

Spis treści

O autorach	10
Wstęp (prof. Susan Greenfield)	12
Wprowadzenie	15
Mózg: nauka i rozwój	16
Debate nad umysłem	16
Badania i skany mózgu: wnioski i ograniczenia	17
Myślenie i mózg: logiczny komputer czy fabryka chemiczna?	18
Struktura i skład mózgu	20
Różne zadania dla różnych części mózgu	21
Niesamowity mózg	25

Część pierwsza: W domu	31
1 Zasilanie mózgu	33
Wstęp	34
Niezbędne witaminy i minerały	34
Skutki diety i ćwiczeń	39
Jak generować mocniejsze fale mózgowe?	41
Sen, alkohol, kofeina, palenie, kleszcze, czekolada i seks	44
2 Zarządzanie nastrojem	59
Wstęp	60
Emocje i myślenie	60
Emocjonalne myślenie i uczenie się	64
Pozytywne myślenie: wpływ na umysł i ciało	68
Depresja	70
Poszukiwanie szczęścia	72
3 Usprawnianie pamięci	83
Wstęp	84
Trening mózgu	86
Pamięć	88
Trening pamięci	94
4 Rozwój inteligencji	103
Wstęp	104
Nowoczesne testy inteligencji wielorakiej	106
Popraw swoją inteligencję i wyniki IQ	111
Neurochemia inteligencji	113
Trening IQ	117

Część druga: W pracy	129
5 Mózg w pracy	131
Wstęp	132
Czynniki środowiskowe	132
Korek w mózgu: mit wielozadaniowości	141
Kortyzol zabija: chemia stresu	142
Skupienie kognitywne i kontrola przerywania	148
Trening zarządzania	150
Złe relacje w domu i w pracy	151
6 Liczby	155
Wstęp	156
Myślenie numeryczne	157
Testy na myślenie numeryczne	159
Trening myślenia numerycznego	169
Gdzie się podzieli wszyscy geniusze?	174
7 Jak działa myślenie stosowane	177
Wstęp	178
Myślenie stosowane – trzy kroki	179
Ocena wiarygodności informacji	182
Ocena sensowności wniosków	188
Trening logiczny	194
Myśl krytycznie o edukacji	197
Część trzecia: W czasie wolnym	199
8 Patrz i ucz się	201
Wstęp	202
Myślenie wizualne: przewidywanie przyszłości	203
Testy na myślenie wizualne	206
Przewidywanie: „wizje”	210
Myślenie refleksyjne: jak poradzić sobie lepiej w przyszłości?	215
Przewidywanie, myślenie wizualne i refleksyjne	217
Trening myślenia wizualnego	225
Wzrost inteligencji wizualnej	235

9	Myślenie kreatywne	237
	Wstęp	238
	Czy jesteś kreatywny?	238
	Mity o prawym i lewym mózgu	240
	Kreatywność przydatna i bezużyteczna	241
	Fazy procesu kreatywnego	242
	Myślenie kreatywne	244
	Trening myślenia kreatywnego	251
	Myślenie stosowane: kreatywność, społeczeństwo i edukacja	255
10	Myśl na głos	259
	Wstęp	260
	Myślenie werbalne i trening mózgu	261
	Testy na inteligencję werbalną	262
	Myślenie jako dialog wewnętrzny	267
	Neurochemia pożądania, miłości i przywiązania	276
	Trening myślenia werbalnego	278
	Inteligencja społeczna – kolejny mit?	284
	Kilka myśli na koniec	287
	Wstęp	288
	Myślenie etyczne i filozofia	292
	Czy postępujesz etycznie?	294
	W poszukiwaniu sprawiedliwości społecznej	299
	Zakończenie	305
	Załączniki	307
	Glosariusz	314
	Odpowiedzi	316
	Bibliografia	338