

Spis treści

0 autorach	11
Wstęp	13
O książce	13
Konwencje zastosowane w książce	13
Czego nie czytać?	14
Naiwne założenia	14
Jak podzielona jest książka?	14
Część I. Podstawy treningu mózgu	14
Część II. Pamiętać, pamiętać... Utrzymywanie pamięci w formie	14
Część III. Wspieranie rozwoju szczęśliwego, zdrowego umysłu	15
Część IV. W zdrowym ciele zdrowy duch — dieta i styl życia przyjazne dla mózgu	15
Część V. No to gramy! Trening mózgu we własnym domu	15
Część VI. Dekalogi	15
Ikony użyte w książce	16
Co dalej?	16

Część I: Podstawy treningu mózgu **17**

Rozdział 1: Wprowadzenie do treningu mózgu **19**

Tak, możesz trenować swój mózg!	19
Poznajemy mózg	20
Pamięć długo- i krótkotrwała	20
Długa historia	20
Krótka historia	21
Dbanie o zdrowie mózgu	21
Aktywność przez całe życie	22

Rozdział 2: Poznajemy swój mózg **25**

Odkrywamy, jak działa mózg	25
Cztery części mózgu	25
Utrzymywanie mózgu w stanie gotowości i aktywności	28
Przeglądamy się mózgowi z dwóch stron	31
Witamy się z lewą półkulą	31
Poznajemy prawą półkulę	32

Oddzielanie faktów od fikcji	32
Czy naprawdę wykorzystujemy tylko 10% mózgu?	33
Czy nasz mózg się kurczy, kiedy się starzejemy?	34
Czy można zmienić swój mózg?	35

Rozdział 3: Trening mózgu dostosowany do Twoich potrzeb 37

Trenowanie mózgu dziecka	37
Zapewnienie mózgowi stymulującego środowiska	37
„Ulica Sezamkowa” kontra „Poczytaj mi, mamo”	40
Maksymalne wykorzystanie najwcześniejszych lat życia	40
Trening mózgu dla osób dorosłych	42
Obalanie mitów związanych z trenowaniem mózgu	42
Wykorzystywanie tego, co jest dla mózgu skuteczne	43

Część II: Pamiętać, pamiętać...

Utrzymywanie pamięci w formie 45

Rozdział 4: Doskonalenie pamięci długotrwałej 47

Pamiętanie o przeszłości — pamięć autobiograficzna	47
Poznajemy doniosłe znaczenie wspomnień z dzieciństwa	48
Ujarmianie mocy szczęśliwych wspomnień	48
Wykorzystywanie wiedzy potocznej — pamięć semantyczna	50
Odróżnianie wieży Eiffla od Krzywej Wieży w Pizie	51
Tworzenie trwałych skojarzeń	53
Trwałe umiejętności — pamięć proceduralna	55
Trening czyni mistrza	55
Trening we śnie	56

Rozdział 5: Doskonalenie pamięci krótkotrwałej 59

Mówimy językiem mózgu — pamięć werbalna	59
Elokwencja służy mózgowi	60
Mówimy szybko, żeby więcej zapamiętać	61
Poznajemy punkt widzenia mózgu — pamięć wizualna	62
Ujarmianie mocy wizualizacji	64
Pamięć fotograficzna	65
Poruszamy się w tempie odpowiednim dla mózgu — pamięć przestrzenna	66
Wykorzystujemy ptasią perspektywę	66
Poruszanie się w przestrzeni	68

Rozdział 6: Doskonalenie umiejętności językowych 71

Zapobieganie utracie słów	71
Zwalczamy zjawisko „mam to na końcu języka”	71
Używamy różnorodnych słów	72
Zapamiętywanie listy zakupów i innych ważnych spraw	74
Powtarzać, powtarzać, powtarzać	74
Rymowanie wspomaga pamięć	74

Pomiar poziomu umiejętności językowych z wykorzystaniem testów inteligencji werbalnej	75
Przeglądamy się testom inteligencji werbalnej	76
Mierzymy iloraz inteligencji werbalnej mózgu	76

Rozdział 7: Rozpoznawanie twarzy i zapamiętywanie kierunków 79

Czym są umiejętności związane z pamięcią wizualno-przestrzenną?	79
Zwalczanie zjawiska „wyglądasz znajomo, ale nie mogę sobie ciebie przypomnieć”	80
Rozumowanie i logika — klucz do treningu umiejętności wizualno-przestrzennych	81
Ćwicz „mięśnie” mózgu	84
Przeglądamy się testom ilorazu inteligencji wizualno-przestrzennej	85
Testujemy, testujemy	85
Mierzymy iloraz wizualno-przestrzennej inteligencji mózgu	87
Punktacja testu	87

Część III: Wspieranie rozwoju szczęśliwego, zdrowego umysłu 89

Rozdział 8: Zwiększanie poziomu kreatywności 91

Stymulowanie aktywności mózgu dzięki kreatywnym przedsięwzięciom	91
Wystukiwanie rytmu	93
Muzyka a rozwój mowy	94
Ćwiczenia muzyczne wspomagają mózg	95
Rysować może nie tylko Picasso	98
Bazgrzemy, aby utrzymać koncentrację	98
Rysujemy, aby uwolnić kreatywność	98
Porównanie mózgów osób kreatywnych i takich, które kreatywne nie są	99

Rozdział 9: Kształtowanie pozytywnego sposobu myślenia 101

Uśmiech na twarzy sposobem na zdrowszy mózg	101
Kiedy codzienność sprawia, że odczuwamy stres	102
Pozytywne myślenie	103
Zmiana perspektywy	103
Oceń stan zdrowia swojego mózgu	106
Dlaczego „szklanka w połowie pusta” nie ma znaczenia dla zdrowia psychicznego	107
Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?	107
Dlaczego stres zabija komórki mózgowe?	108
Przejmujemy kontrolę, aby zwalczyć stres	109

Rozdział 10: Korzystanie z dobrodziejstw ciszy i spokoju 111

Wykorzystywanie potęgi ciszy	111
Znajdowanie sensu w hałasie	111
Znajdujemy spokój pośród chaosu	112
Znajdowanie czasu na wyciszenie się	113
Medytacja ratunkiem w codziennej krzątaninie	114
Co dzieje się w mózgu podczas medytacji?	115
Wspomaganie pamięci wizualnej medytacją	115
Zmień swój mózg dzięki modlitwie	116

Rozdział 11: Mózg powinien mieć towarzystwo	119
Pozbywanie się gniewu i samotności	119
Nawiązywanie przyjaźni i unikanie wrogości	120
Stałe poczucie szczęścia i pielęgnowanie przyjaźni	121
Kontakty towarzyskie za pośrednictwem internetu	123
Komputerowe gry wieloosobowe są kontaktami towarzyskimi	124
Portale społecznościowe są OK	124

Część IV: W zdrowym ciele zdrowy duch — dieta i styl życia przyjazne dla mózgu

Rozdział 12: Żywnienie mózgu	129
Jemy, żeby żyć — żywienie w łonie matki	129
Apetyt na chleb ze smalcem	129
Opieramy się apetytowi na słodczy	131
Jemy, żeby żyć — żywienie w dzieciństwie	132
Ryby dla mózgu	132
Pacyfikowanie wybrednych niejadków	134
Właściwe przekąski — lepszy mózg	134
Kształtowanie trwałych nawyków żywieniowych	136
Soki dla zdrowia	136
Mięso także się liczy	138
Skarby dla mózgu w kuchennej szafce	138

Rozdział 13: Przyglądamy się stymulantom — środki farmaceutyczne i kofeina	141
Pobudzanie mózgu	141
Utrzymywanie mózgu w stanie aktywności — co jest skuteczne, a co nie	141
Unikanie nadmiaru kofeiny	143
Relaks dla mózgu	143
Filiżankę zielonej herbaty?	144
Wyciszanie mózgu	144
Lekarstwa dla mózgu	145
Łykamy pigułki. Czy dzięki nim mózg będzie sprawniejszy?	146
Trzymamy się z dala od specyfików „drenujących” mózg	147

Rozdział 14: Ćwiczenia fizyczne dla ciała i umysłu	149
Ruch dla ciała, zdrowie dla mózgu	149
Bieganie a joga	149
Znajdujemy idealny poziom	151
Dobre samopoczucie dzięki ćwiczeniom	151
Zaczynamy program ćwiczeń	153
Odpoczynek dla mózgu	154
Skuteczniejszy wypoczynek	155
Wysypianie się z korzyścią dla mózgu	156

Część V: No to gramy!**Trening mózgu we własnym domu 161****Rozdział 15: Słowne gry umysłowe 163**

A gramy na anagramy!	163
Poznajemy różne rodzaje anagramów	164
Tworzymy strategię	164
Mierzymy się z anagramami	165
Relaks z wykreślankami	167
Tworzymy strategię	167
Próbujemy sił w wykreślankach	168

Rozdział 16: Łamigłówki liczbowe 173

Wykorzystujemy logikę do rozwiązywania sudoku	173
Strategie rozwiązywania sudoku	173
Próbujemy rozwiązywać łamigłówki	174
Krążymy po kolistych sudoku	186

Rozdział 17: Zabawy z logiką 193

Łamigłówki logiczne	193
Łatwe	194
Podchwytliwe	194
Trudne	194
Zagadki	195
Łatwe	196
Podchwytliwe	196
Trudne	197
Kryptogramy	197
Łatwe	198
Podchwytliwe	198
Trudne	199

Część VI: Dekalogi 201**Rozdział 18: Dziesięć nowych nawyków służących mózgowi 203**

Spróbuj tańca liniowego	203
Układaj puzzle	204
Naucz się języka	205
Zapamiętuj stolice	206
Zmień otoczenie	206
Zjedz coś nowego	207
Dołącz do klubu książki	207
Napisz recenzję filmową	208
Poświęcaj co rano pięć minut na kontemplację	209
Wymień przed snem trzy wydarzenia, dzięki którym poczułeś się szczęśliwy	209

Rozdział 19: Dziesięć gier umysłowych, w które można grać w podróży 211

Dopasowywanie twarzy	211
Zapamiętywanie obiektów	211
Gra w „mam to na końcu języka”	212
Gra liczbowa	212
Gra pamięciowa	212
Opowiadanie bajek	213
Rytm jest dobry dla mózgu	213
Wymagające książki	214
Zabawa w zakreślanie	214
Na zakończenie... ..	214

Dodatek: Łamigłówki — sprawdzamy odpowiedzi 215

Skorowidz 227