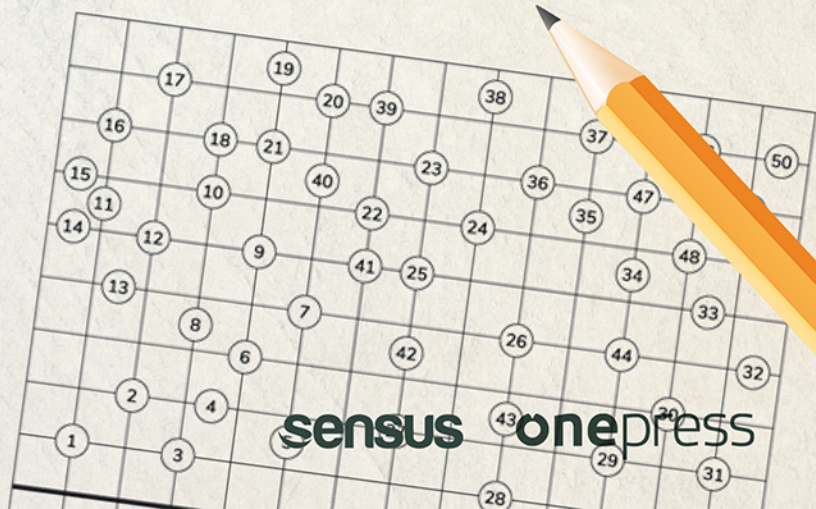


*Codziennie ćwicz umysł, abyś mógł sprawniej myśleć całe życie*

**PAULINA MECHŁO  
OLGA GEPPERT**

# **SUPERUMYSŁ**

**MYŚL KLAROWNIE  
I SKUTECZNIE  
KAŻDEGO DNIA**



**sensus onepress**

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

Grafiki w książce: Olga Geppert

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: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/jakzam>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8092-9

Copyright © Paulina Mechło, Olga Geppert 2021

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>5</b>
<b>DZIEŃ PIERWSZY</b>	<b>10</b>
<b>DZIEŃ DRUGI</b>	<b>20</b>
<b>DZIEŃ TRZECI</b>	<b>31</b>
<b>DZIEŃ CZWARTY</b>	<b>41</b>
<b>DZIEŃ PIĄTY</b>	<b>49</b>
<b>DZIEŃ SZÓSTY</b>	<b>58</b>
<b>DZIEŃ SIÓDMY</b>	<b>69</b>
<b>DZIEŃ ÓSMY</b>	<b>79</b>
<b>DZIEŃ DZIEWIĄTY</b>	<b>90</b>
<b>DZIEŃ DZIESIĄTY</b>	<b>100</b>
<b>DZIEŃ JEDENASTY</b>	<b>110</b>
<b>DZIEŃ DWUNASTY</b>	<b>116</b>
<b>DZIEŃ TRZYNASTY</b>	<b>126</b>
<b>DZIEŃ CZTERNASTY</b>	<b>134</b>
<b>DZIEŃ PIĘTNASTY</b>	<b>143</b>
<b>DZIEŃ SZESNASTY</b>	<b>153</b>
<b>DZIEŃ SIEDEMNASTY</b>	<b>161</b>
<b>DZIEŃ OSIEMNASTY</b>	<b>170</b>

<b>DZIEŃ DZIEWIĘTNASTY</b>	<b>181</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY</b>	<b>190</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY PIERWSZY</b>	<b>202</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY DRUGI</b>	<b>211</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY TRZECI</b>	<b>221</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY CZWARTY</b>	<b>230</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY PIĄTY</b>	<b>238</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY SZÓSTY</b>	<b>250</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY SIÓDMY</b>	<b>261</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY ÓSMY</b>	<b>272</b>
<b>DZIEŃ DWUDZIESTY DZIEWIĄTY</b>	<b>281</b>
<b>DZIEŃ TRZYDZIESTY</b>	<b>293</b>
<b>DZIEŃ TRZYDZIESTY PIERWSZY</b>	<b>302</b>
<b>ODPOWIEDZI</b>	<b>315</b>

# WSTĘP

Czy nie masz czasem wrażenia, że nie myślisz już tak samo sprawnie jak dawniej? Trudno Ci się skupić i gorzej zapamiętujesz? Czujesz, że nie jesteś obecny(-a)? Twoje myśli ciągle gdzieś krążą i nie możesz ich zebrać? Ta książka to narzędzie, które ma pomóc Ci przywrócić klarowność myślenia. Trening ten ma niezwykle trudne zadanie: przekazać najważniejsze informacje o przywaracaniu jasności myślenia, a nawet usuwaniu skutków mgły umysłowej. Znajdziesz tu propozycje ćwiczeń, które mają Ci pomóc w pracy nad zwiększeniem klarowności myślenia.

Ta książka to nowe podejście do rozumienia treningów poznawczych i formy pracy psychologicznej. Zwracamy uwagę na mnogość czynników wpływających na psychikę człowieka w społeczeństwie, analizując ją z wielu stron, zgodnie z całą naszą wiedzą i doświadczeniem. Dlatego połączyliśmy swoje siły – psychologiczne i kulturoznawcze. Obecnie stajemy przed wieloma wyzwaniem zdrowotnymi, ale doświadczamy także kryzysów społeczeństw, kryzysów światowych. Jak je pokonać, to pytanie o ludzką kondycję, każdego z nas jako jednostki, członka grup, firm, organizacji i społeczeństw. W jaki sposób zadbamy o jakość życia swojego i innych? Jako społeczeństwo nie tworzymy kultury sprzyjającej zachowaniu zdolności poznawczych i ich rozwoju, nie troszczymy się wystarczająco o zdrowie psychiczne, co często kończy się obniżeniem możliwości umysłowych.

Z powyższych powodów ludzie mają problemy z klarownym myśleniem, a nawet doświadczają mgły neuronalnej.

Pojęcie mgły umysłowej (mózgowej) nie jest zdefiniowane we współczesnych klasyfikacjach medycznych, natomiast zarówno pacjenci, jak i medycy oraz naukowcy często tego określenia używają. Można usłyszeć: jestem taki zmęczony, nie mam sił, nie mogę spać, mam za dużo na głowie, coś nie mogę się skoncentrować, ciężko mi się dzisiaj myśli. Często mówią tak osoby cierpiące właśnie na mgłę mózgową.

Uważamy, że podejście do zdrowia człowieka musi się zmienić. Pędzimy, zmiany następują, ale my jesteśmy coraz bardziej jak za mgłą. Nie staniemy się maszynami, którym można dodać pamięć RAM albo wymienić jakąś część – przynajmniej nie w tak szybkim tempie, w jakim postępują zmiany cywilizacyjne. Wszystkie procedury, w tym medyczne, wciąż są kosztowne i czasochłonne.

Stąd też pomysł na trening klarownego myślenia, pozwalający zmniejszyć mgłę umysłową, której nie ma w żadnej klasyfikacji chorób i problemów natury zdrowotnej, bo poza samymi objawami niezwykle istotne jest określenie ich ram. Warto zwrócić uwagę na wielowątkowość i wieloprzyczynowość oraz samą dynamikę objawów występujących u ludzi. Dlatego w treningu tym patrzemy różnorodnie, szeroko, poruszamy tematy, które w praktyce okazały się ze sobą połączone. Poszukujemy możliwie najlepszych rozwiązań i przedstawiamy trening, który pomaga na co dzień wielu ludziom. Wiemy, że aby przeciwdziałać licznym chorobom, zaburzeniom psychicznym i zadbać o samopoczucie oraz bystrość myślenia, każdy musi zacząć pracę sam od siebie. Również od zwiększenia samoświadomości i obserwacji kultury, w jakiej funkcjonuje i którą współtworzy. Do dzieła!

Życzymy udanego treningu klarownego myślenia.

Paulina Mechło i Olga Geppert



## DO DZIEŁA!

Aby zadbać o klarowność swojego myślenia, warto wiedzieć, czy nie cierpisz na mgłę umysłową. Mgła umysłowa sphywa na ludzi, którzy zupełnie się tego nie spodziewają. Zdaje się, że pojawia się znikąd i zupełnie niepostrzeżenie, wręcz zdradziecko. Występuje jako efekt uboczny tak licznych chorób i zaburzeń, że trudno wymienić je tu wszystkie. Może doskwierać po złamaniu kości czaszki, ale także podczas depresji, SIBO czy być efektem przemocy fizycznej i psychicznej. Występuje u ludzi, którzy przeszli COVID-19, ale także byli pod wpływem silnego stresu czy chorują na zespół stresu pourazowego (PTSD). Często współwystępuje z zaburzeniami lękowymi – kiedy osoba nie jest w stanie racjonalnie ocenić danej sytuacji ani nie do końca rozumie, co się z nią dzieje. Lęk (od niepokoju wewnętrznego wywołanego stresem, poprzez lęk społeczny, aż do lęku przed śmiercią) jest istotną przyczyną zaburzeń poznawczych, które mogą doprowadzać do spowolnienia i zaburzeń myślenia, zmiany jego treści, formy (między innymi toku myślenia) oraz natężenia (na przykład rozkojarzenie czy zubożenie myślenia).

Z tego powodu zachowanie równowagi psychicznej, emocjonalnej, a nawet spokoju niezależnie od sytuacji może być największym osiągnięciem dla osób, które dopiero uczą się reagowania na wydarzenia wywołujące lęk i stres. Każdy z nas może podjąć świadomą decyzję o zwiększeniu dystansu do tego, co się dzieje. Chcemy zwrócić uwagę na to, że mgła umysłowa dotyczy również osób zdrowych, na przykład takich, które czują się zmęczone i przepracowane. Prowadzi ona do pogorszenia jakości życia, umiejętności podejmowania decyzji czy zmiany w odbiorze otaczającej rzeczywistości. W tym przypadku niezwykle istotną rolę odgrywa kontakt ze sobą i z własnym ciałem. Poziom zrelaksowania jest adekwatny do napięcia mięśniowego. Gdy się go pozbędziemy, od razu poprawi się nasze samopoczucie. Kontakt z ciałem, zadbanie o jego odpowiednią, zdrową pozycję jest kluczem do prawidłowego odprężenia. Można to osiągnąć na różne sposoby. Aktywny tryb życia, fizyczny i umysłowy, to podstawa zdrowia psychicznego.

Mglistość dotyczy także stwierdzenia, czym dokładnie jest mgła umysłowa. Nie ma jeszcze jasnej, naukowej definicji. Tym samym występowanie tego zjawiska wymyka się, choć dotyczy tak wielu ludzi zwłaszcza w chwili wybuchu pandemii. Osoby, które doświadczyły tej zmiany stanu świadomości i żyją lub żyły we mgle umysłowej, określają ją jako stan przypominający mocne upojenie alkoholowe. Zarówno odbiór rzeczywistości, jak i wypowiedanie własnych myśli i odczuć odbiega od normalnego stanu. Nie myśli się klarownie. Zaburzone są procesy i funkcje poznawcze, na przykład: spostrzeżenie, pamięć, koncentracja, i inne procesy kognitywne. Niezwykle często

występują problemy z komunikowaniem. Traci się umiejętność formułowania treści myśli, odczuć i emocji. Z pamięci umykają drobne sprawy, które mieliśmy załatwić. Nie możemy sobie przypomnieć słów, które jeszcze nie tak dawno temu były dla nas oczywiste. Czasem to drobne zmiany, których suma staje się dużym problemem.

Mgła neuronalna dotyczy również stanu emocjonalnego. Niemożliwym staje się określenie tego, co się czuje, przeżywanych doznań. Można się czuć osamotnionym, stracić poczucie równowagi, być częściej lub stale rozdrażnionym. W efekcie samopoczucie jest gorsze.

Celem naszej książki jest nie tylko pomoc w poprawieniu klarowności myślenia, ale dodatkowo rozwiązanie problemu pojawiającego się przy licznych chorobach, zaburzeniach, przy nieodpowiednim stylu życia i nieprawidłowościach zdrowotnych – zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Otrzymasz wskazówki, jak dbać o siebie, by zwiększyć swój dobrostan umysłowy, nie doprowadzić do jego pogorszenia oraz jak radzić sobie z mgłą umysłową. Sam fakt tego, że zdobędziesz informacje i wykonasz różnego rodzaju ćwiczenia, będzie pomocny. Wiedza daje narzędzia do zrozumienia, ale i radzenia sobie z problemami. Ma to miejsce także w przypadku mgły umysłowej czy przy obniżeniu klarowności myślenia.

Dodamy jeszcze, że mgłą umysłową należy odróżnić od licznych zaburzeń myślenia i błędów poznawczych, które popełniamy na co dzień.

## Sprawdź, czy borykasz się z mgłą umysłową

Poniżej znajduje się skala najczęstszych objawów mgły umysłowej. Zaznacz te, które rozpoznajesz u siebie. Poziom określ intuicyjnie.

Zapominanie           Pamiętanie

Rozproszenie uwagi           Skupienie uwagi

Spowolnione myślenie           Przyspieszone myślenie

Mętność myślenia           Klarowność myślenia

Łatwość w komunikacji           Trudność w komunikacji

Zmęczenie           Wypoczęcie



Zamglony umysł           Czysty umysł

Chaos myślowy           Porządek myślowy

Trudność           Łatwość  
utrzymania uwagi utrzymania uwagi

Ciężkość myślenia           Lekkość myślenia

Znużenie           Pobudzenie

Niewyspanie           Wyspanie

Nadmierna           Niewystarczająca  
ilość pracy ilość pracy

Stres           Relaks

Odwodnienie           Nawodnienie

Zaburzony intelekt           Sprawny intelekt

Choroba           Zdrowie

Mgła           Klarowność

Czy dostrzegasz u siebie inne objawy? Jeśli tak, to jakie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DZIEŃ PIERWSZY

**DATA:** \_\_\_\_\_

**DZIEŃ TYGODNIA:** \_\_\_\_\_

**GODZINA:** \_\_\_\_\_

## KLAROWNOŚĆ MYŚLENIA

zamglenie myślenia  klarowność myślenia

To poczucie jasności umysłu i tego, że panuje się nad swoimi procesami poznawczymi. To stan, gdy nie ma problemów z zapamiętywaniem i koncentracją, a po prostu korzysta się z zasobów umysłu i wykonuje zadania i aktywności poznawcze bez większych trudności. Jeśli myślisz klarownie, masz poczucie, że Twój umysł jest giętki, elastyczny, myśli prędko pojawiają się w głowie, a pomysły tuż za nimi. Łatwo przeprowadzić analizę i wyciągać logiczne wnioski.

## POZIOM ENERGII

niski  wysoki

Wysoki poziom energii oznacza, że masz ochotę działać, jesteś ciekawy świata i pełen zapału od rana do wieczora. Zależy on od bardzo wielu czynników –fizycznych (na przykład jakości snu) czy psychicznych (na przykład nastrój).

## SAMPOCZUCIE

złe  doskonałe

Dobre samopoczucie zależy od wielu czynników, na przykład od odpowiedniego odpoczynku, diety, aktywności fizycznej. Warto wiedzieć, od czego

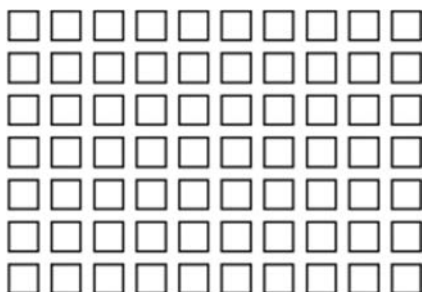
zależy ono w naszym przypadku, i zadbać o siebie w taki sposób, abyśmy czuli się wspaniale. Wpływa to na stan naszego umysłu i jakość życia.

### POZIOM LĘKU



Lęk, strach, poczucie zagrożenia... Różne są rodzaje lęku. Czasem motywuje nas on do działania, a czasem blokuje. Jest całkowicie naturalny! Stanowi część naszego systemu alarmowego. Towarzyszy nam przy podejmowaniu decyzji (nie tylko tych najważniejszych), oczekiwaniu na informację i w wielu innych sytuacjach. Dużą rolę odgrywa w relacjach społecznych, wiąże się na przykład ze wstydem. Może też wywołać gniew i być nim przykrywany. Oswojony lęk łatwiej okiełznać. Warto się w niego wsłuchać i poznać jego przyczynę. Wykorzystać go, aby nam służył.

### DROBNE PRZYJEMNOŚCI



Drobne przyjemności poprawiają humor i sprawiają, że lepiej się czujemy. Pozwalają też zadbać o siebie – drobną przyjemnością może być na przykład 5 minut relaksu, pyszna herbata, garść daktyli, przeczytanie ciekawego artykułu, rozwiązanie łamigłówki.

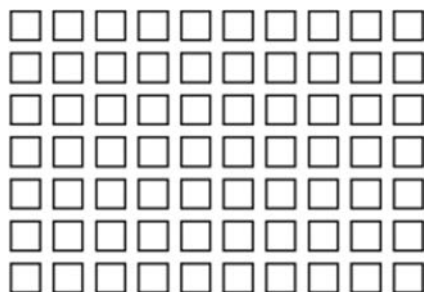
### FIZJOLOGIA

Nawodnienie organizmu



Mózg potrzebuje pić, by dobrze pracować. Inaczej gorzej się myśli, może rozboleć głowa. Jeden kwadracik to 250 ml.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Dotlenienie organizmu jest bardzo ważne. Aktywność fizyczna pozwala również zredukować poziom adrenaliny i zwalczyć negatywne skutki stresu. Tak jest zbudowany nasz organizm. Z kolei za dużo aktywności fizycznej może być zbyt męczące. Jeden kwadracik to kwadrans.

## DŁUGOŚĆ SNU



Jeden kwadrat to godzina snu. Warto wiedzieć, ile musimy spać, abyśmy czuli się wypoczęci i gotowi do działania, z umysłem pracującym na pełnych obrotach. Zaleca się 8 godzin snu.

## JAKOŚĆ SNU

niska  wysoka

Wygoda odpoczynku, brak zakłóceń – od tego zależy, czy obudzimy się mniej wypoczęci, czy bardziej, z lepszym samopoczuciem.

## ZRÓB TO!

To Twoje miejsce na wypisanie w punktach działań, których chcesz się dzisiaj podjąć. Warto to robić, ponieważ wtedy nic Ci nie umknie! Możesz też dopisywać kolejne pozycje w ciągu dnia, a także przenosić je na inny dzień. Pamiętaj: to plan, który ma Ci pomóc, a nie zwiększać odczuwaną przez Ciebie presję czy Cię oceniać.

PS. Warto ustalić, które działania są priorytetowe (można je podzielić na wysokie, średnie i niski priorytet), i te wykonać najpierw.

GODZINA/ PRIORYTET	DZIAŁANIE	CZY TO DODAJE MI ENERGII?

# Ćwiczenie 1.

Wykonaj działania. Zmierz czas wykonania zadania.

$45 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$25 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$27 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$5 - 34 = \underline{\hspace{2cm}}$

$21 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$27 - 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$76 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$39 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$25 - 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$26 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$34 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$37 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$6 + 17 = \underline{\hspace{2cm}}$

$48 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 - 61 = \underline{\hspace{2cm}}$

$37 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 + 23 = \underline{\hspace{2cm}}$

$73 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$41 - 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 + 97 = \underline{\hspace{2cm}}$

$38 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$96 - 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$23 - 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 + 43 = \underline{\hspace{2cm}}$

$71 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$91 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$69 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$7 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$

$74 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 - 84 = \underline{\hspace{2cm}}$

$64 - 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$19 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$8 + 26 = \underline{\hspace{2cm}}$

$64 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$17 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 - 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$54 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$91 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$83 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$



$67 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$64 - 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$20 - 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$17 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$48 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$52 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$68 - 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 - 78 = \underline{\hspace{2cm}}$

$91 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$19 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$62 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 + 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$47 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$67 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$51 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$20 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$18 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$18 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$27 - 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$19 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$47 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$47 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$38 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$16 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$97 - 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$23 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$82 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$46 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$93 - 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$7 + 13 = \underline{\hspace{2cm}}$

$69 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$81 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$38 - 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$35 - 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$64 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 - 73 = \underline{\hspace{2cm}}$

$8 - 75 = \underline{\hspace{2cm}}$

$3 + 46 = \underline{\hspace{2cm}}$

$51 + 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$18 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$91 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$8 + 7 + \underline{\hspace{2cm}}$



## Ćwiczenie 3.

Dopisz antonimy poniższych słów.

czarny \_\_\_\_\_

słodki \_\_\_\_\_

góra \_\_\_\_\_

trudny \_\_\_\_\_

wysoki \_\_\_\_\_

wolny \_\_\_\_\_

jasny \_\_\_\_\_

mądry \_\_\_\_\_

długi \_\_\_\_\_

łagodny \_\_\_\_\_

często \_\_\_\_\_

odważny \_\_\_\_\_

grupy \_\_\_\_\_

lekki \_\_\_\_\_

mały \_\_\_\_\_

otwarty \_\_\_\_\_

twardy \_\_\_\_\_

zawsze \_\_\_\_\_

brzydki \_\_\_\_\_

lewy \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 4.

Wyprostuj kark.



Co warto zmienić, aby było przyjemniej?

---

---

---

---

---

Co warto zmienić, aby zadania konieczne, ale odejmujące energię, zajmowały jak najmniej czasu?

---

---

---

---

---

Co było dla Ciebie inspirujące?

---

---

---

---

---

Co się dzisiaj wydarzyło? Opisz swój dzień.

---

---

---

---

---





# 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** 



# ODKURZ SWÓJ INTELEKT I OBUDŹ SUPERUMYSŁ!

Każdego dnia borykamy się ze stresem i zmęczeniem, prawdziwymi plagami nowoczesności. Wyzwania i presja rosną, a możliwości ludzkiego organizmu nie. Człowiek nie jest maszyną, którą można ulepszyć, stuningować, do której można dokupić kości pamięci RAM... Tymczasem przemęczonemu nadmiarem bodźców i zadań umysłowi bardzo by się przydało takie wzmocnienie.

Na szczęście możemy sobie pomóc!

## JAK? — ZAPYTASZ. OTÓŻ ZA POMOCĄ ODPOWIEDNIEGO TRENINGU.

Tak, umysł też można trenować! W tej książce przedstawiamy specjalnie dobrane ćwiczenia wspomagające sprawność intelektu. Trening został przygotowany z myślą o osobach pragnących myśleć precyzyjnie, skutecznie i klarownie. A także tych, które z różnych przyczyn odczuwają spadek formy psychicznej i którym doskwiera obniżona klarowność myślenia. Trening umysłu to sposób na poprawę tego stanu.

## ĆWICZ — I CIESZ SIĘ SWOIM SUPERUMYSŁEM!

**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: [mechlo@geppertmechlo.pl](mailto:mechlo@geppertmechlo.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@geppertmechlo.pl](mailto:geppert@geppertmechlo.pl).

SOBOWOŚĆ DNOWA

**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:



ISBN 978-83-283-8092-9



cena 49,90 zł

