

CREIERUL

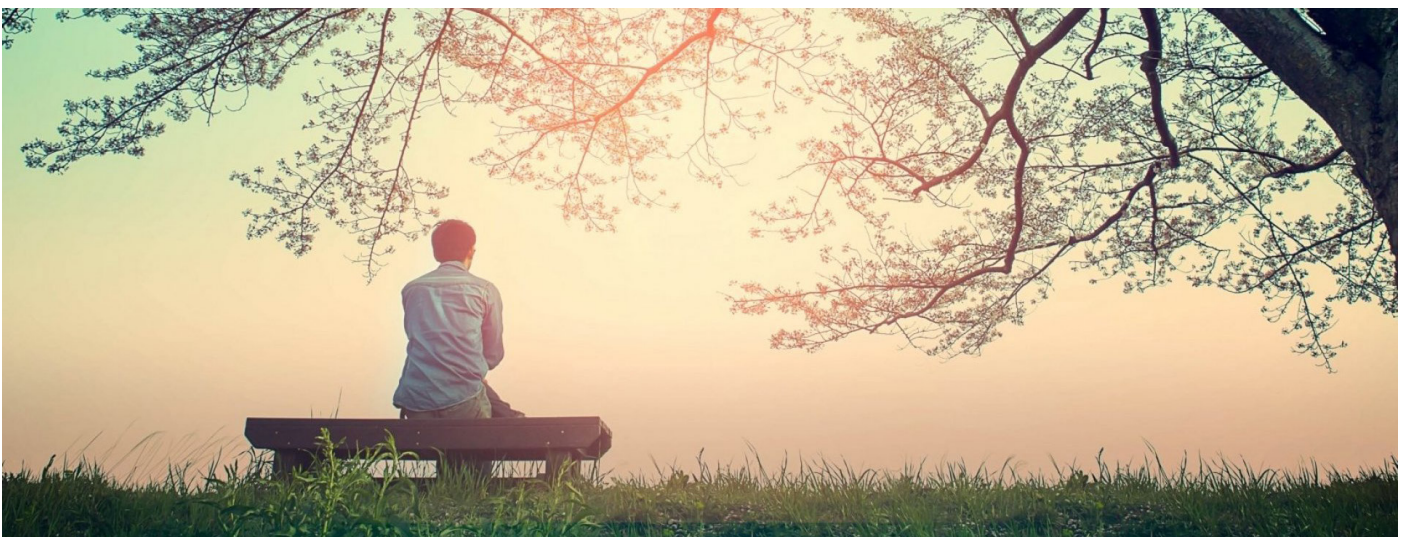
Cum să optimizăm funcționarea creierului și care sunt obișnuințele toxice

Următoarele recomandări au la bază cercetările lui Daniel Amen. Găsești aici o listă de lucruri pe care să le faci și altele pe care să nu le faci pentru a-ți optimiza propria funcționare a creierului și a începe să oprești obișnuințele care stau în calea obținerii vieții pe care ți-o dorești.

Sugestii, soluții și acțiuni pozitive

1. Poartă o cască în situații de risc crescut.
2. Bea suficientă apă (între 6 și 8 pahare de 250 ml zilnic) pentru a fi bine hidratat
3. Mănâncă sănătos, ajustând proporția de proteine și carbohidrați în funcție de nevoile creierului tău
4. Ia un supliment de *gingko biloba* când este necesar, sub supravegherea medicului tău
5. Gândește-te la lucruri pozitive, sănătoase
6. Învăță despre gândurile negative automate și despre cum să le combați, împrietenește-te cu aceste tehnici și exersează-le
7. În fiecare zi alocă niște timp pentru a te concentra pe lucrurile pentru care ești recunoscător în viață
8. Uită-te la filmul Disney „Pollyanna”
9. Petrece-ți timpul cu oameni pozitivi, care îți ridică moralul
10. Înconjoară-te de oameni cărora vrei să le semeni, foarte probabil vei ajunge să fii ca ei
11. Lucrează la abilitățile de relaționare cu ceilalți pentru a deveni mai conectat și pentru a-ți îmbunătăți capacitatea de comunicare
12. Vorbește cu ceilalți în moduri în care ajută, cu afecțiune
13. Înconjoară-te de mirosuri plăcute
14. Creează, în timp, o colecție de experiențe minunate
15. Fă ceva cu impact pozitiv în viața altcuiva
16. Fă sport
17. Ia legătura în mod regulat cu cei pe care îi iubești
18. Învăță respirația diafragmatică
19. Învăță și folosește auto-hipnoza și meditația zilnic
20. Amintește-ți că oamenii își fac griji referitor la ei înșiși și că tu ar trebui să iei decizii bazate pe propriile tale scopuri în viață, nu pe ale altora.
21. Confruntă și rezolvă eficace situațiile conflictuale
22. Dezvoltă-ți obiective clare pentru viața ta (relații, muncă, bani, sine) și reamintește-le în fiecare zi
23. Axează-te mai degrabă pe ceea ce îți place mai mult față de ceea ce nu-ți place
24. Amintește-ți să remarci lucrurile pozitive pe care le faci tu sau cei de lângă tine.
25. Adaugă însemnătate, scop, încântare și stimulare vieții tale

26. Stabilește contact vizual și zâmbește des celorlalți
27. Ia în considerare tehnici ca biofeedback sau stimulare audiovizuală pentru a optimiza funcția creierului
28. Când ai un blocaj, într-o sarcină, ia-ți timp pentru a observa, distrage-te și revino la problemă mai târziu
29. Gândește-te bine când ești întrebat înainte de a răspunde automat cu „nu”
30. Notează-ți opțiuni sau soluții atunci când te simți blocat
31. Caută sfatul altora atunci când nu știi ce să faci, deseori simplul fapt de a discuta despre a te simți blocat deschide noi posibilități
32. Memorează și recită Rugăciunea pentru Seninătate zilnic atunci când ești deranjat de gânduri repetitive: „Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot, și înțelepciunea de a ști diferența.”
33. Fă o pauză și întoarce-te mai târziu atunci când încerci fără succes să convingi pe cineva care se simte blocat
34. Fă astfel încât copiii opoziționiști să te asculte de la început, printr-o atitudine fermă, binevoitoare, autoritară
35. Învăță ceva nou în fiecare zi
36. Îmbunătățește-ți abilitatea de memorare
37. Cântă și fredonează oricând poți
38. Fă astfel încât muzica frumoasă să facă parte din viața ta
39. Fă astfel încât aromele frumoase să facă parte din viața ta
40. Atinge-i pe ceilalți des, într-un mod adecvat, cu decență
41. Fă dragoste cu partenerul tău
42. Mișcă-te ritmat
43. Apelează la un psihoterapeut atunci când este necesar
44. Apelează la un terapeut EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) pentru a te ajuta în cazul traumelor
45. Ia în serios traumele cerebrale, chiar și pe cele minore
46. Ia medicamente atunci când e nevoie, cu supravegherea medicului tău
47. Ia remedii naturiste atunci când e nevoie, cu supravegherea medicului tău
48. Ia în considerare existența problemelor neurologice și psihice în cazul celor care fac abuz de substanțe



Aspecte negative, de evitat

1. Izolarea sau neglijarea unui bebeluș aflat în dezvoltare
2. Consumarea alcoolului, tutunului, drogurilor sau cafeinei în cantități mari pe durata sarcinii
3. Persistența unui comportament haotic
4. Să stai în casă, sedentar, fără să nu faci vreodată sport
5. Să ignori traumatismele cranio-cerebrale
6. Fumatul
7. Consumul de cafeină în cantități mari
8. Consumul de alcool în cantități mari
9. Să consumi droguri (heroină, inhalante, fenciclidină, marijuana, cocaină, metamfetamină)
10. Să mănânci fără a te gândi dinainte la ce alimente sunt bune pentru creierul tău
11. Conducerea fără a purta centura de siguranță
12. Să mergi cu motocicletă, bicicleta, să te dai cu skateboard-ul, rolele, snowboard-ul ș.a.m.d, fără a purta cască
13. Să lovești mingea de fotbal cu capul
14. Să îți aplici lovituri la cap în situații frustrante
15. Să faci bungee-jumping
16. Să-ți petreci timpul cu oameni care consumă droguri, se bat, sau sunt implicați în alte activități periculoase
17. Să permiți respirației tale să-ți scape de sub control
18. Să gândești în extreme, de tip „în alb sau negru”
19. Să gândești folosind cuvintele *mereu, niciodată, de fiecare dată, toată lumea*
20. Să te concentrezi pe lucrurile negative din viața ta
21. Să te aștepti la ce e mai rău
22. Să iei decizii bazându-te doar pe sentimentele tale, ignorând rațiunea
23. Să încerci să citești gândurile altora
24. Să-i blamezi pe alții pentru problemele tale
25. Să te etichetezi sau să-i etichetezi pe alții cu termeni negativi
26. Să te lași chinuit sau să-i chinui pe alții cu sentimente de vinovăție
27. Să personalizezi situațiile care au doar foarte puțin de-a face cu tine
28. Să-ți alimentezi gândurile negative automate de îngrijorare
29. Folosirea sexului ca armă în relația cu partenerul tău
30. Să te adresezi celorlalți într-o manieră agresivă
31. Să-i îndepărtezi pe ceilalți
32. Să stai în preajma mirosurilor toxice
33. Să te înconjori de oameni toxici
34. Să te gândești prea mult la ceea ce gândesc alții despre tine, chiar și pentru simplul fapt că există șanse foarte mari ca ei să nu se gândească deloc la tine
35. Să permiți vieții tale pur și simplu să se întâmple fără ca tu să o direcționezi și să o planifici
36. Să accepți să fii „momit” de alții

37. Să fii stimulentele unei alte persoane
38. Să permiți gândurilor tale să se repete continuu în mintea ta
39. Să spui automat „nu” altora; gândește-te mai întâi dacă ceea ce vor ei se potrivește cu obiectivele tale
40. Să spui automat „da” altora; gândește-te mai întâi dacă ceea ce vor ei se potrivește cu obiectivele tale
41. Să te cerți cu cineva care se simte blocat
42. Să te izolezi atunci când te simți îngrijorat, deprimat sau panicat
43. Să permiți copiilor opoziționiști să își perpetueze comportamentul
44. Să asculți muzică toxică
45. Să-i consideri pe cei care fac abuz de substanțe ca având morală deficitară
46. Să refuzi să iei medicamente atunci când e necesar
47. Să iei medicamente fără supravegherea unui medic: atunci când ai probleme, cere ajutorul unui specialist
48. Să negi că ai probleme
49. Să refuzi să-i asculți pe cei care te iubesc și care îți spun că ai nevoie de ajutor
50. A nu oferi dragoste, atingere și companie celor pe care îi iubești ca o metodă de a-ți exprima furia



La FUN-PSI veți descoperi că orice obstacol poate fi depășit și orice problemă are o rezolvare! Depresia, iritabilitatea, anxietatea, fobiile, atacurile de panică, tulburările de alimentație, de comportament, de memorie, dependențele de orice tip, tulburările psihotice sau psihosomatice, toate își pot găsi rezolvarea. Trebuie doar să conștientizezi problema și să îndrăznești să ceri ajutor specializat.

Dr. Gherasim Mihaela, medic primar psihiatrie copii și adulți, psihoterapeut