

ARTIKEL WAWASAN INSANI

10 CARA SEDERHANA MENINGKATKAN KEMAMPUAN OTAK ANDA



Seberapa sering anda berpikir tentang otak anda? Apakah anda sering mengagumi kekuatannya yang luar biasa?

Jika anda seperti kebanyakan orang, maka jawabannya adalah “tidak”.

Fakta yang mencengangkan adalah kita hanya menggunakan 10% dari kapasitas otak kita, namun ironisnya jarang dari kita berpikir untuk berinvestasi meningkatkan kemampuan otak kita. Untuk waktu yang lama, para ilmuwan percaya bahwa kita telah terjebak dengan kemampuan otak kita sejak lahir. Untungnya, hipotesa tersebut telah ditinggalkan!

Saat ini ada yang disebut neuroplastisitas – sebuah teori baru yang telah membuktikan salah satu fakta yang sangat luar biasa: Otak kita dapat diubah.

Ini berarti bahwa jika anda tidak cerdas dalam satu area – itu tidak menjadi masalah! Anda memiliki pilihan untuk ‘mengubah’ area tersebut di otak anda melalui sedikit pelatihan.

Otak anda layaknya otot. Anda hanya perlu melatihnya secara teratur.

Hal yang menarik adalah anda tidak perlu menjadi seorang jutawan untuk meningkatkan kapasitas otak anda. Yang perlu anda lakukan adalah menginvestasikan sedikit waktu untuk secara teratur melatih otak anda.

Jadi apa yang dapat anda lakukan?

Berikut adalah 10 cara sederhana yang dapat meningkatkan kekuatan otak anda, sekaligus kecerdasan anda!

1. Lakukan sesuatu yang baru

Ketika anda melakukan sesuatu yang ‘baru’, anda akan ‘merangsang’ otak anda! Jangan terjebak dengan melakukan hal-hal lama yang sama – satu-satunya cara untuk mengubah struktur otak anda adalah melakukan sesuatu yang baru. Hal ini akan menciptakan jalur saraf baru dan pada akhirnya meningkatkan kecerdasan anda. Anda bisa mengambil rute baru untuk

bekerja, mencoba resep baru untuk makan malam, atau bahkan metode latihan yang baru.

2. Berolahraga secara teratur

Sudah terbukti bahwa olahraga teratur membantu meningkatkan fungsi otak dan meningkatkan neurogenesis. Ini berarti bahwa setiap kali anda berolahraga anda membuat sel-sel otak baru! Bangkitlah dari sofa dan bergeraklah! Otak anda akan berterima kasih untuk itu :)

3. Melatih memori anda

Seberapa sering anda mendengar orang berkata “Saya berharap saya punya memori yang lebih baik!” Namun tidak ada yang melakukan apa-apa tentang hal ini! Jika anda mendisiplinkan diri untuk menghafal nomor telepon dan nomor penting lainnya (paspor, kartu kredit, asuransi, SIM) anda akan mulai melihat peningkatan yang nyata dalam memori anda.

4. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi

Dibanding menerima segala sesuatu apa adanya, mulailah membiasakan diri untuk mempertanyakan hal-hal / barang yang anda temui atau dapatkan. Dengan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mempertanyakan segala sesuatu, anda memaksa otak anda untuk berinovasi dan menciptakan ide-ide baru. Karena rasa ingin

tahulah maka hal-hal super penting seperti listrik dan komputer ditemukan.

5. Berpikir positif

Stres dan kecemasan akan membunuh neuron otak yang ada dan juga menghentikan pembentukan neuron baru. Penelitian telah menunjukkan bahwa berpikir positif, terutama dalam waktu tegang, akan mempercepat pembentukan sel dan secara dramatis mengurangi stres dan kecemasan. Usahakanlah dengan sungguh-sungguh untuk mengganti pikiran negatif anda dengan pikiran yang positif.

6. Makan sehat

Diet yang kita lakukan memiliki dampak yang sangat besar pada fungsi otak. Otak kita mengkonsumsi lebih dari 20% dari semua nutrisi dan oksigen yang masuk ke dalam tubuh – jadi ingatlah untuk memberi makan otak anda dengan hal-hal yang baik! (yaitu buah segar, sayuran dan omega 3 yang banyak ditemukan pada ikan berminyak)

7. Membaca buku

Membaca akan mengurangi ketegangan dan stres (pembunuh sel otak). Penelitian juga telah menunjukkan bahwa menggunakan imajinasi anda adalah cara yang bagus untuk melatih otak karena anda memaksa pikiran anda untuk ‘menggambar’

apa yang anda bayangkan. Membaca adalah cara yang bagus untuk memicu imajinasi anda!

8. Cukup tidur

Tidur laksana detoks mini untuk otak. Tidur adalah saatnya tubuh anda meregenerasi sel-sel dan menghilangkan semua racun yang telah ditimbun selama 1 hari. Berangkatlah tidur antara jam 21:00 sampai jam 24.00 untuk mendapatkan keuntungan dari waktu tidur paling efektif!

9. Lupakan GPS

GPS mungkin telah membuat hidup kita lebih mudah, namun juga telah membuat otak kita menjadi lebih malas dan kurang efisien pada saat yang sama! Kembali ke cara lama dan gunakan peta untuk menavigasi mulai dari sekarang (Ini akan melatih bagian dari otak anda yang

bertanggung jawab untuk memahami tata ruang).

10. Berhenti menggunakan kalkulator

Ingatlah kembali saat di sekolah ketika kita diajarkan untuk menggunakan otak kita melakukan sejumlah perhitungan sederhana. Sungguh ironis saat ini kita bergantung pada perangkat seperti ponsel pintar dan laptop untuk menghitung persamaan yang sangat sederhana. Tahanlah diri untuk bekerja menggunakan perangkat eksternal – sebaliknya gunakan perangkat yang telah anda bawa sejak lahir: otak anda!

(narasumber)

Seberapa sering anda berpikir tentang otak anda? Apakah anda sering mengagumi kekuatannya yang luar biasa?

Jika anda seperti kebanyakan orang, maka jawabannya adalah “tidak”.

Fakta yang mencengangkan adalah kita hanya menggunakan 10% dari kapasitas otak kita, namun ironisnya jarang dari kita berpikir untuk berinvestasi meningkatkan kemampuan otak kita. Untuk waktu yang lama, para ilmuwan percaya bahwa kita telah terjebak dengan kemampuan otak kita sejak lahir. Untungnya, hipotesa tersebut telah ditinggalkan!

Saat ini ada yang disebut neuroplastisitas – sebuah teori baru yang telah membuktikan salah satu fakta yang sangat luar biasa: Otak kita dapat diubah.

Ini berarti bahwa jika anda tidak cerdas dalam satu area – itu tidak menjadi masalah! Anda memiliki pilihan untuk ‘mengubah’ area tersebut di otak anda melalui sedikit pelatihan.

Otak anda layaknya otot. Anda hanya perlu melatihnya secara teratur.

Hal yang menarik adalah anda tidak perlu menjadi seorang jutawan untuk meningkatkan kapasitas otak anda. Yang perlu anda lakukan adalah menginvestasikan sedikit waktu untuk secara teratur melatih otak anda.

Jadi apa yang dapat anda lakukan?

Berikut adalah 10 cara sederhana yang dapat meningkatkan kekuatan otak anda, sekaligus kecerdasan anda!

1. Lakukan sesuatu yang baru

Ketika anda melakukan sesuatu yang ‘baru’, anda akan ‘merangsang’ otak anda! Jangan terjebak dengan melakukan hal-hal lama yang sama – satu-satunya cara untuk mengubah struktur otak anda adalah melakukan sesuatu yang baru. Hal ini akan menciptakan jalur saraf baru dan pada akhirnya meningkatkan kecerdasan anda. Anda bisa mengambil rute baru untuk bekerja, mencoba resep baru untuk makan malam, atau bahkan metode latihan yang baru.

2. Berolahraga secara teratur

Sudah terbukti bahwa olahraga teratur membantu meningkatkan fungsi otak dan meningkatkan neurogenesis. Ini berarti bahwa setiap kali anda [berolahraga](#) anda membuat sel-sel otak baru! Bangkitlah dari sofa dan bergeraklah! Otak anda akan berterima kasih untuk itu :)

3. Melatih memori anda

Seberapa sering anda mendengar orang berkata “Saya berharap saya punya memori yang lebih baik!” Namun tidak ada yang melakukan apa-apa tentang hal ini! Jika anda mendisiplinkan diri untuk menghafal nomor telepon dan nomor penting lainnya (paspor, kartu kredit, asuransi, SIM) anda akan mulai melihat peningkatan yang nyata dalam memori anda.

4. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi

Dibanding menerima segala sesuatu apa adanya, mulailah membiasakan diri untuk mempertanyakan hal-hal / barang yang anda temui atau dapatkan. Dengan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mempertanyakan segala sesuatu, anda memaksa otak anda untuk berinovasi dan menciptakan ide-ide baru. Karena rasa ingin tahulah maka hal-hal super penting seperti listrik dan komputer ditemukan.

5. Berpikir positif

Stres dan kecemasan akan membunuh neuron otak yang ada dan juga menghentikan pembentukan neuron baru. Penelitian telah menunjukkan bahwa berpikir positif, terutama dalam waktu tegang, akan mempercepat pembentukan sel dan secara dramatis mengurangi stres dan kecemasan. Usahakanlah dengan sungguh-sungguh untuk mengganti pikiran negatif anda dengan pikiran yang positif. (Baca juga [7 Cara Menghilangkan Pikiran Negatif Dari Kepala Anda](#))

6. Makan sehat

Diet yang kita lakukan memiliki dampak yang sangat besar pada fungsi otak. Otak kita mengkonsumsi lebih dari 20% dari semua nutrisi dan oksigen yang masuk ke dalam tubuh – jadi ingatlah untuk memberi makan otak anda dengan hal-hal yang baik! (yaitu buah segar, sayuran dan omega 3 yang banyak ditemukan pada ikan berminyak)

7. Membaca buku

Membaca akan mengurangi ketegangan dan stres (pembunuh sel otak). Penelitian juga telah menunjukkan bahwa menggunakan imajinasi anda adalah cara yang bagus untuk melatih otak karena anda memaksa pikiran anda untuk ‘menggambar’ apa yang anda bayangkan. [Membaca](#) adalah cara yang bagus untuk memicu imajinasi anda!

8. Cukup tidur

Tidur laksana detoks mini untuk otak. Tidur adalah saatnya tubuh anda meregenerasi sel-sel dan menghilangkan semua racun yang telah ditimbun selama 1 hari. Berangkatlah tidur antara jam 21:00 sampai jam 24.00 untuk mendapatkan keuntungan dari waktu tidur paling efektif!

9. Lupakan GPS

GPS mungkin telah membuat hidup kita lebih mudah, namun juga telah membuat otak kita menjadi lebih malas dan kurang efisien pada saat yang sama! Kembali ke cara lama dan gunakan peta untuk menavigasi mulai dari sekarang (Ini akan melatih bagian dari otak anda yang bertanggung jawab untuk memahami tata ruang).

10. Berhenti menggunakan kalkulator

Ingatlah kembali saat di sekolah ketika kita diajarkan untuk menggunakan otak kita melakukan sejumlah perhitungan sederhana. Sungguh ironis saat ini kita bergantung pada perangkat seperti ponsel pintar dan laptop untuk menghitung persamaan yang sangat sederhana. Tahanlah diri untuk bekerja menggunakan perangkat eksternal – sebaliknya gunakan perangkat yang telah anda bawa sejak lahir: otak anda!