

Frederik Holm

Unser Geschenk an dich!

Vielen Dank für den Kauf von diesem Buch und deinem damit verbundenen Vertrauen in uns als Herausgeber und in Frederik Holm als Autor dieses großartigen Buchs. Das bedeutet uns wirklich viel, weshalb wir dir den Ratgeber „Habit Hacks – 10 unscheinbare Schlüssel Gewohnheiten, die dein Leben verändern," als Download schenken –vollkommen gratis! Zudem möchten wir dir die Möglichkeit eines direkten Austauschs mit dem Autor anbieten. So kannst du z.B. deine Fragen, dein Feedback oder deine Anregungen Frederik zukommen lassen – eine tolle Möglichkeit für die Kommunikation zwischen Leser und

Autor!

Diese kleinen und unscheinbaren Schlüssel Gewohnheiten verändern dein Leben – erfahre:



- ✓ wie eine kleine Veränderung beim Duschen deine Disziplin stärkt und dir einen Energiekick verschafft...
- ✓ wie eine Prise Salz dir einen Kickstart am Morgen verschaffen kann...
- ✓ wie eine kleine Einstellung an deinem Smartphone & Computer deinen Schlaf verbessert...
- ✓ und noch weitere geniale und unscheinbare Habit Hacks!

Wenn du bereit bist, dein Leben mit einigen simplen Habit Hacks auf das nächste Level zu bringen, dann schaue am Ende nach deinem persönlichen Zugang.

Kapitel 1: Das menschliche Gehirn – die Basis unserer Lernfähigkeit



Wir lernen in den Armen unserer Eltern, im Kindergarten, auf dem Spielplatz, im Schulunterricht, auf dem Pausenhof, vor dem Fernseher und am Arbeitsplatz – trotzdem findet das Lernen dabei aber immer am selben Ort statt: im Gehirn. Aus diesem Grund widmen wir uns im ersten Kapitel dieses Buches dem wohl mit Abstand faszinierendsten menschlichen Organ, sehen uns dessen Aufbau an und finden heraus, was genau dort passiert, wenn wir lernen.