










Як працює наш мозок протягом дня.

-  06:00-07:00 – "вікно", коли найкраще працює довготривала пам'ять, уся отримана інформація в цей проміжок засвоюється легко.
-  08:00-09:00 – вмикається логічне мислення, це найбільш відповідний час для будь-якої діяльності, пов'язаної одночасно із запам'ятовуванням і аналітикою.
-  09:00-10:00 – оптимальний час для роботи з інформацією і статистикою.
-  11:00-12:00 – ефективність інтелектуальних функцій знижується, отже, можна перемкнути увагу на що-небудь абстрактне. Наприклад, послухати музику.
-  12:00-14:00 – найбільш відповідний час для обіду. На цей час доводиться пік, коли прийнята їжа перетравлюється і засвоюється якнайкраще.
-  12:00-18:00 – ідеальний час для активної праці. Праця в пізніші години змушує мозок працювати на виснаження. Перші ознаки такого перенапруження – складнощі із засинанням.
-  21:00-23:00 – відбувається максимальний відпочинок мозку і нервової системи.
-  23:00-01:00 – уві сні відбувається активне відновлення тонкої енергії. У китайській медицині її іменують "ци", індійські йоги називають її "праною", сучасна наука величає нервовою і м'язовою силою.
-  01:00-03:00 – уві сні людина відновлює емоційну енергію.