

Spis treści

WPROWADZENIE 8

CZĘŚĆ PIERWSZA: 11-42

Funkcje wykonawcze
Rozwiązuje problemy poprzez układanie informacji zgodnie z zasadą przyczyny i skutku, aby sprawdzić ich użyteczność na drodze do osiągnięcia wybranego celu oraz odrzucić niepotrzebne dane.

14 ćwiczeń



CZĘŚĆ DRUGA: 43-66

Pamięć

Pamięć to matka funkcji intelektualnych, a koncentracja jest ich ojcem. Zawarte w tej części ćwiczenia pozwalają ćwiczyć skupienie.

Zadania wymagające stałego korzystania z pamięci prowadzą do powiększenia hipokampu.

10 ćwiczeń



CZĘŚĆ TRZECIA: 67-110

Liczenie

Pozwala na umieszczenie względnych wartości w rządzonych zasadami ramach. W tym sensie matematyka stanowi język precyzyjnie mierzalnych zależności, który prowadzi umysł do wniosków, czasem zaskakujących, podobnie jak pokrewna dziedzina jaką jest muzyka.

20 ćwiczeń



CZĘŚĆ CZWARTA: 111-134

Funkcja przestrzenna

Obracanie trójwymiarowych kształtów w myślach to wrodzona zdolność, zazwyczaj lepiej rozwinięta u architektów i osób leworęcznych. Dzięki tej umiejętności mężczyźni czytają mapy do góry nogami, pakują bagażnik i budują imperia.

10 ćwiczeń



CZĘŚĆ PIĄTA: 135-182

Język

Zajmowanie się ćwiczeniami językowymi angażującymi lewą półkulę mózgu prowadzi do wydzielania neuroprzekazników wywołujących przyjemne doznania. To także sposób na rozwijanie słownictwa. Warto?

24 ćwiczeń



CZĘŚĆ SZÓSTA: 183-206

Funkcje społeczno-emocjonalne

Najbardziej ludzka część naszego mózgu przez większość czasu zajmuje się hamowaniem instynktownych zachowań. Znajdziesz tu trochę informacji o różnicach między płciami.

6 ćwiczeń



ROZWIĄZANIA 207-214

SPIS CIEKAWOSTEK 215