

Deđipiklikler Fark Yaratýr Mý?

Ekleyen Administrator
Pazar, 07 Eylöl 2008
Son Güncelleme Pazar, 07 Eylöl 2008

Bir çođumuz hayatýmýzdaki durađanlıktan þikayet ediyor ve günden güne hayatýn çekilmez olduđunu söylüyorlar; ancak ben ay olduđumu söyleyemem. Hayatýmýzda yaptýđýmýz küçük deđipiklikler acaba fark yaratýr mý? Azda olsa moral takviyesi yapar mı bilmiyorum ama ben bu küçük deđipiklikler sayesinde çok da sosyal olmayan hayatýmý güzelleþtiriyorum. Ayrıca bu deđipiklikler Edinburgh Üniversitesi'nin Biyomedikal Bölümü'nden Prof. Mark Lythgoes'in dediđine göre zekamýzý %40 kadar geliþtiriyor muþ. Bu da ayrı bir mesele :)

Edinburgh Üniversitesi'nin Biyomedikal Bölümü'nden Prof. Mark Lythgoes'in 1 hafta süren programý BBC'de yayınlandı. Programa katýlan 100 kiþinin IQ'larında, yüzde 40 oranýna varan artýþ görüldü. Bu %40'a varan artýþdaki sır ise insanların 7 günde sosyal yapantýsýna uyguladýđý küçük deđipikliklerle mümkün oluyor. 7 gün boyunca neler yapýlabileceđimizin takvimi ise þu þekilde belirtiliyor...

- Cumartesi: Diþinizi her zaman kullandýđýný elinizle deđil, diðeriyle fýrçalayýn. Ve gözünüzü kaparatak duþ alýn.
- Pazar: Sabah saatlerinde bulmaca çözün. Ve kýsa yürüyüþe çýkýn.
- Pazartesi: Akþam yemeðinde yađlý balýk yiyin. Ýþe ya yürüyerek ya bisikletle ya da daha önce kullanmadýđýnýz bir araçla gidin.
- Salý: Sözlükten bilmediðiniz sözcükleri öðrenin. Ve bunlarý günlük konuþmanýzda kullanmaya çalıþýn.
- Çarþamba: Yoga, Pilates ya da meditasyon derslerine katýlýn. Daha önce tanýmadýđýnýz bir insanla konuþun.
- Perþembe: Ýþe daha önce kullanmadýđýnýz bir yoldan gidin. Televizyondaki ciddi bilgi programlarýný izleyin.
- Cuma: Alkol ve kafein tüketmekten kaçýnýn. Alýþveriþe çýkarken listeyi ezberlemeye çalıþýn.

7 günlük takvim için kaynak:www.vatanim.com.tr