

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1	
<i>Uwierz w swój mózg</i>	14
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 1 Nastawienie wobec siebie to klucz do osiągnięcia większej mocy mózgu	15
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 2 Jeszcze więcej o tym, że nastawienie do siebie to klucz do osiągnięcia większej mocy mózgu	20
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 3 O czym wiedzą inteligentni uczniowie i jak ich naśladować	26
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 4 Jeszcze więcej o tym, co wiedzą inteligentni uczniowie i jak ich naśladować	28
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 5 Można być inteligentnym na wiele sposobów	31
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 6 7 sposobów wyostrenia inteligencji	41
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 7 Jak zakotwiczyć efektywniejsze uczenie się i lepszą pamięć	55
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 8 Jak kontrolować mózg – wyświetl film	57

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 9 Jak kontrolować mózg – ciąg dalszy	60
--	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 10 Jak stworzyć środowisko sprzyjające pracy mózgu. .	64
---	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 11 Jak sprawić, by twój dom nie wpływał ujemnie na moc twego mózgu i współczynnik inteligencji	68
--	----

Rozdział 2	
<i>Uwolnij swój mózg</i>	72

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 12 Ochłoń i zachowaj zimną krew, bo stres niszczy moc mózgu	73
--	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 13 8 ćwiczeń na zrelaksowanie się i usunięcie stresu ..	77
---	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 14 Pokonaj depresję: użyj roślin i kwiatów, by pozbyć się napięcia emocjonalnego i odzyskać naturalną moc mózgu	83
---	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 15 Pokonaj depresję jeszcze bardziej: jedzenie i nastrój idą w parze – jak sprawić, by sprzyjały mocy mózgu.	90
---	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 16 Prawidłowe widzenie umożliwia naukę – sprawdź, czy wzrok nie osłabia twojej mocy mózgu	96
--	----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 17 Usuwanie trucizn z mózgu: alkohol a utrata pamięci	106
---	-----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 18 9 substancji zatruwających mózg, które powinno się ograniczyć lub wyeliminować	111
--	-----

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 19 Dwie inne substancje zatruwające mózg, które trzeba ograniczyć	118
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 20 Jelita a mózg – znaczenie procesów trawienia	120
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 21 Usuń mięso ze swego jadłospisu, jeśli chcesz mieć sprawny umysł	128
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 22 Utrata mocy mózgu może być wywołana złym odżywianiem	133
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 23 Niedobór magnezu zmniejsza moc mózgu	136
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 24 Zrozum, jak zatrucie organizmu wpływa na zamroczenie umysłu	141
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 25 9 sposobów powstrzymania spadku mocy mózgu ...	150
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 26 7 kolejnych sposobów powstrzymania spadku mocy mózgu	158
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 27 Jak odtruć mózg: już dziś rozpocznij program odtruwania mózgu i odzyskiwania jego mocy	161
Rozdział 3 <i>Działaj w harmonii ze swoim mózgiem</i>	167
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 28 Jak aromaterapeutyczna kąpiel może odmienić stan umysłu i zwiększyć moc mózgu	168

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 29 Pokonywanie stresu dzięki medytacji	173
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 30 Wycisz zgiełk panujący w twojej głowie	176
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 31 Kierowanie rytmem pracy mózgu – kiedy myśleć, a kiedy zrobić 20-minutową przerwę	178
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 32 Wyeliminuj syndrom stresu dziennego	184
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 33 Nos zasygnalizuje ci chwile optymalnej mocy mózgu	187
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 34 Wyostrez uwagę, pamięć i myślenie za pomocą esencji kwiatowych	196
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 35 Dzięki kwiatom zyskasz energię, przezwycięzysz problemy z nauką i będziesz bardziej twórczy	202
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 36 Dotykem palców można pobudzać pracę mózgu	206
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 37 Oddziałuj masażem na półkule mózgu	215
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 38 Doskonalenie pamięci	219
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 39 Jak nie uganiać się za kością i dać mózgowi odpocząć	223
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 40 Jak wyciszyć „małpi umysł”	226

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 41	
Jak uważnie patrzeć na drzewo, mając zamknięte oczy	230
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 42	
Ćwicz umysł tuż po przebudzeniu	232
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 43	
Ćwiczenie umysłu a moc mózgu	236
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 44	
Badanie ciała dla wyostżenia koncentracji uwagi	240
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 45	
Pamięć można wytrenować tak, by szczegółowo zapamiętać każdy dzień	243
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 46	
Gimnastyka pamięci	246
Rozdział 4	
<i>Odżywiaj swój mózg</i>	248
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 47	
Znaczenie białka dla szarych komórek mózgu	249
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 48	
Cudowne działanie miłorzębu	254
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 49	
Żeń-szeń – eliksir życia i mocy mózgu	256
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 50	
Wzmacnianie mózgu i umysłu za pomocą ajurwedy	264
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 51	
Wzmacnianie mózgu i uspokajanie umysłu według tradycyjnej medycyny chińskiej	273

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 52	
Przeciwutleniacze – strategia odżywiania zapobiegająca starzeniu się mózgu	275
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 53	
Inne zioła wpływające korzystnie na pracę mózgu	282
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 54	
Uruchom pompę mocy mózgu, czyli zażyj witaminę C	288
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 55	
Uwzględnij w diecie cholinę i lecytynę	292
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 56	
Zaopatrz dobrze „spizarnię” swego mózgu w inne ważne składniki odżywcze	298
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 57	
Składniki odżywcze przeciwdziałające zmianom starczym	301
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 58	
6 nadzwyczajnych substancji pobudzających moc mózgu	304
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 59	
6 „farmaceutyków bystrości”	313
Rozdział 5	
<i>Ruszał się dla dobra swego mózgu</i>	322
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 60	
Pobudzenie śródmózgowia niezbędne dla zwiększania mocy mózgu	323
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 61	
Ćwiczenia ruchowe zwiększające moc mózgu	326

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 62	
Aerobik i oddychanie	335
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 63	
Oczyszczające mózg oddychanie oraz „żółw”	343
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 64	
Chi-kung zwiększa energię i pobudza inteligencję	359
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 65	
Derwisz wiruje, a mózg na tym korzysta	365
Rozdział 6	
<i>Umuzykałnij swój mózg</i>	368
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 66	
Warto dobrze słuchać, by dobrze zapamiętać	369
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 67	
Godzina odpoczynku – weź „muzyczną kąpiel”, aby maksymalnie odprężyć mózg	373
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 68	
Jak szybko się uczyć za pomocą muzyki	376
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 69	
Techniki oddechowe metody superlearning, zwiększające moc mózgu	386
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 70	
Liczby pomogą ci psychicznie się odprężyć	389
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 71	
Muzyka pomoże ci osiągnąć superpamięć	392
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 72	
Muzyka dla mózgu – jak z niej korzystać	394

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 73	
„Elektroniczne ucho” na walkmanie – ambrozja dla mózgu	397
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 74	
Wykorzystaj brzmienie własnego głosu, by odżywić neurony	400
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 75	
Synchronizacja aktywności obu półkul mózgowych ...	408
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 76	
Megamózg – neurotechnologia w służbie mózgu	411
Rozdział 7	
<i>Ćwicz swój mózg</i>	416
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 77	
Oczy a moc mózgu	417
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 78	
Dlaczego uderzenie w twarz jest ważne dla pamięci ...	421
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 79	
Przemawiaj do obu półkul i połącz je	428
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 80	
Spotkanie obu półkul w mózgu	436
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 81	
Sposoby „zaprzyjaźnienia się” z tym, czego się uczysz	439
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 82	
Sposoby sporządzania „mapy umysłu” i zbierania pomysłów w pęki	441
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 83	
Powiedz to głośno, aby podwyższyć współczynnik Inteligencji	446

SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 84 „Zagraj to jeszcze raz” – poznaj swoją bardziej bystrą, drugą połowę z przyszłości	455
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 85 Zobaczyć obraz oczyma duszy i opisać go	459
SEKRET ZWIĘKSZANIA MOCY MÓZGU nr 86 Aerobik mózgu: łatwa gimnastyka neuronów	462
Posłowie	465
Rozwiązania ćwiczeń	467

BIBLIOTEKA INSTYTUTU
Mechaniki Stosowanej