

Poskrbimo, da bodo naši možgani dobro preskrbljeni, če želimo, da dobro delujejo.

Od vsega najbolj potrebujejo

ZRAK (da dobijo dovolj kisika za delovanje)

VODA (zelo so občutljivi na dehidracijo)

GIBANJE (pospešuje presnovo in zaposluje možgane, da ne lenuharijo)

SOCIALNI STIKI (nam dajejo veselje do življenja in tvorijo nove zveze v možganih)

Možgani se vedejo kot razvajeni otroci: ko jim je dolgčas, delajo same neumnosti. Nastavljajo nam same

**pasti: nekoristne misli, pošiljajo nam
namišljene bolečine, izmišljujejo si
skrbi, ne pustimo jim bloditi.**

**Zaposlimo jih s stvarmi, ki nas nič ne
stanejo:**

- **pojdemo na sprehod po drugi poti,
kot ponavadi, da dobijo nove
informacije,**
- **seštevajmo številke na
avtomobilih do sto**
- **poslušajmo ptičje petje in
poskušajmo uganiti, kdo poje**
- **hodimo po ravni črti in pazimo na
ravnotežje,**
- **doma se vsedimo na drug stol, kot
ponavadi, da dobimo povsem nov
pogled na okolico**
- **popijmo jutranjo kavo tako, da
obrnemo ročaj in se potrudimo piti z
levo (nepravo roko),**
- **potrudimo se napisati spisek za
trgovino z levo roko. Kaj potem, če bo**

malo nečitljiv!

Veliko je stvari, ki jih lahko počnemo. Važno je, da ne delamo vsega vedno na ustaljen način. Navada, ko nič ne mislimo in samo naredimo, jih poleni in dolgočasi!

Možgani imajo zelo radi izvirnost, utrgan humor. Vse, česar se lotite, delajte z veseljem in radovednostjo. Tako bodo rezultati veliko boljši! Raziskujte! Opazujte spremembe!