10 Maneras de Agudizar su Mente

Usted conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física, ¿pero que hay de ejercitar nuestras mentes? Estas son 10 maneras de cambiar la rutina diaria para mantener en forma su capacidad mental:

1. **Cambie las cosas.** Intente hacer las cosas con su mano no dominante para estimular su mente y su coordinación. Si usted es derecho, trate de cepillarse los dientes o escribir notas con su mano izquierda.
2. **Ponga a trabajar su corazón.** El ejercicio aeróbico ayuda a reponer las proteínas del cuerpo, lo cual favorece el crecimiento de nuevas células en el cerebro y estimula la memoria.
3. **Active su cerebro.** Resuelva rompecabezas, sopas de letras o juegos numéricos para adquirir un nuevo hábito. Esto le ayudará a desactivar el "piloto automático" para que su cerebro desarrolle nuevas conexiones.
4. **Reduzca su estrés.** Para combatir el daño que el estrés puede causar a su mente, considere los beneficios del yoga o la meditación periódica.
5. **Resuelva los problemas.** Cada vez que usted enfrente un reto o un problema, encuentre tres o más maneras distintas de resolverlo, incluso si la solución es sencilla.
6. **Tome descansos.** Si usted está atorado con una decisión o problema en particular, desconéctese un rato y deje descansar su mente o trate de ver las cosas desde una perspectiva nueva.
7. **Busque un punto de vista diferente.** Busque oportunidades para rodearse de personas que tengan una manera de pensar distinta a la suya. Intente desafiarse a sí mismo con conversaciones sobre ideas grandiosas.
8. **Haga del sueño una prioridad.** Hágale un favor a su cerebro y procure dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Entre los múltiples beneficios, usted mejorará su memoria, su creatividad y su habilidad para resolver problemas.
9. **Disfrute de una buena carcajada.** La risa activa varias áreas del cerebro, lo cual es un beneficio único. Además, las bromas divertidas e ingeniosas nos incitan a pensar de una manera más creativa.
10. **Enfóquese en sus sentidos.** Cuando realice alguna actividad que sea mecánica, tal como cepillarse los dientes o lavar la ropa, enfóquese en aquellas sensaciones que usted normalmente no note o no perciba.

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en **PacificSource.com/sharpenyourmind**

PacificSource HEALTHY LIFE™