

# كيف تقوم بتنشيط عقلك واستعادة طاقتك



الاثنين 4 سبتمبر 2017 11:09 م

الكل يتمنى لو أنه يملك زر إعادة التشغيل في المخ للتخلص من كل شئ زائد عن التحميل على التفكير للبدء من جديد وتجديد الطاقة وبالرغم من أن زر إعادة التشغيل ليس مادياً إلا أنك تستطيع تنشيط عقلك واستعادة طاقتك بشكل جيد من دون الزر المادي

## 1. التمشية في الخارج:

عندما تكون جالساً يتخذ جسم وضعية الراحة وعندما تبدأ في الحركة تساعد الجسم على الاستيقاظ من جديد حيث تساعد الميتوكوندريا- جزء في الخلية- على تجديد الطاقة داخل الخلية] عندما تقوم بالمشي عدة مرات في الأسبوع يساعد ذلك على مضاعفة حجم الميتوكوندريا مما يعني المزيد من الطاقة داخل خلايا الجسم كما أن المزيج بين الطاقة والهواء النقي والتمارين الرياضية وتدفق الدم عندما يتخلل إلى المخ يمكنه رفع صفاء تفكيرك ودرجة التركيز

إذا كنت محتاراً في حل مشكلة ما ولا تستطيع التفكير بشكل جيد عندها يجب أن تقف وتسير قليلاً حتى إن كان في المنزل او المكتب بحيث تمدد عضلاتك وتستعيد طاقتك

## 2. تناول كوب من المياه:

عندما ينهك الناس في العمل أو أمام التلفاز عادة ما ينسون تناول المياه وهذا يسبب جفاف الجسم مما يقلل من قدرات المخ لذلك يجب أن تحافظ على تناول ما لا يقل عن 8 أكواب من المياه يوميًا ويمكنك أن تضع عليه بع النطحة من النعناع أو الليمون أو البرتقال أو الخيار

## 3. اشتم زيت الليمون:

ضع بجانب مكتبك زجاجة تحتوي على زيت الليمون وعندما تستنشق منها سيعطك الليمون احساس بالانتعاش والتجدد وسيحفز جهازك العصبي كما أن مستخلص الروزماري واللافندر يقومون بنفس الوظيفة

## 4. تناول طعامًا صحيًا:

يمكنك تناول شئ ما لتحافظ على مستوى السكري الدم وعندما تشعر ببعض الجوع يمكنك تناول وجبة خفيفة تقوي من وظيفة المخ بحيث تكون ضحية مثل الخضر والفاكهة أو المكسرات

يجب أن تحتوي الوجبة الخفيفة على الكربوهيدرات والبروتين ولا يجب أن تحتوي على الكثير من السكر لأن مفعوله مؤقت بحيث يعطيك الكثير من النشاط لمدة قصيرة بعدها تعاني من الكثير من الكسل

## 5. قم بأخذ قيلولة:

القيلولة لمدة لا تقل عن 90 دقيقة يمكنها أن تعيد تشغيل جهاز التنبيه الخاص بجسمك بحيث تستعيد طاقتك من جديد طبقاً لمعهد النوم الوطني الأمريكي] بعض الأشخاص تشعرهم القيلولة بالمزيد من الكسل لذلك إن كنت تعاني من الكسل بعد القيلولة فلا تنمها

## 6. الوقوف في الشمس:

نور الشمس له مفعول السحر في تقليل هرمون النوم في الجسم وإعادة النشاط للمخ كما أنه ينبه الجهاز العصبي ويجعل الجسم يفرز هرمون السعادة لذلك من المهم الجلوس في مكان جيد الاضاءة عند العمل

7. **قم بتشغيل بعض الموسيقى** التي تحبها مع الغناء معها حيث أن الموسيقى تطلق الدوبامين وهو أحد المحفزات العصبية التي تزيد الشغف

8. **استحم بالماء البارد** لا يحتاج إلى الشرح فهو مريع ولكنه يعمل في العادة

9. **ألعاب العقل:**

مارس بعض الألعاب الالكترونية التي تنشط العقل ومنها الكثير من التطبيقات والمواقع على الانترنت التي تعمل لهذا الغرض منها المجاني ومنها غير مجاني

10. **التنفس بعمق:**

يحتاج المخ إلى الكثير من الأوكسجين لذلك ممارسة تمارين التنفس يمكنها أن تساعد المخ على استعادة النشاط من جديد ومن الأفضل أن تقوم به خارج مكان العمل أو المنزل