

Paulina Mechło

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

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



## **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

**Paulina Mechło i Jolanta Grzelka - autorki książki 'Trening intelektu' zostały laureatkami tegorocznej, czwartej już edycji Nagrody Teofrasta, przyznawanej przez magazyn 'Charaktery' autorom najlepszych polskich książek psychologicznych.** Nagrody wręczono za książki wydane w 2011 roku, a uroczysta gala z tej okazji miała miejsce 18 października w Bibliotece Uniwersyteckiej w Warszawie.

A tu przeczytacie uzasadnienie wyboru: [http://sensus.pl/teofrast\\_nagroda.phtml](http://sensus.pl/teofrast_nagroda.phtml)

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 porządny 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!**

