1 Οκτωβρίου 2015



Η γυμναστική δεν αφορά μόνο τους κοιλιακούς ή τους τετρακέφαλους. Κάποιος μπορεί να κάνει το ίδιο και με τον εγκέφαλό του.

Ο καθένας μπορεί να «επεκτείνει» το μυαλό του, προσπαθώντας καθημερινά και κάνοντας μικρά βήματα. Αυτό αναφέρει το Time, δημοσιεύοντας μία λίστα με 25 συνήθειες που μπορούν να βοηθήσουν έναν άνθρωπο να γίνει πιο έξυπνος.

1. «Κατεβάστε» 10 ιδέες κάθε ημέρα

2. Διαβάστε εφημερίδα

3. Κάντε τον δικηγόρο του διαβόλου

4. Διαβάστε ένα κεφάλαιο βιβλίου

5. Αντί για τηλεόραση, παρακολουθείστε εκπαιδευτικά βίντεο

6. Διαβάστε στο ίντερνετ ιστοσελίδες με ενδιαφέρουσες πληροφορίες

7. Να προσφεύγετε καθημερινά σε πηγές που ικανοποιούν τη «δίψα» για γνώση

8. Μοιραστείτε αυτά που μαθαίνετε με άλλους ανθρώπους

9. Γράψτε λίστες με πράγματα που πρέπει να κάνετε: μία λίστα με ικανότητες σχετικές με τη δουλειά σας που θέλετε να αποκτήσετε και μία με πράγματα που θέλετε να πετύχετε στο μέλλον.

10. Γράψτε λίστα με πράγματα που πετύχατε κάθε ημέρα

11. Ξεκινήστε μία λίστα με πράγματα που θέλετε να σταματήσετε να κάνετε

12. Καταγράψτε ό,τι μαθαίνετε

13. Ενεργοποιείστε τον εγκέφαλό σας, για παράδειγμα τρέχοντας καθημερινά.

14. Παρακολουθείστε διαδικτυακά μαθήματα

15. Μιλήστε με κάποιον που τον θεωρείτε ενδιαφέρον άνθρωπο

16. Κάντε παρέα με ανθρώπους πιο έξυπνους από εσάς

17. Κάντε ερωτήσεις για να ικανοποιήσετε την περιέργειά σας

18. Βελτιώστε το λεξιλόγιό σας, είτε στη μητρική σας γλώσσα είτε σε κάποια ξένη, μαθαίνοντας 5-10 λέξεις καθημερινά.

19. Κάντε κάτι τρομακτικό.

20. Εξερευνήστε νέες περιοχές, όχι κατά ανάγκη κάπου μακριά, αλλά ακόμη και στην πόλη σας

21. Παίξτε «έξυπνα» παιχνίδια, όπως σκάκι ή Scrabble

22. Καθίστε στη σιωπή, δίχως να κάνετε τίποτα ανά τακτά χρονικά διαστήματα

23. Υιοθετήστε ένα παραγωγικό χόμπι.

24. Εφαρμόστε αυτά που μαθαίνετε

25. Γυμναστείτε και ακολουθείστε υγιεινή διατροφή

Πηγή: govastileto.gr