Change Your Brain, Change Your Life

Dr. Daniel Amen

Some books have the power to provide a better life. The experienced authors write the books reflecting the facts of life. “Change Your Brain Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Lack of Focus, Anger, and Memory Problems”, a classic groundbreaking non-fiction book by Dr. Daniel D. Amen, is such a great book. It illustrates that your rigorous steps can drastically rebuild and improve brain activities.

The book is an extraordinary neuro-scientific effort that amazed the researchers of neuroscience. We have to take care of our brain capacity and overcome the negative stuff to rebuild a life positively.

This book is a classic book that uniquely got the popularity among the mass people considering how the brain works. The author Amen articulates here how electric signals go across our cerebrum and affect not only our emotions but also our behavior.

Dr. Amen is a proponent of hopefulness. He also narrates about controlling our thoughts and healing our thoughts– the thoughts that groove in our mind from childhood “you are useless”, “you are dumb”, and “you are unworthy”. Stick with us to get a comprehensive review of the consummate book.

Most of us have a mindset that thinking is not a big deal. This is a practical fallacy. Broadly, thoughts are real. When you are thinking, your brain starts to perform like that. Go through the rest of the article to fix a vibe in your cerebrum positively.

18-40-60 Rule

18-40-60 Rule Change Your Brain Change Your Life

This rule is coined by Dr. Daniel D. Amen. This demonstrates age-frame and how they work at certain ages.

- When you’re 18 years old, you overthink about what the people think about you.
- Again, when you’re 40 years old, you don’t have time to think about what people think of you.
- But at the age of 60, you understand that nobody cares.

In communication studies, you cannot be the same after experiencing the things you've experienced. When you dive into a river twice, the person you're now is way different from the person you dived for the first time.

Thus, after ages, you become familiar with what people think about you. But stage to stage you get to realize the truth. Frame your life concern following the rule. This is very important to keep pace with your dynamism with age and maturity.

Risk of Brain Fog

You have to remember that your brain is the leader of every step you take. So you have to take the best care of your cerebrum. According to the book, brain fog happens when you're stoic about the perseverance of your brain.

Brain fog causes the following factors:

- Memory Problem
- Low energy
- Distractibility
- Poor Decision
- Obesity
- Heart Disease
- Cancer
- Diabetes

The book articulates that overlooking your brain should be prioritized more than any other part of your body.

The Uniqueness of Female Brain

In the book "Change Your Brain, Change Your Life" depicts the uniqueness of the female brain. A female brain is more lovable than the male brain. The exclusiveness a brain of woman are in the following:

- A female brain knows how to care for it
- How to make the most of its- it knows
- Overcoming the challenges of the brain is known properly
- It can unleash the entire power of it

As a female head has the potential for the best of everything, there is no stopping her.

Avoid Problematic Thoughts-Thinking

In the book, the writer gives a caution about problems in terms of "always", "never", "must", "should", and "have to". You don't need to be blaming, guilting, personalizing, and mind-reading.

This sort of thinking is harmful to you to change the brain. All you need to do is catch the thoughts and write them down. Then start talking with the problems. Here, parenting yourself can be effective for you.

How to Obey Basic Concepts of "Change Your Brain Change Your Life"

According to the author of the book, we need to obey some basic concepts. He researched with other neuroscientists and got some factors that the brain should follow and unfollow.

Here, we're going to reflect on the 50 dos and don'ts to settle your neuro-functions. These portions should always be put in your mind and see the improvement in a time frame.

DO's for Brain

1. Use a helmet in high-risk situations.

2. Drink lots of liquid (six to eight 8-ounce glasses daily) to stay well hydrated.

3. Consume healthfully, adjusting the balance of protein and carbohydrate to your brain needs.

4. Take ginkgo Biloba as necessary under your doctor's guidance

5. Think actual, healthy decisions.

6. Appreciation, feed and practice your internal anteater to rid yourself of ANTs (automatic negative thoughts).

7. Every day, take time to focus on the items you are thankful for in your life.

8. Follow the Disney movie, Pollyanna.

9. Use time with positive, uplifting people.

10. Spend time with people you want to be like (you are more likely to become like them).

11. Work on your “personality skills” to become more connected and to enhance limbic bonds.

12. Communicate with others in loving, kind ways.

13. Enclose yourself with great smells.

14. Build a treasury of wonderful events.

15. Make a variation in the life of someone else.

16. Exercise.

17. Daily correlate with your loved ones.

18. Discover diaphragmatic breathing.

19. Learn and use self-hypnosis and speculation daily.

20. Learn the “18/40/60 Rule”.

21. Expertly confront and deal with situations involving conflict.

22. State clear goals for your life (relations, work, cash, and self) and reaffirm them every day.

23. Concentrate on what you desire a lot more than what you don’t wish.

24. Accumulate penguins, or at least send them to me.

25. Have meaning, desire, enthusiasm, and stimulation in your life.

26. Install eye contact with and smile frequently at others.

27. View brainwave biofeedback or audiovisual stimulation to optimize brain function.

28. Notify when you’re stuck, distract yourself, and come back to the puzzle later.

29. Think through answers before automatically saying no.

30. Put down alternatives and solutions when you feel stuck.

31. Seek the counsel of others when you feel stuck (often just talking about feeling stuck will open new options).

32. Learn and recite the Serenity Prayer daily and whenever bothered by repetitive thoughts (God, grant me the serenity to accept the stuff I cannot change, the courage to change the things I can, and the experience to know the difference).

33. Take a rest and come back later when you're unsuccessfully trying to persuade someone stuck.

34. Use obscure requests in dealing with cingulate personalities.

35. Do naturally oppositional kids mind you the primary time (through a firm, loving, orthodox stance).

36. Discover something new every day.

37. Improve your memory skills.

38. Harmonize and hum whenever you can.

39. Execute wonderful music as a part of your life.

40. Make wonderful fragrances a part of your life.

41. Meet others often (rightly).

42. Make affection to your companion.

43. Lead in rhythms.

44. Use an experienced psychotherapist when required.

45. Practice an EMDR (sight movement desensitization and reprocessing) therapist to deal with the wound.

46. Take head injuries seriously, even minor ones.

47. Take medicines when needed, under your doctor's guidance.

48. Take grassy remedies when necessitated, under your doctor's guidance.

49. Examine underlying brain problems in substance abusers.

50. Do full head evaluations for people who do terrible things

DON'Ts for Brain

1. Isolate a developing baby.

2. Consume alcohol, tobacco, drugs, or a significant amount of caffeine when pregnant.

3. Ignore erratic behavior.

4. Lie around the house and never exercise.

5. Ignore concussions.

6. Smoke.

7. Drink a lot of caffeine.

8. Drink a lot of alcohol.

9. Take drugs (NO heroin, inhalants, toadstools, PCP, pot, cocaine, methamphetamines [except in commanded doses for ADD]).

10. Have without planning what meals are best for your head.

11. Drive without wearing a seat belt.

12. Ride a motorcycle, bicycle, skateboard, in-line skates, snowboard, and so forth without a helmet.

13. Hit a soccer ball with your head.

14. Bang your head when you're frustrated (protect the head of children who are headbangers)

15. Bungee jump.

16. Hang out with people who take narcotics, conflict, or are included in other dangerous activities.

17. Let your breathing to go out of control.

18. Think in black-or-white terms.

19. Consider in words like constantly, never, every time, everyone.

20. Focus on the negative things in your life.

21. Predict the worst.

22. Think only with your feelings.

23. Try to read other people's minds.

24. Blame other people for your problems.

25. Label yourself or others with negative terms.

26. Beat up yourself or others with guilt (very ineffective).

27. Personalize conditions that have little to do with you.

28. Feed your ANTs.

29. Do sex as a defense with your partner.

30. Talk to others in a hateful way.

31. Push people away.

32. Be around toxic smells.

33. Be around toxic people.

34. Focus too much on what other people think of you (odds are they aren't thinking about you at all).

35. Enable your life to just happen without you directing and purposing it.

36. Take the "stimulant bait" from other people.

37. Be another person's stimulant.

38. Allow thoughts to go over and over in your head.

39. Automatically answer negatively to others; think first if what they want fits with your purposes.

40. Automatically respond yes to others; think beginning if what they want fits with your aims.

41. Argue with someone stuck.

42. Separate yourself if you feel anxious, depressed, or panicky.

43. Allow naturally oppositional children to be oppositional.

44. Listen to toxic music.

45. Blame substance abusers as morally defective.

46. Refuse to take medications when needed.

47. Self-medicate; when you have problems, get help from professionals.

48. Deny you have problems.

49. Decline to accept to the people you like who are trying to tell you to get help.

50. Withhold love, touch, and companionship from those you love as a way to express anger.

FAQs on the Book, Brain, and All

You may have some questions about the book, brain, and all. Now we're answering some frequently asked questions. Have a look.

Question 1: How can I change my brain?

Answer: As your brain is plastic, make how you want to shape. Moreover, the following suggestions can be helpful for you:

- Identify your behavior
- Choose the best activities
- Try to evolve it
- Talk to yourself
- Start working on it
- Practice till you can nail it

Question 2: How can we keep our brain healthy?

Answer: By keeping an adequate level of working, exercising, quitting cigarettes, and having eight glasses of water we can keep our brain healthy and sound.

Question 3: What is the full name of the book "Change your brain change your life"?

Answer: The full name of the book is huge tailed- "Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Anger, and Impulsiveness"

Question 4: How do I buy the book "Change Your Brain, Change Your Life"

Answer: There are many online platforms like Amazon, Wordery, and Barnes and noble. Go there and search for the book.

Concluding Touch

The author and neuroscientist Dr. Amen wrote the book after long-term research. More than 600 pages illustrate how your brain can help you to change your life. We've tried to provide a comprehensive review of this book. It would help you to understand the book inside rigorously.

Further, the 50 dos and don'ts will lead you to a successful life you desire. We must recommend you to watch the movie "Pollyanna" as advised by Daniel also. Don't feel shy to share how you feel after reading the complete article on the classic book "Change your brain, change your life".

کتاب: مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند

اثر: دکتر دانیل آمن

برخی از کتاب ها قدرت ارائه یک زندگی بهتر را دارند. نویسندگان باتجربه کتاب هایی را می نویسند که حقایق زندگی را منعکس می کنند. " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند: برنامه پیشرفت برای غلبه بر اضطراب، افسردگی، وسواس، عدم تمرکز، عصبانیت و مشکلات حافظه"، کتاب غیرداستانی پیشگامانه کلاسیک دکتر دانیل دی آمن، کتاب بسیار خوبی است. این نشان می دهد که گام های دقیق شما می تواند فعالیت های مغز را به شدت بازسازی و بهبود بخشد.

این کتاب یک تلاش علمی-عصبی خارق العاده است که محققان علوم اعصاب را شگفت زده کرده است. ما باید از ظرفیت مغز خود مراقبت کنیم و بر چیزهای منفی غلبه کنیم تا یک زندگی مثبت را بازسازی کنیم.

این کتاب یک کتاب کلاسیک است که با توجه به نحوه عملکرد مغز به طور منحصر به فردی در بین مردم محبوبیت پیدا کرد. نویسنده آمن در اینجا بیان می کند که چگونه سیگنال های الکتریکی از مغز ما عبور می کنند و نه تنها بر احساسات ما بلکه بر رفتار ما نیز تأثیر می گذارند.

دکتر آمن طرفدار امیدواری است. او همچنین از کنترل افکار و شفای افکارمان روایت می‌کند، افکاری که از کودکی در ذهن ما می‌چرخد، «تو بی فایده ای»، «تو خنگی»، «تو بی لیاقتی». با ما همراه باشید تا یک بررسی جامع از کل کتاب دریافت کنید.

بسیاری از ما این ذهنیت را داریم که فکر کردن چیز مهمی نیست. این یک مغالطه عملی است. به طور کلی، افکار واقعی هستند. وقتی در حال فکر کردن هستید، مغز شما شروع به این کار می کند. بقیه مقاله را مرور کنید تا مغز خود را به طور مثبت اصلاح کنید.

قانون ۶۰-۴۰-۱۸

قانون ۶۰-۴۰-۱۸ مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند

این قانون توسط دکتر دانیل دی آمن ابداع شده است. این چارچوب سنی و نحوه کار آنها در سنین خاص را نشان می دهد.

- وقتی ۱۸ ساله هستید، بیش از حد به این فکر می کنید که مردم در مورد شما چه فکر می کنند.
- وقتی ۴۰ ساله هستید، وقت ندارید درباره اینکه مردم در مورد شما چه فکر می کنند فکر کنید.
- اما در ۶۰ سالگی متوجه می شوید که هیچ کس اهمیتی نمی دهد.

در مطالعات ارتباطی، پس از تجربه چیزهایی که تجربه کرده اید، نمی توانید همان شخص باشید. وقتی دو بار در رودخانه شیرجه می زنید، فردی که اکنون هستید با شخصی که برای اولین بار شیرجه می زنید بسیار متفاوت است.

بنابراین، پس از گذشت زمان، با آنچه مردم در مورد شما فکر می کنند آشنا می شوید. اما مرحله به مرحله به حقیقت پی می برید. نگرانی زندگی خود را با پیروی از قاعده مشخص کنید. این برای همگام شدن با پویایی خود با سن و بلوغ بسیار مهم است.

خطر مه مغزی

باید به خاطر داشته باشید که مغز شما رهبر هر قدمی است که برمی دارید. بنابراین شما باید بهترین مراقبت از مغز خود را داشته باشید. بر اساس این کتاب، مه مغزی زمانی اتفاق می افتد که در مورد پشتکار مغز خود شک دارید.

مه مغزی باعث عوامل زیر می شود:

- مشکل حافظه
- انرژی کم
- حواس پرتی
- تصمیم ضعیف
- چاقی
- بیماری قلبی
- سرطان

- دیابت

این کتاب بیان می کند که مشرف بودن بر مغز شما باید بیش از هر قسمت دیگری از بدن شما در اولویت باشد.

منحصر به فرد بودن مغز زنانه

در کتاب " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند " منحصر به فرد بودن مغز زنانه را به تصویر می کشد. مغز زن دوست داشتنی تر از مغز مرد است. انحصارات مغز زن در موارد زیر است:

- مغز زن می داند که چگونه از آن مراقبت کند
- می داند چگونه از آن نهایت استفاده را ببرد
- غلبه بر چالش های مغز به درستی شناخته شده است
- می تواند تمام قدرت آن را آزاد کند

از آنجایی که یک سر زن پتانسیل بهترین چیزها را دارد، هیچ مانعی برای او وجود ندارد.

اجتناب از افکار مشکل ساز – تفکر

در کتاب، نویسنده در مورد مشکلات از نظر «همیشه»، «هرگز»، «باید»، «شاید» و «اجبار» هشدار می دهد. شما نیازی به سرزنش، گناه، شخصی سازی و ذهن خوانی ندارید.

این نوع تفکر برای تغییر مغز برای شما مضر است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که افکار را دریابید و یادداشت کنید. سپس شروع به صحبت با مشکلات کنید. در اینجا، فرزندپروری می تواند برای شما موثر باشد.

چگونه از مفاهیم اولیه " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند " اطاعت کنید

به گفته نویسنده کتاب، باید از برخی مفاهیم اساسی تبعیت کنیم. او با دانشمندان علوم اعصاب دیگر تحقیق کرد و به عواملی دست یافت که مغز باید از آنها پیروی کند و پیروی نکند.

در اینجا، ما قصد داریم ۵۰ باید و نباید برای حل کردن عملکردهای عصبی شما را بررسی کنیم. این بخش ها باید همیشه در ذهن شما باشد و بهبود را در یک بازه زمانی مشاهده کنید.

بایدها برای مغز

۱. از کلاه ایمنی در موقعیت های پرخطر استفاده کنید.

۲. مقدار زیادی مایعات (شش تا هشت لیوان، ۸ اونس در روز) بنوشید تا به خوبی هیدراته بمانید.

۳. سالم مصرف کنید و تعادل پروتئین و کربوهیدرات را با نیازهای مغزتان تنظیم کنید.

۴. جینکو بیلوبا را در صورت لزوم تحت نظر پزشک مصرف کنید.

۵. به تصمیمات واقعی و سالم فکر کنید.

۶. قدردانی کنید و تمرین کنید تا بتوانید خود را از شر افکار منفی خودکار خلاص کنید.

۷. هر روز زمانی را برای تمرکز بر مواردی که در زندگی خود به خاطر آنها سپاسگزار هستید اختصاص دهید.

۸. فیلم دیزنی، پولیانا را دنبال کنید.

۹. زمان خود را با افراد مثبت و نشاط آور بگذرانید.

۱۰. وقت خود را با افرادی بگذرانید که می خواهید شبیه آنها باشید (احتمالاً شبیه آنها خواهید شد).

۱۱. روی "مهارت های شخصیتی" خود کار کنید تا بیشتر به هم متصل شوید و پیوندهای لیمبیک را تقویت کنید.

۱۲. با دیگران به روش های محبت آمیز و مهربانانه ارتباط برقرار کنید.

۱۳. خود را با بوهای عالی محصور کنید.

۱۴. خزانه ای از رویدادهای شگفت انگیز بسازید.

۱۵. در زندگی شخص دیگری تغییر ایجاد کنید.

۱۶. ورزش کنید.

۱۷. روزانه با عزیزان خود ارتباط برقرار کنید.

۱۸. تنفس دیافراگمی را کشف کنید.

۱۹. روزانه خودهیپنوتیزم و حدس و گمان را یاد بگیرید و از آن استفاده کنید.

۲۰. "قانون ۱۸/۴۰/۶۰" را یاد بگیرید.

۲۱. مقابله و برخورد ماهرانه با موقعیت های شامل درگیری.

۲۲. اهداف روشنی برای زندگی خود (روابط، کار، پول نقد و خود) بیان کنید و هر روز آنها را مجدداً تأیید کنید.

۲۳. بیشتر روی چیزهایی که آرزو دارید تمرکز کنید تا چیزی که نمی خواهید.

۲۴. پنگوئن ها را جمع کن یا حداقل برای من بفرست.

۲۵. در زندگی خود معنا، میل، اشتیاق و انگیزه داشته باشید.

۲۶. ارتباط چشمی را با دیگران برقرار کنید و به طور مکرر به آنها لبخند بزنید.

۲۷. مشاهده بیوفیدبک امواج مغزی یا تحریک سمعی بصری برای بهینه سازی عملکرد مغز.

۲۸. زمانی که گیر کردید اطلاع دهید، حواس خود را پرت کنید و بعداً به پازل بازگردید.

۲۹. قبل از نه گفتن ناگهانی، به پاسخ ها فکر کنید.

۳۰. هنگامی که احساس می کنید گیر کرده اید، جایگزین ها و راه حل ها را کنار بگذارید.

۳۱. هنگامی که احساس گرفتگی می کنید از دیگران مشاوره بگیرید (اغلب فقط صحبت در مورد احساس گیر افتادن گزینه های جدیدی را باز می کند).

۳۲. دعای آرامش را هر روز و هر زمان که افکار تکراری شما را آزار می دهد یاد بگیرید و بخوانید (خدایا به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم چیزهایی را که نمی توانم تغییر دهم، شهامتی برای تغییر چیزهایی که می توانم تغییر دهم و تجربه ای عطا کن تا تفاوت را بدانم).

۳۳. زمانی که در تلاش برای متقاعد کردن کسی که گیر افتاده ناموفق هستید استراحت کنید و بعداً برگردید.

۳۴. از درخواست های مبهم در برخورد با شخصیت های زنجیره ای استفاده کنید.

۳۵. آیا کودکانی که به طور طبیعی مخالف هستند در زمان اولیه به شما فکر می کنند (از طریق یک موضع محکم، محبت آمیز و ارتدکس).

۳۶. هر روز چیز جدیدی کشف کنید.

۳۷. مهارت های حافظه خود را بهبود بخشید.

۳۸. هر زمان که می توانید هماهنگ کنید و زمزمه کنید.

۳۹. موسیقی فوق العاده را به عنوان بخشی از زندگی خود اجرا کنید.

۴۰. عطرهای شگفت انگیز را بخشی از زندگی خود قرار دهید.

۴۱. اغلب (به درستی) با دیگران ملاقات کنید.

۴۲. به همراه خود محبت کنید.

۴۳. در ریتم ها رهبری کنید.

۴۴. در صورت نیاز از یک روان درمانگر مجرب استفاده کنید.

۴۵. برای مقابله با زخم، یک درمانگر EMDR (حساسیت زدایی و پردازش مجدد حرکت بینایی) را تمرین کنید.

۴۶. صدمات سر، حتی جزئی را جدی بگیرید.

۴۷. در صورت نیاز، تحت نظر پزشک خود دارو مصرف کنید.

۴۸. در صورت لزوم، تحت نظر پزشک از داروهای گیاهی استفاده کنید.

۴۹. مشکلات مغزی زمینه ای در مصرف کنندگان مواد را بررسی کنید.

۵۰. برای افرادی که کارهای وحشتناکی انجام می دهند، ارزیابی کامل سر انجام دهید.

نبایدها برای مغز

۱. کودک در حال رشد را جدا کنید.

۲. در دوران بارداری الکل، تنباکو، مواد مخدر یا مقدار قابل توجهی کافئین مصرف کنید.

۳. رفتار نامنظم را نادیده بگیرید.

۴. در اطراف خانه دراز بکشید و هرگز ورزش نکنید.

۵. ضربه مغزی را نادیده بگیرید.

۶. سیگار بکشید.

۷. مقدار زیادی کافئین بنوشید.

۸. مقدار زیادی الکل بنوشید.

۹. مواد مخدر مصرف کنید (بدون هروئین، مواد استنشاقی، مدفوع وزغ، PCP، دیگ، کوکائین، مت آمفتامین ها (به استثنای دوزهای دستوری برای ADD)).

۱۰. بدون برنامه ریزی بهترین وعده های غذایی را برای سرتان داشته باشید.

۱۱. بدون بستن کمربند ایمنی رانندگی کنید.

۱۲. بدون کلاه ایمنی سوار موتور سیکلت، دوچرخه، اسکیت برد، اسکیت درون خطی، اسنوبرد و غیره شوید.

۱۳. با سر به توپ فوتبال ضربه بزنید.

۱۴. وقتی ناامید هستید سر خود را بکوبید (از سر بچه هایی که سرشانه می زنند محافظت کنید).

۱۵. بانجی جامپ.

۱۶. با افرادی که مواد مخدر مصرف می کنند، درگیری دارند یا در فعالیت های خطرناک دیگر شرکت می کنند، معاشرت کنید.

۱۷. اجازه دهید تنفس شما از کنترل خارج شود.

۱۸. سیاه یا سفید فکر کنید.

۱۹. در کلماتی مانند دائما، هرگز، هر بار، همه را در نظر بگیرید.

۲۰. روی چیزهای منفی زندگی خود تمرکز کنید.

۲۱. بدترین ها را پیش بینی کنید.

۲۲. فقط با احساسات خود فکر کنید.

۲۳. سعی کنید ذهن دیگران را بخوانید.

۲۴. دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش کنید.

۲۵. به خود یا دیگران برچسب منفی بزنید.

۲۶. خود یا دیگران را با احساس گناه کتک بزنید (بسیار بی اثر).

۲۷. شرایطی را که ارتباط چندانی با شما ندارند شخصی سازی کنید.

۲۸. افکار منفی خود را پرورش دهید.

۲۹. رابطه جنسی را به عنوان یک دفاع با شریک زندگی خود انجام دهید.

۳۰. با دیگران به شیوه ای نفرت انگیز صحبت کنید.

۳۱. مردم را دور کنید.

۳۲. در اطراف بوهای سمی باشید.

۳۳. در اطراف افراد سمی باشید.

۳۴. بیش از حد روی آنچه دیگران در مورد شما فکر می کنند تمرکز کنید (احتمال این است که آنها اصلاً به شما فکر نمی کنند).

۳۵. به زندگی خود اجازه دهید تا بدون اینکه شما آن را هدایت و هدف داشته باشید اتفاق بیفتد.

۳۶. «طعمه محرک» را از افراد دیگر بگیرید.

۳۷. محرک شخص دیگری باشید.

۳۸. اجازه دهید افکار بارها و بارها در سرتان بچرخند.

۳۹. به طور خودکار به دیگران پاسخ منفی دهید. ابتدا فکر کنید که آیا آنچه آنها می خواهند با اهداف شما مطابقت دارد یا خیر.

۴۰. به طور خودکار به دیگران پاسخ مثبت دهید. ابتدا فکر کنید که آیا آنچه آنها می خواهند با اهداف شما مطابقت دارد.

۴۱. با کسی که گیر کرده بحث کنید.

۴۲. اگر احساس اضطراب، افسردگی یا وحشت می کنید خود را جدا کنید.

۴۳. به کودکان مخالف طبیعی اجازه دهید مخالف باشند.

۴۴. به موسیقی سمی گوش دهید.

۴۵. مصرف کنندگان مواد را به عنوان ناقص اخلاقی سرزنش کنید.

۴۶. در صورت نیاز از مصرف داروها خودداری کنید.

۴۷. خوددرمانی؛ وقتی مشکل دارید، از متخصصان کمک بگیرید.

۴۸. انکار کنید که مشکل دارید.

۴۹. از پذیرفتن افرادی که دوست دارید و می خواهند به شما بگویند کمک بگیرید خودداری کنید.

۵۰. عشق، لمس و همراهی را از کسانی که دوستشان دارید به عنوان راهی برای ابراز خشم دریغ کنید.

سوالات متداول در مورد کتاب، مغز، و همه

ممکن است در مورد کتاب، مغز و همه سوالاتی داشته باشید. اکنون به برخی از سوالات متداول پاسخ می دهیم. نگاهی بیندازد.

سوال ۱: چگونه می توانم مغز خود را تغییر دهم؟

پاسخ: از آنجایی که مغز شما پلاستیکی است، طوری بسازید که می خواهید شکل دهید. علاوه بر این، پیشنهادات زیر می تواند برای شما مفید باشد:

- رفتار خود را شناسایی کنید،
- بهترین فعالیت ها را انتخاب کنید،
- سعی کنید آن را تکامل دهید،
- با خودتان صحبت کنید،
- شروع به کار بر روی آن کنید،
- تمرین کنید تا بتوانید آن را میخکوب کنید.

سوال ۲: چگونه می توانیم مغز خود را سالم نگه داریم؟

پاسخ: با حفظ سطح کافی کار، ورزش، ترک سیگار و خوردن هشت لیوان آب می توانیم مغز خود را سالم و استوار نگه داریم.

سوال ۳: نام کامل کتاب " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند " چیست؟

پاسخ: نام کامل کتاب طولانی است: " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند: برنامه پیشرفت برای غلبه بر اضطراب، افسردگی، وسواس، خشم و تکانشگری"

سوال ۴: چگونه می توانم کتاب " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند " بخرم؟

پاسخ: پلتفرم های آنلاین زیادی مانند آمازون، وردری، و بارنز و نوبل وجود دارد. به آنجا بروید و کتاب را جستجو کنید.

اشاره پایانی

نویسنده و عصب شناس دکتر آمن این کتاب را پس از تحقیقات طولانی مدت نوشته است. بیش از ۶۰۰ صفحه نشان می دهد که چگونه مغز شما می تواند به شما کمک کند تا زندگی خود را تغییر دهید. ما سعی کرده‌ایم یک بررسی جامع از این کتاب ارائه کنیم. این به شما کمک می کند تا کتاب را به دقت درک کنید.

علاوه بر این، ۵۰ باید و نباید شما را به زندگی موفقی که می خواهید هدایت می کند. ما باید به شما توصیه کنیم که فیلم پولیانا را طبق توصیه دانیل نیز تماشا کنید. پس از خواندن مقاله کامل در مورد کتاب کلاسیک " مغزت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند " از به اشتراک گذاشتن احساس خود خجالت نکشید.