



# 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.

# NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

## NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

NLP E-Posta Eğitimi

NLP Online Webinar

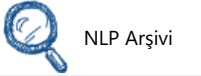
NLP Gelişim Çemberi



NLP Nedir ?

Nerede Kullanılır?

NLP Varsayımları



NLP Arşivi

NLP Basın Arşivi

NLP Bilim Arşivi



Dış Bağlantılar

## NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



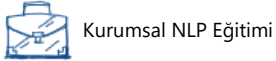
NLP Sertifika Eğitimi

NLP Uygulayıcı Eğitimi

NLP Uzman Uygulayıcı

NLP Eğitimcinin Eğitimi

Eğitim Ön Kayıt Formu



Kurumsal NLP Eğitimi

Temel NLP Becerileri

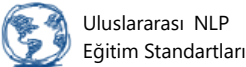
NLP Koçluk Becerileri

Meslek Grubuna NLP

Teklif Talep Formu



Eğitim Takvimi



Uluslararası NLP Eğitim Standartları

## KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



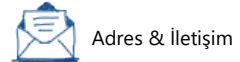
NLPAT Hakkında



Taşkın Köksalan



Fotoğraf Galerisi



Adres & İletişim



Kullanım Koşulları



Tıklanabilir Site Haritası

## GÜNCEL BİLGİ ALMAK

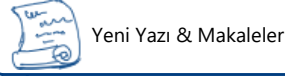
İSTİYORUM



Güncel Duyurular

NLP Haberleri

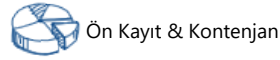
NLP Kongreleri



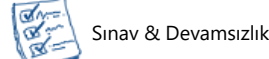
Yeni Yazı & Makaleler

Türkiye'de NLP

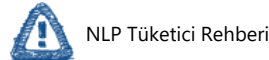
NLP Uzmanlığı



Ön Kayıt & Kontenjan



Sınav & Devamsızlık



NLP Tüketici Rehberi

## BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



Bireysel Koçluk

**ANASAYFAYA**

Dön

