

Turinys

Ižanga

Ar deramai rūpinamės galva? **9**

Ivadas

Gali susikaupti - vadinasi, esi protingas **11**

Esmė - susikaupimas

Žiogas gebenėse **35**

1. AIŠKUMAS

Kaip tapti nepriekaištingai dėmesingiems ir pagerinti atmintį **37**

Problema - informacijos perteklius **38**

Pasekmės - silpna atmintis ir paviršutiniškumas **46**

Išeitis - atranka ir sąmoningas suvokimas **65**

Siūlau valandą sąmoningo dėmesio **75**

Pabaigai sąžiningas klausimas sau patiems **87**

2. SUSIKAUPIMAS

Kaip pasiekti daugiau ir išvengti klaidų **90**

Problema - nuolatinis blaškymasis **91**

Pasekmės - apsirikimai ir klaidos	98
Išėjimas - susikaupimas, įsitraukimas ir teigiamų paskatų valdymas	127
Siūlau valandą gilaus susikaupimo	149
Pabaigai sąžiningas klausimas sau patiems	158

Intermezzo

Laikas atsipalaiduoti	160
-----------------------	-----

3. KŪRYBINGUMAS

Kaip atrasti gerus sprendimus ir subrandinti naudingas idėjas	174
Problema ir pasekmės - pabuvimo su savimi stoka	175
Išėjimas - prasiblaškyimas ir žvilgsnis į vidų	184
Siūlau valandą gilios ramybės	219
Pabaigai sąžiningas klausimas sau patiems	234

Ekskursas

Pora žodžių apie mūsų vaikus	236
------------------------------	-----

Apibendrinimas

Mąslus, bet optimistinis žvilgsnis į priekį	250
---	-----

Literatūra 263