

TURINYS

- Smegenų taisyklės** **11**
- Įvadas** **13**
Kvaili dalykai, kuriuos mes darome ~ Niurzgos veiksnys ~ Įtrauksime ir jus ~ Nuostabi išgyvenimo strategija ~ Jūsų nuostabios smegenys
- Fizinis aktyvumas** **31**
Mūsų smegenys mėgsta judesį ~ Neįtikėtinas testų rezultatų pagerinimas ~ Ar jūs senstate kaip Jimas, ar kaip Frankas? ~ Kaip deguonis smegenyse nutiesia kelius
- Miegas** **53**
Smegenys miega ne tam, kad pailsėtų ~ Dvi besikaunančios armijos jūsų galvoje ~ Kaip pagerinti produktyvumą 34 procentais per 26 minutes ~ Kuris paukštis esate jūs? ~ Pamiegok su tuo!
- Stresas** **75**
Stresas - ir gerai, ir blogai ~ Piktadariai ir didvyriai toksinio streso mūšyje ~ Kodėl namų aplinka svarbi ir darbovietėje - Priemonės sanauokai, kad poros būtų laimingos
- Smegenų programavimas** **103**
Neuronai čiuožinėja, šliaužioja ir skyla ~ Skirtumus lemia patirtis ~ Pašėlęs smegenų vystymasis vyksta ne vieną, o du kartus ~ Jennifer Aniston neuronas

Dėmesys

125

Emocijos yra svarbios ~ Kodėl toks dalykas kaip daug užduočių vienu metu yra neįmanomas ~ Didžiausią dėmesį atkreipiame į grėsmes, seksą ir panašumus ~ Smegenims reikia pertraukos!

Atmintis

149

Prisiminimai yra lakūs ~ Detalės išbarstomos, o vėliau vėl surinkamos ~ Jei nepakartosite to per kitas 30 sekundžių - užmiršite ~ Svarbiausia, norint atsiminti, - kartojimas tam tikrais laiko intervalais

Jutimų integracija

187

Pamokos iš naktinio klubo ~ Kaip ir kodėl visi mūsų jūtimai veikia išvien? ~ Multisensorinis mokymas reiškia geresnį atsiminimą ~ Kas čia kvepia?

Rega

209

Kaip apgauti vyno degustuotojus ~ Matote tai, ką jūsų smegenys nori matyti, o jos mėgsta kai ką prikurti ~ Išmeskite savo PowerPoint" pranešimus

Muzika

229

Kaip sugražinti žmogų į gyvenimą ~ Klausymas ir kalbos įgūdžiai ~ Emocijų aptikimo ir empatijos užaštrinimas ~ Muzikos terapija

Lytis

257

Žmonių skirstymas pagal lytį ~ Skirtumas tarp geriausių mažųjų draugių ir geriausių mažųjų draugų - Streso veikiamiems vyrams svarbiausia yra esmė, o moterims - detalės ~ Užmaršumo vaistas

| | |
|---|------------|
| Tyrinėjimas | 279 |
| <i>Kūdikiai - puikūs mokslininkai ~ Tyrinėjimas gali būti agresyvus ~ Beždžionė pamato, beždžionė padaro ~ Smalsumas yra viskas</i> | |
| Padėkos | 301 |
| Apie autorių | 303 |
| Rodyklė | 305 |