

## CHƯƠNG 7

# KIỂM SOÁT MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH: PHẤN ĐẤU TRỞ THÀNH NGƯỜI GIỎI NHẤT

TRÍ NÃO CỦA BẠN là một cỗ máy tinh xảo đáng kinh ngạc, khi hoạt động theo cách này, nó có thể mang lại những thành công vượt trội; nhưng nếu hoạt động theo cách khác, nó có thể dẫn bạn tới thất bại hoàn toàn.

Trí não mỏng manh, nhạy cảm nhất trong tất cả những thứ mỏng manh nhất. Bây giờ, hãy thử xem xét và tìm hiểu điều gì khiến trí não của chúng ta suy nghĩ *theo cách nó vẫn thường làm*. Hàng triệu người ở nước Mỹ đang cố gắng ăn uống điều độ, bởi vì người Mỹ luôn quan tâm đến chế độ dinh dưỡng. Chúng ta dành hàng triệu đô la cho vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng bổ sung khác. Chúng ta đều biết tại sao mình làm điều đó. Từ một cuộc khảo sát về dinh dưỡng, chúng tôi nhận ra cơ thể phản ánh chế độ ăn uống của