



Dlaczego warto się nudzić???

Kiedy się nudzimy w mózgu aktywuje się tzw. sieć spoczynkowa (default mode network – DMN).

To stan w którym nasza uwaga jest rozproszona skierowana ku nam samym dzięki aktywacji tej sieci:

- Zapewniamy mózgowi potrzebny odpoczynek i regenerację.
- Rozwijamy poczucie siebie – przetwarzamy nasze doświadczenia, organizujemy myśli.
- Zyskujemy nową perspektywę widzenia naszych problemów – jesteśmy bardziej kreatywni
- Stajemy się bardziej empatyczni.
- Osoby które umiejętnie potrafią aktywować sieć (DMN) cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym oraz wypadają lepiej w testach mierzących zdolności poznawcze (pamięć elastyczności rozumienie czytanego tekstu)

Anna Tomczak
Zaczerpnięte z edukowisko.pl