

# 10 goda vanor



## MAT

HJÄRNAN BEHÖVER EN JÄMNFÖRSEL AV ENERGI. VILKA RÅVAROR DU ANVÄNDER OCH HUR MATEN TILLAGAS HAR STOR BETYDELSE FÖR HUR DINA CELLER MÅR OCH UTVECKLAS. BRYTA INVANDA MATMÖNSTER OCH BELÖNA HJÄRNAN MED RÄTT MAT OCH NÄRING – INTE SNABBMAT OCH SOCKER.



## FYSISK TRÄNING

DET BILDAS NYA HJÄRNCELLER VID FYSISKT AKTIVITET – DÄRMED BLIR DU SMARTARE NÄR DU TRÄNAR. VARJE GÅNG DU PROMENERAR ELLER JOGGAR OCH FÅR UPP PULSEN SÅ BYGGER HJÄRNAN NYA NERVCELLER. ETT MINST SAGT MOTIVERANDE FAKTUM.



## POSITIV TANKE

VILL DU HJÄLPA DIN HJÄRNA? AVSÄTT TID FÖR POSITIVA TANKAR! VARJE DAG TÄNKER DU ÖVER 60 000 TANKAR, SÅ GÖR DEM GLADA. MED RÄTT STRATEGI SVÄNGER DU FÖRBI DET NEGATIVA OCH SKAPAR POSITIVA STRUKTURER. SKRATTA OCH DIN HJÄRNA TACKAR DIG!



## HANTERA STRESS

VI KAN INTE STRYKA STRESS FRÅN VARDAGEN, MEN VI KAN BYGGA UPP EN MOTSTÅNDSKRAFT. DET GÄLLER ATT HANTERA STRESS PÅ RÄTT SÄTT OCH INSE ATT DET FINNS FLERA OLIKA SORTER. NÄR DU FÅR KONTROLL ÖVER VILKEN TYP AV STRESS DU UPPLIVER FALLER BITARNA PÅ PLATS.



## LÄR NYA SAKER

EN NYFIKEN HJÄRNA VÄXER STADIGT. NY KUNSKAP SKAPAR STIMULANS OCH OMGÅENDE FLER SYNAPSER. KUNSKAPSTÖRST HAR DRIVIT MÄNSKLIGHETEN FRAMÅT I ALLA ÅR – HJÄRNAN STORTRIVS UNDER PROCESSEN.



## REPETITION

HJÄRNAN VILL REPETERA OCH REPETERA IGEN. DET SKAPAR SPÅR SOM GÖR ATT NY KUNSKAP FASTNAR. SAMTIDIGT FÅR DU ÅTERHÄMTA DIG OCH KÄNNA ATT DU BEMÄSTRAR NÅGOT. SÅ PASSA PÅ, NJUT OCH VILA I DIN REPETITION!



## OMVÄXLING

DIN HJÄRNA MÅR BRA AV OMVÄXLING OCH ÄLSKAR UTMANINGAR. VÅGA LÄMNA GAMLA VANOR OCH TVINGA DIG ATT TA NYA GREPP. GÖR NÅGOT DU INTE BRUKAR GÖRA – PLÖTSLIGT BLIR DU VÄLDIGT NÄRVARANDE. NYA UPPLIVELSER BIDRAR TILL DIN HJÄRNAS UTVECKLING.



## TA EGNA BESLUT

LÅT DIN EGEN HJÄRNA TA DINA EGNA BESLUT, FÖR INGEN KÄNNER DIG BÄTTRE. I DAG STÄLLS VI INFÖR MÄNGDER AV FLER VAL ÄN FÖR TIO ÅR SEDAN OCH TAKTEN ÖKAR. LÄR DIG STRATEGIER SOM HJÄLPER DIG ATT FORMA BESLUT. LITA PÅ DIG SJÄLV OCH NJUT AV FRIHETSKÄNSLAN.



## VÄNNER

VILL DU HA EN SMARTARE HJÄRNA? UMGÅS MED DINA KOMPISAR! DET ÄR ETT HÄRLIGT FAKTUM ATT DIN HJÄRNA ÄR ALLRA TRYGGAST I SÄLLSKAP MED ÄKTA VÄNNER. DIN HJÄRNA BLOMMAR NÄR DEN SMARTASTE DELEN GES REJÄLT MED UTRYMME – EN VIDUNDERLIG KRAFT.



## SÖMN

SÖMNEHÄLSAN ÄR AVGÖRANDE FÖR ATT HJÄRNAN SKA KUNNA ÅTERHÄMTA SIG, BEARBETA INTRYCK OCH LÖSA PROBLEM. DU ÄR AKTIV NÄR DU SOVER – DESSUTOM REHSAS HJÄRNAN PÅ SLAGGPRODUKTER. EN EFFEKTIV OCH NÖDVÄNDIG SAHNERING.