

## Beyninizi Uyandırın

Uyuyan beyninizi uyandırın. Beyin nasıl uyandırılır?  
Beynin uyanma zamanı gelmedi mi?

Daha etkili düşünmek için, daha etkili öğrenmek için beynimizi uyandırmak zorundayız.

Biz beynimizin yaklaşık % 1 ini ya da daha azını kullanmaktayız.  
Peki geri kalan kısım kullanılmıyor mu?  
Kullanılmıyorsa bunu kullanmanın yolları nelerdir....?

Beyin potansiyelinin neden bu kadar azının kullanılmasının temel sebeplerinin başında, beyin nasıl çalıştığının, yakın zamanlara kadar bilinmemesi geliyor.

Zihinsel yeteneğimizi kullanmakta karşılaştığımız bir çok sorun, beyin temel kapasitesinin eksikliğinden değil ,onun potansiyeli ve nasıl kullanılacağı konusunda yetersiz bilgiden kaynaklanmaktadır.

### **Beyin geliştirmenin özü;**

düşünme sürecinizde etkin bir denetim sağlamak, çözülmesi güç sorunlara daha etkili bir şekilde yaklaşmanızı sağlayacak olan zihinsel araçlar geliştirmek, kendinizi hatalı sanırlarınızdan, kendinize duyduğunuz güven eksikliğinden ve katı düşüncelere duyduğunuz aşırı güvenden kaynaklanan zihinsel kördüğümünden kurtulmanızı sağlamaktır.

İnsan beyninin muazzam potansiyelini bilim adamları henüz keşfediyorlar.

Önemi asla ikinci derece olmayan bir organdır BEYİN

1 dakikada insan beyninde 100.000 ile 1.000.000 arasında elektro- kimyasal reaksiyon meydana gelmektedir.

Dünyanın tüm telefon sistemlerinin karmaşıklığı beynimizin bezelye büyüklüğündeki bir parçasına eşdeğerdir.

Beyin yaşam boyunca saniyede on yeni bilgi alsa dahi dolmuş noktasına ulaşmıyor.

İnsan beyninde 10 milyar nöron bulunmaktadır. Her bir nöronun binden fazla sinapsı, yani sinir hücreleri arasındaki bağlantı noktaları var. Beynin nörolojik sistemininengin iletişim ağı içindeki toplam ilişki sayısı son derece astronomiktir; bu sayı bilinen evrendeki parçacık sayısından daha fazladır

Beyni ciddi bir şekilde inceleyen nörologlar bile onun gerçek sınırlarını, hatta hangi tür beyin daha güçlü olduğunu bile belirleyememektedirler

Düşündükçe, hafızasını kullandıkça nöronlar arası bağların güçlenmesinden ve artmasından dolayı insanın hafıza gücünde gelişmektedir. Beynini kullanmayanlarda ise nöronlar arası bağlar zayıflamakta ve potansiyel hafıza gücü kullanılamamaktadır.

Bunlar sadece beyin kapasitesine bazı örnekler

## **Beyin kapasitesini kullanma yöntemlerinden de kısaca bahsederseniz, bunları şöyle özetleyebiliriz;**

- Akıllı devamlı uyarılmak ve akılda tutma ve önemseme pratiklerini mümkün olan her yerde yapmak gerekiyor.
- Temel bellek deposunu artırmak amacıyla yeni konular ve yeni diller öğrenmek için bir program başlatma,
- Zihinsel katılığınızı yenin ve onu esnetin,
- Konuştuğunuz dili öğrenin ve onu anlamaya çalışın,
- Kişisel kelime bilginizi geliştirin, basmakalıp kelimeler kullanmayı bırakın.
- Duygularınıza güvenmeyi öğrenin.
- Sayılara yeni bir yaklaşım geliştirin, problemlere mantıklı bir şekilde yaklaşın.
- Anlayışa ulaştıran şeyleri gözlemleyin, başarınızı anımsamak üzerinde yoğunlaşın
- Kendinize ayarlanın, kendi ölçüm aracınız olun
- Alışılmadık sosyal durumlara katılın, kaybolmaktan korkmayın.
- Duyularınızı ve dikkat alanınızı geliştirin, algılarınızı geliştirin ve onlara güvenmeyi öğrenin.

## **Peki beyin yaşlandıkça düşüğe geçer mi?**

Profesör Mark Rosenzweig, beyin yaşlandıkça, düşüğe geçtiği tezini reddediyor ve diyor ki “eğer beyin uyarılırsa, hangi yaşta olursa olsun, insan beynindeki bağlantıların toplam sayısı artacaktır”

Bunlara örnek olarak da Rosenzweig Picasso'nun en iyi ürünlerini doksan yaşlarında verdiğini, ünlü besteci Haydn ın yaşamının son yıllarında en güzel bestelerinden bazılarını yazdığını veriyor.

Eğer beyin düzgün beslenir ve bakılırsa yaşla ilerleyeceğini anımsayın

Tarihte tüm büyük beyinler, dehalarının temelinde yaratıcı hayal güçlerini kullanmışlardır.

Çok iyi, hafıza yoktur. Eğitilmiş ya da eğitilmemiş hafıza vardır.

Modern dünyada hemen hemen her beyin fırtınası ve yaratıcı düşünme grubu yeni bağlantıların ve daha daha fazla hayal gücünün aktif arayışına dayanmaktadır.

Eğer Guinness Rekorlar Kitabına girmek size ilginç geliyorsa kendi olağanüstü belleğinizi kullanarak onu yenin.

Beyninizin size karşı değil, sizin için iyi çalışmasının tekniği olumlu düşünmenin ileri Őekillerini uygulamaktır.

Yetenek yařa baęlı deęildir.

Bařarmamak üzere asla kendinizi programlamayın.  
Bařarmaya programlayın kendinizi.