



Sınav öncesi beyin check up ile performansınızı artırın

ÜNİVERSİTE sınavlarına sayılı günler kala beyin yönetmeni, NLP, enerji uzmanı ve sosyolog Nedim Güzel, sınav öncesi tüm gençlere 'beyin check up' yaptırmalarını tavsiye etti. "Vücudumuza doğru zamanda doğru yakıtı veriyorsak, bakımını iyi yapıyorsak gereken enerjiye sahibiz demektir" diyen Nedim Güzel, "Doğru yiyecekleri seçmek, evde, okulda, dışarıda neler yiyebileceğimizi bilmek önemlidir. Vücudumuzdaki hücreler enerji üreten birer fabrika gibidir. Fabrikayı doğru yönetirseniz kazanırsınız" diye konuştu. Güzel, gençlere şu tavsiyede bulundu: Sınav stresi bazı şeyleri unutturabilir

veya unuttuğunuzu sanabilirsiniz, bu noktada yapacağınız en doğru karar vücudunuzdaki enerjiyi doğru kullanmayı öğrenmek. En küçük bir stres veya beyin farklı bir noktada takılı kalması, sınav sırasında olumsuz rüzgarın esmesine neden olabilir. Rüzgarın daima pozitif esmesi beyninizde biter. Sınav öncesi ve yaklaştıkça beslenme kadar uyku düzeni de önemli. Uykusuzluk tüm dikkati dağıtır ve vücudun zayıf düşmesine neden olur. Özellikle de sınava bir gün kala uykusuz kalmak, sınav günü tüm dengeleri bozabilir. Sınava iki hafta kala mutlaka bir uzman desteği alınmalıdır" diyor.