



25

Verrassende
TIPS om
mentaal
te groeien

Tip 1

Luister naar klassieke muziek

Er is weinig dat je gedachten meer voor nieuwe mogelijkheden opent dan het luisteren naar klassieke muziek. Experts zeggen dat het zelfs stress vermindert.

Om nieuwe en opbouwende gedachten te denken kun je de klanken van Debussy en andere klassieke componisten gebruiken.

Tip 2

Luister naar de radio

Luisteren naar interessante interviews en inspirerende verhalen, zodat je iets nieuws leert waar je enthousiast over kunt zijn. Vind de publieke radiostations die in je buurt uitzenden.

Tip 3

Maak een wandeling

Voorals je alleen wandelt, ruim je de 'spinnenwebben' in je hoofd op en heb je de gelegenheid om de stilte te vinden die je in je drukke dagelijks leven vaak niet hebt.

Wandelen is niet alleen fysiek goed, maar ook mentaal. Probeer het maar.

Tip 4

Lees een boek

Wanneer je een boek opent, open je je brein.
Begin met lezen ongeacht of je fictie kiest,
een biografie of roman.

Een kwartiertje per dag is voldoende om
je sterker te maken.

Tip 5

Kijk naar educatieve televisie

Het is erg waarschijnlijk dat je minstens één educatieve en één natuur-televisiezender kunt ontvangen.

Leer geregeld iets nieuws door een educatief programma te bekijken. Je zult verstelt staan van wat je leert.

Tip 6

Doe iets creatiefs met je handen

Het maakt niet uit of je kiest om te borduren, naaien, breien, haken, fijn houtsnijwerk, werken met metaal, elektronica of een ander ambacht. Selecteer een van deze hobby's en ga aan de slag.

Sommigen van hen vereisen intense concentratie terwijl anderen je de tijd geven je gedachten te laten gaan. Hoe dan ook zul je je geest ermee verruimen.

Tip 7

Maak een schilderij

Bij het naschilderen van foto's wordt je gevraagd om na te denken over lijnen, hoeken en hoe het totaalplaatje eruit zal zien.

Dit geeft je brein de uitdaging om creatief te denken.

Tip 8

Ga op schilder- of tekenles

Nu we het toch over schilderen hebben, waarom ga je niet op schilder- of tekenles om te leren hoe je de keuze van jouw gedachten goed over kunt brengen?

Tip 9

Ga een keer pottenbakken

Het bedenken, maken en vormen van kunstwerken en potten en het werken met zachte klei kan een diep intuïtieve ervaring zijn.

Je zult gaan houden van deze wonderlijke activiteit, die ook nog eens rust in je hoofd brengt.

Tip 10

Ga mediteren

De meeste inspiratie doe je op als je hoofd zo leeg mogelijk is. Meditatie is daar een goede methode voor. Je brein komt tot rust en zonder nadenken kom je vaak tot verrassende conclusies of zelfs oplossingen voor dingen waar je eerder niet uit kwam.

Het klinkt tegenstrijdig, maar door in jezelf te keren en te mediteren vergroot je uiteindelijk je wereld.

Tip 11

Schrijf

Ongeacht of je verhalen bedenkt voor jezelf, je kinderen of kleinkinderen, een liefdesgedicht maakt, een mooi reisverslag schrijft, of gewoon een dagboek bijhoudt van je gedachten, schrijven verruimt je gedachtewereld.

Voorkom dat je je zorgen gaat maken over waar je goed in bent of waar je over gaat schrijven.
Begin gewoon te schrijven.

Tip 12

Ontdek een nieuw land

Zelfs als je het je niet kunt veroorloven om een reis te maken zijn er verschillende manieren om meer over een land te weten te komen.

Bekijk dvd's om een visuele tour te maken of lees boeken uit de bibliotheek, bijvoorbeeld reisgidsen. Luister naar muziekcd's met lokale muziek van de cultuur in dat land.

Tip 13

Ga koken

Als je kookt gebruik je je hoofd voor rekenwerk, moet je rekening houden met de volgorde van dingen, en gebruik je je handen om ingrediënten voor te bereiden.

Je kunt ook iets leren over de wetenschap achter de kunst van het bereiden van een lekkere maaltijd.
Een zeer lonende manier om je intellect te openen!

Tip 14

Ga een cursus doen

Je weet dat je altijd al meer had willen weten over een bepaald onderwerp. Misschien wil je meer weten over kunstgeschiedenis of over de ontwikkelingen in de filmindustrie of over spiritualiteit.

Een cursus volgen is een van de beste manieren om te blijven leren in het leven.
Waarom meld je je niet aan?

Tip 15

Ga op toneel

Bijna overal vind je gemeenschappen waar toneellessen gegeven worden. Door mee te doen train je jezelf in het onthouden van zinnen, train je je gevoel voor timing, je geheugen en gebruik je je lichaam om iets uit te beelden.

Tip 16

Leer een nieuwe taal

Ongeacht of je ervoor kiest om een nieuwe taal te leren met behulp van audio-cd's, computer software, of met een app op een tablet, je verruimt je denkwereld aanzienlijk wanneer je een nieuwe taal leert.

Tip 17

Leer jezelf hoe een auto werkt

Verruim je denkwereld door te leren hoe een automotor werkt. Zelfs als je maar een klein beetje weet hoe de startmotor werkt en waarom de motor olie nodig heeft en hoe in grote lijnen de onderdelen samenwerken, ben je een betere denker geworden.

Tip 18

Ga een nieuwe sport beoefenen

Heb je nog nooit golf of tennis gespeeld? Misschien is het nu de juiste tijd. Lees er een boek over en kijk er naar. Kijk op tv naar deze sport.

Ga samen met een vriend of kennis die deze sport al kent en kijk de kunst af. Een nieuwe sport leren beoefenen opent je geest voor nieuwe mogelijkheden om je heen.

Tip 19

Leer een instrument spelen

Muziek is een universele taal die zonder woorden je hart kan laten spreken. Muziek opent je intuïtie en helpt om beter bij je gevoel te komen.

Kies een instrument waar je altijd al graag naar luisterde en ontdek wat je er zelf mee kunt. Je zou op les kunnen gaan, maar er zijn ook veel muzikanten die zichzelf hebben leren spelen door veel naar anderen te luisteren. Doe wat voor jou het prettigst voelt.

Tip 20

Word vrijwilliger

Je zult nieuwe mensen ontmoeten en je ontwikkelt connecties met anderen.

Je zult een diep gevoel van voldoening hebben als je anderen geholpen hebt terwijl je je geest en je leefwereld ermee verruimt.

Tip 21

Bezoek musea in je nabije omgeving

Ongeacht waar je woont, er zijn altijd wel goede musea in de buurt te vinden.

Als je meer wilt weten over kunst of de geschiedenis van je omgeving, is er bijna altijd wel een museum dat je helpt die informatie te verkrijgen.

Tip 22

Word lid van een club

Kies een leesclub, fondsenwerving, of zelfs een 'master mind' of 'denkclub'. Je denkvermogen wordt aangesproken, en verder ontwikkeld, wanneer je deelneemt aan groepen waarin discussies gevoerd worden over het uitvoeren van gezamenlijke taken of projecten.

Tip 23

Help een kind met huiswerk

Geloof het of niet, dit is een grote geestverruimer. Ongeacht de leeftijd van het kind, plaatst het 'een ander helpen te leren' je in een positie om zelf ook nieuwe dingen te leren.

Daag je eigen brein uit door regelmatig kinderen te helpen bij hun huiswerk.

Tip 24

Woon een lezing of seminar bij

Dit is gelijk aan het volgen van een les in een klas, alleen is het vrijer. Je kunt te allen tijde een lezing bijwonen en jezelf bekend maken met verschillende interessante onderwerpen.

Beloof jezelf één keer per maand ergens een lezing bij te wonen om jezelf iets fascinerends te geven om over na te denken.

Tip 25

Surf selectief op het internet

Je kunt bijna alles leren met behulp van het internet. Wees selectief en stel van tevoren een onderwerp vast. Surf alleen naar pagina's die direct te maken hebben met het onderwerp van je keuze.

Meld je aan op fora en gebruikersgroepen en discussieer mee.

Tijd om even na te denken

Kies 4 of 5 van deze denkwereld vergrotende strategieën uit en begin er nu mee.

Denk slim: stel een doel vast om één of twee dingen per week te doen om mentaal te groeien.

Je zult hierdoor een veel fascinerender leven leiden!

25 TIPS verrassende om mentaal te groeien

Samengesteld door NineForNews.nl



<http://www.ninefornews.nl>

Copyright © 2015 NineForNews®
Alle rechten voorbehouden.