

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11
Rozdział 1: Od szczurów do ludzi	15
Nasz mózg – wielki nieobecny	16
Klaudia i jej wiersze	18
Moja wielka przygoda: instytut	20
„Nie ma się pan na co skarżyć!”	22
Jak przynieść ulgę cierpiącym	23
Mobilizacja nowych stref w obrębie mózgu	25
Nasz mózg: najwspanialszy prezent	27
Im wcześniej, tym lepiej	28
Nigdy nie jest za późno na naukę!	32
Rozdział 2: Mózg na indywidualną miarę	35
Pierwszoplanowa rola środowiska	36
Genetyka: nasz wyjściowy aksjomat	37
Bliźnięta: naturalne „klony”	38
Złożona infrastruktura genetyczna	40
Potencjał genetyczny: kapitał do pomnożenia	43
Wpływ środowiska: począwszy od życia płodowego	44
Unikalne warunki życia płodowego	45
Powstawanie sieci neuronalnych	48
Czy płód myśli	50
Stymulacja tak, bombardowanie nie!	51

Pochwała inteligencji kreatywnej	55
Talent i praca	58
Niewytłumaczalny błysk geniuszu	58
Anatomia geniuszu: mózg Einsteina	59
Neuroplastyczność: niezwykle instrument poznawczy	61
Otwarty umysł	63
<i>Gym Cerveau</i> jako profilaktyka	64
Rozdział 3: Podstawy programowania neuromnemonicznego i kognitywnego (PNMC)	67
PNMC, metoda psychologii kognitywnej	67
Na tropach „mózgu funkcjonalnego”	68
Odpowiedź na bodźce: „czynnościowy pejzaż” mózgu	73
Zachowania dostosowane do czynności mózgu	76
Rozdział 4: Pokarm dla mózgu: postrzeganie	79
Myślenie, działanie i zapamiętywanie	79
Postrzeganie: złożony akt	80
Rola wzgórza	82
Wydajność postrzegania	85
Postrzeganie: świadomy wybór celu	87
Od teorii do praktyki	87
Wprowadzenie w życie pierwszej zasady PNMC (ćwiczenia)	90
Uwaga na filtry!	98
Zmierzenie prosto do celu	99
Panowanie nad wzrokiem i dzielenie aktu percepcji	103
Sprawdzian (ćwiczenia)	107
Podsumowanie	115
Rozdział 5: Nasz mózgowy sezam: pamięć	117
Pamięć - warunek i efekt uczenia się	118
Aktualny stan wiedzy	119
Model pamięci według PNMC	122
Aktywne zapamiętywanie	123
Zapamiętywanie w świetle koncepcji PNMC	125
Pierwsza faza: szybkie kodowanie i przechowanie - świadome konstruowanie wspomnienia	127

Druga faza: uczenie się i konsolidacja świeżo nabytych wspomnień	143
Sprawdzian (ćwiczenia)	159
Trzecia faza: zachowywanie w pamięci	171
Czwarta faza: odtwarzanie wspomnień	174
Rozdział 6: Podział mózgowych „łupów”: komunikacja	177
Uporządkowanie, zrozumienie, synteza, szybkość i ocena	178
Praktyczne zastosowanie metody <i>Fiche-Point</i>	179
<i>Fiche-Point</i> na przykładzie	182
Zalety metody <i>Fiche-Point</i> dotyczące intelektu	190
Osobiste korzyści na co dzień	191
Przydatność w każdej sytuacji	192
Jeszcze kilka przykładów	196
Uniwersalna metoda	208
Mały sprawdzian	208
Rozdział 7: Od książki do praktyki	211
Filozofia PNMC	212
Dobrodziejstwa aktywności fizycznej	213
Jedzenie: źródło energii, zdrowia... i przyjemności	214
Tylko spokój może nas uratować	216
Metoda dla każdego	217
Na zakończenie: Odpowiedzialność nie tylko za siebie	221
Ściągawka: zasady PNMC	223
W odniesieniu do percepcji (fiszka nr 1)	223
W odniesieniu do pamięci krótkotrwałej (fiszka nr 2)	224
W odniesieniu do pamięci długotrwałej (fiszka nr 3)	225
W odniesieniu do komunikacji (fiszka nr 4)	226
Aneks	227
Odpowiedzi do ćwiczeń	227
Przepisy kulinarne	234
Piśmiennictwo	236