

Knivskarp PDF

Troels W. Kjær



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Troels W. Kjær
ISBN-10: 9788740014259
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3603 KB

BESKRIVELSE

Knivskarp -fra normal til genial - træn din hjerne på 6 uger Og få bedre hukommelse, stærkere koncentrationsevne og større overblik Hvad gør du, hvis du ønsker dig mere fysisk styrke, større udholdenhed og en slankere krop? Du lægger kosten om og motionerer. Men hvad gør du, hvis du ønsker dig en større en skarpere hjerne; en(endnu) bedre hukommelse og en øget koncentrationsevne? Sandsynligvis ikke noget. Du tænker, at du nu engang er, som du er. Men ny forskning viser, at hjernen kan ændres. Vores tankegange, holdninger og adfærd er ikke statiske karaktertræk, men (indgroede)vaner, der kan forandres Med de rette øvelser kan du optimere dinhjerne. Permanent. I Knivskarp er hjerneforsker Troels W. Kjær og skuespiller Mikael Birkkjær gået sammen om at dokumentere, at hjernen vitterlig kan forandres gennem træning. Troels W. Kjær beskriver, hvordan hjernen er bygget op, og hvordan den dirigerer vores tanke- og handlemønstre. Han præsenterer dig samtidig for en række øvelser, der kan styrke din evne til at holde fokus, bevare overblikket under pres og huske det vigtigste og samtidig sortere unødvendige informationer fra. Mange af øvelserne indgår i det 6-ugers træningsprogram, som Mikael Birkkjær har gennemgået. Vi følger ham gennem hele forløbet, hvor hanudfordres både mentalt og fysisk med blandt andet ord-, tal og billedopgaver, som skal løses under tidspres, en række socialestress-øvelser foruden fysisk træning og 'hjernekost'. Og for at dokumentere effekten af træningsprogrammet er Mikael Birkkjær blevet testet både før, under og efter forløbet af en neuropsykolog. Om forfatterne: Mikel Birkkjær (f.1958) er uddanent skuespiller fra Skuespillerskolen ved Odense Teater i 1985. Troels W. Kjær er hjerneforsker og overlæge ved Rigshospitalets Neurofysiologisk Afdeling på Rigshospitalet. Anne Mette Futtrup er freelance-journalist og redigerer og ghostwriter bøger. Derudover skriver hun portrætter, baggrundsartikler, reportager og nyheder til hjemmesider, magasiner, dagblade og fagblade.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb billige krimier hos Arnoldbusck.dk - Vi har et flot online udvalg til konkurrencedygtige priser - Køb hos Arnoldbusck.dk - Mere mellem linjerne.

Bliv knivskarp i din spørgeteknik Bliv knivskarp i din spørgeteknik så du: Får værktøjer til at skabe motivation til at ændre vaner/skabe forandringer hos dine ...

Knivskarp levererar knivar, brynen, yxor och machetes till alla äventyr! Oavsett om det är för jakt, överlevnad eller för taktiska applikationer så har vi det ...

KNIVSKARP

[Læs mere ...](#)