* 一、
* 大脑消耗很多能量，因为有很多神经元，补充神经元能量的方法就是吃烹饪过的食物。
* 1，找到大脑的规律、习性、偏好。2，找到身份行为的规律、习性、偏好。
* 二、
* 大脑的习惯就是被刺激，然后根据刺激虚幻出一个可以被感知的环境，然后重复刺激大脑以重复这种经历，如放任即会开始在现实加虚幻交织的世界，时光如流萤般飞逝。
* 三、
* 大脑无法思考时接收信息，反之亦然。（大脑接收一段信息处理一段信息，反之接收信息只能做经验处理无法思考）
* 四、
* 大脑接收的信息不单一或在接收信息时思考参与，大脑无法判断优先级从而无法注意力集中，良好的注意力集中是接收单一信息加理解参与。如需加深印象在事后复习也有查漏补缺注意细节的作用。
* 五、
* 大脑不分敌我，没有生活质量的好坏的概念。像是计算机，有开机、断电（有很多情况，大脑是不工作的）。是独立的信息加工中心，负责信息采集接收，事物联想、记忆、情绪波动和情感表达，有欲望和偏好。
* 六、
* 自己并在大脑的主控室，更像个参谋，而建议被采纳与否的规律和特性尚未知道。主控室的像个长不大的孩子，没有恶意但贪婪、贪玩、索取、安逸、不思回报既无责任心也不思进取。
* 七、找到大脑的规律，习性，偏好。
* 当想要营造安全感时，起初像是建造了一个房屋把自己放在安全的地方，随后却被束缚在这个房屋内等待死亡。当初想要的是安全感还是目标？自己模糊了目的被一种感觉轻易擒拿丧失一切，真是可笑至极
* 信仰是一种标准，用来抵抗各种疑念和无所适从的价值观。
* 思想抵抗力 2014-10-27
* 如果对某种思想我完全没有思考过或未建立同等思想体系便对这种思想没有任何抵抗力。
* 当全心感受环境时，大脑会转变功能停止较深层次的思考全力接收环境的信息。
* 每个人的思想都是逐渐发生变化的，改变的起始基本是该种思考的缺失和漏洞以及概念和解释的撤换。
* 随时思考，用脑做事。
* 随时控制自己的大脑是一件十分重要的事情！否则大脑会按照自己的喜欢的样子控制自己。
* 那怎样思考事情呢？不用大脑思考，用数据和所有客观的事实放在眼前才会有答案。因为大脑是反射器官，它不能识别任何东西。
* 当前工作做好，在培养一个兴趣最好能有经济效益。
* 用额外赚取的钱去赚钱，人在不同的地方家人总归多个出路
* 狡兔三窟！