

Διατροφή, Κίνηση, Ξεκούραση για το Μυαλό

Έχεις προσέξει πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στην ενέργειά σου ο τρόπος που σκέφτεσαι; Όσο σημαντικά είναι τα τρία θεμέλια της Διατροφής, της Κίνησης και της Ξεκούρασης σε σωματικό επίπεδο, άλλο τόσο είναι και σε νοητικό επίπεδο. Και το μυαλό θέλει σωστή Διατροφή, τακτική κίνηση και αρκετή ξεκούραση.



Όσο και αν φροντίζεις το σώμα σου, αν ζεις μέσα στο αρνητικό στρες, κάνεις συνεχώς αρνητικές σκέψεις και έχεις τριγύρω σου αρνητικούς ανθρώπους, η ενέργειά σου δεν πρόκειται ποτέ να είναι στα επίπεδα που επιθυμείς. Είναι λοιπόν σημαντικό να προσέχεις την Διατροφή, την Κίνηση και του Ξεκούραση του μυαλού σου όπως προσέχεις και του σώματος.

Η διατροφή του μυαλού μας είναι οι πληροφορίες και οι σκέψεις που καταναλώνουμε από το περιβάλλον μας. Η κίνηση του μυαλού είναι οι νοητικές δραστηριότητες που κάνουμε, πχ διάβασμα, γράψιμο, γρίφοι, μελλοντικοί οραματισμοί και άλλα. Ξεκούραση του μυαλού είναι όλα όσα κάνουμε για να ζούμε δίχως στρες, να ηρεμούμε τις σκέψεις και να έχουμε καλή διάθεση.

Ένα πολύ απλό πράγμα που μπορείς να κάνεις για να πατύχεις και τα τρία με τη μία είναι το διάβασμα! Να διαβάσεις κάτι θετικό, χρήσιμο και εμπνευστικό. Αυτή τη στιγμή που διαβάζεις αυτό εδώ το κείμενο κάνεις ένα δώρο στον εαυτό σου που σου δίνει εστω και λίγη ενέργεια. Αυτό συμβαίνει επειδή:

α) Διαβάζεις κάτι θετικό και χρήσιμο, που σημαίνει οτι δίνει καλή νοητική τροφή στο μυαλό σου. Οτι βάλεις στο μυαλό αυτό θα σου βγάλει. Συνεπώς αν θες να σκέφτεσαι θετικές σκέψεις και να αντιμετωπίζεις τη ζωή με αισιοδοξία να διαβάζεις θετικά πράγματα και να αποφεύγεις τις αρνητικές ειδήσεις.

β) Κάνεις μία νοητική άσκηση που όμοιά της δεν υπάρχει. Το διάβασμα απαιτεί τη συγκέντρωση και την προσοχή σου. Είναι μία εξαιρετική μορφή νοητικής γυμναστικής σε αντίθεση με την τηλεόραση που απλά παρακολουθείς παθητικά έχοντας το μυαλό σε αδράνια.

γ) Χαλαρώνεις νοητικά επειδή όταν διαβάζεις το μυαλό ξεχνάει τις διάφορες αρνητικές καταστάσεις που το απασχολούν. Όταν διαβάζεις, ξεφεύγεις και χαλαρώνεις. Σε πολλές περιπτώσεις το διάβασμα είναι ένα εξαιρετικό εργαλίο κατά του στρες.

Διάβασε λοιπόν όσο περισσότερα θετικά και χρήσιμα πράγματα μπορείς..Διάβασε όλα όσα σε βοηθούν να ζεις καλύτερα. Υπάρχουν άπειρα τέτοια βιβλία και το μόνο που χρειάζεται είναι να διαλέξεις αυτό που σου ταιριάζει. Ξεκίνα με τα άρθρα αυτού του site, γράψου στο Newsletter και άκου το [δωρεάν διαδικτυακό webinar που διοργανώνω αύριο Τετάρτη](#). Είμαι σίγουρος οτι θα σε γεμίσει με θετικές σκέψεις και χρήσιμες ιδέες!

Καλή δύναμη!

Ευτύχης