

1569435

Гарет Мур

ПРОКАЧАЙ
— СВІЙ —
МОЗОК

ЦІКАВІ

ВПРАВИ ДЛЯ

ТРЕНУВАННЯ

UKRAINIAN
//IBOOK
INSTITUTE

Ця книга у бібліотеці завдяки УІК
book-institute.org.ua

Ви — це ваш мозок. І він чекає, коли ви зможете використати весь його потенціал. Ідеальна нагода — влаштувати 40-денний марафон «мозкового штурму». Персональний тренер з інтелектуальної прокачки Гарет Мур підготував круті вправи на всі «групи м'язів». День за днем, крок за кроком долайте невеликі прості етапи, які ґрунтуються на найновіших наукових досягненнях і вчать сповна використовувати вроджені здібності. Складайте власний графік тренувань і займайтесь у вільний час! Бо для розв'язання деяких завдань вам знадобиться не один день...

**ПЕРЕКЛАДЕНО
У МОВАМИ**

- Вправи для креативного письма
- Завдання для розумної аргументації
- Розвивальні ігри та головокрутки
- Математичні приклади та задачки для гуманітаріїв

ЗМІСТ

| | | | |
|---|----|--|-----|
| Вступ | 7 | День 21. Нерозуміння ролі групи | 88 |
| День 1. Попіклуйтеся про свій мозок | 8 | День 22. Соціальні мережі | 92 |
| День 2. Тренування мозку | 12 | День 23. Як просити вибачення | 96 |
| День 3. Як навчитися зосереджуватися | 16 | День 24. Колективна пам'ять | 100 |
| День 4. Реалістичні цілі | 20 | День 25. Взаємини з іншими | 104 |
| День 5. Визначення пріоритетів | 24 | День 26. Поворухіть звини | 108 |
| День 6. Як організувати себе | 28 | День 27. Відповіді «автоматом» | 114 |
| День 7. Подолання стресу | 32 | День 28. Мисліть свідомо | 118 |
| День 8. Сила сну | 36 | День 29. Ніби обмірковане | 122 |
| День 9. Тіло й мозок | 40 | День 30. Неочікуване | 126 |
| День 10. Змініть свій мозок | 44 | День 31. Імовірні упередження | 130 |
| День 11. Киньте собі виклик | 48 | День 32. Оцінювальні числа ... | 136 |
| День 12. Релаксація | 52 | День 33. Рахування подумки ... | 140 |
| День 13. Усвідомлена медитація | 56 | День 34. Розкаювання покупця | 146 |
| День 14. Як бути креативними ... | 60 | День 35. Збагачуємо словниковий запас ... | 150 |
| День 15. Зламайте заведений порядок | 64 | День 36. Креативне письмо | 154 |
| День 16. Помилки й жалкування | 68 | День 37. Розширюємо обізнаність | 158 |
| День 17. Знайте свої сильні сторони | 72 | День 38. Використовуйте пам'ять | 162 |
| День 18. Упевненість у собі | 76 | День 39. Розумна аргументація | 166 |
| День 19. Ваш соціальний мозок | 80 | День 40. Довічне навчання | 170 |
| День 20. Краще спілкування | 84 | Відповіді | 174 |