

*Codziennie trenuj swój umysł, ma służyć Ci całe życie!*

PAULINA MECHŁO  
OLGA GEPPERT

# TRENUJ *swój* INTELEKT

ROZWIŃ PAMIĘĆ,  
KONCENTRACJĘ,  
KREATYWNOŚĆ  
I UWAŻNOŚĆ W 31 DNI

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/treswi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7476-8

Copyright © Paulina Mechło, Olga Geppert 2021

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# 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

<b>Dzień jedenasty</b>	
Higiena umysłu – jak o nią dbać _____	92
<b>Dzień dwunasty</b>	
Zdrowy sen to zdrowy umysł i mózg _____	98
<b>Szczęśliwy dzień trzynasty</b>	
Dlaczego warto czytać i co czytać? _____	108
<b>Dzień czternasty</b>	
A gdyby tak... pobujać w obłokach? Po co nam wyobraźnia? ____	117
<b>Dzień piętnasty</b>	
Co jest wrogiem treningu intelektu? Nowe technologie, treści i ich wpływ na funkcjonowanie mózgu _____	126
<b>Dzień szesnasty</b>	
Po co nam język? O pojęciach, kategoryzacji i rozszerzeniu spojrzenia _____	134
<b>Dzień siedemnasty</b>	
Teoria interpretacji _____	142
<b>Dzień osiemnasty</b>	
Mózg to gwiazda rocka, czyli dlaczego muzyka jest dobra... na wszystko _____	148
<b>Dzień dziewiętnasty</b>	
Sprawdź siebie i swoje postępy, porównując wykonanie dzisiejszych ćwiczeń z dniem pierwszym. Osobowość a intelekt. Introwertyzm a ekstrawertyzm _____	153
<b>Dzień dwudziesty</b>	
Umysł, dusza i ciało na hamaku, czyli jak odpoczywać _____	161
<b>Dzień dwudziesty pierwszy</b>	
Zdrowie psychiczne a intelekt _____	168
<b>Dzień dwudziesty drugi</b>	
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



# Wstęp

## Dlaczego powstała książka?

Książka, którą trzymasz w ręku, to nowe spojrzenie na intelekt. Jest dostosowana do umysłów żyjących we współczesnym świecie, zgodnie z zapotrzebowaniem na trening konkretnych procesów poznawczych i psychologicznych umiejętności niezbędnych w XXI wieku. To propozycja dla tych, którzy czują potrzebę dbania o siebie oraz za ważne uważają utrzymywanie sprawności intelektualnej na najwyższym poziomie – i to jak najdłużej. To także odpowiedź na wyzwania, jakie stawia przed nami nowoczesność: ciągła konieczność dostosowywania się do nowości, uczenia się nowych umiejętności oraz pozostanie w stanie pełnej uważności na nas samych, nasze otoczenie i innych ludzi. Aby tak się stało, mózg potrzebuje zaplanowanego i systematycznego treningu, który uaktywnia obszary odpowiedzialne za dane procesy poznawcze oraz pozwala na budowanie samoświadomości i nauki odprężania się w stresującym świecie. Tak jak reszta organizmu, tak i mózg, aby sprawnie funkcjonować, musi być wypoczęty, obecny i zdrowo wyćwiczony, ale nie przecwiczony.

Nasze ćwiczenia rozwijają 6 istotnych obszarów funkcjonowania intelektualnego (koncentrację, kreatywność, język, pamięć, wiedzę, emocjonalność i uważność) oraz pozwalają nauczyć się cennych umiejętności, sposobów relaksacji umysłu, a także obecności tu i teraz. Dzięki temu połączeniu będziesz przygotowany/-a na podbój intelektualnego świata (poprzez dbanie o umysł i psychikę) oraz wyćwiczysz dobre nawyki troszczenia się o własny mózg, co z pewnością zaprocentuje w wieku późniejszym, ponieważ w sposób świadomy zbudujesz własną rezerwę poznawczą.

Trening zawiera także najważniejsze informacje o funkcjonowaniu umysłu, dobrostanie, mózgu oraz wskazówki, jak o niego dbać, aby był w jak najlepszej formie.

# Kim jesteśmy?

## **Paulina:**

Poznajcie Olę – wyjątkową graficzkę, ilustratorkę książek, artystkę i kulturoznawczynię, dla której nowe wyzwania są motywacją do tworzenia lepszego świata. Ma niezwykle kreatywny i otwarty umysł, a jej kreska niezmiernie budzi mój zachwyty. Jest współtwórczynią portali edukacyjnych promujących innowacyjną edukację i umiejętności miękkie. Niestraszne jej tworzenie stron internetowych, efektywna i skuteczna komunikacja, zakamarki języka polskiego i marketing. Jest multiutalentowaną mistrzynią ciekawostek, autorką poczytnych książek, księgarką z pasji oraz wyjątkowo inteligentną i mądrą osobą.

## **Olga:**

Poznajcie Paulinę – cudowną psycholożkę i neurokognitywistkę, której wiedza o psychologii poznawczej i funkcjonowaniu człowieka i mózgu budzi moją niezmierną fascynację. Jest autorką wielu książek i z pewnością za kilka lat dorówna Kingowi. Studiowała też ekonomię i negocjacje i mediacje, a także politykę wydawniczą – prawdziwy genialny człowiek renesansu i piękny umysł. Ma ogromne doświadczenie w pomaganiu ludziom w wydobywaniu z nich talentów i rozwijaniu ich umiejętności poznawczych. Za jedną z książek dostała nagrodę Teofrasta jako najmłodsza laureatka w historii nagrody! Dostawali ją najwybitniejsi psycholodzy w Polsce.

Piszemy razem książki z zakresu rozwoju osobistego i realizujemy razem wiele arcyciekawych projektów, między innymi portalu edukacyjnego. O naszych wszystkich działaniach można przeczytać na [geppertmechlo.pl](http://geppertmechlo.pl).



# Dzień pierwszy

Data: \_\_\_\_\_

**Czym jest intelekt? Po co nam trening intelektu?  
W końcu korzystamy z mózgu w każdej sekundzie życia.**

Intelekt rodzi się w mózgu. Umysł służy nam do rozwiązywania problemów i bardzo lubi działać (a także jeść). Jest zorientowany na emocje. Chociaż jesteśmy przyzwyczajeni do... myślenia o wybitnych umysłach, których błyskotliwość tnie niczym brzytwa każdą nielogiczną tezę, to jesteśmy bardzo emocjonalni. W naszej naturze przeważa rozumienie siebie i innych nad wyciąganie czysto naukowych tez. Jesteśmy istotami społecznymi i nasze trwanie jest zależne od innych ludzi.

Wróćmy do tematu, bo trochę od niego odeszliśmy: sama aktywność umysłu to długi proces przetwarzania informacji. Zaś istotami intelektu są inteligencja i posiadana wiedza. Dlatego jest on szczególnie istotny w dzisiejszym świecie, który tak łaknie zmian. To, czym się zajmujemy na co dzień (czy to w pracy, na uczelni lub też w czasie wolnym), wpływa na to, jakie umiejętności mamy bardziej rozwinięte – także w kontekście procesów poznawczych. Jeśli na co dzień musimy myśleć innowacyjnie, nic dziwnego, że wychodzi nam to lepiej. Jeśli nie ćwiczymy zdobytych zdolności, możemy wyjść z wprawy. Jeśli wykształcimy u siebie jedną umiejętność, a zapomnimy o reszcie, będziemy jak kolos na glinianych nogach. Warto wszechstronnie rozwijać swoje umysłowe możliwości! Pomogą nam one lepiej wykonywać zadania i role, jakie przed nami stawia życie oraz je kreować.

Kompleksowy trening intelektu pozwoli rozwijać wszystkie sprawności intelektualne. Inteligencja, otrzymana edukacja i styl życia wpływają na nasz mózg i budowanie rezerwy poznawczej. Dzięki odpowiedniemu i ciągłemu trenowaniu umysłu, gdy posuniemy się w latach, będziemy w lepszej kondycji umysłowej, niż gdybyśmy nie podejmowali tej aktywności. Na nowoczesny trening intelektu składają się:

**Kreatywność:** nowy zbieg myśli, umiejętność nieszablonowego myślenia. Kreatywność w działaniu to innowacyjne myślenie – aby je wdrożyć w życie, potrzebna jest też szczypta odwagi. W naszym treningu poćwiczysz niesztampowe myślenie i rozwiniiesz niekonwencjonalne patrzeć na rzeczywistość.

**Pamięć:** dzięki niej gromadzimy, przechowujemy i wykorzystujemy informacje. Nasze wspomnienia i to, co pamiętamy, jest zakodowane w naszej sieci neuronowo-glejącej. Pamięć i procesy pamięciowe dzieli się między innymi na krótkotrwałą i długotrwałą. Poćwiczysz tutaj oba rodzaje. Bez nich ani rusz!

**Wiedza:** to zbiór informacji. Im starsi jesteśmy, tym więcej jej mamy. Kunsztowne opanowanie języka pozwala na dzielenie się nią w ciekawy i inspirujący sposób, zrozumiały dla odbiorców. Kreatywność pozwala wykorzystać zebraną w ciągu życia wiedzę w nowy, twórczy sposób. W trakcie treningu przyda Ci się nie raz ;)

**Koncentracja** to zawężenie uwagi i skupienie się na czymś. Koncentracja może być rozproszona, ale też skupiona niczym wiązka lasera. Każde proponowane przez nas ćwiczenie wymaga uwagi. Sprzyja ona lepszemu wykonaniu zadań i zagłębieniu się w temacie.

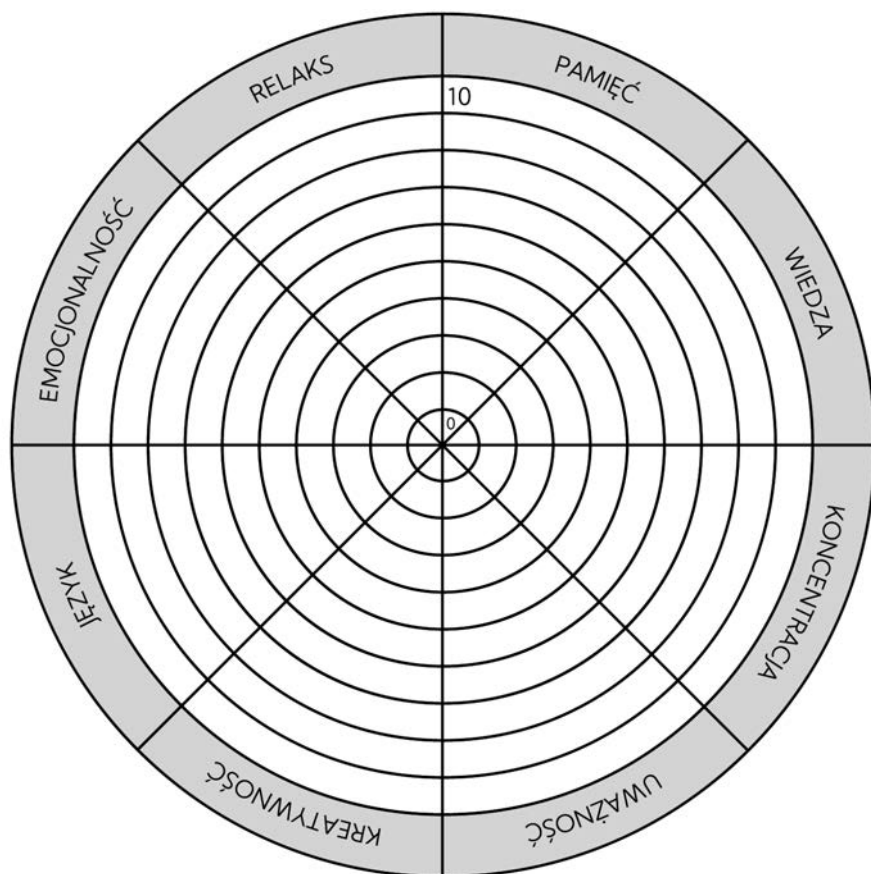
**Uważność:** zaangażowanie w swoje życie, które jest jednocześnie częścią świata, i dostrzeganie zależności – tych widocznych i subtelnych bez ich osądzania.

**Język:** to sposób wyrażania naszych myśli i emocji. Jest tworem społecznym i symbolicznym. To fascynujące i potężne narzędzie, w którym przechowujemy wielowiekową historię i jednocześnie dzięki któremu ją tworzymy. Język i sposób myślenia silnie na siebie oddziałują, a im bogatsza nasza wiedza o języku i zasób słownictwa, tym lepiej funkcjonuje nasz umysł.

**Emocjonalność:** to umiejętność odczytywania, nazywania i wyrażania emocji. Warto poświęcić czas na refleksje nad emocjami i relacjami pomiędzy nami i innymi istotami, a także nad ich wpływem na nasze myślenie.

**Relaks:** to zdolność i umiejętność powrotu do stanu homeostazy mentalnej i fizycznej w sytuacji stresującej i stresogennej, czyli odzyskania spokoju ducha oraz poczucia odprężenia.

Oceń swój ogólny poziom poszczególnych umiejętności w skali 0-10.



Po dokonaniu oceny połącz ze sobą punkty tak, aby powstał wielokąt. Po zakończeniu całego treningu możesz porównać swoją samoocenę w każdym z obszarów (taka sama skala jest na końcu książki).

Najważniejsze zasady treningu to:

- systematyczność pracy,
- zadbanie o coś do picia, szklanek wody oraz stoper,
- wykonywanie wszystkich ćwiczeń bez przerw i w podanej kolejności,

- dążenie do osiągnięcia możliwie dobrych wyników,
- niepoddawanie się, gdy coś nie wychodzi 😊, a gdy wykonasz ćwiczenia z danego dnia – pochwal się. 😊

Niektóre z ćwiczeń mogą wydawać się za proste lub błahe. Wtedy spróbuj wykonać je szybciej albo utrudnij je, na przykład poprzez wykonanie w znanym przez siebie języku obcym. Nie ma ograniczeń 😊. To też miejsce na Twoją kreatywność 😊.

Zapraszamy na trening! Miłych, efektywnych ćwiczeń i wspaniałej zabawy!

## Ćwiczenie 1.

Wykreśl z papki literowej: **G**, **W**, **Z**, **B** i **D**, jednocześnie dodając do siebie cyfry, które znajdują się pomiędzy literami. Zrób to jak najszybciej!

DKYLNCLKXHVMPELCIYITKJAGIWKERCQYOA3KRPVKKBSCMPZEGUEJX  
 EHNFIRHMLKTNOHYXVRHTPNVSCYKN4SKLEVGXROLJNSDEFXOHFKZC  
 AQMVKTPXHCSEYAN8GOECRIHJREMFCBPASXMKPECINTAVQKHMYK  
 LNBEUKHYNSFDERTKRCVMALMXRNCTCFKZENGVITPFHJKXMYLRRBF  
 YNHCWLMVQHFPXEHKRMHYAKCLKBSERPCKNE7OILSHTNELRDMTRHN  
 KEVHNFAZRMOPTEAERCYKHXNKFZOKG2KSALPMOH6RPTICOJSKXCRY  
 HQVJERCKMVGEOFPYLKNCROIS9JVKEGIAVUMKRCEPHSFNCXNHMU  
 TEZORVK5FOPEVKHNACMHERXYMUTAHYHNKCSVKFBPOJSRE1OCNV  
 KXMVOAQTRKPSJGIOTXPASBEMTKXPF

**Ile jest liter G:** \_\_\_\_\_, **W:** \_\_\_\_\_, **Z:** \_\_\_\_\_, **B:** \_\_\_\_\_, **D:** \_\_\_\_\_

**Suma cyfr wynosi:** \_\_\_\_\_

# Ćwiczenie 2.

W ciągu 3 minut postaraj się zapamiętać jak najwięcej słów.

RZODKIEWKA

ZAJĄC

PUCHATY

KOT

KOMPUTER

KONIEC

BAZYLIA

BŁYSZCZĄCA

PATYK

SPIRALA

LAJK

GORĄCO

FARBA

JAPONKI

ZIEMNIAK

RZUCAĆ

DŁUGOPIS

KRESKA

SAMOCHÓD

IŚĆ

KOMIZM

CHODAK

MIŁY

MÓZG

KSIAŻKA

ROŚLINNA

RZEŹBIĆ

IKONA

POWIETRZE

WIRUS

Zapisz teraz zapamiętane słowa:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Liczba poprawnie zapamiętanych słów: \_\_\_\_\_/30**

Jakie słowa odnoszące się do jedzenia pamiętasz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ćwiczenie 3.

Wymyśl jak najwięcej nietypowych zastosowań dla talerza w ciągu 5 minut.

Na przykład: podstawka pod doniczkę, zegar słoneczny...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ćwiczenie 4.

Jak oceniasz swoją odporność na stres w skali 0 – 10? (0 oznacza bardzo niską, a 10 bardzo wysoką).

---

Jaka byłaby Twoja pożądana odporność na stres w tej skali?

---

---

---

Co na co dzień pomaga Ci w obniżeniu stresu? Wypisz wszystko, nawet najdrobniejsze rzeczy.

---

---

---

---

---

---

---

Jak się relaksujesz? Jakie emocje Ci wtedy towarzyszą?

---

---

---

---

---

---

---

# Ćwiczenie 5.

W ciągu 3 minut wypisz jak najwięcej słów zaczynających się na GO...

Np. gogle.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ile słów udało Ci się wypisać?* \_\_\_\_\_

## TRENING UWAŻNOŚCI

Jakie są Twoje ulubione: obraz, plakat, grafika, zdjęcie, pocztówka? Przypomnij sobie dokładnie, jak wygląda jedno z nich, a później popatrz na to. Usiądź prosto, ale wygodnie. Odsuń od siebie wszystkie biegające po głowie myśli. Zamknij oczy. Skup się na wybranym dziele i na jego znaczeniu. Zwróć uwagę na każdy detal i odnajdź jego znaczenie w całości. Możesz narysować, co widzisz oczami, wyobraźni poniżej:

Gratulujemy ukończenia pierwszego dnia. Do poćwiczenia już jutro!



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# DOSTRÓJ SWÓJ INTELEKT DO WYZWAŃ WSPÓŁCZESNOŚCI

Jeżeli dotychczasowa historia XXI wieku czegoś nas uczy, to przede wszystkim tego, że jedyną pewną rzeczą jest zmiana. Rzeczywistość podąża w niespodziewanych kierunkach, nie oglądając się na przewidywania futurologów. Mózg współczesnego człowieka jest nieustannie bombardowany bodźcami. Czy da się w takich warunkach utrzymać sprawność intelektualną na stałym, wysokim poziomie?

Stop. Należy inaczej sformułować pytanie. TRZEBA dbać o sprawność intelektu, tego potężnego narzędzia, w które wyposażała nas natura. Dostosowywanie się do nowości, ciągłe uczenie się, zdobywanie świeżych umiejętności — **to codzienność człowieka XXI stulecia**. Paulina Mechło i Olga Geppert, autorki bestsellerów, opracowały nowe, dostosowane do wymogów współczesności spojrzenie na ten problem.

Aby utrzymać intelekt w wysokiej formie, najlepiej wspierać jego działanie systematycznym treningiem. Właściwe ćwiczenia uaktywnią obszary mózgu odpowiedzialne za procesy poznawcze, pozwolą zwalczyć stres i zwiększyć samoświadomość. Zadania zawarte w tej książce rozwijają sześć kluczowych obszarów funkcjonowania intelektualnego: **koncentrację, kreatywność, język, pamięć, wiedzę, emocjonalność i uważność**. Dzięki nim będziesz gotów na intelektualny podbój świata — i żadne wyzwanie współczesności nie będzie dla Ciebie zbyt duże!

**PAULINA MECHŁO** — wybitna, skuteczna, uzdolniona i genialna psycholożka, neurokognitywistka i autorka wielu znakomitych książek. Laureatka Nagrody Teofrasta. Można próbować się z nią skontaktować, pisząc na adres: [mecchlo@geppertmehclo.pl](mailto:mecchlo@geppertmehclo.pl).

**OLGA GEPPERT** — z wykształcenia księgarka i kulturoznawczyni. Autorka książek i utalentowana graficzka, zajmuje się skuteczną i kreatywną komunikacją oraz projektowaniem stron internetowych. Można się z nią skontaktować, pisząc na adres: [geppert@geppertmehclo.pl](mailto:geppert@geppertmehclo.pl).

OSOBYWÓŚĆ ODNOWA

**sensus**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7476-8



cena 39,90 zł