

Paulina Mechło

Jolanta Grzelka



# Trening intelektu

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

Wydanie II rozszerzone

charyzma  
sensus.pl

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/twosu2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-6661-4

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

<b>Rozdział 1. Składniki treningu intelektu .....</b>	<b>5</b>
Trening intelektu .....	9
<i>PAMIĘĆ jest spiżarnią informacji .....</i>	<i>10</i>
<i>UWAGA jest szperaczem rzeczywistości .....</i>	<i>10</i>
<i>KREATYWNOŚĆ jest nowym zbiegiem myśli .....</i>	<i>11</i>
<i>JĘZYK jest zwierciadłem intelektu .....</i>	<i>11</i>
<i>WIEDZA to posiadane informacje .....</i>	<i>11</i>
Prosta instrukcja obsługi treningu intelektu .....	13
<b>Rozdział 2. 31-dniowy trening intelektu .....</b>	<b>15</b>
Dzień 1. Sprawdź siebie (I) .....	16
Dzień 2. ....	20
Dzień 3. ....	25
Dzień 4. ....	32
Dzień 5. ....	37
Dzień 6. ....	43
Dzień 7. ....	49
Dzień 8. ....	56
Dzień 9. ....	61
Dzień 10. ....	67
Dzień 11. ....	71
Dzień 12. ....	76
Dzień 13. ....	82
Dzień 14. ....	88
Dzień 15. ....	94
Dzień 16. ....	100
Dzień 17. ....	104
Dzień 18. ....	109
Dzień 19. ....	115
Dzień 20. ....	120
Dzień 21. ....	125
Dzień 22. ....	133
Dzień 23. ....	137
Dzień 24. ....	143

Dzień 25. ....	148
Dzień 26. ....	153
Dzień 27. ....	158
Dzień 28. ....	164
Dzień 29. ....	170
Dzień 30. ....	174
Dzień 31. Sprawdź siebie (II) .....	181

**Rozdział 3. Tabele osiągnięć .....187**

**Rozdział 4. Rozwiązania .....191**

Dzień 1. ....	192
Dzień 2. ....	192
Dzień 3. ....	193
Dzień 4. ....	195
Dzień 5. ....	195
Dzień 6. ....	197
Dzień 7. ....	198
Dzień 8. ....	198
Dzień 9. ....	199
Dzień 10. ....	201
Dzień 11. ....	201
Dzień 12. ....	202
Dzień 13. ....	204
Dzień 14. ....	204
Dzień 15. ....	205
Dzień 16. ....	207
Dzień 17. ....	207
Dzień 18. ....	208
Dzień 19. ....	210
Dzień 20. ....	210
Dzień 21. ....	210
Dzień 22. ....	213
Dzień 23. ....	213
Dzień 24. ....	214
Dzień 25. ....	216
Dzień 26. ....	217
Dzień 27. ....	217
Dzień 28. ....	219
Dzień 29. ....	219
Dzień 30. ....	220
Dzień 31. ....	222

**Literatura .....223**

# Dzień 1. Sprawdź siebie I

Data rozpoczęcia treningu: \_\_\_\_\_

Witamy Cię w pierwszym dniu treningu. Dzisiejsze ćwiczenia są niezwykle proste, wymagają jednak uwagi i czasu na ich wykonanie. Mogą się wydać banalne (na przykład proste działania matematyczne polegające na dodawaniu, odejmowaniu, mnożeniu i dzieleniu), jednak nie chodzi nam tu o wyłożenie zupełnie nowej wiedzy, a o dobre i intensywne ćwiczenia rozwijające intelekt. Osoby regularnie biegające nie urozmaicają za każdym razem biegu coraz to bardziej zmyślnymi technikami, tylko starają się skupiać na poprawie czasu biegu na dany dystans oraz na zwiększaniu swojej wytrzymałości. Trening ten jest zatem swoistym joggingiem dla umysłu.


Każdy trening powinien rozpocząć się rozgrzewką. Wykonaj zatem ćwiczenie 1. Zmierz czas jego wykonania co do sekundy. Pamiętaj, że Twoim kalkulatorem jest głowa. Powodzenia!

## Ćwiczenie 1. Rozgrzewka

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania, jak najszybciej potrafisz, mierząc przy tym 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=	4+2=


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

Powyższe ćwiczenie wymaga dużego skupienia. Jeśli wykonałeś to ćwiczenie 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.

KJFKDLJOZEZJFKDGNKOWDNFBGFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHJJKO  
 NKDPSPOREUOKORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJ  
 KDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL  
 NMNIPIĆNMNKJSERNCKSJKWÓRJKFJRÓWNKJFHGFEJFJOQJGSOKKĘSNCM  
 VNKBJD PASNMCHVDKNOSVHBEJLDDALMSMNFLSNMDLAFJDKJFDKJHUK  
 JFKLDJGFKLGALPEFKLKJGLSPAIFNCKDJFGKDG NVKNVBTUZFJKJFDSOS  
 NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHLŁOŚVNJKL  
 GNZNGHJFKJDFNCKJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDK  
 ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBJĘKNCMIVNKCJBDKLEKNMDN  
 FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHFMMOWWVCBV  
 KDJBUONONDKOWSMNORWANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
 HDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJ  
 FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJKNDNDKFNM

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

Jeśli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie w czasie krótszym niż 3 minuty, to możesz sobie pogratulować. W powyższym ćwiczeniu znajduje się 38 słów. Ile udało Ci się znaleźć? Znalezienie powyżej 30 słów jest bardzo dobrym wynikiem. Wynik pomiędzy 25 i 30 też jest niezły.

Wykonaj teraz kolejne ćwiczenie i sprawdź, 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. Ważne, by nie oceniać pomysłów, które przyjdą Ci do głowy. Swobodnie wypisuj wszystkie pomysły.

### Ćwiczenie 4. Kreatywność

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Liczba wymyślonych zastosowań: \_\_\_\_\_

12 i więcej pomysłów to na początek dobry wynik! Mniej? Będzie jeszcze wiele okazji do ćwiczeń.

## Ćwiczenie 5. Język

---

1. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej synonimów słowa „miły”.

---

---

---

---

---

2. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej synonimów słowa „pomysł”.

---

---

---

---

---

3. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej antonimów słowa „zły”.

---

---

---

---

---

4. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej antonimów słowa „tolerancyjny”.

---

---

---

---

---

Do tabel na stronach 188 - 189 wpisz wyniki z:

- ćwiczenia 1. do tabeli numer 1,
- ćwiczenia 2. do tabeli numer 4,
- ćwiczenia 3. do tabeli numer 2,
- ćwiczenia 4. do tabeli numer 5,
- ćwiczenia 5. do tabeli numer 6.

Możesz także sprawdzić odpowiedzi do ćwiczenia 2. na stronie 192.

To był dzień pierwszy z 31. Do poćwiczenia jutro!



# 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**

## Wypróbuj nieograniczone możliwości swojego mózgu!

- › Inteligencja a intelekt, czyli co i dlaczego warto ćwiczyć
- › Pięć obszarów intelektu, czyli jak złapać kilka srok za ogon
- › Ćwiczenia na cały miesiąc, czyli jak podwyższyć loty

Działanie ludzkiego mózgu wciąż owiane jest tajemnicą. Nie do końca wiemy, na czym opierają się skojarzenia, jak przebiega proces myślenia i zapamiętywania, co sprawia, że jedni ludzie myślą obrazami, a inni nie. Jedno natomiast wiemy z całą pewnością: aby narząd ten działał sprawnie i dobrze służył nam przez całe życie, trzeba go często ćwiczyć! I to nie od przypadku do przypadku, od krzyżówki do teleturnieju — mózg potrzebuje prawdziwego, starannie zaplanowanego treningu, który pozwoli uaktywnić wszystkie sfery składające się na intelekt jednostki: koncentrację, kreatywność, język, pamięć i wiedzę.

Taki trening, rozpisany na cały miesiąc, proponują Ci autorki tej znakomitej książki, która zdobyła Nagrodę Teofrasta (książki roku 2011 czasopisma „Charaktery”). Nowe, rozszerzone wydanie zawiera nie tylko konkretne ćwiczenia dla każdego z pięciu najważniejszych obszarów intelektu (wraz z rozwiązaniami), lecz także tabele osiągnięć pozwalające oszacować, o ile zwiększyły się Twoje możliwości w ciągu zaledwie 31 dni. Jeśli chcesz na zawsze zachować bystrość umysłu i ciekawość świata, zacznij trenować już dziś!

### Wyostrz swój intelekt i ciesz się efektami!

**Paulina Mechło** — pasjonatka ludzkiego mózgu, psycholog, neurokognitywista. Więcej o autorce na [www.moveandthink.com](http://www.moveandthink.com).

**Jolanta Grzelka** — ukończyła studia psychologiczne ze specjalnością neurokognitywistyka w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej.

**SOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 15819

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/nowości>

Hellon 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 39,90 zł

ISBN 978-83-246-6661-4



9 788324 666614