**Когда наш мозг способен на максимум проявлять работоспособность.**

**1. С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.

2. С 8 до 9 включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной - одновременно - с запоминанием и аналитикой.

3. С 9 до 10 утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.

4. С 11 до 12 дня эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, послушать музыку.

5. С 11 до 14.00 – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.

6. С 12.00 до 18.00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ. Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.

7. С 21.00 до 23.00 происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.**

**8. С 23.00 до 1 часа ночи, во сне, идет активное восстановление тонкой энергии. В китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.

9. С 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.**