

**Hack Your Brain**

P V L O E Q O I J L R S B D H C O R T I S O L A T  
H E O N X G K Y T J V C H Y H P L A S T I C I T Y  
N A T T E N T I O N S Y N A P S E N E U R O N E C  
X N A C G U Y S N I F V A U M G U R J X U F J Y Q  
J H V N N I R P G U H L I K N C F K S C J C M Q T  
F S L J X R U O E J G J O I P O F S O R Q E U R N  
I H H G G I A D T M V J N R H N X T K M R E E O A  
O K I Q A H E M T R W R F J R C Z K L K Y C I C Y  
T Y Q P K B N T S M A J T O M E M O R Y A T Q W L  
E Y N K P E V K Y E D N T B S N Q Z H A O Q E U F  
K H T F L O C Z L J F O S P Y T Y S P M M X S O T  
P R R O A O C X R E M Z P M S R J Z E Y U G C F R  
N X K C R W I A B G U E R A I A I I U G S N W T E  
T T X U P H O R M O N E V G M T G I T D C M K Q L  
A V U S D B X M O P K U W X S I T Y Q A L E U D A  
I K N C P B S E F O U B D K K O N E T L E D A G X  
Y M D X X K N E U R O S C I E N C E R A Y I I C A  
S T R E S S P W U A P E R C E P T I O N A T N S T  
D A Y V T P V U X P K M O N V C L G K V G A M K I  
M Z M B L B T R V J F D T B S A Q F P L R T Z S O  
Y G L S P A T I A L V S L E E P A K V O A I C Y N  
P Y Y W W U A C O G N I T I O N U A X X Y O E W K  
K K W B X Q H X Y O Q J V Y R E S I L I E N C E F  
N P T S T Q X H V M R E X E C U T I V E I G N U S  
F N R N F M I N D F U L N E S S J E Y G C G R W Q

NEUROSCIENCE  
STRESS  
SPATIAL  
EXECUTIVE  
HIPPOCAMPUS  
NEURON  
CONCENTRATION  
HORMONE  
LEARNING  
ANXIETY

MUSCLE  
CORTISOL  
FOCUS  
SYNAPSE  
AMYGDALA  
PLASTICITY  
MINDFULNESS  
EMOTION  
RESILIENCE  
RELAXATION

MEMORY  
SLEEP  
ATTENTION  
DOPAMINE  
COGNITION  
REM  
NEUROTRANSMITTER  
PERCEPTION  
MEDITATION  
MOTOR

### Hack Your Brain

P V L O E Q O I J L R S B D H C O R T I S O L A T  
 H E O N X G K Y T J V C H Y H P L A S T I C I T Y  
 N A T T E N T I O N S Y N A P S E N E U R O N E C  
 X N A C G U Y S N I F V A U M G U R J X U F J Y Q  
 J H V N N I R P G U H L I K N C F K S C J C M Q T  
 F S L J X R U O E J G J O I P O F S O R Q E U R N  
 I H H G G I A D T M V J N R H N X T K M R E E O A  
 O K I Q A H E M T R W R F J R C Z K L K Y C I C Y  
 T Y Q P K B N T S M A J T O M E M O R Y A T Q W L  
 E Y N K P E V K Y E D N T B S N Q Z H A O Q E U F  
 K H T F L O C Z L J F O S P Y T Y S P M M X S O T  
 P R R O A O C X R E M Z P M S R J Z E Y U G C F R  
 N X K C R W I A B G U E R A I A I I U G S N W T E  
 T T X U P H O R M O N E V G M T G I T D C M K Q L  
 A V U S D B X M O P K U W X S I T Y Q A L E U D A  
 I K N C P B S E F O U B D K K O N E T L E D A G X  
 Y M D X X K N E U R O S C I E N C E R A Y I I C A  
 S T R E S S P W U A P E R C E P T I O N A T N S T  
 D A Y V T P V U X P K M O N V C L G K V G A M K I  
 M Z M B L B T R V J F D T B S A Q F P L R T Z S O  
 Y G L S P A T I A L V S L E E P A K V O A I C Y N  
 P Y Y W W U A C O G N I T I O N U A X X Y O E W K  
 K K W B X Q H X Y O Q J V Y R E S I L I E N C E F  
 N P T S T Q X H V M R E X E C U T I V E I G N U S  
 F N R N F M I N D F U L N E S S J E Y G C G R W Q

NEUROSCIENCE  
 STRESS  
 SPATIAL  
 EXECUTIVE  
 HIPPOCAMPUS  
 NEURON  
 CONCENTRATION  
 HORMONE  
 LEARNING  
 ANXIETY

MUSCLE  
 CORTISOL  
 FOCUS  
 SYNAPSE  
 AMYGDALA  
 PLASTICITY  
 MINDFULNESS  
 EMOTION  
 RESILIENCE  
 RELAXATION

MEMORY  
 SLEEP  
 ATTENTION  
 DOPAMINE  
 COGNITION  
 REM  
 NEUROTRANSMITTER  
 PERCEPTION  
 MEDITATION  
 MOTOR

## Hack Your Brain

W M C K P B N Ó Y P C M H I P O C A M P O Ó L E S  
 U G É F B Z Ó Q G G P E D T D G I A N S I E D A D  
 M E A P R E N D I E N D O G Ñ C J T P Ú Ú Z R X E  
 B Ú Ó D H E Y P Y E A G E N N R S I N A P S I S V  
 C Z G O A L U Q C D B F I E Ú B U O Y Y G T P X F  
 X P Q P P T P W I O V K I P U Ó J Z R L F F P M A  
 M U F A D T E C E I R C R G Y D B X I D Ñ W C N E  
 O W O M D S I N A M O T Ó E Ü P J Y T V B X O S H  
 T F O I P T M D C R O Ü I Y S H C W B R U M N D B  
 O G C N S E N I U I Y C Q S Z I U G O Ñ R E S T Ú  
 R Ú Í A C Q R E P K Ó Á I W O O L S U O W A C P Z  
 N G L G Y U N C J P B N O Ó D L I I H Z L H I X T  
 R P E S T R É S E Í R A Ü V N M G N E A Ü L E M P  
 U J W S N R P O W P W A J J S X Ó F D N W V N Ú Q  
 R T Ü F Ú E H S Z Z C N A N P I A G Ü P C Y C S D  
 K K W J J L K N W F L I A N C O Í T F Ú J I I C O  
 H F I H R A X G B X R R Ó I Á M D M N A E L A U R  
 Q G Ü Ü S J G R Á O T I N N A P Ú L J Y J N J L M  
 S C P É B A A Á M O C G E S P A C I A L E O M O I  
 A T X R W C Y E R A O C O N C E N T R A C I Ó N R  
 D Á R U O I M U T C Ñ Z S G W W V J E S U A M U V  
 F A F F Ü Ó E I X D V Í N E U R O N A N T R Z Ñ H  
 E B N P D N D S Z S K E I I A C N T Y B I B C Y D  
 S E P W H E N Z S Y F L D D M A K Q L Ü V D D H B  
 V V H É M G Y D E É Q C R V Z B W T M B O Q O N R

NEUROCIENCIA  
 ESTRÉS  
 ESPACIAL  
 EJECUTIVO  
 HIPOCAMPO  
 NEURONA  
 CONSCIENCIA  
 EMOCIÓN  
 RESILIENCIA  
 RELAJACIÓN

MÚSCULO  
 CORTISOL  
 ENFOCAR  
 SINAPSIS  
 AMÍGDALA  
 PLASTICIDAD  
 NEUROTRANSMISOR  
 PERCEPCIÓN  
 MEDITACIÓN  
 MOTOR

MEMORIA  
 DORMIR  
 ATENCIÓN  
 DOPAMINA  
 COGNICIÓN  
 CONCENTRACIÓN  
 HORMONA  
 APRENDIENDO  
 ANSIEDAD

### Hack Your Brain

W M C K P B N Ó Y P C M H I P O C A M P O Ó L E S  
 U G É F B Z Ó Q G G P E D T D G I A N S I E D A D  
 M E A P R E N D I E N D O G Ñ C J T P Ú Ú Z R X E  
 B Ú Ó D H E Y P Y E A G E N N R S I N A P S I S V  
 C Z G O A L U Q C D B F I E Ú B U O Y Y G T P X F  
 X P Q P P T P W I O V K I P U Ó J Z R L F F P M A  
 M U F A D T E C E I R C R G Y D B X I D Ñ W C N E  
 O W O M D S I N A M O T Ó E Ü P J Y T V B X O S H  
 T F O I P T M D C R O Ü I Y S H C W B R U M N D B  
 O G C N S E N I U I Y C Q S Z I U G O Ñ R E S T Ú  
 R Ú Í A C Q R E P K Ó Á I W O O L S U O W A C P Z  
 N G L G Y U N C J P B N O Ó D L I I H Z L H I X T  
 R P E S T R É S E Í R A Ü V N M G N E A Ü L E M P  
 U J W S N R P O W P W A J J S X Ó F D N W V N Ú Q  
 R T Ü F Ú E H S Z Z C N A N P I A G Ü P C Y C S D  
 K K W J J L K N W F L I A N C O Í T F Ú J I I C O  
 H F I H R A X G B X R R Ó I Á M D M N A E L A U R  
 Q G Ü Ü S J G R Á O T I N N A P Ú L J Y J N J L M  
 S C P É B A A Á M O C G E S P A C I A L E O M O I  
 A T X R W C Y E R A O C O N C E N T R A C I Ó N R  
 D Á R U O I M U T C Ñ Z S G W W V J E S U A M U V  
 F A F F Ü Ó E I X D V Í N E U R O N A N T R Z Ñ H  
 E B N P D N D S Z S K E I I A C N T Y B I B C Y D  
 S E P W H E N Z S Y F L D D M A K Q L Ü V D D H B  
 V V H É M G Y D E É Q C R V Z B W T M B O Q O N R

NEUROCIENCIA  
 ESTRÉS  
 ESPACIAL  
 EJECUTIVO  
 HIPOCAMPO  
 NEURONA  
 CONSCIENCIA  
 EMOCIÓN  
 RESILIENCIA  
 RELAJACIÓN

MÚSCULO  
 CORTISOL  
 ENFOCAR  
 SINAPSIS  
 AMÍGDALA  
 PLASTICIDAD  
 NEUROTRANSMISOR  
 PERCEPCIÓN  
 MEDITACIÓN  
 MOTOR

MEMORIA  
 DORMIR  
 ATENCIÓN  
 DOPAMINA  
 COGNICIÓN  
 CONCENTRACIÓN  
 HORMONA  
 APRENDIENDO  
 ANSIEDAD