

Польза N-back

Я в принципе понял, как частично повысить свой айку, и это заключается в развитии функциональной памяти — при помощи n-back.

Я до конца не уверен, бустит ли он в действительности айку, но по моему субъективному ощущению да. (я лично еще не проходил тест на iq для достоверности результата я сделаю это через пару месяцев)

После n-back я стал подмечать много деталей и мои мысли как будто упорядочились, я действительно раньше такого не ощущал, у меня будто бы открылись новые возможности. Ну и скину пару ссылок на интересную инфу на этот счёт:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7683712/>
2. https://www.reddit.com/r/tDCS/comments/wm70lz/315_training_days_with_dual_n_back_a_ma/?utm_source=share&utm_medium=android_app&utm_name=androidcss&utm_term=1&utm_content=share_button
3. <https://www.jneurosci.org/content/36/39/10198>
4. <https://youtu.be/lyV8rx2PrYw>
5. <https://youtu.be/FU5b-82Tybw>

Автор заметки: денис#9178

Revision #3

Created 27 April 2023 01:41:30 by Тимур

Updated 18 February 2024 07:19:51 by Тимур