

Paulina Mechło

Jolanta Grzelka



# Trening intelektu

Wyćwicz pamięć, koncentrację  
i kreatywność **w 31 dni**

**Przekonaj się, jak szybko możesz:**

- › poprawić swoją zdolność do błyskawicznego zapamiętywania nowych informacji
- › wypracować umiejętność efektywnego skupiania uwagi
- › uwolnić swoją kreatywność i potencjał nieszampowego, innowacyjnego myślenia

Autorstwo: Paulina Mechło (rozdziały 1-4), Jolanta Grzelka (rozdziały 1-4).

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?twosup>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3034-9

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

<b>Rozdział 1.</b> ....	<b>7</b>
<i>Trening intelektu</i> .....	9
<i>Pamięć jest spiżarnią informacji</i> .....	9
<i>Uwaga jest szperaczem rzeczywistości</i> .....	10
<i>Kreatywność jest nowym zbiegiem oczywistości</i> .....	10
<i>Język jest zwierciadłem intelektu</i> .....	10
<i>Wiedza to informacje plus zastosowanie</i> .....	10
Trening intelektu .....	12
Prosta instrukcja obsługi treningu intelektu .....	12
<b>Rozdział 2.</b> ....	<b>15</b>
Dzień 1. ....	16
Dzień 2. ....	20
Dzień 3. ....	25
Dzień 4. ....	31
Dzień 5. ....	36
Dzień 6. ....	41
Dzień 7. ....	46
Dzień 8. ....	52
Dzień 9. ....	57
Dzień 10. ....	63
Dzień 11. ....	67
Dzień 12. ....	71
Dzień 13. ....	77
Dzień 14. ....	82
Dzień 15. ....	87
Dzień 16. ....	92
Dzień 17. ....	96
Dzień 18. ....	100
Dzień 19. ....	106
Dzień 20. ....	112
Dzień 21. ....	116
Dzień 22. ....	123

Dzień 23. ....	127
Dzień 24. ....	132
Dzień 25. ....	137
Dzień 26. ....	142
Dzień 27. ....	147
Dzień 28. ....	152
Dzień 29. ....	158
Dzień 30. ....	162
Dzień 31. ....	168

**Rozdział 3. Tabele osiągnięć ..... 175**

**Rozdział 4. Rozwiązania ..... 179**

Dzień 1. ....	180
Dzień 2. ....	180
Dzień 3. ....	181
Dzień 4. ....	183
Dzień 5. ....	183
Dzień 6. ....	184
Dzień 7. ....	185
Dzień 8. ....	185
Dzień 9. ....	186
Dzień 10. ....	188
Dzień 11. ....	188
Dzień 12. ....	189
Dzień 13. ....	191
Dzień 14. ....	191
Dzień 15. ....	192
Dzień 16. ....	193
Dzień 17. ....	194
Dzień 18. ....	194
Dzień 19. ....	196
Dzień 20. ....	197
Dzień 21. ....	198
Dzień 22. ....	199
Dzień 23. ....	200
Dzień 24. ....	200
Dzień 25. ....	201
Dzień 26. ....	202
Dzień 27. ....	202
Dzień 28. ....	203
Dzień 29. ....	204
Dzień 30. ....	204
Dzień 31. ....	206

# Dzień 1.

Data rozpoczęcia treningu: \_\_\_\_\_

Witamy Cię pierwszego dnia. Przeprowadzimy Cię dzisiaj krok po kroku przez dzień pierwszy. Ćwiczenia są niezwykle proste, wymagają jednak uwagi i czasu na ich wykonanie. Mogą się wydać banalne (na przykład proste działania polegające na dodawaniu, odejmowaniu, mnożeniu i dzieleniu). Jednak nie chodzi nam tu o wykład zupełnie nowej wiedzy, a o dobre i intensywne wyćwiczenie głowy. Osoby regularnie biegające nie biegają na coraz to nowy sposób, ale starają się skrócić czas biegu na daną odległość oraz zwiększać swoją wytrzymałość. Trening ten jest zatem swoistym joggingiem dla głowy.

Każdy trening, jak u dobrego sportowca, rozpoczyna się od rozgrzewki. Wykonaj teraz zatem ćwiczenie 1. Zmierz czas jego wykonania co do sekundy. Pamiętaj, że Twoim kalkulatorem jest głowa. Rozpocznij sesję pomiarową.

## Ćwiczenie 1. Rozgrzewka

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej potrafisz, mierząc czas.

$5:5=$	$5:3=$	$7-4=$	$6:1=$	$8-5=$
$3:3=$	$6-2=$	$9:5=$	$3-3=$	$3-4=$
$6-7=$	$1+2=$	$8:7=$	$4-3=$	$5:7=$
$8:5=$	$3-4=$	$8:4=$	$7:6=$	$6-6+3=$
$5:8=$	$5+6=$	$5-5=$	$9:4=$	$4:2=$
$9:9=$	$4-7=$	$6:7=$	$6:3=$	$2:0=$
$6:1=$	$1+3=$	$5+5=$	$5:5=$	$5:4=$
$3-3+5=$	$4:4=$	$8+27=$	$8-11=$	$8:4=$
$8:6=$	$4-7=$	$0-3=$	$9-3=$	$3:2=$
$4-3=$	$6+9=$	$5+5-6=$	$3:4=$	$9+6=$
$8+9=$	$9:3=$	$8:2=$	$5:2=$	$7-5=$
$7:6=$	$9-7=$	$5-4=$	$2:5=$	$3:8=$
$6-2=$	$5+6=$	$7+4=$	$8:6=$	$5-1=$
$14+9=$	$5:5=$	$8:8=$	$6:3=$	$3+2=$
$7:7=$	$8:2=$	$9:9=$	$3-1=$	$9+9=$
$7-4=$	$5:1=$	$5-5=$	$1+5=$	$8-3=$
$6:3=$	$3+12=$	$4+4=$	$6-2=$	$2+24=$
$9:4=$	$7+9=$	$3:3=$	$4:9=$	$3:5=$

6:3=	5·6=	5·8=	2:2=	5·4=
5:5=	3:3=	5·1=	4:2=	7-9=
7-8=	5-2=	6-2=	5·5=	3-4=
9+6=	3·3=	8-3=	6+2=	4·6=
6:2=	6-1=	4·5=	7-3=	7-3=
8-7=	8-5=	8-7=	1·6=	1+4=
4+6=	1:1=	3-3=	1+0=	6+2=
5·4=	4·2=	2·5=	7+6=	3+4=
7·8=	4-4=	2:1=	7·9=	



Czas: \_\_\_\_\_

Powyższe ćwiczenie wymaga dużego skupienia. Jeśli to ćwiczenie wykonałeś w czasie krótszym niż 5 minut, to jest to dobry wynik. Jeśli zadanie zajęło Ci więcej czasu, masz jeszcze 30 dni, by ten wynik poprawić. Sprawdź się teraz w ćwiczeniu 2. Pamiętaj o pomiarze czasu.

## Ćwiczenie 2. Koncentracja

Odszukaj w poniższym ciągu liter wyrazy trzyliterowe i zakreśl je. Zmierz czas.

KJFKDLJOZEZJFKDGDKNKOWDNFBGDFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHJKKO  
 ŃKDPSPOREUOKORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJ  
 KDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL  
 NMNIPIĆNMNKJSERNCKSJKWÓRJKJRÓWNKJFHGFJFJOQJGSOKKĘSNCM  
 VNKBJDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDLAFJDKJFDKJHUK  
 JFKLDJGFKLGALEFKLKJGLSPAWFNKDJFGKDGNVKNVBTUŻFJKDJFDSOS  
 NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOSVDKJFKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHLÓŚVNJKL  
 GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWKMDK  
 ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBĘKNCMIVNKCJBDKŁĘKNMDN  
 FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGFMWMOUWVVCBV  
 KDJBONONDKOWSMNOWANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
 HDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJ  
 FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJKNDNDKFNM



Czas: \_\_\_\_\_ Liczba znalezionych słów: \_\_\_\_\_/38

Jeśli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie w czasie krótszym niż 3 minuty, to jest to dobry czas. W powyższym ćwiczeniu znajduje się 38 słów. Ile Tobie udało się znaleźć? Powyżej 30 jest bardzo dobrym wynikiem. Pomiędzy 25 i 30 jest nieźle.

Sprawdź teraz, ile słów potrafisz zapamiętać.

### Ćwiczenie 3. Pamięć

Zapamiętaj możliwie najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj ramkę i z pamięci wpisz wyrazy do prawej ramki.

niespodziewanie	świadomy
zespół	terytorium
odwiedziny	sos
zegar	serenada
las	parkiet
oddech	sól

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Liczba poprawnie zapamiętanych wyrazów: \_\_\_\_/12

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać?

- 4 – 6 słów      Średnio, ale trening czyni mistrza.
- 7 – 8 słów      Dobrze. Zawsze może być lepiej.
- 9 – 10 słów    Bardzo dobrze. Brawo! Może być tylko lepiej.
- 11 – 12 słów   Świetnie.

Kolejne ćwiczenie dotyczy myślenia kreatywnego, elastycznego i giętkiego. Ważne, by nie oceniać pomysłów, które będziesz tworzyć, i wypisywać wszystkie, które przyjdą Ci do głowy.

### Ćwiczenie 4. Kreatywność

Wypisz jak najwięcej *nietypowych* zastosowań dla książki (np. cegła do budowy domu) w czasie 3 minut.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Liczba wygenerowanych zastosowań: \_\_\_\_

Jeśli więcej niż 12, to na początek jest to dobry wynik! Mniej? Będzie jeszcze niejedna okazja do ćwiczeń.

A teraz wpisz pomiary z dzisiejszego dnia w tabel na stronie 178. Po dzisiejszym pomiarze wpisujesz wyniki z ćwiczenia 1. *do tabeli numer 1*, z ćwiczenia 2. *do tabeli numer 4*, z ćwiczenia numer 3. *do tabeli numer 2*, a z ćwiczenia numer 5. *do tabeli numer 5*.. Dzięki nim będziesz wiedzieć, gdzie w chwili obecnej się znajdujesz oraz ile jeszcze drogi przed Tobą. Możesz także sprawdzić odpowiedzi do ćwiczenia 2. na stronie 180. To był dzień 1. z 31. Odłóż teraz książkę. Jutro rozpoczynamy trening trwający 29 dni.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

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 przecież mózgu wymienić na nowy, lepszy model... ani wysłać do serwisu — co więcej, używasz go przez cały czas! A skoro Twoje szare komórki mają 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 napotykanym 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 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!***

**Paulina Mechło i Jolanta Grzelka** — założycielki pracowni procesów poznawczych INTELLECT, trenerki, pasjonatki ludzkiego mózgu.

**SOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 6069



**Księgarnia internetowa:**  
<http://sensus.pl>



**Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

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>

**Cena 39,00 zł**

ISBN 978-83-246-3034-9



9 788324 630349