Насколько хорошо вы ориентируетесь в новом городе или коллективе?

Неоднократно в течение жизни нам предстоит поменять класс, место проживание или компанию, и каждый раз мы будем сталкиваться с совершенно новыми условиями жизни, правилами поведения и общения.

Уровень адаптивного интеллекта определяет нашу способность ориентироваться в быстро меняющихся условиях, открытость новому опыту и нестандартным решениям.

Адаптивность мышления можно представить и как нейропластичность — умение мозга выстраивать новые нейронные связи, для поиска решений и закрепления привычек. Как бы нам не хотелось, остановить планету и избежать изменений в окружающем нас мире невозможно, однажды закончится любимый сериал, книга или обучение в школе с дружным классом, придется заново создавать реальность вокруг себя, и следовательно — адаптироваться.

Мы подобрали несколько несложных способов развивать адаптивность и гибкость мышления:

**Беритесь за абсолютно новые задачи.**

Вокруг вас наверняка множество различных «квестов», к которым вы никогда и не думали подступать: пересадить цветы, запрограммировать калькулятор, научиться играть на губной гармошке, настроить роутер, разобрать что-нибудь, помочь брату или сестре с творческим домашним заданием или другу монтировать видеопоздравление. Если вы совершенно не имеете представления как это делается - почему бы не узнать? Изучение чего-то с нуля отлично помогает выстраивать новые нейронные связи и главное — побороть страх нового и неуверенность в себе. Становиться экспертом в предметной области при этом вовсе не обязательно.

**Реже используйте карты или навигатор.**

Попробуйте чаще полагаться на свою память: чувство пространства и способность к ориентированию на местности не дается от рождения, это навык, который нужно развивать. Попробуйте выйти пораньше и добраться до пункта назначения другим пешеходным или транспортным путем. Так вы лучше узнаете в город и разорвете привычную рутину, а в случае отмены рейса или любого логистического катаклизма — сможете быстро вспомнить (или обнаружить) альтернативный путь.

**Общайтесь с людьми, непохожими на вас.** Люди разных профессий, интересов и склонностей могут подсказать вам новые решения привычных проблем. Каждый человек — это сочетание уникального опыта и недоступный вам бэкграунд, новые знакомства позволяют расширять свой кругозор, понимать и принимать свои и чужие слабости, видеть альтернативные точки зрения и направления мысли. Каким образом человек пришел к мнению, которого сейчас придерживается? Будьте готовы слушать, в любой момент можно наткнуться на «инсайд», который перевернет вашу картину мира.

**Продумывайте разные сценарии развития событий.**

Вообразить невероятную ситуацию и найти решение из нее выбраться — это отличное упражнение для мозга. Кстати, продумывание негативных сценариев также помогает справиться с излишней тревогой и страхом перед неопределенностью. Фантазировать не запрещено, поэтому используйте ресурсы своего мозга полностью, не все ситуации обязательно реально переживать, чтобы быть к ним готовым.

**Чаще действуйте по-новому.** Введите привычку забавно здороваться с друзьями, попробуйте учить по 10 слов еженедельно на неизвестном языке и встраивать их в свою речь, попробуйте, наконец, тот сезонный кофе, насчет которого сомневались. Нет нужды всегда стремиться к идеалу и максимальной эффективности, часто новое и неизвестное приносит гораздо больше удовольствия (даже ценой ошибок). Так почему бы не использовать это в привычной рутине?