

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

- Habitos
- Forma de vida
- REPETIR
- Hacer cosas nuevas.
- Todo puede cambiar.
- Neuroplasticidad.

APUNTES O NOTAS DE CLASE**SON 3 MODULOS**

-Generalidad de la creacion de habitos y sistema nervioso y sistema nervioso central.

-La neurociencia y como crear habitos.

-Plan de accion.

-Una ampliacion del tema para reflexionar.

Los habitos son comportamientos o actitudes con los que abordamos las situaciones.

Nos riven para hacer las cosas mas rapidas y de mejor manera, mas no siempre son necesarios los viejos habitod.

HABITOS POSITIVOS:

1.-Es bueno para mi?, 2.-Me acerca a mis metas?, 3.-Aumenta mi bienestar?, 4.-Esta alineado a mi proposito?

Redes necuronales son la conexion de las mismas para una tarea.

La capacidad del cerebro de regenerarse a si mismo es la neuroplasticidad.

TODO PUEDE CAMBIAR.

Hay que ser constante y REPETIR, par acrear un nuevo cerebro, ya que nusetro cerebro es elastico, como una liga.

REALIZAR DESAFIOS PARA FLEXIBILIZAR MIS REDES NEURONALES.

1.- Desafios de lateridad, actividades diferentes, juegos de ingenio.

RESUMEN

Los habitos rigen nuestra vida, mas se pueden cambiar y de esta manera podemos llegar a cambiar nuestra vida, la mejor forma de cambiar un habito es el de sustituirlo por uno mas sano que nos ayude mas en esta parrrte de nuestra vida a travez de la repeticion, repeticion y repeticion.

Es necesario comprender que solo se puede cambiar, no se elimina, se cambia por uno mejor.