

กลเม็ดลับอัปสมอง...ให้ปัง ปัง

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ย. 2552

เห็นบทความนี้ดี มีประโยชน์ เลยนำมาให้ท่านค่ะ ลองทำตามดูนะค่ะ สมองจะได้ปัง ๗

วัยรุ่นทั้งหลายต้องใช้อสมองในการเรียนหนังสือ แม้แต่วัยผู้ใหญ่ก็ต้องใช้อสมองในการทำงาน ซึ่งสมองเวลาใช้งานหนักๆ เขามันก็เหนื่อยก็ลา และอาจจะหลงลืมอะไร ความจำก็ไม่ได้เหมือนตอนเป็นเด็ก ดังนั้นเราจึงได้รวบรวมเคล็ดลับที่ทำให้สมองแล่นปรู๊ดปร๊าดมาฝาก รับรองเลยว่าถ้าทำตั้งแต่วันนี้ ในอนาคตข้างหน้าคุณจะไม่เจียดกรายโรครอัลไซเมอร์แน่นอนค่ะ

1. หากอยากจะจดจำให้แม่น การงีบนอนให้หลับ โดยเฉพาะเวลากลางวันนาน 90 นาที จะได้ผลดีที่สุด
2. สมองประกอบด้วยน้ำ 85% เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่อยากให้เป็นเซลล์สมองเหี่ยวซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึง ควรดื่มน้ำบ่อย
3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที หลังจากตื่นนอนแล้วให้ตั้งสติและ นั่งสมาธิทุกเช้าวันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ ถ้าหากทำไม่ได้ในตอนเช้าก็ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน
4. ใส่ความตั้งใจ การตั้งใจในสิ่งใดก็ตามเหมือนเป็นการตั้งโปรแกรมสมองว่า นี่คือนี่ที่ต้องเกิดระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน
5. ทุกครั้งที่ ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ
6. เรียนรู้อะไรใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีทำงานของเขา เป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
7. ลับสมองด้วยการเล่นสแคร็บเบิ้ล หรือเล่นควิสิกทุกวัน

8. ขณะที่เราไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเองเป็นการลดภาระของสมอง

9. เขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

10. สมองใช้ออกซิเจน 20-25% ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ อาจหาเวลาเอน หรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่ สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20%



ข้อมูลจาก : www.womaninfocus.com/knowledge-044.htm