

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| Wstęp .....                                    | 5         |
| Zawartość książki .....                        | 6         |
| <b>Część pierwsza. Zarys teoretyczny .....</b> | <b>7</b>  |
| Gimnastyka umysłu — walory .....               | 9         |
| Mózg — podstawy wiedzy .....                   | 10        |
| Czynniki wpływające na stan umysłu .....       | 11        |
| Mnemotechnika .....                            | 12        |
| Szybkie czytanie .....                         | 13        |
| Koncentracja i motywacja .....                 | 14        |
| <b>Część druga. Zadania .....</b>              | <b>15</b> |
| Zadania. Tydzień I .....                       | 16        |
| Logika i wyobraźnia .....                      | 17        |
| Zdolności werbalne .....                       | 23        |
| Zdolności matematyczne .....                   | 27        |
| Rozwiązania .....                              | 30        |
| Zadania. Tydzień II .....                      | 35        |
| Zdolności werbalne .....                       | 36        |
| Zdolności matematyczne .....                   | 40        |
| Logika i wyobraźnia .....                      | 43        |
| Rozwiązania .....                              | 49        |
| Zadania. Tydzień III .....                     | 54        |
| Zdolności matematyczne .....                   | 55        |
| Logika i wyobraźnia .....                      | 58        |
| Zdolności werbalne .....                       | 64        |
| Rozwiązania .....                              | 68        |
| Zadania. Tydzień IV .....                      | 73        |
| Logika i wyobraźnia .....                      | 74        |
| Zdolności werbalne .....                       | 80        |
| Zdolności matematyczne .....                   | 84        |
| Rozwiązania .....                              | 87        |
| Zakończenie .....                              | 93        |
| Bibliografia .....                             | 95        |