

100+ bài tập
kích thích não bộ hiệu quả



ren tư duy

BRAIN COACH

Phương Linh & Ngọc An dịch

Dr. Gareth Moore

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	7
Ngày 01 Chăm sóc bộ não	9
Ngày 02 Rèn luyện não bộ	14
Ngày 03 Cố gắng tập trung.....	19
Ngày 04 Các mục tiêu thực tế.....	24
Ngày 05 Xác lập các ưu tiên.....	28
Ngày 06 Tổ chức công việc	33
Ngày 07 Giải tỏa căng thẳng	38
Ngày 08 Sức mạnh của giấc ngủ	43
Ngày 09 Cơ thể và bộ não	48
Ngày 10 Thay đổi bộ não của bạn	53
Ngày 11 Thử thách bản thân	57
Ngày 12 Nghỉ ngơi	61
Ngày 13 Thiền chánh niệm.....	65
Ngày 14 Trở nên sáng tạo	69
Ngày 15 Từ bỏ những thói quen.....	73
Ngày 16 Thất bại và tiếc nuối	78
Ngày 17 Hiểu rõ thế mạnh của bản thân	83
Ngày 18 Sự tự tin.....	87
Ngày 19 Bộ não xã hội của bạn	91

Ngày 20	Tương tác thông minh hơn.....	94
Ngày 21	Sự thiếu hiểu biết của tập thể	99
Ngày 22	Mạng xã hội.....	103
Ngày 23	Nói lời xin lỗi	107
Ngày 24	Ký ức tập thể.....	111
Ngày 25	Mối quan hệ với mọi người	115
Ngày 26	Đưa ra dự đoán.....	120
Ngày 27	Phản ứng tự động	126
Ngày 28	Suy nghĩ có ý thức.....	131
Ngày 29	Những thứ tưởng chừng có nghĩa	135
Ngày 30	Điều bất ngờ.....	139
Ngày 31	Thiên kiến kỳ vọng.....	143
Ngày 32	Ước tính	150
Ngày 33	Tính nhảm.....	155
Ngày 34	Sự hối hận của người mua	162
Ngày 35	Xây dựng vốn từ	166
Ngày 36	Viết sáng tạo	170
Ngày 37	Mở rộng vốn kiến thức	174
Ngày 38	Sử dụng trí nhớ	179
Ngày 39	Lập luận thông minh.....	184
Ngày 40	Học tập trọn đời	189
	Đáp án	194

GIỚI THIỆU

Chào mừng các bạn đến với cuốn sách *40 ngày rèn tư duy*. Chỉ cần mỗi ngày đọc vài trang sách và làm một số bài tập liên quan, bạn có thể cải tiến các kỹ năng của não bộ trong chưa đầy một tháng rưỡi.

Bộ não *chính là* bạn. Không có nó, bạn chẳng thể làm được gì. Bộ não là thế giới thu nhỏ của vũ trụ, đầy ắp tiềm năng và chỉ chờ bạn tận dụng triệt để. Xét đến vai trò then chốt của bộ não trong mọi khía cạnh sống, chúng ta đương nhiên nên chăm chút cho nó, phải không?

Trong chương trình huấn luyện theo ngày này, tôi sẽ đưa bạn tham gia chuyến hành trình khám phá não bộ theo từng bước nhỏ và đơn giản, được đúc kết từ kiến thức khoa học mới nhất, giúp bạn tận dụng tốt hơn các khả năng sẵn có của mình. Việc am hiểu sâu sắc cơ chế hoạt động của bộ não sẽ giúp ích cho bạn trong mọi khía cạnh cuộc sống, từ chuyện đưa ra quyết định đúng đắn hơn cho đến việc tư duy thông minh và nhạy bén hơn.

Cuốn sách gồm nhiều hoạt động rèn luyện trí não được thiết kế đặc biệt giúp bạn có thể lập tức áp dụng những kỹ thuật được mô tả. Tất nhiên, bạn không cần dành liên tục 40 ngày cho việc này mà hoàn toàn có thể giãn ra và luyện

tập khi có thời gian. Trên thực tế, có thể bạn sẽ phải cần tới hơn một ngày để hoàn thành một số hoạt động trong cuốn sách này.

Câu trả lời đầy đủ cho các bài tập được cung cấp ở phần Đáp án cuối sách.

NGÀY
01

CHĂM SÓC BỘ NÃO

- Chăm sóc bộ não rất quan trọng
- Bộ não phát triển nhờ vào những trải nghiệm và thử thách mới
- Mạch thần kinh không được sử dụng sẽ bị đào thải

NHẬN ĐỊNH

Bạn có thể soi gương và nhìn thấy cơ thể mình, bạn biết chính xác cảm nhận của bản thân khi cử động, vậy nên bạn biết rõ tình trạng thể chất của mình. Nhưng còn bộ não của bạn thì sao? Đánh giá tình trạng của bộ não khó khăn hơn nhiều, và chăm sóc nó từng chút một cũng quan trọng không kém gì chăm sóc thân thể.

Hãy liên tục thử thách bộ não để nó không ngừng học hỏi, bồi đắp nên những cách tư duy mới. Bộ não của bạn tiêu thụ một lượng lớn năng lượng cơ thể, và các bộ phận không được sử dụng có thể bị đào thải nhờ quy trình dọn dẹp tự nhiên của não bộ.

NGUYÊN NHÂN

Dù thông minh đến đâu, bạn vẫn cần chăm sóc cho bộ não, ít nhất cũng như cách bạn chăm sóc cơ thể mình. Nếu không có bộ não, bạn chẳng thể làm được điều gì.

► PHÂN TÍCH SÂU ◀

BỘ NÃO CỦA BẠN

Khi bạn còn nhỏ, bộ não phát triển rất nhanh. Trong lúc bạn trải nghiệm thế giới xung quanh, não bộ hình thành các tế bào não và mối liên kết giữa chúng với tốc độ nhanh khủng khiếp. Ở tuổi dậy thì, bộ não sẽ tự “dọn dẹp” bớt lượng lớn các kết nối không được sử dụng nhiều.

Bộ não của bạn đạt đến (hoặc sẽ đạt đến nếu bạn vẫn còn trẻ) hiệu suất cao nhất khi bạn khoảng 24 – 26 tuổi. Sau độ tuổi này, hiệu suất sẽ giảm dần – nhưng bạn có thể kiểm soát tốc độ của quá trình ấy. Hãy chăm sóc bộ não để quá trình này là một con đường bằng phẳng, nếu không, nó sẽ nhanh chóng lão hóa với khả năng tư duy tuột dốc không phanh.

CHĂM SÓC NÃO BỘ

Hãy chăm sóc bộ não của bạn bằng cách:

- ▶ Thử thách bản thân thường xuyên nhất có thể
- ▶ Tìm kiếm những trải nghiệm mới và đa dạng
- ▶ Có chế độ ăn phong phú, bao gồm tất cả các loại vitamin và khoáng chất được khuyến nghị, axit béo và axit amin thiết yếu
- ▶ Luyện tập cho cơ thể khỏe mạnh để não bộ có nguồn cung cấp oxy thường xuyên và ổn định
- ▶ Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân

Nói đôi khi dễ hơn làm. Thế nhưng, bạn chỉ có một bộ não – và chỉ bạn mới có khả năng chăm sóc nó mà thôi.

► THỬ SỨC ◀

NGÀY 1: BÀI TẬP SỐ 1

Hãy bắt đầu chương trình cải thiện trí não với câu đố đầy thách thức mà có thể bạn chưa từng gặp dưới đây.

Để giải câu đố này, hãy vẽ các khối chữ nhật có kích thước 1x2 và 1x3 dọc theo những đường kẻ lưới, sao cho mỗi số nằm đúng trong một khối.

- Con số trong mỗi khối chữ nhật cho biết tổng số ô trắng mà khối có thể trượt vào. Những khối nằm ngang thì trượt được sang trái và phải, còn những khối nằm dọc thì trượt lên và xuống.
- Xem ví dụ bên phải để hiểu cách thức chơi. Khối số 2 ở hàng trên cùng có thể di chuyển vào 2 ô trắng bên trái nó. Trong khi đó, khối số 0 ở hàng dưới cùng bên phải không thể di chuyển vào bất kỳ ô trắng nào; do là khối nằm ngang nên nó không thể di chuyển lên trên.

				2	3
		1			
	0				
0		0	2	1	
		1			
					0

					2
			1		
2	2				
				1	
		1	0		
1		2			3

► THỬ SỨC ◀

NGÀY 1: BÀI TẬP SỐ 2

Hầu như ai cũng có thói quen nào đó trong cuộc sống, còn bạn thì sao? Hãy ghi lại một số hành động mà bạn đã ít nhiều lặp lại trong đời:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

Bây giờ, bạn hãy nghĩ cách thay đổi những thói quen này – đó có thể là chọn một lối đi khác, thay thế một bữa ăn yêu thích,

đến một quán cà phê khác, đi dạo ở một địa điểm mới hoặc ăn mặc khác đi. Dù đó là gì, hãy ghi lại ngắn gọn những điều bạn có thể thực hiện để làm mới thói quen của mình và tạo ra những trải nghiệm mới:

- ▶ 1:
- ▶ 2:
- ▶ 3:
- ▶ 4:

Khi đã liệt kê ra một số ý tưởng, giờ thì bạn thậm chí có thể cân nhắc đến việc biến một (hoặc nhiều) ý tưởng thành hiện thực. Bộ não có lẽ sẽ cảm ơn bạn vì điều này.