

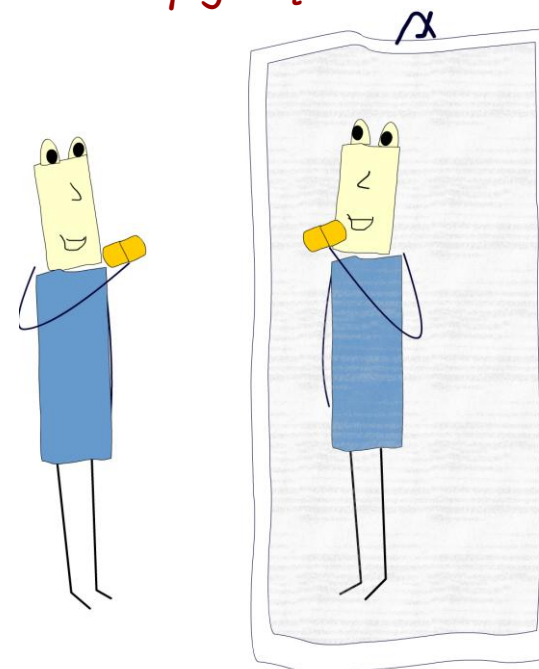
*Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...*



Pigutka wiedzy Wiedza w pigułce

Nakarm swój mózg*

**Kto kontroluje w jaki
sposób bierzesz
pigulkę?**

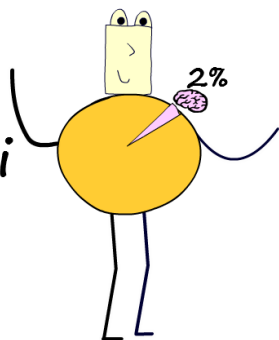


**nie tylko pigulką wiedzy ☺*

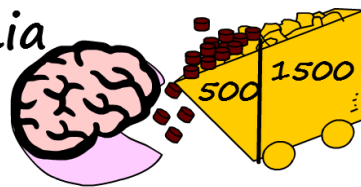




Masa mózgu stanowi 2% masy ciała,



Mózg zużywa aż 25% energii, której ciało potrzebuje do codziennego funkcjonowania



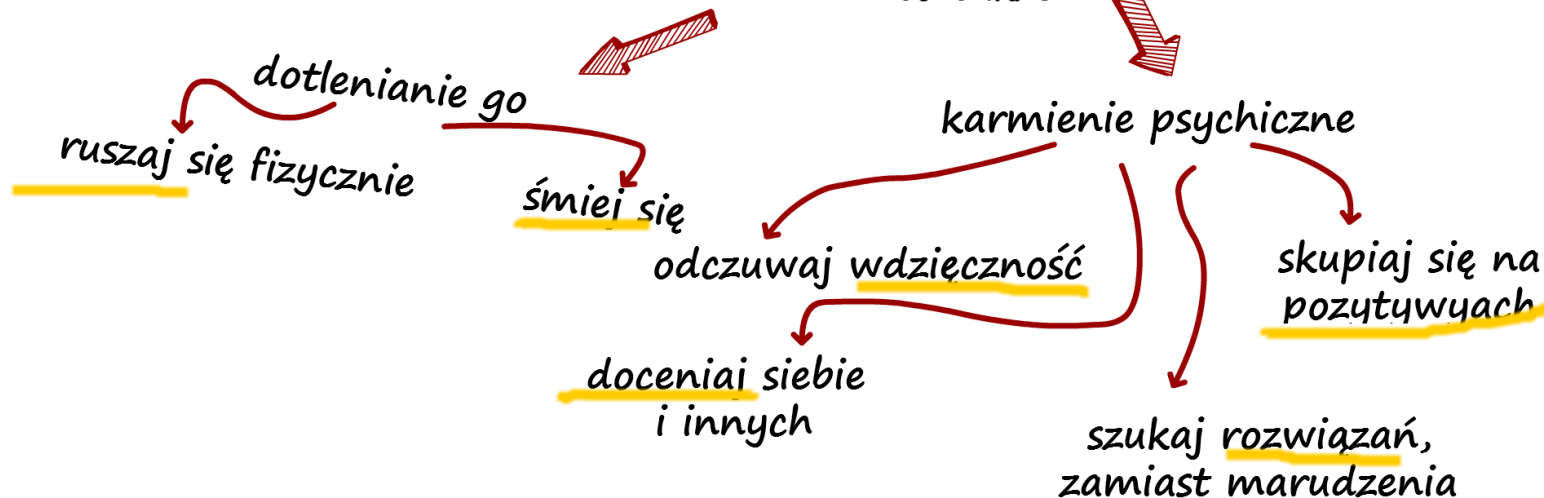
To 500 kalorii z łącznej sumy 2000 potrzebnych abyśmy działali

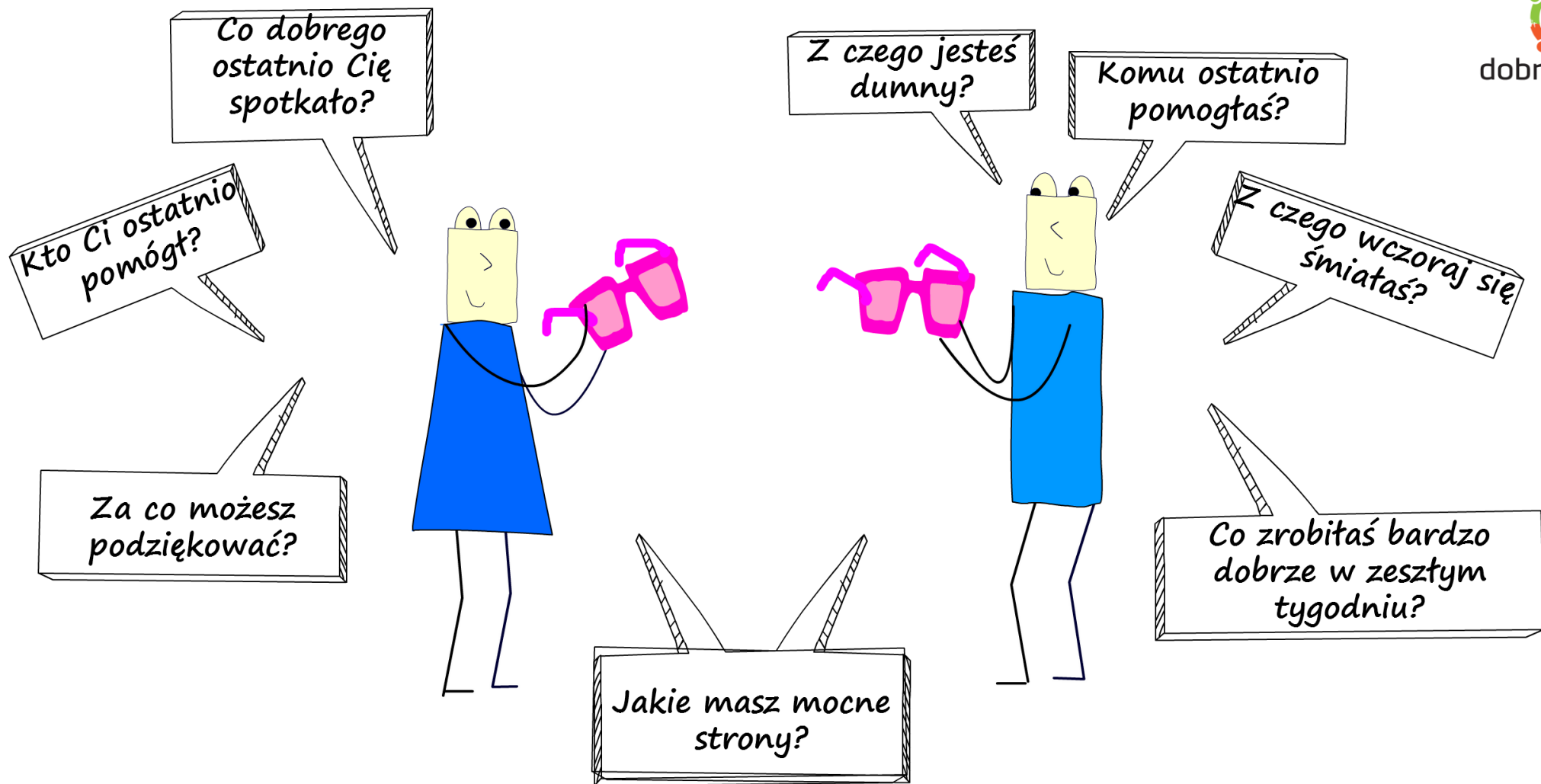


Utrzymanie właściwego poziomu stresu, pozwala zachować mózg w dobrej formie

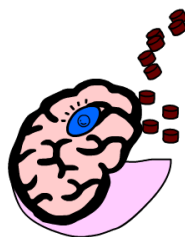
Karmienie mózgu to nie tylko kalorie.

to także:





Odpowiedź na te pytania to karmienie mózgu :-)



Pamiętasz, że mamy dwa systemy myślenia?

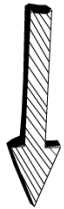
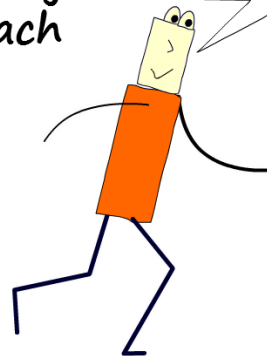


Na to w jaki sposób **myślimy**,
działamy, wpływają **dwa systemy** –



system opierający się na **emocjach**,
automatycznych reakcjach

Biegnijmy, szybko!



System emocjonalny, automatyczny,
został nazwany **systemem 1**

oraz system opierający się na
analizie, racjonalnym **myśleniu**



No dobrze, tylko
pomyśl, w którą
stronę

System racjonalny, został nazwany
systemem 2

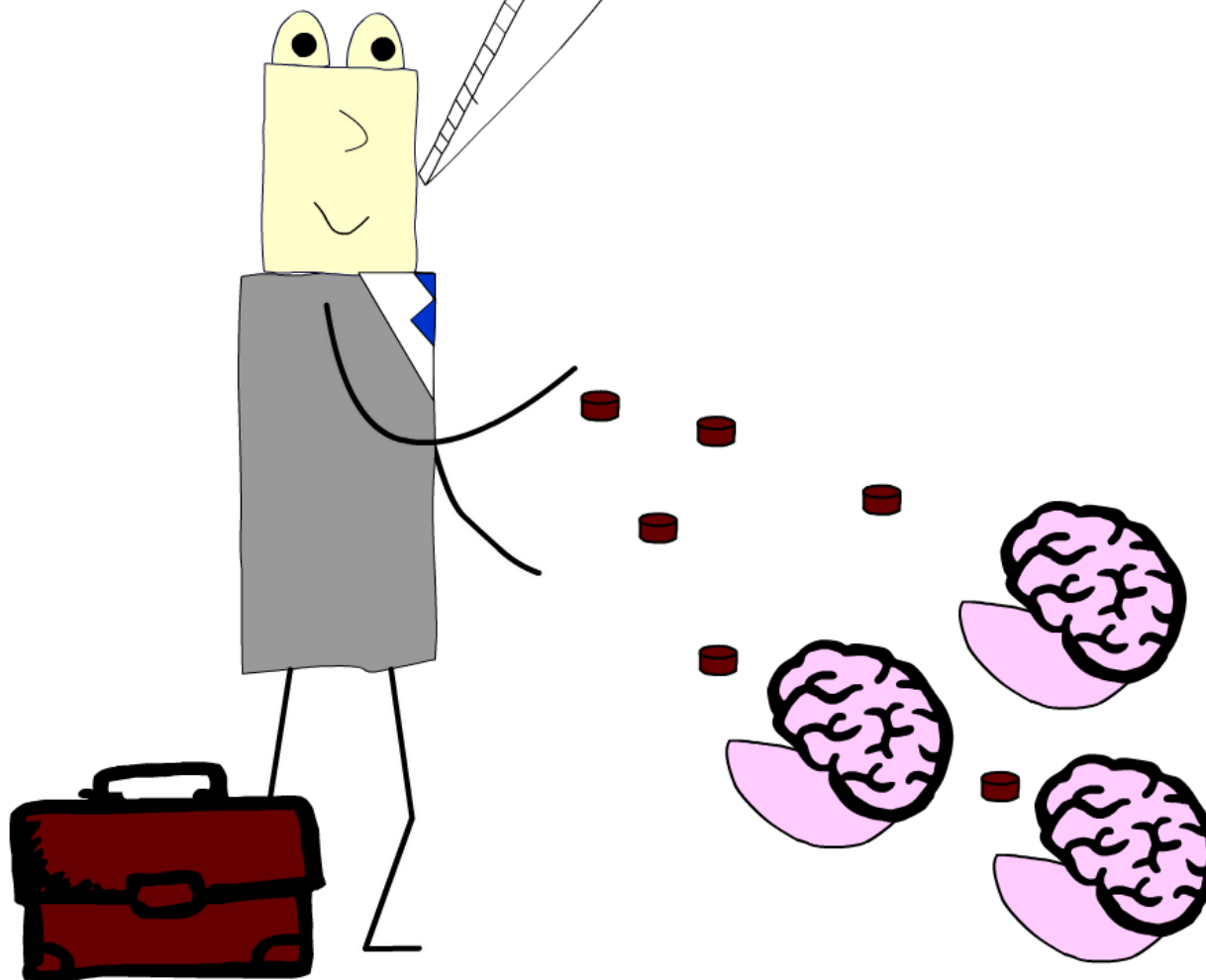
Im mniej energii, im większy stres, tym mniej
działa system 1.

Czyli mniej myślisz, a więcej działasz
automatycznie!

Nakarm mózg, jeśli chcesz
skutecznie myśleć
i podejmować dobre
decyzje!



A Ty, jak dziś
nakarmieś mózg?



Pigutek ciąg dalszy nastąpi....

