

Wahrnehmung, fühlen und denken verändert das Gehirn.

lösen von alten, negativen Verbindungen (Unkraut jäten)

Verstärkung der positiven Neuronenverbindungen

Kurzzeitverstärkung (öffnen für Neues)

Langzeitverstärkung (energieaufwändig)

Neuronendornen wachsen, neue Synapsen entstehen, mehr Neuronen vernetzen sich, Signalfrequenz erhöht sich.

Die Glückshormone Serotonin und Dopaminkonzentration steigen an.

Umbau eines ganzen Hirnbereiches

Nervenwachstumsfaktoren steigen an, die Stimmung steigt.

Positive Emotionen halten das Gehirn lebendig und jung.

Wie bei der Muskulatur verkümmern nicht oder wenig genutzte Bereiche, wogegen häufig genutzte Strukturen sich verstärken.

Der Mensch überschätzt was er in einem Jahr erreichen kann, aber er unterschätzt was er in zehn Jahren erreichen kann.

Es genügt nicht es zu Wissen, man muß es tun!

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens!