



Beyninizi Daha Farklı Çalıştırmanın Yolları:

1-İnsan beyнинin ayakta ve açık havada yaklaşık yüzde 10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandaysanız, yürüyüş yapmayı deneyebilirsiniz.

2-Yürüyerek kolları sallamak beynin performansını olumlu etkiliyor. Önemli kararlarınızı açık havada, kollarınızı sağa sola sallayarak yürürken alabilirsiniz.

3-Yabancı dil öğrenme beyni güçlendiriyor. Her gün birkaç yabancı ya da yerli yeni kelime öğrenip, kullanabilirsiniz. Sözlük okuyabilirsiniz. Alışveriş listesi veya telefon numaralarını ezberlemeyi deneyebilirsiniz.

4-Zihinsel jimnastik/antrenman yapın. Bunun için çeşitli bulmacaları çözebilirsiniz. Satranç gibi akıl oyunları oynayın.

5-Rutinden kurtulun. Rutin olarak tekrar ettiğiniz davranışlardan vazgeçin. Bazen telefonu sol elinizde tutun, çantanızı diğer elinizle taşıyın, evinize başka bir yoldan gidin. En azından bir günlüğüne televizyon kumandasını sık kullanmadığınız elinizde tutun.

6-Entelektüel zevklerinizi geliştirmek için her gün mutlaka iyi bir özdeyiş antolojisinden birkaç cümle okuyun. Beyninizi kaliteli cümlelerle besleyin.

7.Her gün güzel bir resme veya fotoğrafa bakmaya çalışın. Estetik algınız, gördüğünüz estetik şeyler kadar gelişir.

8-Sevdiğiniz bir müziği bir süre gözleriniz kapalı dinleyin. Beyin otoriteleri tarafından klasik müziğin zekaya 7 puan ekleyebildiği iddia edilmektedir.

9-Günde aklınızdan 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatınız da ona göre şekillenir.Unutmayın,kafanızda en çok neyi düşünürseniz,hayatınızda da onu çoğaltırsınız.

10-Bir konu hakkında düşünürken, nasıl düşündüğünüzü de gözlemleyin. Düşünmek üzerine düşünmek,beyin ve düşünce kapasitesini arttırır.

11-İyi bir uyku kaliteli bir beyin için şarttır. Çok uyuyorum diye üzülmeysin. Einstein'ın günlük 10 saatten fazla uyuduğu biliniyor.24 saati geçen uykusuzluk beyinde sarhoşluğa benzer bir etki yapar.

12-Bol ve temiz oksijen beyin için çok önemlidir. Beynimiz ağırlık olarak vücudumuzun yüzde 2'sini oluşturduğu halde, vücuda gelen oksijenin yüzde 25'ini tüketir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü gerçekleştiren ilk organımız beyindir.Odanızın penceresini açarak kendinize bol bol oksijen ismarlayın.

13-Farklı düşünme tarzları beyninizi geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.

14-Kullanılmayan organ körelir. Sürekli televizyon seyrederek beyninizi düşük viteste çalıştırmayın.

15-Beynin en tehlikeli yanı "ters çaba" kuralına göre çalıştığı anlardır. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuzu başınıza getirir! Buna ters çaba kuralı denir. Beyin odaklanılan hedef olumsuz olsa bile, bunu gerçekleştirmek için çalışır.Topluluk önünde konuşma yaparken "acaba heyecanlanır mıyım ?" diye düşünürseniz,heyecanlanırsınız.

16-Beyni yoran monotonluktur. Hayatınızı ne kadar renklendirirseniz, beyninizi o kadar neşelendirebilirsiniz.

17-Beyin kısa süreli hafızada beş ile yedi arasındaki bilgiyi işleyebilir. Yeni bir bilgi gelince,bu bilgilerden birini atar.Buna "sihirli sayı" kuralı denir.Bu kural aşıp aşırı bilgi yüklenmesi durumunda beynimiz "servis dışı" olur.Hayatınızın en büyük kararlarını alırken "kafadan" değil,tıpkı beş haneli iki rakam grubunu çarparken yaptığınız gibi,bir kağıt üzerine yazarak ne yapacağınızı hesaplayın.