

## Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni.

Autorzy: Paulina Mechło, Jolanta Grzelka

### Przekonaj się, jak szybko możesz:

- poprawić swoją zdolność do szybkiego zapamiętywania nowych informacji
- wypracować umiejętność efektywnego skupiania uwagi
- uwolnić swoją kreatywność i potencjał nieszampowego, innowacyjnego myślenia

Coraz trudniej Ci się skoncentrować albo zapamiętać nowe i potrzebne informacje? Twój mózg to potężna maszyna do przetwarzania ogromnych ilości danych, która do sprawnego i wydajnego działania potrzebuje dobrego paliwa i codziennej konserwacji! Nie możesz jej przecież wymienić na nowy, lepszy model... ani wysłać do serwisu. A przecież używasz go przez cały czas! A jeśli weźmiesz pod uwagę fakt, że Twój zbiór szarych komórek musi Ci posłużyć jeszcze jakieś kilkadziesiąt lat, warto poświęcić 31 dni na porządną i intensywny trening!

### Jeśli chcesz:

- łatwiej zapamiętywać ważne daty i terminy, imiona i nazwiska nowo poznanych osób lub numery telefonów;
- efektywnie skupiać się na ważnych zadaniach i wzbogacić zasób słownictwa;
- uwolnić swoją kreatywność, podchodzić twórczo do napotykaných problemów i z łatwością generować wciąż nowe, ciekawe pomysły...

**Ta książka Ci w tym pomoże!** Znajdziesz tu kilkadziesiąt intensywnie pobudzających umysł ćwiczeń, które pozwolą Ci rozwijać i stymulować swój intelekt! Potrenujesz zarówno pamięć - w tym szybkość i rejestrowania informacji i pamięć długotrwałą - jak również zdolność do doskonałego skupiania się i angażowania uwagi w rozwiązywanie zadania. Poćwiczysz także niezwykle cenioną w życiu umiejętność elastycznego, kreatywnego myślenia.

**Na co jeszcze czekasz? Bierz mózg w swoje ręce i wykorzystaj cały jego potencjał!**

*Dzięki systematycznemu wykonywaniu ćwiczeń opisanych w książce zwiększyłem swoją zdolność koncentracji. Każdego kolejnego dnia wyniki były lepsze. Trening Intelektu wymaga poświęcenia kwadransu dziennie oraz wysiłku umysłowego, ale najważniejsze, że jest to skuteczne. Ćwiczenia rozwijają płaszczyzny zarówno logiczne (np. zdolności matematyczne), jak i kreatywne, co uważam za niezwykle istotne. Polecam.*

**Michał Toczyski,  
Kreatywna Grupa Marketingowa Platinum Group**

---

*Przede wszystkim to jest super narzędzie, a nie kolejna książka o kreatywności bez konkretów. A tu proszę bardzo - 100% tego co trzeba ćwiczyć, by osiągnąć naprawdę super rezultaty. Polecam wszystkim znajomym i nieznanym, którzy chcą wreszcie zacząć myśleć inaczej - lepiej, szybciej i kreatywnie. Trening intelektu to najlepsze lekarstwo dla każdego, kto chce wyleczyć się ze stanów zaników pamięci czy braku ciekawych pomysłów. Daję 5 gwiazdek!*

**Paulina Mechło i Jolanta Grzelka** - założycielki pracowni procesów poznawczych INTELLECT, trenerki, pasjonatki ludzkiego mózgu.

Spis treści:

### **Rozdział 1. (7)**

- Trening intelektu (9)
- Pamięć jest spiżarnią informacji (9)
- Uwaga jest szperaczem rzeczywistości (10)
- Kreatywność jest nowym zbiegiem oczywistości (10)
- Język jest zwierciadłem intelektu (10)
- Wiedza to informacje plus zastosowanie (10)
- Trening intelektu (12)
- Prosta instrukcja obsługi treningu intelektu (12)

### **Rozdział 2. (15)**

- Dzień 1. (16)
- Dzień 2. (20)
- Dzień 3. (25)
- Dzień 4. (31)
- Dzień 5. (36)
- Dzień 6. (41)
- Dzień 7. (46)
- Dzień 8. (52)
- Dzień 9. (57)
- Dzień 10. (63)
- Dzień 11. (67)
- Dzień 12. (71)
- Dzień 13. (77)
- Dzień 14. (82)
- Dzień 15. (87)
- Dzień 16. (92)
- Dzień 17. (96)
- Dzień 18. (100)
- Dzień 19. (106)
- Dzień 20. (112)
- Dzień 21. (116)
- Dzień 22. (123)
- Dzień 23. (127)
- Dzień 24. (132)
- Dzień 25. (137)
- Dzień 26. (142)

- Dzień 27. (147)
- Dzień 28. (152)
- Dzień 29. (158)
- Dzień 30. (162)
- Dzień 31. (168)

**Rozdział 3. Tabele osiągnięć (175)**

**Rozdział 4. Rozwiązania (179)**

- Dzień 1. (180)
- Dzień 2. (180)
- Dzień 3. (181)
- Dzień 4. (183)
- Dzień 5. (183)
- Dzień 6. (184)
- Dzień 7. (185)
- Dzień 8. (185)
- Dzień 9. (186)
- Dzień 10. (188)
- Dzień 11. (188)
- Dzień 12. (189)
- Dzień 13. (191)
- Dzień 14. (191)
- Dzień 15. (192)
- Dzień 16. (193)
- Dzień 17. (194)
- Dzień 18. (194)
- Dzień 19. (196)
- Dzień 20. (197)
- Dzień 21. (198)
- Dzień 22. (199)
- Dzień 23. (200)
- Dzień 24. (200)
- Dzień 25. (201)
- Dzień 26. (202)
- Dzień 27. (202)
- Dzień 28. (203)
- Dzień 29. (204)
- Dzień 30. (204)
- Dzień 31. (206)