

Spis treści

Wstęp

Dlaczego powstała książka? _____ 9

Dzień pierwszy

Czym jest intelekt? Po co nam trening intelektu?

W końcu korzystamy z mózgu w każdej sekundzie życia _____ 11

Dzień drugi

Lifelong learning – po co uczyć się całe życie? _____ 19

Dzień trzeci

Zachomikuj rezerwy poznawcze _____ 28

Dzień czwarty

Czym jest umysł? Czy warto mieć umysł... rozszerzony? _____ 35

Dzień piąty

Działanie i motywacja, czyli jak myśleć _____ 44

Dzień szósty

10 wybranych błędów myślenia. Jak to działa? _____ 52

Dzień siódmy

Dwa systemy w praktyce _____ 61

Dzień ósmy

1, 2, 3, liczysz ty – poznanie matematyczne _____ 68

Dzień dziewiąty

Zrozum kreatywność, czyli o blokadach procesu twórczego _____ 76

Dzień dziesiąty

Jak się skutecznie i efektywnie uczyć? _____ 82

Dzień jedenasty

Higiena umysłu – jak o nią dbać _____ 92

Dzień dwunasty

Zdrowy sen to zdrowy umysł i mózg _____ 98

Szczśliwy dzień trzynasty

Dlaczego warto czytać i co czytać? _____ 108

Dzień czternasty

A gdyby tak... pobujać w obłokach? Po co nam wyobraźnia? _____ 117

Dzień piętnasty

Co jest wrogiem treningu intelektu? Nowe technologie, treści i ich wpływ na funkcjonowanie mózgu _____ 126

Dzień szesnasty

Po co nam język? O pojęciach, kategoryzacji i rozszerzeniu spojrzenia _____ 134

Dzień siedemnasty

Teoria interpretacji _____ 142

Dzień osiemnasty

Mózg to gwiazda rocka, czyli dlaczego muzyka jest dobra... na wszystko _____ 148

Dzień dziewiętnasty

Sprawdź siebie i swoje postępy, porównując wykonanie dzisiejszych ćwiczeń z dniem pierwszym.

Osobowość a intelekt. Introwertyzm a ekstrawertyzm _____ 153

Dzień dwudziesty

Umysł, dusza i ciało na hamaku, czyli jak odpoczywać _____ 161

Dzień dwudziesty pierwszy

Zdrowie psychiczne a intelekt _____ 168

Dzień dwudziesty drugi

Jak pokonać kłopoty z koncentracją? _____ 175

Dzień dwudziesty trzeci

Gdy nie lubię swojej pracy... Co nas blokuje?
O stresie, nieprzyjemnych doświadczeniach, frustracji
i marnowaniu własnego potencjału _____ 184

Dzień dwudziesty czwarty

Przeciążenie umysłu i chwila refleksji _____ 191

Dzień dwudziesty piąty

Serce i mózg, czyli jak emocje wpływają
na nasze zdolności poznawcze (wyspy racjonalności) _____ 199

Dzień dwudziesty szósty

Neurodobrostan (ang. *neuro wellbeing*)
– czym jest i jak go rozwijać? _____ 207

Dzień dwudziesty siódmy

Jak dbać o pamięć? _____ 216

Dzień dwudziesty ósmy

Czy mózg zarządza całym ciałem?
Czy faktycznie jest niezależny od naszej woli? _____ 223

Dzień dwudziesty dziewiąty

Techniki walki ze stresem, czyli nie boksuj się niepotrzebnie.
Jak radzić sobie z nieprzyjemnymi doświadczeniami w pracy
i poza nią _____ 232

Dzień trzydziesty

Odporność psychiczna _____ 240

Dzień trzydziesty pierwszy

Style poznawcze – jakie są i jakie jest ich znaczenie? _____ 249

Rozwiązania _____ 261