

## สมองดีทำอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 14 มี.ค. 2552

วิธีทำให้สมองดี

### 9 เทคนิคฝึกสมองอัจฉริยะ.....

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น ความจำลดลง เป็นสาเหตุให้การทำงานมีประสิทธิภาพลดลงตามลำดับ  
วันนี้เลยหยิบเกร็ดความรู้จาก หนังสือ วิชา เรซ ครูอนุบาลสาวแสนสวยลูกครึ่ง ไทย-อเมริกาวัย 30 ปี ที่กล่าวว่า  
ผู้ใหญ่ทุกคนสามารถสร้างความเป็นอัจฉริยะได้ เพียงแค่ดูแลสมองให้มีสุขภาพดี ด้วยเทคนิควิธีดังต่อไปนี้

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

**การฝึกฝนตามเทคนิคง่ายๆ 9 ข้อ**นี้อาจจะไม่ทำให้เกิดอัจฉริยะข้ามคืนได้  
เพราะต้องอาศัยระยะเวลาในการเรียนรู้ แต่สิ่งที่ได้เบื้องต้นคือการใช้สุขภาพดีทั้งกายและใจแบบชนิดที่เรียกว่า  
สวยทั้งภายในและภายนอก