une évidence, faites des casse-tête et d'autres activités de stimulation de cerveau. Le Sudoku par exemple ?

Bloquer un (ou plusieurs) des sens, puis s'adonner à des activités de nettoyage. Cela force le cerveau à se "recâbler" lui-même.

Sur cette même note, ayez un comportement ambidextre. Par exemple, vous utilisez la main non dominante pour les activités de la main dominante comme écrire ou se brosser les dents.

Engagez votre cerveau dans des activités créatives comme l'art, la musique ou l'écriture.

Trouvez un autre usage pour tout ce qui se trouve dans votre maison. Par exemple, pour quelles autres choses pourriez-vous utiliser une lime à ongles ?

Apprenez les nuances de la dégustation de vin, ce qui incite le cerveau à utiliser d'autres sens que la vue.

Apprenez à jongler.

Pratiquez un sport extrême comme le skateboard ou l'escalade.

Allez à des émissions comiques et écoutez des comédiens. Riez. Soyez drôle. Amusez-vous bien.

Jouez plus. Les activités créatives stimulent le cerveau ; n'ayez donc pas peur de jouer à des figurines ou à des poupées avec vos enfants.

Dormir davantage. Le cerveau a besoin du temps d'arrêt pour rêver et se stimuler.

Jetez la calculatrice et faites simplement les calculs vous-même.

Écoutez de la musique classique.

Apprenez quelque chose de nouveau chaque jour.

Jouez aux échecs.

Jouez à des jeux vidéo (mais pas trop).

Tenez un journal intime.

Mangez bien. Évitez les sucres ; ajoutez plus d'antioxydants à votre alimentation.

Faites de l'exercice. Il est prouvé que l'exercice physique stimule le cerveau.

Apprendre une nouvelle langue.

Apprenez à lire rapidement.

Lire des livres.

Eteignez la télévision et allez vous promener.

Buvez beaucoup d'eau.

Rejoignez une société de débat.

Ce ne sont là que quelques-unes des choses que vous pouvez faire pour stimuler votre cerveau. Comme un athlète qui change le programme d'entraînement, vous devez changer votre façon de faire les choses, votre façon de penser. Ne laissez pas la matière grise s'atrophier..

Augmenter votre QI par l'exercice

Le cerveau agit comme un muscle, il a besoin des éléments nutritifs, de l'oxygène et de l'exercice. Voici quelques conseils utiles pour augmenter votre QI qui pourraient vous surprendre.

Prenez toujours un bon petit-déjeuner. Le cerveau utilise le glucose comme source d'énergie primaire, de sorte que le petit-déjeuner améliore la résolution de problèmes, la concentration, la mémoire et surtout la performance mentale. Sans parler de votre humeur. Sans carburant, aucun moteur ne peut fonctionner. Assurez-vous de prendre des oméga 3, du fer, de l'acide folique, de l'hydratation et de l'oxygène. N'oubliez pas : évitez le sirop de maïs et réduisez votre consommation de sucres et de glucides. L'insuline qui pénètre dans le sang pour contrer l'afflux des sucres qui y pénètrent gaspille de l'énergie et vous rend somnolent et léthargique ; moins capable de penser.

Assurez-vous d'obtenir votre approvisionnement en antioxydants. Les antioxydants protègent toutes les cellules du corps humain, y compris celles du cerveau. Les super aliments contiennent les niveaux les plus élevés d'antioxydants, tels que : mûres, prunes, ail, épinards, fraises, et framboises.

Sortez et bougez. Le mouvement est un élément clé du processus de développement et d'apprentissage. Le sport n'aide pas seulement à développer l'esprit critique, mais il élève aussi l'humeur et stimule le cerveau grâce à des substances chimiques comme la sérotonine et l'adrénaline. Vous pouvez combattre la perte de mémoire, aiguïser l'intellect et fonctionner au maximum en augmentant votre fréquence cardiaque. Des preuves scientifiques montrent que l'exercice aérobique permet d'affiner les réglages du cerveau en vue d'obtenir des performances optimales.

Les neuropsychologues croient que la méditation et les pratiques méditatives comme la prière ou le yoga peuvent modifier la structure du cerveau. Des IRM de moines tibétains et franciscains menacés de distractions ont montré que ceux qui méditent à long terme ont une plus grande résistance à la distraction et une meilleure capacité à résoudre les problèmes pendant les distractions que les personnes qui ne pratiquent pas cette compétence.

Jouez ! Des jeux de toutes sortes stimulent le cerveau et le poussent à l'excès. Que ce soit le football, le cache-cache ou le tennis, la pratique du sport aide à développer la pensée critique.

Imaginez votre intelligence comme un puzzle

Le cerveau humain est un instrument tout à fait remarquable. Le fonctionnement du cerveau humain a fait l'objet d'études approfondies par certains des plus grands intellects du monde et nous en savons encore relativement peu sur son fonctionnement. Cependant, il y a un fait sur lequel tous les experts peuvent s'entendre, c'est que le cerveau humain profite de l'exercice régulier tout comme vos muscles. En fait, votre cerveau ne profite pas seulement de l'exercice, il s'épanouit grâce à lui. Quels exercices votre cerveau aime-t-il faire ? Le raisonnement déductif, la pensée créative et la résolution d'énigmes sont ce qui donne un coup de pouce à votre cerveau et améliore votre intelligence des fluides.

Il existe deux types d'intelligence : cristallisée et fluide. L'intelligence cristallisée est le moment où votre cerveau retombe sur vos connaissances ou vos compétences existantes pour résoudre un problème, c'est-à-dire votre mémoire.

Quelque chose a fonctionné une fois auparavant, donc ça fonctionnera à nouveau. L'intelligence des fluides repose sur la capacité de votre cerveau à analyser et à comprendre les relations et les analogies entre divers artefacts ou concepts pour résoudre des problèmes. L'intelligence fluide est indépendante de l'expérience, des connaissances ou des compétences antérieures. Comme le QI est votre capacité d'apprendre de "nouvelles" choses, en entraînant votre cerveau à les apprendre, l'exercice du QI vous permet d'augmenter votre QI.

Des puzzles comme le Sudoku et des jeux comme les échecs peuvent améliorer votre âge mental jusqu'à 14 ans et prévenir l'apparition de maladies comme la maladie d'Alzheimer. Résoudre un Rubik's cube peut aussi aider à augmenter la compréhension cognitive de votre QI. Le casse-tête lui-même est l'un des mots les plus mal orthographiés de la langue. Rubik's Cube a été inventé dans les années 70 par un architecte d'origine hongroise. On dit qu'il est le jouet le plus populaire parmi les plus vendus dans le monde ! Elle sert aussi à stimuler la matière grise et à se mettre en marche. Si vous ne pouvez pas en trouver un dans votre magasin de jouets local, alors vous êtes tenu de connaître un individu qui a un stocké loin dans une boîte sombre profonde stockée dans leur grenier, ou jeté derrière le canapé dans un moment de grande frustration. Si ce n'est pas le cas, prenez-en un au magasin d'occasions pour quelques sous, puis stimulez cette matière grise.

Enfin et sur une note moins stressante, vous pouvez vous mettre davantage dans l'instant présent avec des exercices de relaxation et vous vous donnerez plus de puissance cérébrale. Ces exercices uniques vous mettent dans un état de relaxation, et vous permettent de lâcher prise. Réalisés régulièrement, ces exercices vous permettent de penser plus clairement et vous aident à vous concentrer. L'exercice de relaxation le plus élémentaire commence par une simple relaxation et une respiration profonde. Fermez les yeux et faites attention à votre respiration. Après peu de temps, concentrez-vous sur votre corps, une partie à la fois, en remarquant les sensations ou tout ce que vous pouvez identifier. Après quelques minutes d'attention sur votre corps, commencez à écouter les sons de la pièce, sans juger ou critiquer ou même penser à eux. Écoutez, c'est tout. Votre cerveau comme un muscle a besoin de temps pour se reposer.

L'effet Mozart

L'effet Mozart est une théorie basée sur les résultats d'une étude de recherche qui a montré que les élèves qui ont écouté Mozart avant de passer un test de raisonnement spatial ont montré une augmentation jusqu'à 9 points dans leur QI. Bien que l'augmentation n'ait été que de courte durée, durant 10 à 15 minutes il y a eu une amélioration. Le terme a d'abord été appelé ainsi par Alfred A. Tomatis. Il a utilisé la musique comme stimulus d'écoute pour essayer d'annuler certains affects dérivés des troubles mentaux. Il a ensuite été popularisé en 1994 dans un article du New York Times.

La science qui sous-tend l'effet est en fait assez simple. Les chercheurs croient que l'intelligence a été améliorée parce qu'elle partage les mêmes voies dans le cerveau que le traitement des sons de musique classique. Il faut comprendre que l'oreille et le cerveau sont deux entités distinctes, mais qui se combinent pour créer l'expérience d'écoute. Lorsqu'une onde sonore frappe l'oreille, elle est ensuite envoyée par impulsion électrique au cerveau pour être traitée. L'écoute de Mozart ou de toute musique relaxante semble réchauffer les synapses et les voies du cerveau.

Cela permet un traitement correct et plus efficace de l'information. Permettre de mieux mémoriser et de mettre en œuvre plus efficacement les choses.

Bien que beaucoup de gens croient que le fait d'écouter Mozart vous rend plus intelligent, ce n'est pas vrai. Les effets de la musique sont plus liés à des tâches spatio-temporelles impliquant l'imagerie mentale et l'ordre temporel et non l'intelligence. Cependant, l'amélioration de ces caractéristiques augmente votre capacité d'absorber l'information. Les meilleurs résultats ont été observés chez les enfants. Certains disent que c'est parce que le cerveau est encore en développement et qu'il permet à une telle activité dans le cerveau de se poursuivre.

Certains scientifiques pensent que le seul lien entre cette recherche et l'humeur et l'excitation dans lesquelles la musique vous met. Même avec ces raisons, cela ne fait que prouver la validité de la théorie. La musique affecte différentes personnes de différentes manières. La recherche a également été utilisée dans d'autres domaines. Certains tests récents sur des patients épileptiques ont montré une diminution de l'activité épileptiforme. De nombreuses recherches sont menées dans le domaine de la psychoacoustique pour de nombreux troubles différents et pour de nombreux progrès du cerveau humain. Les progrès dans ce domaine pourraient mener à des percées majeures dans la compréhension du fonctionnement de l'esprit humain et de la façon dont nous pouvons le faire fonctionner pour nous.

Améliorer son QI

Combien de fois avons-nous voulu être plus intelligents ? Devenir membre de MENSA ? Passer un cours avancé de physique ? C'est toujours ce seul problème, le QI, qui nous met dans le pétrin. QI signifie Quotient Intellectuel, et est utilisé pour évaluer l'intelligence d'un individu par le biais de tests. Le QI moyen se situe entre 85 et 114, la fourchette inférieure est de 25 à 40 (ce qui indique une déficience mentale grave) et tout ce qui dépasse 175 est considéré comme "Profondément doué". Depuis l'avènement du test de QI, des gens de partout ont essayé d'augmenter leur niveau de QI.

Il existe une multitude de façons d'augmenter votre QI. Beaucoup de programmes sont vendus sur Internet, mais en valent-ils la peine ? Une façon plus courante d'augmenter votre QI est de faire de l'"entraînement mental", une sorte d'exercice pour la matière grise. Les jeux conçus pour la Nintendo DS tels que Brain Age I et II, et Big Brain Academy semblent graviter autour de l'entraînement mental. Faire des casse-tête et des mots croisés comme Sudoku ou même des mots croisés peut vous aider à garder l'esprit vif comme un couteau, et il y a un bonus supplémentaire : éloigner la maladie d'Alzheimer !

Quelques conseils que vous pourriez mettre en oeuvre :

Laisse tomber la télévision.
Obtenir une bonne nuit de sommeil
Faites de l'exercice !

Elles peuvent sembler simples, mais garder le reste de votre corps en forme aide votre cerveau à bien s'en sortir.

Une autre façon d'aider votre QI pourrait être de s'asseoir et de mettre un peu de Mozart dans votre lecteur mp3 ou lecteur CD. C'est une influence à court terme, mais si vous avez besoin d'aide avant un test, essayez Mozart, ou toute autre chanson du célèbre musicien. Manger des aliments plus sains aide aussi votre corps à faire un bond en avant sur le plan des fonctions mentales.

Bon nombre des articles ou des sites Web que j'ai trouvés au cours de mes voyages impliquant l'amélioration du quotient intellectuel ne sont généralement pas fondés et ne fonctionnent généralement pas.

À cet égard, sachez à quoi vous vous engagez si vous tentez d'acheter un programme en ligne. Internet regorge d'escroqueries et il n'est pas nécessaire d'être un génie pour savoir lesquelles. Ma devise est "attention s'ils demandent de l'argent !" Les meilleurs programmes sont ceux que j'adapte, et j'utilise des trucs et astuces (et quelques jeux Nintendo DS) pour créer mon propre programme spécialement conçu pour augmenter son QI !

Techniques pour mieux apprendre

Avant de commencer à bachoter pour le prochain semestre, prenez quelques minutes et réfléchissez à la façon dont vous allez vous y prendre pour apprendre.

Beaucoup pensent que l'apprentissage est l'apprentissage, ce qui est le cas, mais il y a quelques choses que vous pouvez faire pour vous aider à mieux assimiler ces connaissances. Une chose simple à faire est d'être dans un endroit calme et relaxant où vous pourrez étudier. Les pièces encombrées contribuent à une pensée non organisée.

Prenez le temps d'organiser un espace dans lequel vous vous sentez à l'aise. Se détendre est une clé majeure pour pouvoir traiter l'information de manière bénéfique.

Faites tout ce que vous avez besoin de faire pour être à l'aise. Allumez quelques bougies, étirez-vous ou respirez profondément. Vous devriez aussi prévoir un temps d'arrêt pour ne pas être dérangé.

Une autre chose qui vous aidera beaucoup, c'est de méditer avant une séance d'étude.

La méditation est largement utilisée dans de nombreux contextes différents. Il a été utilisé tout au long de l'histoire dans les traditions religieuses et non religieuses, y compris pour essayer d'atteindre un haut niveau de conscience ou d'illumination. La méditation est un processus qui consiste à concentrer l'esprit sur un seul objet et à ne permettre aucune distraction. Il est également décrit comme un état de conscience lorsqu'il n'y a pas de pensées éparses ou de schémas divers. Pour ce qui est de l'utiliser pour apprendre, c'est un outil très utile. Pensez-y comme ceci, votre cerveau est comme un muscle et a besoin d'être étiré et réchauffé pour fonctionner correctement à son plein potentiel. La méditation vous permet de calmer le cerveau et de l'éclaircir des pensées. Cela permet de réfléchir à quelque chose avec beaucoup plus d'efficacité et de clarté. Le cerveau sera alors capable de traiter et d'ingérer l'information et c'est aussi simple que de s'asseoir, de fermer les yeux et d'évacuer les pensées de son esprit.

Tout le monde se dit : "Wow, je suis vraiment doué pour ça." Tu devrais le faire plus souvent si tu ne le fais pas. Le simple fait de croire en soi augmente votre potentiel d'apprentissage et vous permet d'apprendre plus efficacement. La pensée positive est sans aucun doute l'un des moyens les plus faciles de vous aider à apprendre. Il est également nécessaire d'avoir une bonne attitude à l'égard de la volonté d'apprendre. Si vous ne voulez pas apprendre, vous aurez du mal à faire quoi que ce soit. Les pensées et les attitudes positives vous aideront non seulement à augmenter votre potentiel d'apprentissage, mais elles vous prépareront également à une bonne vie.

Herbes qui boostent le QI

Consultez un docteur avant d'utiliser des herbes et les conseils ci-dessous:

Certaines herbes et certains suppléments peuvent aider à stimuler l'activité cérébrale et aider à augmenter votre QI.

Les feuilles ou extraits de Ginkgo Biloba sont connus pour augmenter le flux sanguin vers le cerveau. Vous pouvez manger les feuilles (les arbres se trouvent dans beaucoup de parcs), ou acheter des suppléments.

Phosphatidyl Serine (PS) est un supplément qui a été étudié dans des essais cliniques et a montré des preuves d'augmentation de la lucidité et le taux d'apprentissage chez ceux qui le prennent. Il semble activer la communication intercellulaire, améliorer le fonctionnement des récepteurs spéciaux et préparer les cellules à l'activité.

La vinpocétine, un extrait dérivé d'alcaloïdes que l'on trouve dans la plante Pervenche,

est un vasodilatateur cérébral, ce qui signifie qu'elle augmente le flux sanguin au cerveau. Augmenter le débit sanguin signifie une amélioration de l'oxygénation qui, à son tour, augmente la vivacité d'esprit et renforce l'acuité.

Le chocolat, en particulier le chocolat noir, améliore la vivacité d'esprit et il a été démontré qu'il améliore la mémoire.

Il a également été démontré que la caféine stimule la réflexion lorsqu'elle constitue un supplément occasionnel à l'alimentation.

La créatine est un composé que l'on trouve dans la viande. La recherche a montré que l'ajout de créatine à l'alimentation peut améliorer la mémoire et l'intelligence générale.

Le poisson est considéré comme un aliment pour le cerveau. Il n'y a pas une seule étude de recherche pour contrer le fait que les poissons ont les nutriments essentiels pour stimuler votre cerveau, alors mangez-en plus !

L'huile d'olive est bonne pour la mémoire et a bon goût.

Les antioxydants de toutes sortes stimulent le renouvellement cellulaire et fournissent une "charge" au cerveau. Les antioxydants sont présents en grande quantité dans tous les aliments "bleus" ou "violets", mais ils sont également présents dans certains vins et agrumes.

Il a été démontré que la vitamine C augmente le quotient intellectuel chez les enfants.

L'acide folique est bon pour la mémoire.

L'inositol est une substance naturelle que l'on retrouve avec les vitamines B. Beaucoup croient qu'il aide à réduire le stress et à libérer l'esprit pour le calme, même la pensée.

Les multi-vitamines ont été présentées comme augmentant le QI des enfants qui les prennent quotidiennement.

Il existe de nombreux "aliments pour le cerveau" que vous pouvez manger, dont beaucoup contiennent les suppléments énumérés. L'herbe de blé et d'autres légumes verts sont connus pour être bons pour le corps entier, les betteraves aussi. Assurez-vous de bien manger, évitez les sucres et buvez beaucoup d'eau et votre cerveau vous en sera reconnaissant.

Concentration est fondamentale

Avez-vous déjà travaillé sur quelque chose en vous sentant épuisé mentalement ?

Devenir frustré parce qu'on ne peut tout simplement pas penser correctement est commun à tous les humains. Peu de gens se rendent compte que c'est comme une course à pied. Lorsque vous atteignez le point d'épuisement, le fait de vous pousser un peu plus loin vous permet de développer vos muscles et d'augmenter votre endurance.

Votre cerveau est exactement le même. La prochaine fois que vous atteindrez ce point d'épuisement en réfléchissant, poussez-vous un peu plus loin. Faites quelques problèmes de maths de plus, lisez quelques pages de plus ou travaillez encore quelques minutes. Vous pousser au-delà de vos capacités ne peut qu'être bénéfique pour votre cerveau.

Une autre façon facile de mieux se concentrer est de faire une chose à la fois. Même si, en tant qu'humains, nous sommes capables de faire plusieurs choses à la fois, consacrez votre attention à un seul sujet plutôt qu'à plusieurs objets. Cela peut sembler trop simple pour être efficace, mais c'est vraiment une clé majeure pour être capable de mieux se concentrer. Le pire ennemi de votre concentration est la procrastination.

Reporter des tâches ou penser que vous le ferez plus tard affecte la qualité du travail qui sera fait. Il y a plusieurs façons de contourner la procrastination, mais l'une des plus simples est une série de trois questions à vous poser. La première question est de savoir si je dois le faire. Alors demandez-vous si je veux que ce soit fait pour ne plus y penser ? Enfin, demandez si ce sera plus facile plus tard.

Après avoir posé ces questions, vous constaterez que les questions simples vous amènent à la conclusion que ce problème ne disparaîtra pas tant que vous ne l'aurez pas résolu.

Étudier dans un bon endroit quand on essaie de se concentrer est une nécessité pour qu'un bon apprentissage se produise. Si vous êtes coincé dans une pièce pleine de distractions, il semble évident qu'il sera très difficile de faire quoi que ce soit. Prenez le temps de trouver un endroit où vous pouvez être libre de toute distraction. Prévoyez aussi de faire ce que vous avez à faire au cours de la journée. N'essayez pas seulement d'étudier à fond quand cela vous convient. Cela vous soumettra à plus de stress et ne permettra pas une bonne absorption du matériau. Assurez-vous d'être aussi dans un bon état d'esprit. Garder votre cerveau heureux vous rendra heureux quand vous réaliserez combien plus vous êtes capable d'absorber.

Pouvez-vous construire votre QI à des niveaux plus élevés ?

Apparemment, le test de QI mesure votre intelligence par rapport à celle du reste de la population. Alfred Binet, de France, a été le pionnier du premier test du quotient intellectuel. Il voulait faire la différence entre les enfants "normaux" et ceux qui ont des difficultés. Un Américain du nom de Lewis Terman a révisé le test à ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de test de QI "Stanford-Binet", qui demeure controversé pour la principale raison que l'intelligence dépend principalement de facteurs comme la communauté, l'environnement, l'éducation et, surtout, la génétique.

Beaucoup d'histoires, notamment les personnes intelligentes, n'étaient pas très bien classées sur l'échelle du QI. Le système de notation du QI est souvent mal compris. 90-110 est souvent considéré comme "moyen", alors que 130 ou plus est extrêmement intelligent et qu'environ 2% seulement de la population obtient ce score. Moins de 70 sont les plus bas de l'échelle.

Cependant, de nombreuses études ont montré des moyens d'augmenter la puissance de votre cerveau. Frances Rauscher, psychologue, a constaté que l'écoute de musique baroque comme Mozart semblait améliorer les capacités mentales. Les enfants qui obtiennent des leçons de musique obtiennent également de meilleurs résultats aux tests de QI.

Bien manger semble également jouer un rôle important. Les acides gras essentiels sont essentiels au bon fonctionnement de notre cerveau. L'acide eicosapentaénoïque, ou EPA, se trouve dans l'huile de poisson. Avez-vous déjà remarqué une augmentation du nombre de femmes enceintes qui prennent des suppléments d'huile de poisson ? Voilà pourquoi. Bien sûr, une alimentation équilibrée comprenant des fruits frais et des légumes aide, en plus de rester hydraté.

L'exercice est également un élément clé du maintien des fonctions cérébrales.

Des activités mentales comme des jeux-questionnaires, des livres et des casse-têtes gardent votre cerveau en pleine forme. Ces "entraînements mentaux" maintiennent votre capacité à traiter l'information, tout comme l'entraînement au gymnase maintient l'endurance physique. Des études ont montré que ces activités peuvent augmenter les scores de QI jusqu'à 8 %.

Des études montrent que les fils neuronaux transmettent des messages électriques dans le cerveau. Chaque neurone est recouvert d'une couche grasse de myéline, qui isole et permet aux messages de voyager à une vitesse optimale ; plus la myéline est saine, plus le QI est élevé. Malheureusement, de nombreux facteurs peuvent perturber cette fonction. Les drogues et l'alcool sont parmi les plus tristement célèbres responsables du dysfonctionnement cérébral.

La pensée positive est un développement modérément nouveau liant la psychologie à la santé physique. Si vous vous envoyez des messages négatifs, il est fort probable que vous agirez en fonction de ces messages négatifs. De nombreuses études ont prouvé que la dépression peut affecter la santé physique, particulièrement en ce qui concerne le cœur. Il ne fait aucun doute que cela affecterait également le plus grand organe, autrement dit le cerveau.

Améliorer ses capacités

La capacité mentale est votre capacité de raisonner, de planifier et de résoudre des problèmes, d'utiliser le langage et d'apprendre. Ce n'est qu'une partie de votre intelligence totale. Comme avec le corps physique humain, votre cerveau peut être travaillé comme le muscle en le rendant plus fort. Une façon de renforcer le cerveau est de vous mettre juste à l'extérieur de votre zone de confort. Le fait de vous mettre, vous et votre cerveau, dans différents types d'environnement qui ne sont pas la norme permet à votre cerveau de se fatiguer un peu et de devenir plus fort.

Il y a quelques choses que vous pouvez faire pour aider ce processus dans la vie de tous les jours. La prochaine fois que vous aurez faim, essayez un autre type d'aliment que vous n'avez pas encore essayé. Un simple ajustement dans la journée peut avoir un impact énorme sur vous. La liste des choses que vous pouvez faire est infinie et varie d'une personne à l'autre.

C'est ce qui fait du cerveau humain l'une des créations les plus étonnantes qui soient. Tous les humains sont génétiquement et physiquement les mêmes pour la plupart, mais notre cerveau est unique.

D'autres choses que vous pouvez faire si vous avez l'impression d'avoir heurté un mur, de retourner à l'école et d'apprendre à jouer d'un instrument, ou tout simplement de faire quelque chose qui stimule votre cerveau. Faire des choses qui vous plaisent est un avantage énorme pour des raisons évidentes. Lorsque vous faites une activité, vous appréciez, votre cerveau est récompensé et vous grandissez mentalement à partir de cela. Une mauvaise influence serait de regarder la télévision. Puisque la regarder n'utilise pas votre capacité et ne vous permet pas de retrouver l'énergie mentale. Si vous allez regarder la télévision, regardez quelque chose d'éducatif ou quelque chose qui vous fera réfléchir. L'utilisation du cerveau au lieu de simplement le laisser végéter vous sera bénéfique à court et à long terme de votre vie.

En vieillissant, nous avons tous tendance à oublier notre esprit. Il devient de plus en plus difficile de garder le cerveau stimulé quand on vieillit à cause d'un manque de stimulants sociaux ou parce qu'on est paresseux. Tout n'est pas perdu, mais vous pouvez apprendre de nouveaux tours aux vieux chiens. Il existe des moyens de garder l'esprit vif, même à un âge plus avancé. L'un des moyens les plus faciles de s'en sortir est de faire des mots croisés. Les puzzles de toutes sortes sont très bons pour votre santé mentale. Si vous êtes plus aventureux et pensez que vous pouvez relever un défi, essayez la jonglerie. Cela augmente la coordination oculaire et l'acuité mentale de votre main.

Le bénéfice du sport et du sommeil

Je suis sûr que nous avons tous rencontré cette personne qui obtient des résultats supérieurs à ceux de tout le monde à ses examens, et qui semble toujours obtenir de meilleures notes que la moyenne. Nous avons tous eu nos moments d'envie pour la personne qui a un QI plus élevé que les autres, et nous nous demandons, comment font-ils ? Il y a plusieurs facteurs qui entrent dans votre QI et les différentes choses qui peuvent augmenter ou diminuer votre niveau de QI. En fait, certaines de ces activités peuvent être faites dans votre propre maison, sans aucun frais pour vous !

Ne vous inquiétez plus ! Un moyen rapide d'augmenter votre QI serait d'essayer de faire de l'exercice. C'est quelque chose que tout le monde peut faire dans sa propre maison pendant quelques minutes par jour. Il y a beaucoup de facteurs qui peuvent aider avec votre QI, mais l'exercice est une excellente façon de commencer, et c'est quelque chose qui peut être ajusté pour s'adapter au niveau de toute personne en particulier qui voudrait l'ajouter à leur horaire quotidien.

Que vous débutiez à un niveau débutant ou avancé, l'exercice peut vous aider à augmenter votre QI et peut aussi vous ouvrir l'esprit à en apprendre davantage. La mise en œuvre de l'activité physique peut être considérée comme une façon de réveiller l'esprit.

Non seulement il réveillera votre esprit, mais il peut aussi donner à votre corps plus d'énergie pour continuer tout au long de la journée, alors que vous seriez habituellement fatigué. Il peut s'agir de marcher tôt le matin, de faire du jogging ou de faire un peu de jogging.

Des exercices cardiovasculaires intenses à la maison ou au gymnase. Toute forme d'exercice peut servir de moyen d'augmenter votre QI

Une autre façon facile d'augmenter votre QI serait de dormir régulièrement chaque nuit. Au fur et à mesure que nous vieillissons, notre horaire quotidien change et nos habitudes varient d'un jour à l'autre. En raison de ces changements, nous sommes privés de sommeil et nous finissons par fatiguer notre corps. En plus de fatiguer notre corps, nous privons notre esprit de ce dont il a besoin. En plus de la quantité de repos, la qualité est également importante. Si vous dormez pendant 8 heures, mais que vous êtes mal à l'aise pendant 5 heures, alors c'est comme si vous dormiez pendant 3 heures. Pour que cela soit efficace, votre qualité de sommeil est très importante.

Qu'est-ce qu'un cerveau?

Le cerveau est le super ordinateur du corps humain. Le cerveau humain est extrêmement complexe. Ils se composent de millions de neurones et de jusqu'à dix mille connexions synaptiques. Pensez à votre cerveau comme un énorme muscle qui contrôle presque tout dans votre corps. Garder une bonne condition physique est une priorité dans la vie. Le cerveau contrôle tous les principaux systèmes du corps, ce qui en fait la partie la plus importante de la vie. Le développement du cerveau est essentiel pour devenir plus intelligent et plus capable de le contrôler.

Le fait d'y arriver comme si vous souleviez des poids joue un rôle majeur dans l'avancement de votre intelligence. Bien manger, prendre soin de son corps et s'entraîner continuellement sont les clés pour rester intelligent.

Tout comme le corps humain, votre cerveau a besoin d'être travaillé tous les jours pour rester en forme. Vous devez également garder votre corps en bonne forme physique car ils sont un dans le même corp. Faire des promenades, soulever des poids et des haltères et bien manger sont autant d'activités utiles pour faire progresser votre intelligence. Si vous n'avez pas d'énergie, votre cerveau ne fonctionnera pas correctement. Avez-vous déjà essayé de faire mes devoirs super tard le soir. C'est dur, n'est-ce pas ? Le simple fait de vous reposer toute la nuit augmentera vos capacités. Le manque de sommeil joue un rôle majeur dans le bon fonctionnement de votre cerveau.

Une autre façon simple et agréable d'aider le processus d'entraînement du cerveau est de manger de bons aliments. Il y a trois neurotransmetteurs clés dans le cerveau : l'acétylcholine, la dopamine et la sérotonine. L'acétylcholine est responsable de la mémoire, de la concentration et de la concentration. Quelques aliments que vous pouvez manger pour booster ceci sont, jaunes d'oeufs, arachides, viande, poisson, foie, produits laitiers, et légumes.

La dopamine est responsable de l'apprentissage intelligent. La façon la plus simple d'augmenter votre taux de dopamine avec de la nourriture est de manger n'importe quelle protéine. La sérotonine est responsable de l'apprentissage et de la mémoire. Les glucides contiennent les éléments constitutifs de la sérotonine. Les pâtes, les pommes de terre, le pain, les céréales et les légumes féculents sont tous très bons pour augmenter votre taux de sérotonine.

Une bonne façon de garder votre cerveau en forme est de l'utiliser. Aussi simple que cela puisse paraître, beaucoup de gens ne le font pas correctement. Au lieu de rêver ou de penser à cette pensée inutile, prenez cette énergie et concentrez-vous sur autre chose. Faire quelque chose que vous aimez vous aide aussi dans ce processus. Le cerveau est

l'un des organes les plus complexes du corps humain. C'est facile d'en prendre soin si vous voulez y consacrer du temps.

Stratégies d'amélioration de la mémoire

Pour la majorité des humains qui essaient de se souvenir des centaines de milliers de choses qui nous ont été enseignées à l'école est presque impossible. La conservation de l'information peut se décomposer en trois étapes. Si vous pratiquez et suivez quelques étapes simples, vous pouvez améliorer vos capacités de rétention.

La première étape du processus de mémorisation est l'acquisition.

Où avez-vous appris cela ou quel événement a eu lieu ? Dans un premier temps, il est essentiel d'être très attentif à ce qui est enseigné ou à ce qui se passe. La deuxième étape du maintien en mémoire est la phase de consolidation. C'est à ce moment que la mémoire ou l'information est envoyée pour stockage dans votre mémoire à long terme. À ce moment-là, plus vous vous concentrez sur l'information, plus il vous sera facile de l'extraire plus tard. Il est également utile de relier la mémoire à une mémoire plus ancienne car elle sera plus facile à récupérer.

La troisième et dernière étape est le processus de récupération.

C'est à ce moment-là que vous devez extraire l'information et l'utiliser. Plus vous réfléchissez à cette pensée avant d'essayer de la retrouver, plus il vous sera facile de la retrouver à l'avenir. Si vous avez encore de la difficulté à retrouver un certain souvenir, il est utile d'être au même endroit où vous avez appris ce dont vous essayez de vous souvenir. Ce n'est qu'une façon simple d'aider à améliorer votre mémoire et il y en a beaucoup d'autres.

Il y a aussi quelques stratégies que vous devriez adopter tout en essayant de conserver vos connaissances.

Pour que quelque chose s'emmagasine correctement dans votre cerveau, vous devez en fait apprendre ce que c'est. De plus, les gens sont très différents de toutes sortes de façons, surtout dans la façon dont nous apprenons. Beaucoup d'entre nous apprennent d'une manière particulière. Il est préférable de trouver la meilleure façon d'apprendre et de l'utiliser à votre avantage. Lorsque vous vous plongez dans des études très difficiles, il est préférable d'essayer d'en apprendre les bases, puis d'associer les idées les plus complexes avec les bases, car cela vous permettra une meilleure compréhension et une meilleure rétention. Prendre de nouvelles informations et les relier à des informations plus

anciennes est une astuce utile lorsqu'on essaie de se souvenir de beaucoup de choses.

Comme pour tout ce qui concerne votre corps, être en bonne santé est une clé majeure. Manger sainement et faire beaucoup d'exercice jouent un rôle important dans votre capacité à vous souvenir. Se reposer suffisamment et éviter les situations stressantes sont des moyens faciles de s'aider soi-même.

Soyez actif

L'intelligence est une chose si subjective. Tout le monde veut être intelligent. Mais quelle est la meilleure façon d'y parvenir ? Voici quelques conseils que vous pouvez utiliser pour aider à augmenter votre propre intellect.

Aventure

L'adrénaline peut vous donner une augmentation temporaire de votre intelligence. Une exposition régulière peut favoriser des bienfaits à long terme pour votre Q.I. ainsi qu'augmenter votre capacité à penser froidement sous pression. Saut à l'élastique, escalade de montagne extrême, skate boarding tous les hauts niveaux d'octane.

Les sports exigent une réflexion rapide et un bon jugement. Du moins, ils le font si tu as l'intention d'être bon à ça. Regardez Tony Hawk qui a un QI de 144.

Eviter la répétition

Les tâches répétitives ennuient l'esprit. Des activités comme Farmville ou le travail à la chaîne exigent peu de réflexion et votre esprit entre dans un état de pilote automatique pendant des heures et des heures. Lorsque vous êtes confronté à une nouvelle situation qui exige une pensée critique, votre esprit doit se débarrasser du brouillard du pilote automatique. Plus on s'engage dans des activités répétitives, plus il devient difficile de se débarrasser de ce brouillard par la suite.

Régime correct

Posez ce Big Mac. Ça vous engourdit littéralement. La malbouffe obstrue plus que vos artères, elle obstrue la capacité de penser de votre cerveau. Votre alimentation contribue autant à l'état mental qu'à l'état physique. Essayez la cassonade ou le sucre brut au lieu du sucre blanc blanchi. Buvez du jus d'orange au lieu du soda. Mangez

plus de salade. Une mauvaise alimentation conduit à une mauvaise réflexion ; ne vous sous-estimez donc pas lorsque vous choisissez ce que vous voulez manger. Si vous mangez bien, vous penserez bien.

Essayez l'hypnose

Il existe une variété de programmes d'hypnose que vous pouvez télécharger ou visionner sur YouTube pour augmenter votre vitesse de lecture, votre mémoire, votre perception, etc. etc. etc. Dans le confort et la sécurité de votre propre maison, vous pouvez utiliser ces programmes d'hypnose pour améliorer votre processus de pensée. Ce n'est pas tant une balle magique qu'un outil comme les autres et plus vous l'utilisez, meilleurs sont vos résultats.

Utilisation de l'Internet

En ligne, vous pouvez trouver des sites Web qui vous enseigneront de nouvelles langues, fourniront des rythmes binauraux, et offriront un discours philosophique et bien plus encore. Utilisez-le au maximum. Et si vous voulez vraiment que l'on réponde à votre question, l'Internet peut le faire aussi. Le fait est qu'il y a tant de gens sur le web qui sont prêts à fournir des conseils et des outils pour aider leurs semblables à peu ou pas de frais, mais c'est stupide de ne pas s'en servir.

Ce n'est qu'une liste restreinte. Il y a bien d'autres choses que vous pouvez faire pour pousser votre tête dans la bonne direction. Si vous commencez par ces petits pas, vous devriez être plus que capable de prendre les GRANDS pas par vous-même. Et ne vous pressez pas. Les grands esprits ne se forment pas du jour au lendemain. Cela prend du temps. Une salade et une leçon de parachutisme ne vous transformera pas en Stephan Hawking. Cependant, si vous continuez à le faire, vous vous trouverez aussi intelligent que vous voulez l'être.

D'autres façons d'améliorer votre QI

Votre QI représente votre quotient intellectuel, et c'est ce qui est utilisé pour mesurer votre intelligence, ou votre "niveau" d'intelligence. En grandissant, nous avons tous eu des expériences dans lesquelles nous voulions augmenter notre QI, ou même maintenant, nous voulons augmenter la puissance de notre cerveau. Des experts ont étudié et étudié cette question pour trouver des moyens d'y parvenir. Il y a plusieurs façons de le faire, et plusieurs peuvent l'être à la maison, en apportant des changements simples à votre horaire quotidien ou hebdomadaire. Ces quelques

changements pourraient avoir un impact sur votre QI plus important que vous ne pourriez l'imaginer, et pourraient vous montrer à quel point vous étiez déjà intelligent, alors que vous ne le saviez pas.

Une façon d'augmenter votre QI à la maison serait d'essayer la méditation. Pour certains, cela peut sembler fou parce que ce n'est pas quelque chose que tout le monde fait, ou que beaucoup de gens sont même prêts à essayer de mettre dans leur emploi du temps quotidien. Cependant, si elle est mise en œuvre, la méditation pourrait augmenter votre quotient intellectuel et pourrait probablement vous montrer des améliorations dans votre capacité mentale.

La méditation peut vous aider parce qu'elle a un impact sur votre niveau de respiration et votre façon de respirer. Si nous pensons à notre vie quotidienne, combien de fois prenons-nous le temps de prendre de longues et profondes respirations chaque jour ? Nous ne le faisons probablement pas souvent ou même pas du tout. Mais, la respiration profonde peut avoir un impact sur notre QI plus important que nous ne le remarquons. En mettant en œuvre la respiration profonde, elle peut nous rendre plus détendus, ce qui peut ouvrir et détendre notre esprit et peut même nous aider à nous libérer du stress. Ceci peut être fait quelques minutes par jour, afin de remarquer quelques changements dans nos niveaux de QI. C'est quelque chose de petit qui peut nous montrer de grandes améliorations et qui n'exige même pas beaucoup de temps en dehors de nos horaires.

Une autre façon d'augmenter votre QI serait d'essayer d'écrire. De nos jours, à cause de la technologie, beaucoup d'entre nous ne prennent pas le temps d'écrire, à cause de tout ce qui est disponible qui nous fait ne pas avoir à écrire. Il y a tellement d'autres moyens de communication disponibles que beaucoup de gens ne veulent pas écrire. Cependant, cela peut nous aider en utilisant des aspects de notre cerveau que nous utilisons rarement sur une base régulière. Plutôt que d'envoyer un courriel à quelqu'un, essayez de lui écrire une lettre à la main qui peut augmenter votre QI très facilement en peu de temps. C'est un moyen rapide d'augmenter votre QI à la maison.

Améliorer le QI d'un enfant

Les spécialistes du comportement sont les premiers à vous dire que votre QI n'est pas statique. Vous pouvez l'augmenter en mangeant bien, en faisant de l'exercice et en stimulant l'activité cérébrale. Cet été, aidez votre enfant à augmenter son QI en participant avec lui à des activités amusantes et significatives.

Les enfants qui lisent bien ont tendance à bien écrire, et bien écrire mène à bien lire.

Cette puissante combinaison de la lecture et de l'écriture donne aux enfants un coup de pouce dans leurs capacités mentales. L'écriture exige de la réflexion, de l'imagination et des compétences en résolution de problèmes. Demandez à votre enfant de tenir un journal d'été ou même un cahier d'écriture créative. Lorsqu'un enfant évalue ses expériences quotidiennes, il augmente à la fois son intelligence et sa quotiennce émotionnelle. Lorsqu'ils écrivent, ils apprennent à résoudre des problèmes sans même le savoir ! La réservation des rebuts est une alternative colorée au journal typique et aide aussi à la motricité fine.

Les sports et les activités de plein air aident non seulement vos enfants à rester en bonne santé, mais ils savent aussi qu'ils stimulent l'activité cérébrale. Le jeu en plein air n'aide pas seulement à élever leur niveau aérobique (ce qui stimule le cerveau), il fait aussi appel à la pensée critique. De plus, la créativité qu'impliquent les jeux de simulation (comme prétendre que la cabane dans l'arbre est un fort Elvin) peut mettre leur cerveau au défi de penser en aptitudes à résoudre des problèmes complexes. Les jeux extérieurs (contrairement aux jeux intérieurs) réduisent en fait le niveau de stress des enfants. Cet été, envoyez les enfants dehors. Emmenez-les en randonnée ou en camping, construisez ensemble une cabane dans un arbre, inscrivez-les à des cours de natation ou même envoyez-les au camp. Les enfants ont besoin d'être à l'extérieur et la plupart des enfants d'aujourd'hui manquent tristement des types de vitamines fournies par le soleil.

Qu'ils le veuillent ou non, ils ont besoin de jouer dehors.

La lecture est fondamentale. Les enfants qui lisent pendant les vacances d'été réussissent mieux à l'école à leur retour à l'automne. Peu importe ce qu'ils lisent, ils ont besoin de lire. Qu'il s'agisse d'une bande dessinée ou de "Percy Jackson's Lightning Thief", faites-les lire. Des études montrent que lorsque votre enfant lit pour le plaisir, il réussit mieux à l'école que les enfants qui sont obligés de lire. Emmenez votre enfant à la bibliothèque et laissez-le choisir le livre de son choix. Même si ce n'est pas quelque chose que vous aimeriez... ça n'a pas d'importance. Toute lecture est bonne pour eux. Rendez la lecture amusante en installant un hamac dans la cour arrière ou en leur permettant d'apporter le livre dans leurs forts extérieurs.

10 façons simples d'améliorer le QI

Pendant de nombreuses années, la croyance commune était que le QI d'une personne était un trait fixe, largement déterminé par la génétique d'une personne.

Bien que la génétique soit importante, de nombreux scientifiques découvrent qu'il existe des techniques qui peuvent augmenter le QI.

Voici dix façons d'y parvenir.

Respirer plus profondément augmentera l'oxygène dans votre cerveau, ce qui aidera à augmenter les fonctions cérébrales. Pour de meilleurs résultats, inspirez par le nez pour obtenir plus d'oxygène.

Reposez-vous et prenez des pauses. Faites des pauses après vingt ou trente minutes. Juste une courte pause vous donnera le temps d'absorber ce que vous apprenez.

Améliorez votre alimentation. Évitez les glucides simples et les sucres simples. Les glucides et les sucres rendent la concentration et les tâches mentales plus difficiles. L'augmentation des antioxydants peut aider à protéger les cellules, y compris les cellules du cerveau.

Faites de l'exercice. Certaines études ont conclu que l'augmentation de la fréquence cardiaque et même la transpiration peuvent améliorer l'humeur, combattre la perte de mémoire et aiguïser l'intellect.

Utilisez les temps d'arrêt à bon escient. Que faites-vous lorsque vous êtes assis dans un embouteillage ou dans une file d'attente ? Utilisez ce temps de façon productive et faites de l'exercice au cerveau. Écoutez des émissions audio dans la voiture ou faites des puzzles en faisant la queue.

Journal. Il y a des chercheurs qui ont étudié les habitudes de 300 personnes qui étaient considérées comme des génies. Ils ont constaté qu'ils avaient tous la même habitude de tenir un journal de leurs pensées et de leurs expériences. Thomas Edison, en fait, a consigné ses pensées dans des centaines de journaux tout au long de sa vie.

Apprendre et lire. Ouvrez-vous à l'apprentissage. Quand nous apprenons, nous ouvrons de nouveaux chemins neuronaux. Les personnes plus intelligentes sont celles qui empruntent de nombreux chemins neuronaux différents avec de nombreuses connexions. Lire davantage vous aidera à en apprendre davantage. Profitez des puzzles et des jeux. Les jeux vidéo peuvent vraiment vous aider à aiguïser votre esprit. Ces jeux forcent votre cerveau à travailler rapidement et stratégiquement. Les puzzles ont tendance à aider à aiguïser l'esprit et enseigner comment créer des solutions.

Mangez un bon petit-déjeuner. Il a été prouvé que le petit-déjeuner améliore la concentration et la performance mentale. La principale source d'énergie du cerveau est le glucose. Le petit-déjeuner est la première occasion pour votre cerveau de faire le plein après huit heures de repos.

Travaillez le matin. Il a été prouvé que le cerveau est plus aiguisé le matin. Soyez vigilant et faites tout ce que vous pouvez avant midi. Les recherches montrent que le fait de passer des tests avant midi augmente le taux de réussite d'environ cinq pour cent.

Voilà, vous les avez tous. Ce sont dix façons qui peuvent aider à améliorer votre QI et elles sont assez simples pour que n'importe qui puisse le faire.