

Có nh^u ng ngày b^o n m^u t m^u i đ^o n m^u c đau nh^u c toàn thân. Nh^u ng b^o n v^o n có th^o làm cho não t^u nh t^uo, đây là 8 bí quy^u t:

1. Khi m^u t th^o y các màu “nóng” nh^u đ^o ho^u c cam, tuy^u n nh^u n thúc đ^o y s^u n sinh năng l^u ng. Y h^u c g^u i là li^u u pháp màu (color therapy). Đ^o gi^u đ^o c năng l^u ng, hãy gi^u các màu “m^u nh” ^o trong t^u m nhìn c^u a b^o n b^o ng cách dùng các v^u t đ^o ng có màu đ^o , cam và h^u ng.

2. C^u i làm tăng ch^u t endorphin trong c^u th^u , làm não b^o m thêm l^u ng serotonin “ngo^u i h^u ng”, ch^u t ch^u ng tr^u m c^u m t^u nhiên, giúp b^o n t^u nh t^uo h^u n. Nên nói chuy^u n vui ho^u c k^u chuy^u n ti^u u làm đ^o có c^u h^u i c^u i.

3. T^u n h^u ng thiên nhiên và hít th^u khô^u ng khí trong làn^u đ^o “n^u p” năng l^u ng. Các phân t^u ion âm này có ^u g^u n núi, thác n^u c và bãi bi^u n. Chúng làm tăng l^u ng ôxy vào não và tăng m^u c serotonin, giúp b^o n “k^u t n^u i” t^u t h^u n. T^u m 10 phút vào bu^u i sáng cũng kh^u đ^o làm nâng m^u c ion cho c^u th^u .

4. Thay đ^o i đ^o ng đi, đ^o t^u o l^u m^u t, cũng có th^o làm b^o n h^u ng ph^u n. Khi làm m^u t đi^u u gì đó m^u i, não ph^u n ^u ng v^u i s^u kích thích b^o ng cách phóng thích adrenaline - hóa ch^u t c^u p cao làm b^o n t^u nh t^uo. Các thay đ^o i nh^u nh^u ng hi^u u qu^u cao, l^u i ích cho c^u th^u .

5. Năng l^u ng cũng tăng thêm nh^u “thanh l^u c” các vi^u c đ^o n gi^u n nh^u s^u p x^u p bàn làm vi^u c, xóa các e-mail ho^u c tin nh^u n, ho^u c lo^u i b^o các v^u t đ^o ng cũ (qu^u n áo, sách báo,...) đ^o làm “thoáng” nhà c^u a.

6. Nghe nh^u c v^u i các ti^u t t^u u nhanh ch^u m khác nhau, đ^o ng nghe m^u t lo^u i ti^u t t^u u (hoàn toàn ch^u m ho^u c nhanh), t^u t nh^u t là nghe ti^u t t^u u ch^u m r^u i nhanh đ^o n. Âm nh^u c r^u t k^u đi^u u!



7. Ăn sáng và ăn trưa đầy đủ để có đủ năng lượng cho cả ngày, nhưng ăn tối ít. Ăn sáng giúp chuyển hóa năng lượng tốt, khiến bạn tinh thần táo bạo hơn và làm việc hiệu quả hơn.

8. Tập trung vào những gì quan trọng, nhưng vậy mà bạn có thêm năng lượng, tốt hơn sức khỏe. Hãy suy nghĩ tích cực, loại bỏ các điều tiêu cực và thất vọng. Nếu tập trung vào những gì mà bạn thấy là may mắn cho mình thì bạn sẽ mau chóng quan tâm đến những điều vui sống.