

Spis treści

Wstęp	5
Podziękowania	6
CO TO JEST GIMNASTYKA UMYŚLU?	8
Odkryj nowe wymiary myślenia	9
MÓZG I JEGO FUNKCJE	12
Mózg jako centrala rozdzielcza: perfekcyjne „okablowanie”	12
Odżywianie mózgu	13
Centralny układ nerwowy: spółka akcyjna stu miliardów komórek	14
Niemał nieograniczona wydolność i pojemność mózgu	14
Budowa i funkcje rdzenia kręgowego	15
Dalsza podróż w głąb głowy	16
Nasza дума: struktura kresomózgowia	16
Podsumowanie	17
Dlaczego jogging mózgu przewyższa trening pamięci?	18
Magazynowanie informacji	18
Odtwarzanie informacji	19
Pamięć krótkotrwała jako słaby punkt umysłu	19
Trzy podstawowe wielkości informacji psychologicznej	20
Słabe punkty pamięci krótkotrwałej	22
Co pobudza pamięć krótkotrwałą	24
Zalety zwiększonej wydolności umysłowej	26
Co to jest inteligencja?	27
Podsumowanie: wskazówki ułatwiające komunikację	29

„INSTRUKCJA OBSŁUGI” MÓZGU

O właściwym obchodzeniu się z „superkomputerem”

Czas reakcji: utrwalenie informacji wymaga czasu

Jogging mózgu pomoże ci w życiu

Co wpływa na sprawność umysłową i jej rozwój?

Co wynika z ilorazu inteligencji?

Wpływ choroby na inteligencję

Kilka wskazówek dla przewlekle chorych

Dlaczego inteligencja słabnie w okresie choroby

O OBCOWANIU Z NOWĄ WIEDZĄ

O czym myślisz?

O zwycięzcach i przegranych

Pozbywaj się przestarzałych i przykrych informacji

Jak mózg dostosowuje się do dzisiejszego otoczenia?

Wpływ wrażeń negatywnych

Działanie tak zwanego czasu wolnego

Myślenie kompleksowe

ZALETY AKTYWNOŚCI DUCHOWEJ

Uczyć się łatwiej, szybciej i z większą radością

Pielęgnuj swój słownik

Co pobudza umysł?

Dlaczego warto dążyć do osiągnięcia wysokiej sprawności umysłowej?

ĆWICZENIA: JOGGING MÓZGU – DZIESIĘĆ MINUT DZIENNE

DALSZE WSKAZÓWKI I MOTYWY DZIAŁANIA

Odkryj zabawę w czasie treningu

Nieco o odżywianiu

Wizja przyszłości

ROZWIĄZANIA ĆWICZEŃ: CZY WIEDZIAŁEŚ TO SAM?