***1 Первые ласточки (пора серьёзно заняться собой)***

***• Вы стали болезненно воспринимать критику, в то время как сами слишком часто критикуете других.

• Вам не хочется учиться новому. Скорее согласитесь на ремонт старого мобильного телефона, чем будете разбираться в инструкции к новой модели.

• Вы часто произносите "А вот раньше", то есть вспоминаете и ностальгируете по старым временам.

• Вы готовы с упоением рассказывать о чем-то, невзирая на скуку в глазах собеседника. Неважно, что он сейчас заснет, главное - то, о чем вы говорите, интересно вам.

• Вам трудно сосредоточиться, когда вы начинаете читать серьезную или научную литературу. Плохо понимаете и запоминаете прочитанное. Можете сегодня прочитать половину книги, а завтра уже забыть ее начало.

• Вы стали рассуждать о вопросах, в которых никогда не были сведущи. Например, о политике, экономике, поэзии или фигурном катании. Причем вам кажется, что вы настолько хорошо владеете вопросом, что могли бы прямо завтра начать руководить государством, стать профессиональным литературным критиком или спортивным судьей.

• Вы уверены, что другие должны подстраиваться под вас, а не наоборот.

• Временами вы замечаете, что тираните окружающих какими-то своими поступками, причем делаете это без злого умысла, а просто потому, что считаете, что так правильнее.***

 ***2 Апгрейд мозга***

 ***1. Каждые два-три года начинайте чему-то учиться. Конечно, вам не обязательно поступать в институт и получать третье или даже четвертое образование. Но вы вполне можете пройти краткосрочный курс повышения квалификации или освоить совершенно новую профессию. Старая суфийская притча: "Ученик мудреет в глазах Бога, но молодеет в глазах людей!"
2. Окружайте себя молодыми людьми. У них вы всегда сможете поднабраться всяких полезных вещей, которые помогут вам всегда оставаться современным.
3. Если вы давно не узнавали ничего нового, может быть, вы просто не искали?
4. Время от времени решайте интеллектуальные задачки и проходите всевозможные предметные тесты, благо и того, и другого сейчас более чем достаточно в Интернете.
5. Постоянно учите иностранные языки. Даже если вы не будете на них разговаривать и не выучите язык как следует, все равно необходимость регулярно запоминать новые слова поможет тренировать память.
6. Растите не только вверх, но и вглубь! Доставайте старые учебники и периодически вспоминайте школьную и ВУЗовскую программу!***

***7. Занимайтесь спортом! Регулярная физическая нагрузка до седых волос и после действительно спасает от слабоумия.
8. Почаще тренируйте память, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, танцевальные па, программы, которые разучивали в институте, номера телефонов старых друзей и многое другое - все, о чем сможете вспомнить.
9. Разбивайте привычки и ритуалы! Чем больше ваш следующий день будет отличаться от предыдущего, тем меньше вероятность, что вы "закоптитесь". Ездите на работу по разным улицам, откажитесь от привычки заказывать одни и те же блюда, занимайтесь тем, чего никогда раньше не умели.
10. Давайте больше свободы другим и делайте как можно больше сами. Чем больше спонтанности, тем больше творчества. Чем больше творчества, тем дольше вы сохраните ум и интеллект!***