

## อยาก...สวยใส..แต่ไม่ไร้สมอง

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

### สวย ใส แต่ไม่ไร้สมอง

เดี๋ยวนี้ สวยอย่างเดียวไม่พอซะแล้ว

ผู้เขียน: **meawy** ชมแล้ว: 2,226 ครั้ง

post ครั้งแรก: Thu 12 February 2009, 10:18 pm **ปรับปรุงล่าสุด:** Fri 13 February 2009, 7:44 pm

อยู่ในส่วน: [ไม่ใคร่บวาทืออยู่ทองใด](#)

### หน้าที่ 1 - 9 เทคนิค ผักสมองไบรท์

ผู้หญิงสมัยนี้ อยากสวย ฉลาด และสุขภาพดี ทุกคนจึงพากันดูแลรูปร่าง ด้วยการออกกำลังกาย เคร่งครัดเรื่องอาหารการกิน แต่ไม่เคยมีใครสนใจว่าจะดูแลสมองอย่างไรให้มีสุขภาพดี ทั้งที่สมองเป็นอวัยวะที่ตัดสินใจทุกเรื่องในชีวิต เราจึงควรเอกรเซอไรเซ่สมองให้ไบรท์ด้วยเทคนิคได้ง่ายๆต่อไปนี้

1.จิบน้ำบ่อยๆ:สมองประกอบด้วยน้ำ85% เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่ยอมให้เซลล์สมองเหี่ยวซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลซากรกลายเป็นคนคิดซากรหรือคิดไม่ค่อยออกแต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อยๆ

2.กินไขมันดี:คนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนสิ่งที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะกวย ปลาที่มีไขมันดีอย่าง ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดี ที่ทำให้เซลล์ซุ่มสวนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น

3.นั่งสมาธิวันละ12นาที:หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ12นาที เพื่อสมองเขาสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ

ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ ( ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า ) ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน

4ใส่ความตั้งใจ:การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม  
เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิด  
ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น  
ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ  
เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่จริงกับสิ่งที่คิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน

5หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ:ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน  
ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข  
หลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ

6เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน:สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
เช่น กินอาหารราหน้าใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่  
คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา เป็นต้น  
เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีน  
ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้  
กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆเมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

7ให้อภัยตัวเองทุกวัน:ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง  
ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง

8เขียนบันทึก Graceful Journal:ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน  
ลงในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี  
ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดีๆ  
ทำให้สมองคิดเชิงบวก พรอมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี  
ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9ฝึกหายใจลึกๆ:สมองใช้ออกซิเจน 20-20%  
ของออกซิเจนที่เขาสร้างกายการฝึกหายใจเขาลึกๆจึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง  
ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเขาสร้างกายได้มากขึ้น การฝึกหายใจเขาลึกๆ  
อาจหาเวลายืนหรือยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่  
สามารถหายใจเอาออกซิเจนเขาปอดได้เพิ่มขึ้นอีก20%

การมีมุมมองที่ดีก็เหมือนทักษะทุกอย่างในโลกที่เรียนรู้ได้ แต่จะเก่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ถ้าเราดูแลและฝึกฝนมุมมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม