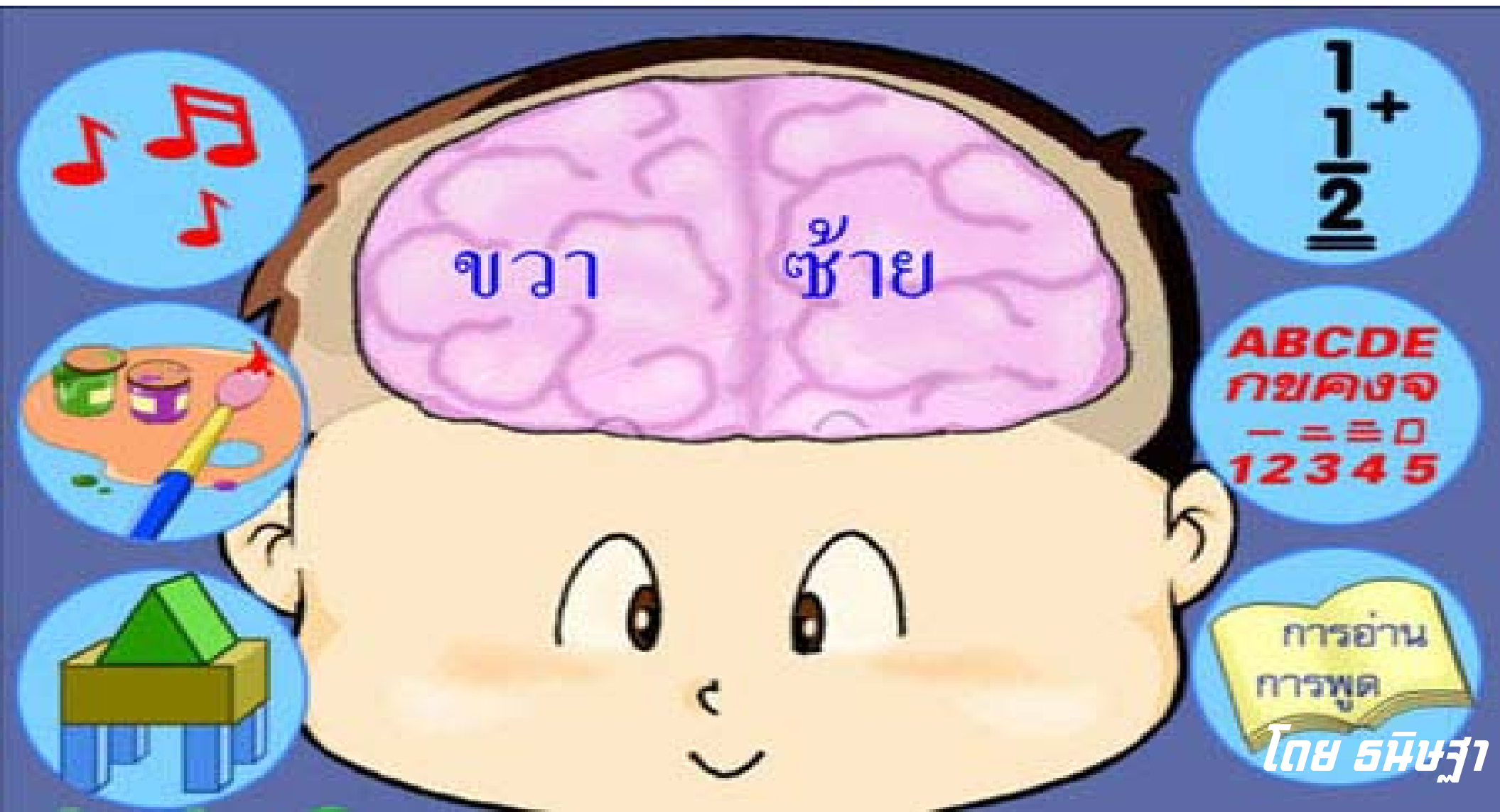


9

เทคนิคฝึกสมองไบรท์



**1. จับน้ำบ่อยๆ สมองประกอบด้วยน้ำ 85 % เซลล์สมองก็
เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำ หล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่ยากให้
เซลล์สมองเหี่ยวซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่
ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อย ๆ**



2. กินไขมันดีคนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมันซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไป

ทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวก น้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่าง ปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดีที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น



3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุก
เช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลาย
คลายสุด ๆ ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความ
ความคิดสร้างสรรค์ (ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า) ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน





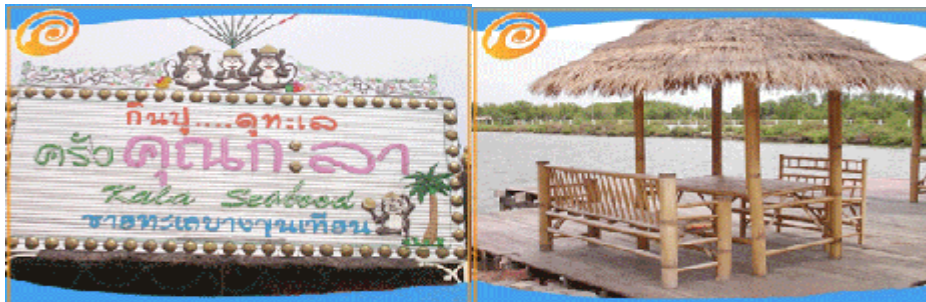
**4. ใส่ความตั้งใจ การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่
คือ สิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น
ทำให้ประสบความสำเร็จใน สิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกแยะระหว่างสิ่งที่ทำจริง
กับสิ่งที่คิดขึ้นทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน**

**5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็น
สารแห่งความสุข หลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและ
หวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ**



6. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ประจำวัน เช่นกินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คอยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา เป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์



7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น

โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง

เป็นการลดภาระของสมอง



8. เขียนบันทึก ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุด

บันทึก เช่น ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดีตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

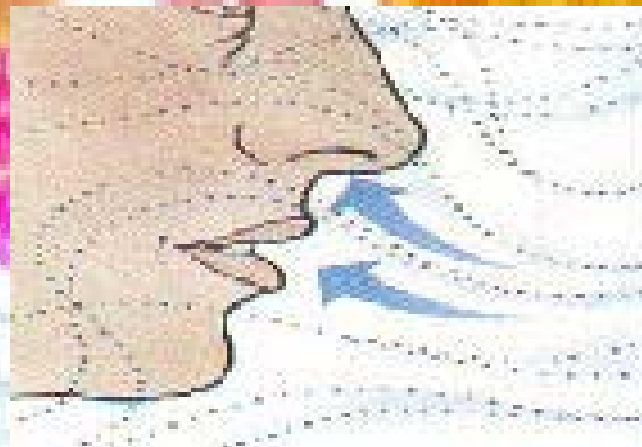


9. ฝึกหายใจลึกๆ สมองใช้ออกซิเจน 20 - 25 % ของออกซิเจนที่เข้าสู่

ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง

ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ

อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปลอดขยาย



อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนตามเทคนิคต่างๆ ทั้ง 9 ข้อนี้อาจจะไม่ทำให้เกิด

อัจฉริยะข้ามคืนได้ เพราะต้องอาศัยระยะเวลาในการเรียนรู้ แต่สิ่งที่ได้ไม่

เบื้องต้นคือการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจแบบชนิดที่เรียกว่า

"สวยทั้งภายในและ

ภายนอก" อย่างแน่นอน

....Lucky Diary....

‘9 เทคนิค ฝึกสมองไบรท์’ โดย วมิษา เรช ผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพ

จาก ม.ฮาร์วาร์ด เป็นเจ้าของโรงเรียนและสถาบันอัจฉริยะ:สร้างได้

<http://www.geniuscreator.com/GFam.htm>

