

## ดูแลสมองให้มีสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 14 มี.ค. 2552

9 เทคนิคฝึกสมองอัจฉริยะ

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น ความจำลดลง เป็นสาเหตุให้การทำงานมีประสิทธิภาพลดลงตามลำดับ วันนี้เลยหยิบเกร็ดความรู้อัจฉริยะจาก หนูดี วนิษา เรช ครูอนุบาลสาวแสนสวยลูกครึ่ง ไทย-อเมริกาวัย 30 ปี ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ทุกคนสามารถสร้างความเป็นอัจฉริยะได้ เพียงแค่ดูแลสมองให้มีสุขภาพดี ด้วยเทคนิควิธีดังต่อไปนี้

1. จิบน้ำบ่อยๆ
2. กินไขมันดี
3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที
4. ใส่ความตั้งใจ
5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ
6. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน
7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน
8. เขียนบันทึก ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก
9. ฝึกหายใจลึกๆ

การฝึกฝนตามเทคนิคง่ายๆ 9 ข้อนี้อาจจะไม่ทำให้เกิดอัจฉริยะข้ามคืนได้ เพราะต้องอาศัยระยะเวลาในการเรียนรู้ แต่สิ่งที่ได้เบื้องต้นคือการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจแบบชนิดที่เรียกว่า สวยทั้งภายในและภายนอก