

8 วิธี...เคลียร์สมองใสในออฟฟิศ

นำเสนอเมื่อ : 2 ส.ค. 2552



บ่อยครั้งที่พอสมองคือ คิดอะไรไม่ออก หรืออารมณ์ไม่ดี เรามักจะเป็นประเภทรำไม่ดีโทษปีโทษกลอง คือเพ่นพ่านเหตจากปัจจัยภายนอก ก่อนที่จะตั้งคำถามเช็คสมรรถภาพกับตัวเอง แลความจริงก็ชอบแสดง ให้เห็นว่า หลายปัญหาจิตใจ แทจริงแล้วมีคำตอบอยู่ข้างหนานั่นเอง แบบว่า...เป็นเสนผมบังภูเขาแท้ๆ เชียว

เอาเป็นว่า ถ้าวันนี้ใครรู้สึกวามองแล่นช้า สลับหยุดนิ่ง ก่อนจะหันไปแวดเพื่อน หรือหาทางออกจากอะไรๆ รอบตัว ลองมาเช็กและ Restart ระบบภายในร่างกายกันก่อน ด้วย 8 ทิปส์ ที่ทำได้ในออฟฟิศ

- 1. เพิ่มประสิทธิภาพในการประสานงานสมอง :** เขียนเลข 8 ในอากาศ ด้วยมือทั้งสองข้างๆ ละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แลเขียนวนไปไ้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพดานการอ่าน การทำความเข้าใจ ดีขึ้น แลทำให้สมองดานชายแลดานขวาประสานงานกัน
- 2. หลอเลียงสมองด้วยน้ำเปล่า :** วางขวดน้ำไว้ไกลๆ โตะของคุณเป็นประจำ แลคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจแลร่างกายของคุณ ดันตัวตลอดเวลา สมองเปิดวาง สามารถรับสารหรือขอมูลได้ดี เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองแลระบบประสาท ถ้าเวลาทีรู้สึกเครียด จังครจิบน้ำเพื่อไ้ร่างกายไ้รับน้ำเพื่อไปหลอเลียงระบบของร่างกาย
- 3. นวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ :** หนึ่งพักสบายๆ แลปล่อยให้หูทั้งสองข้างที่ใบหู เคลื่อนไหวไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วแลเคลียร์รอยพับของใบหูทั้งสองข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนไหวลงมวนวดบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงติงหู ดึงลง ไ้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการไ้ยิน แลทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเสนประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง
- 4. บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ :** ไ้ช้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อไ้แน่นพอมหวนใจเขา จากนั้นหายใจออกแลหันไปทางซ้ายจนสามารถมองไหล่ซ้ายของตัวเอง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ วูงแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พอมกับหือไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไ้ตรงกลางแลเลยไปดานขวา จนกระทั่ง สามารถมองขามุไหล่ของคุณไ้ ยืดไหล่ทั้งสองข้างออก กุมคางลงจรดหน้าอกพอมกับสูดลมหายใจลึกๆ เพื่อไ้กล้ามเนื้อของคุณไ้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาไ้ช้มือขวาจับไหล่ซ้ายบาง แลทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงสวนไหล่คอแลไหล่ การไ้ไ้ยิน, การไ้ฟัง แลช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งไ้ทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย
- 5. นวดจุดเชื่อมสมอง :** วางมือข้างหนึ่งไ้บนสะตือ มีอีกข้างหนึ่งไ้นิ้วหัวแม่มือแลนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณไ้ได้กระดูกไ้ปลาร้า แลค่อยๆ นวดทั้งสองตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความม่งหรือสับสน กระตุนพลังงาน แลช่วยไ้มีความคิดแจ่มใส
- 6. บริหารขา :** ยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย กนของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับ สันเท้าขวา สูดลมหายใจเขาแลผอนออก ในขณะทีปลอยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดสันเท้าซ้ายไ้วางลงบนพื้นพอมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเขาแล้ว กลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา ทำแบบเดียวกันทั้งหมด 3 ครั้ง การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับปรับปรุงสมวั รวมทังช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ แลยังช่วยไ้กล้ามเนื้อขา แลกล้ามเนื้อของผอนคลายอีกด้วย
- 7. กุดจุดคลายเครียด :** ไ้ช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทังสองดาน ประมาณ กึ่งกลางระหว่างขนคิ้ว แลดินผม กดค้างไว้ประมาณ 3-10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดแลเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเขาสูสมอง
- 8. บริหารสมองด้วยการเขียน :** เขียนเสนขยุกขยิกด้วยมือทังสองข้าง พอมๆ กัน ลายเสนที่เขียนออกจะดูเพี้ยนๆ แลไ้ผลดีต่อระบบสมองเป็นอยางดีทีเดียว วิธีนี้จะช่วยไ้เกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทังสองซีกทำงานพอมกัน แลเพิ่มความชำนาญดานการสะกดคำ ด้ำนวนคดี แลรวดเร็วขึ้นอีกด้วย เป็นไปไ้จริง ทีเสนผมสามารถบังภูเขาทั้งลูกไ้ได้ ถ้าสายตาไม่มีสติกับัน ดังนั้น ประตubanแรกทีจะทอดหน้าไปสู่การหลุดพ้นแห่งความทุกข์ ปัญหาคือสภาพจิตใจทีสมบูรณจากภายใน จ้างายๆ ว่า เมื่อไ้สติเกิด สมองก็บรรเจิด แลแน่นอนวามผลของงานทีจะเร็ดขึ้นทีนไ้ได้