

TANIER PRE MOZOG

7 každodenných aktivít pre bystrú myseľ a zdravie



Zámerne nie je uvedená dĺžka jednotlivých činností, keďže každý sme individualita a naše potreby sa časom menia. Zároveň sa môžu viaceré aktivity prekrývať. Dôležité je uvedomovať si priebežne, či venujeme pozornosť celému spektru činností. Sú ako živiny pre optimálne fungovanie mozgu.

Uistime sa, že dávame do svojej duševnej potravy správne prísady. Kľúčom je vybalansovať každý deň časom na všetky aktivity.

Čas na sústredenie

Keď sa hlboko sústredíme na úlohy s úmyslom dosiahnuť cieľ, prijímame výzvy, ktoré tvoria hlboké prepojenia v našom mozgu.

Čas na hru

Keď si dovoľíme byť spontánni a kreatívni, hravo si užívajúc nové skúsenosti, pomáhame nášmu mozgu tvoriť nové prepojenia.

Čas na kontakt

Keď sme v kontakte s druhými ľuďmi (ideálne osobne) a urobíme si čas oceniť prepojenie s prírodou okolo nás, aktivujeme a posilňujeme vzťahové okruhy v mozgu.

Čas na pohyb

Keď sa naše telo hýbe, posilňujeme mozog rôznymi spôsobmi. Pokiaľ nám to zdravotný stav dovolí, mala by to byť aeróbna aktivita.

Čas na zamyslenie

Keď potichu v mysli reflektujeme, sústredíme sa na pocity, obrazy, emócie a myšlienky, pomáhame mozgu k lepšej integrácii.

Čas vypnúť

Keď nie sme sústredení, len tak bez cieľa necháme behať myšlienky hlavou alebo jednoducho relaxujeme, pomáhame mozgu dobiť energiu.

Čas na spánok

Keď necháme mozog odpočívať, ako potrebuje, zotaví sa z toho, čo sme zažili a konsoliduje sa to, čo sme sa naučili.