

Spis treści

1. Wszechświat w naszych głowach	5
Podstawowe informacje o mózgu	7
Neuroplastyczność	14
2. Nasz mózg nie jest idealny, ale możemy nad tym pracować	29
Wytworzenie odpowiednich połączeń w mózgu i wyrobienie nawyków jest kluczowe, ponieważ nie możesz używać czegoś, czego nie masz	32
Ograniczenia naszej uwagi	42
Wady naszego myślenia: uprzedzenia poznawcze	53
Nasza tożsamość wpływa na nasze nawyki	60
3. Szczytowa wydajność i funkcje wykonawcze	67
Podążaj za rytmem	68
Nasz mózg lubi, gdy jest lekko, łatwo i przyjemnie.	
Kilka słów o prokrastynacji, czyli odwlekaniu	74

Wyłączanie autopilota w mózgu	82
Inwestuj czas w rozwijanie funkcji wykonawczych	87
Regulacja emocji	93
Pamięć robocza (operacyjna)	98

4. W jaki sposób mózg się uczy **103**

Tworzenie silnej sieci neuronowej	105
Dwa tryby pracy mózgu	109
Mniej informacji znaczy więcej	111
Psy Pawłowa	115
Spraw, aby nauka stała się bardziej przyjemna	117
Przetwarzanie głębokie	121

5. W jaki sposób mózg zapamiętuje **125**

Zapominanie	128
Krzywa zapominania	131
Cykl nauki	133
Przywoływanie informacji	137
Metoda powtórek w Interwałach	142

Podsumowanie **149**