

Spis treści

Słowo wstępu	9
Przedmowa	11
Podziękowania	13
 Część I	
Oceniając mózg	17
 1. Neuropsychologia: trochę historii	18
2. Czym jest neuropsychologia i co się kryje pod pojęciem „ocena neuropsychologiczna”?	21
3. Jaki jest cel oceny neuropsychologicznej?	25
4. Co obejmuje ocena neuropsychologiczna?	26
5. Potęga obserwacji klinicznej	30
6. Jak ocena neuropsychologiczna może pomóc tobie, Czytelniku tej książki	32
7. Jak ocena neuropsychologiczna może pomóc twojej rodzinie	34

8. Jak ocena neuropsychologiczna może pomóc, jeśli jesteś studentem	42
9. Jak ocena neuropsychologiczna może pomóc, jeśli masz trudności z wypełnianiem swoich obowiązków w pracy	45
10. Jak ocena neuropsychologiczna może pomóc twojemu lekarzowi pierwszego kontaktu, neurologowi, psychiatrze i innym lekarzom	48
11. Jak ocena neuropsychologiczna może pomóc twojemu terapeutce	59
12. Sesja końcowa: omówienie wyników ewaluacji i rekomendacji	62
13. Poznaj swoje mocne strony	75
14. Jak postępować z bliską osobą, której mózg „szwankuje”	77
15. Menopauza i pamięć	80

Część II

Zdrowie mózgu

16. Potęga właściwego odżywiania się	84
17. Jak ważny jest dobry sen?	107
18. Moc ćwiczeń fizycznych	109
19. Znaczenie praktykowania jogi	113
20. Potęga aktywnej nauki i pozytywnej stymulacji mózgu	115

21. Ogrodnictwo: pokarm dla duszy, ciała i umysłu (i bardzo dobre ćwiczenie mózgu)	124
22. Żyjąc w teraźniejszości: potęga uważności	127
23. Praktyka wdzięczności dla poprawy stanu psychicznego	129
24. Praktyka medytacji	133
25. Nawiązanie kontaktu z własnym duchowym ja	141
26. Moc dobroci i współczucia	143
27. Potęga inspiracji	146
28. Stawiaj na postęp, nie na doskonałość	151
29. Uwagi końcowe	153
 Piśmiennictwo	 155