

Przedmowa

Wziąłeś do ręki książkę zawierającą wiele zadań oraz metody i rady, których stosowanie sprawi, że twój umysł stanie się sprawniejszy niż kiedykolwiek. Zmotywuj więc do działania swoje szare komórki, obudź uspięne obszary mózgu i odkryj u siebie zdolności, których istnienia nawet nie podejrzewałeś. Potrzebne ci do tego będą tylko kartka papieru, ołówek i trochę czasu.

Książkę tę możesz przeczytać od początku do końca, możesz też, zgodnie z twoimi zainteresowaniami, dowolnie przeskakiwać między rozdziałami. Wybór należy do ciebie. Ale najważniejsze, żebyś się po prostu odważył. Wyrusz w odkrywczą podróż do nieograniczonych możliwości twojego umysłu, nie śpiesząc się i nie stresując. Niech to będzie przyjemne i ciekawe przeżycie, bowiem nauka, zgłębianie nowej wiedzy i zbieranie doświadczeń najłatwiej przychodzą w takich właśnie okolicznościach.

Zdolności umysłowe nie są wielkością stałą, zmieniają się z dnia na dzień, a nawet z minuty na minutę. Inteligencja to po prostu zdolność szybkiego i efektywnego rozwiązywania problemów. Gdybyś po raz pierwszy zobaczył klucz do otwierania konserw, czy wpadłbyś na pomysł, aby użyć tego dziwnego kawałka metalu do otwarcia puszki sardynek? Ponieważ jednak wiesz, w jaki sposób użyć tego narzędzia, sytuacja „sardynki w puszcze” nie stanowi dla ciebie problemu.

Książka ta będzie ci systematycznie przekazywać wiedzę o „umysłowym narzędziu”, niezbędnym do szybkiego i skutecznego rozwiązywania typowych problemów pojawiających się w testach inteligencji. Chodzi tu jednocześnie o podstawowe strategie myślenia ułatwiające codzienne życie. Przekonasz się sam - podwyższanie poziomu inteligencji z pomocą takich testów to prawdziwa przyjemność!

SPIS TREŚCI

Przedmowa 5

Inteligencja i iloraz inteligencji 9

Definicje 9

Skąd się bierze inteligencja 13

Inteligencja i mózg 17

Obliczanie ilorazu inteligencji 18

Test wstępny 21

Test końcowy 30

Formy myślenia 43

Myślenie matematyczne 43

Zadania na myślenie matematyczne związane z liczbami 45

Myślenie werbalne 59

Zadania na myślenie werbalne i zasób słownictwa 61

Wyobraźnia przestrzenna 75

Zadania na wyobraźnię przestrzenną 77

Umiejętność kojarzenia 93

Zadania na umiejętność kojarzenia 95

Myślenie logiczne 104

Zadania na myślenie logiczne 106

Inteligencja praktyczna 124

Zadania na inteligencję praktyczną 126

Gimnastyka mózgu 130

Budowa mózgu 130

Funkcjonowanie mózgu 132
Różnice między lewą i prawą półkulą mózgową 135
Test na dominację półkul mózgowych - sprawdź, której półkuli częściej używasz 137
Test na dominację półkul mózgowych 140
Ćwiczenia na zsynchronizowanie działania obu półkul mózgowych 144

Koncentracja 148
Wprowadzenie 148
Umysłowy fitness 151
Zdrowy tryb życia 152
Metody relaksacji 154
Czynniki zakłócające koncentrację 156
Ćwiczenia na koncentrację 161

Pamięć 175
Struktura pamięci 175
Czynniki wpływające na uczenie się 179
Metody zapamiętywania 181
Ćwiczenia trenujące pamięć 187

Jak zachować sprawność intelektualną - rady i wskazówki 198
Wybór właściwego stylu uczenia się 198
Walka z blokadami w uczeniu się 205
Pożywienie dla mózgu 214
Trening szarych komórek 222
Pielęgnacja mózgu 230