12 เทคนิคกันสมองเหี่ยว

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

เรื่องของการปลุกระดมสุมองให้สดชื่นแจ่มใสเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ต้องการ เพราะเมื่อสมองแจ่มใส ปลอดโปร่ง อะไรก็ดีตามไปด้วย ไมว่าจะเป็น การฟัง พูด อาน เขียน จดจำ หรือความคิด

กลับกัน หากสมองเหี่ยว ฝ่อ ไม่สดใส อาจจะเกิดจากความเครียด หรือการหมกมุ่นกันเรื่องใดเรื่องหนึ่งนานๆ หรือขาดการพักผ่อน ทักษะดังกลาวก็จะลดนอยถอยไป กรรมวิธีที่จะทำให้สมองแข็งแรงไปอย่างยืนยาวนั้น สถาบันดีสปายนิโคโรแพรคติก เทคนิคมาแนะนำ

1. ดื่มน้ำให้พอ เพราะสมุองของคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 85% ดังนั้นเมื่อร่างกายขาดน้ำ สมอง ก็จะทำงานช้าลง ทำให้กลายเป็นคุนคิดชาหรือคิดอะไรไมคอยออก

แตการดื่มนำนั้นแตละคนจะมีความต้องการน้ำไม่เท่ากันขึ้นอยู่กันน้ำหนัก และพฤติกรรมต่างๆ ทั้งการเคลื่อนไหว และการบริโภค แตโดยเฉลี่ยแลว ผูใหญควรดื่มนำวันละ 3-5 ลิตร สวนเด็ก 2-3 ลิตร

2. หายใจลึกๆ ช่วยส่งพลังงานไปถึงสมอง ถ้านั่งหายใจ หลังก็ควรจะตั้งตรง จะช่วยให้ออกซิเจนเขาสูรางกายไดมากขึ้น และถานั่งนานเนไปควรเปลี่ยนอิริยาบถ ยืดเสน ยืดสาย เพื่อให้ปอดขยาย

3. เลือกรับประทานอาหาร ที่มีไขมันดีทดแทนไขมันในสมองที่สึกหรอ อาทิ น้ำมันปลา สารสกัดจากใบแปะก๊วย ปลาแซลมอน อีฟนิ่งพริมโรส วิตามินซี

4. ตั้งโปรแกรมให้สมอง โดยใช้ความตั้งมั่นตั้งใจอย่างจริงจัง สมองจะค่อยๆ ปรับพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมายได้

5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ไปกระตุ้นพลังออราให้สวางสดใสจะชวยดึงดูดสิงดีๆเขามาในชีวิต

6. ฝึกสมาธิพัฒนาอารมณ์ให้สมองผ่อนคลาย จะช่วยทำให้มีจินตนาการมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถทำได้ทั้งตื่นเชาหรือกอนนอนทุกวัน

7. ออกกำลังกาย กระตุ้นการทำงานของสมองพร้อมกับดื่มน้ำบ่อยๆ

8. หาอะไรใหม่ๆ ให้ชีวิต เช่น รู้จักคนใหม่ๆ อ่านหนังสือเล่มใหม่ ขับรถเส้นทางใหม่ หรือแลกเปลี่ยนทัศนคติใหม่ๆ กับเพื่อน สมองจะหลั่งสารแหงความสุข (เอ็นดอรฟิน) และสารแหงการเรียนรู โดปามีน ทำให้เกิดการอยากเรียนรูอยางมีความสุข

9. รู้จักให้อภัยและลดความโกรธ จะทำให้สูญเสียพลังงานน้อยลง และยังเป็นการช่วยลดภาระให้กับสมอง

10. พูดเรื่องดีๆ กับตัวเองซ้ำๆ ให้เกินวันละ 100 ครั้ง

11. บันทึกสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก ช่วยทำให้สมองคิดในเชิงบวก ทำให้หลับฝันดี มีสมาธิ

12. พักผ่อนให้เพียงพอ โดยช่วงเวลา 21.00 น. จะเป็นช่วงเวลานอนที่ดีที่สุด

เรื่องนี้ไม่ใช่เหมาะสำหรับเด็ก แต่เป็นเรื่องที่ทุกเพศ ทุกวัยสามารถปฏิบัติได้
เป็นการยืดอายุสมอง ใหอยู่กับเราไปไดนานเทานาน!!

ขอบคุณข้อมูลจาก :: ผู้หญิงนะคะ