

Spis treści

Przedmowa do wydania drugiego 11

Przedmowa do wydania pierwszego 14

Wprowadzenie 16

Zrozumienie możliwości 17

Zapobieganie chorobie, optymalizacja zdrowia i funkcjonowania,
a może jedno i drugie? 19

Cel tego przewodnika 20

1. Na początku jest mózg 25

Co robi mózg? 25

Co robią neurony? 30

Budowa mózgu 32

Jak zmienia się mózg w ciągu życia 34

Nieskończona neuroplastyczność 36

Poznanie i rozwój mózgu – dr Robert Sylwester 42

Czym jest uczenie się? – dr James Zull 47

Czym jest uwaga i jak ją ćwiczyć? – dr Michael Posner 50

2. Bądź trenerem, nie pacjentem 57

Przyszłość już (niemal) tu jest 57

Nie rezygnuj z własnego mózgu i samodzielnego myślenia 59

Wartość procesu naukowego 64

*Po co i jak zmieniać mózg? Medytacja jako dobry przykład –
dr Robert Bilder 70*

*Zrozumieć zdrowie mózgu, żeby baczniej mu się przyglądać –
dr Alvaro Pascual-Leone 74*

*Dlaczego zagadnienia zdrowia mózgu należy zacząć traktować
na równi z zagadnieniami zdrowia serca? –
dr William Reichman 77*

*Jak neuroplastyczność odmieni zdrowie mózgu i umysłu? –
dr Michael Merzenich 81*

3. W zdrowym ciele zdrowy duch 89

Jak ćwiczenia fizyczne wpływają na mózg? 89

Dobra forma poprawia poznanie 92

Dobra forma chroni 94

Ile i jak ćwiczyć? 95

*Dlaczego potrzebujemy zarówno ćwiczeń fizycznych,
jak i umysłowych? – dr Arthur Kramer 98*

*Jak na siebie oddziałują ćwiczenia fizyczne
i umysłowe? – dr Yaakov Stern 102*

4. Jesteś tym, co jesz i pijesz (do pewnego stopnia) 107

Pokarm dla myślicieli 107

Długo- i krótkofalowe skutki odżywiania 109

Kwasy omega-3 i antyoksydanty 110

Suplementy: dobre, złe czy nieskuteczne? 112

Czy to, co pijemy, oddziałuje na mózg? 114

Dwa istotne czynniki związane ze zdrowiem: cukrzyca
i palenie 115

Otyłość i poznanie 116

*Wielopłaszczyznowe podejście do zdrowia mózgu –
dr Larry McCleary 118*

5. Nowość - wyzwanie - różnorodność: im więcej, tym lepiej 123

Strukturalne korzyści wyzwań dla umysłu 123

Zainwestuj we własną mózgową lub poznawczą rezerwę 126

Dożywotnie skutki ćwiczeń umysłowych 128

Wykształcenie i praca zawodowa spełniają funkcję ochronną 130

Zajęcia w czasie wolnym budują rezerwę mózgową 131

*Związki między budowaniem rezerwy poznawczej
a odracaniem objawów choroby Alzheimera –
dr Yaakov Stern 136*

*Zdrowe starzenie się i poprawa poznawcza –
dr Elizabeth Zelinski 140*

6. Utrzymuj kontakty społeczne 145

Korzyści z aktywności społecznej 145

Dlaczego aktywność społeczna wzmacnia funkcje mózgu? 147

Co jest ważne w sieci społecznej? 148

Wzbogacanie życia społecznego 149

Co z mediami społecznościowymi? 152

*Niektóre, ale nie wszystkie, kontakty społeczne mogą korzystnie
wpływać na poznanie – dr Oscar Ybarra 154*

7. Zarządzaj stresem, buduj odporność 159

Stres dobry i stres zły 159

Mózgowa reakcja na stres 160

Stres i depresja 163

Styl życia a stres 164

Medytacja: technika budowania odporności i potencjału radzenia
sobie ze stresem 167

Wartość medytacji – dr Andrew Newberg 171

*Pielęgnowanie wdzięczności sposobem na szczęście i zdrowie
– dr Robert Emmons 175*

Osiąganie najlepszych wyników w pracy pod dużą presją
– dr Brett Steenbarger 178

8. Ogólnorozwojowy trening mózgu 185

Czym jest trening mózgu? 185

Trening ogólnorozwojowy 189

Medytacja jako trening reakcji emocjonalnych i skupienia uwagi 190

Zmiana procesów myślowych dzięki terapii poznawczo-behawioralnej 193

Trening poznawczy optymalizujący wybrane funkcje mózgu 194

Biologiczne sprzężenie zwrotne – monitorowanie i wzmacnianie reakcji fizjologicznych 199

Najlepsze programy treningu mózgu wyłonione podczas badań i analiz SharpBrains 200

Lista kontrolna SharpBrains pomocna w ocenie programów usprawniających mózg 210

Powiązania między treningiem mózgu a utratą masy ciała –
dr Judith Beck 212

Czy inteligencję można trenować? –
dr Martin Buschkuehl 217

Wpływ treningu poznawczego na prowadzenie samochodu
– dr Jerri Edwards 220

Poszerzanie pamięci operacyjnej u dzieci z ADD/ADHD
– dr Torkel Klingberg 225

9. Jak zostać trenerem własnego mózgu 229

Jak określać priorytety 230

Jak samemu się monitorować: przekonania, wiedza, zachowanie i poziom wykonania 239

Jak planować 241

Posłowie 243

Załącznik: 55 najważniejszych faktów na temat sprawności mózgu 247

Słowniczek 254

Bibliografia 260

Podziękowania 277

O SharpBrains 281

O Autorach 282