

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, zazwy-

czaj 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

90-dniowy program treningowy, który sprawia ćwiczącym przyjemność !

Znajdziesz tu informacje i łamigłówki, które rozwijają zdolności istotne dla Twojego życia i pracy, takie jak: planowanie wykonawcze, budowanie słownictwa, pamięć, liczenie, konstrukcje wizualne i zdolności społeczno-emocjonalne.

Czy wiedziałeś, że...

Neurolodzy już wiedzą, że komórki mózgu zaczynają ulegać osłabieniu, kiedy tylko mózg osiąga pełną dojrzałość, czyli około 21 roku życia. Kluczem do efektywniejszej pracy zawodowej i samowystarczalnej starości jest spowolnienie utraty poszczególnych funkcji intelektualnych poprzez utrzymywanie aktywnych połączeń między neuronami.

Zawarte w tej książce świetnie rozplanowane i posegregowane ćwiczenia pozwalają wzmacniać struktury mózgu odpowiedzialne za: krótko- i długotrwałą pamięć, planowanie wykonawcze, przyswajanie wiedzy, rozwiązywanie w myślach zadań matematycznych, przypominanie sobie słów oraz nowych imion i twarzy.

Niezależnie od twojego wieku, te ćwiczenia mogą zwiększyć sprawność twojego mózgu, tak abyś zawsze mógł na nim polegać. Co więcej, otrzymujesz 92 pomocne wskazówki, które możesz zastosować w codziennym życiu. Jest to wiedza oparta na pięcioletnich badaniach neurologicznych i jak dotąd mało znana szerokiej publiczności.

Allen D. Bragdon to założyciel i redaktor magazynu *Games* oraz autor wielu książek o rozwijaniu możliwości mózgu.

dr David Gamon to neurolog, pisarz i redaktor, posiadacz dyplomu z psychologii poznawczej na Uniwersytecie Kalifornijskim.