

G A R E T M U R

OSNAŽITE MOZAK

**Kako da uvežbate, povratite
i održite umne sposobnosti
za 40 dana**

Prevela Stela Spasić

Laguna

Naslov originala

Dr Gareth Moore

BRAIN COACH

Train, Regain and Maintain Your Mental Agility in 40 Days

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019

Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

SADRŽAJ

	Uvod	7
1. dan	Brinite o mozgu	8
2. dan	Vežbanje mozga	12
3. dan	Usredsredite se	16
4. dan	Realni ciljevi	20
5. dan	Postavite prioritete	24
6. dan	Organizujte se	28
7. dan	Savladavanje stresa	32
8. dan	Moć sna	36
9. dan	Telo i mozak	40
10. dan	Promenite mozak	44
11. dan	Postavljajte sebi nove izazove	48
12. dan	Opuštanje	52
13. dan	Svesna meditacija	56
14. dan	Kreativnost	60
15. dan	Razbijte rutinu	64
16. dan	Neuspeh i žaljenje	68
17. dan	Budite svesni svojih prednosti	72
18. dan	Samopouzdanje	76
19. dan	Društveni mozak	80
20. dan	Kvalitetnija komunikacija	84
21. dan	Grupno neznanje	88

22. dan	Društvene mreže	92
23. dan	Izvinite se	96
24. dan	Kolektivno pamćenje	100
25. dan	Međuljudski odnosi	104
26. dan	Pretpostavljajte	108
27. dan	Automatske reakcije	114
28. dan	Svesne misli	118
29. dan	Naizgled smisleno	122
30. dan	Neočekivano	126
31. dan	Pristrasnost u očekivanjima	130
32. dan	Procenjivanje brojeva	136
33. dan	Mentalna aritmetika	140
34. dan	Kajanje posle kupovine	146
35. dan	Obogaćujte rečnik	150
36. dan	Kreativno pisanje	154
37. dan	Stičite nova znanja	158
38. dan	Koristite pamćenje	162
39. dan	Mudro zaključivanje	166
40. dan	Doživotno učenje	170
	Rešenja	174

UVOD

Dobro došli u knjigu *Oснаžite mozak: kako da uvežbate, povratite i održite umne sposobnosti za 40 dana*. Čitajući samo nekoliko stranica dnevno i radeći dve-tri vežbe koje se odnose na svaki pojedinačni dan, možete drastično unaprediti umne sposobnosti za manje od mesec i po dana.

Ono što čoveka definiše kao ličnost jeste mozak. Bez njega se ne može ništa uraditi. On je mikrokosmos univerzuma koji vrví od potencijala i samo čeka da u potpunosti iskoristimo njegove mogućnosti. S obzirom na ključnu ulogu koju mozak ima u svakom aspektu našeg života, moramo dobro da pazimo na njega.

Ovim programom vas malim, jednostavnim koracima zasnovanim na najnovijim naučnim saznanjima iz dana u dan bolje upoznajem s mozgom da biste naučili kako da bolje iskoristite urođene sposobnosti. Bolje razumevanje načina na koji mozak funkcioniše može vam koristiti na svim životnim poljima – od donošenja boljih odluka do bržeg i mudrijeg razmišljanja.

Knjiga sadrži i raznovrsne, posebno osmišljene igre za mozak, pa odmah možete isprobati brojne tehnike koje ovde opisujem. Naravno, uz knjigu ne morate provesti četrdeset dana zaredom već čitanje i vežbanje možete razvući i prilagoditi svom slobodnom vremenu. Neke vežbe opisane kasnije u knjizi možda ćete raditi i duže od jednog dana.

Rešenja svih vežbi data su na kraju knjige.

BRINITE O MOZGU

- + Veoma je važno da brinete o mozgu.
- + Nova iskustva i izazovi povoljno utiču na mozak.
- + Nekorišćene moždane vijuge se odbacuju.

ŠTA?

Svoje telo možete da vidite u ogledalu i tačno znate kako se osećate dok se krećete, pa tako imate dobru predstavu o tome koliko ste fizički zdravi. Međutim, šta se dešava s mozgom? Mnogo je teže proceniti u kakvom vam je stanju mozak, ali je isto tako važno da i o njemu vodite računa kao i o svom telu.

Stalno postavljajte izazove pred mozak da bi nastavio da uči i gradi nove puteve za razmišljanje. Mozak troši veliku količinu telesne energije, a nekorišćene segmente odbacuje prilikom prirodnih procesa „velikog spremanja“.

ZAŠTO?

Koliko god da ste inteligentni, o mozgu treba da vodite računa barem koliko i o svom telu. Bez njega ste bespomoćni.



Preporučeno vreme za vežbanje

15 MINUTA

► DETALJNIJE ◀

VAŠ MOZAK

Kad ste bili mali, mozak vam se veoma brzo razvijao. Moždane ćelije i veze između njih stvarale su se zastrašujućom brzinom dok ste sticali nova iskustva u svom okruženju. U pubertetu se mozak iščistio odbacivši brojne ranije stvorene veze koje niste mnogo koristili.

Vaš mozak je dostigao (ili, ako ste veoma mladi, *dostići će*) vrhunac svoje funkcije sredinom dvadesetih godina. Posle toga, put kreće nizbrdo – ali vi diktirate brzinu vožnje. Ako se starate o svom mozgu, čeka vas relativno ravan teren. U suprotnom, jurćaćete ka starosti uz sve lošije mentalne sposobnosti.

BRIGA O MOZGU

Starajte se o mozgu tako što ćete:

- ▶ Što češće pred sebe postavljati izazove.
- ▶ Tragati za raznovrsnim i novim iskustvima.
- ▶ Imati raznoliku ishranu, uključujući sve preporučene vitamine, minerale, esencijalne masne kiseline i amino-kiseline.
- ▶ Održavati fizičku kondiciju da bi mozak imao stalan, redovan dotok kiseonika.
- ▶ Voditi računa o mentalnom zdravlju.

Sve ovo lako je napisati, ali je ponekad teško sprovesti u delo, a mozak je samo jedan – i samo vi imate moć da se starate o njemu.

▶ TESTIRAJTE SE ◀

1. DAN: 1. VEŽBA

Program poboljšanja moždane funkcije započecemo ovim izazovnim zadatkom koji dosad verovatno niste imali priliku da rešavate.

Iscrtajte pravougaonike od dve i tri kocke duž linija mreže tako da se svaki broj nađe samo u jednom pravougaoniku.

▶ Broj u svakom pravougaoniku predstavlja zbir belih kvadrata na koje pravougaonik može da se pomeri. Vodoravno iscrtani pravougaonici klize levo-desno, a vertikalno iscrtani gore-dole.

▶ Desno je dat primer rešenja koji će vam pomoći da lakše shvatite šta se od vas traži. Uzmimo kao primer pravougaonik s brojem 2 u prvom redu: on može da se pomeri za dva kvadrata. Pravougaonik s nulom dole desno ne može nigde da se pomeri; dva bela kvadrata iznad njega se ne računaju jer on ne može da se pomera po vertikali.

			2	3
		1		
	0			
0		0	2	1
		1		
				0

				2
			1	
2	2			
				1
		1	0	
1		2		3

▶ TESTIRAJTE SE ◀

1. DAN: 2. VEŽBA

Većina ljudi drži se ustaljenih navika. Kakve vi navike imate? Zapišite nekoliko aktivnosti koje uvek obavljate na skoro isti način:

- ▶ 1: _____
- ▶ 2: _____
- ▶ 3: _____
- ▶ 4: _____

Sada razmislite šta biste tu mogli da izmenite – bilo da krenete drugim putem, opredelite se za drugačije jelo, odete u drugi kafić ili u šetnju na neko drugo mesto, ili promenite stil odevanja. Šta god da je u pitanju, ukratko opišite kako biste mogli da promenite svoju rutinu zarad novog iskustva.

- ▶ 1: _____
- ▶ 2: _____
- ▶ 3: _____
- ▶ 4: _____

Ako ste zapisali neke ideje, jednu (ili više njih!) biste mogli da sprovedete u delo. Mozak će vam biti zahvalan na tome.

VEŽBANJE MOZGA

- + Stimulišite mozak novim, raznovrsnim izazovima.
- + Učeci mozak novim trikovima podstičete mudrije razmišljanje.
- + Svaka novina je dobra - ne postoji čarobna formula.

ŠTA?

Vežbanje mozga je svaka aktivnost koja vas mentalno stimulise na način koji prija mozgu tako što ga podstiče da stvara nove veze zahvaljujući kojima postajete pametniji. Pod tim se podrazumeva primena koncepta „koristi ga ili izgubi ga“, što znači da ćete izgubiti postojeće mentalne sposobnosti ukoliko prestanete pred sebe da postavljate nove izazove. Vežbanje mozga zasniva se i na ideji da se vežbanjem jedne veštine možete izveštiti i u drugim veštinama.

ZAŠTO?

Važno je da vam mozak stalno bude angažovan da biste sačuvali ono što imate - i stekli nove veštine. Nije važno za kakve ćete se aktivnosti opredeliti, ali što se one više razlikuju od svakodnevne rutine i iskustava, to ćete od njih imati više koristi.



Preporučeno vreme za vežbanje

12 MINUTA

► DETALJNIJE ◀

ZABAVNE I RAZNOVRSNE VEŽBE

Mozak ne uči dobro kad mu je dosadno ili kad nema izazov pred sobom, tako da kvalitetan trening mozga traži koncentraciju. Osim toga, korisno je i kad su vežbe zabavne jer je teško održati koncentraciju kad vam to što radite ne predstavlja zadovoljstvo.

Većina aktivnosti postaje lakša kad se one uvežbaju te stoga čak i najbolji trening za mozak s vremenom gubi efikasnost. Raznovrsnost je uvek ključna, a čim neku aktivnost isprobate i uvežbate, teško da će vaš mozak od nje imati istu korist kao u početku. Primera radi, iako će prvi sudoku mozgu biti veoma zanimljiv, hiljaditi sigurno neće imati isti efekat – čak i ako i dalje volite da ga rešavate.

OPŠTI NAPREDAK

Kad radite vežbe za trening mozga postajete uvežbaniji za te konkretne vežbe isto kao što vežbanjem neke veštine razvijate svoje sposobnosti u toj veštini. Međutim, da li zahvaljujući tom istom treningu mozga *takođe* postajete veštiji u nekim drugim, nevezanim aktivnostima i da li razvijate opštu inteligenciju?

Nedavno sprovedene opsežne studije ukazuju na to da ponavljanje vežbi za trening mozga s kojima se možete susresti u nekim onlajn igricama ima ograničen učinak. Nema jakih dokaza da ćete zahvaljujući igranju takvih igrica postati veštiji u aktivnostima koje nemaju nikakve veze s igricama – to jest, ako niste prešli pedesetu. Za osobe koje imaju više od pedeset godina, ustanovljeno je da takav vid treninga mozga doprinosi napretku i na drugim životnim poljima. Ostaje da se utvrdi da li se to događa usled promena u mozgu s godinama ili se starije osobe prirodno ređe susreću sa zadacima za vežbanje mozga u svakodnevnom životu. Logično je da relativno poboljšanje koje donosi trening mozga zavisi od stepena mentalnih izazova s kojima se svakodnevno susrećete.

► DETALJNIJE ◀

POZITIVAN UTICAJ NA PAMĆENJE

Iako jednostavne igre za trening mozga možda nisu svemogućće kad je u pitanju opšta inteligencija, jedna vrsta igara za trening mozga koje *zaista* zavređuju više pažnje jeste ona kojima se vežba pamćenje. Većina nas čuva imena, brojeve, adrese, rođendane, spiskove za kupovinu i mnogo drugih podataka u telefonima (u adresarima ili kalendarima) i navikli smo da neku informaciju pretražujemo po internetu umesto da je upamtimo. To znači da po završetku školovanja mnogi više ne koriste često svoje pamćenje sa svesnom namerom.

Dokazano je da vežbe za trening mozga koje deluju na pamćenje mogu značajno unaprediti srodne veštine pamćenja – mada, kao i u slučaju opšteg treninga mozga, ne treba očekivati nikakvo poboljšanje veština pamćenja koje nisu u bliskoj vezi s treningom mozga.

OPROBAJTE SVOJE VEŠTINE

Svrha raznovrsnih vežbi za trening mozga sadržanih u ovoj knjizi jeste da se izbegne monotonost koja karakteriše neke igrice na internetu.

Dok radite vežbe, ne zaboravite da one nisu osmišljene da vas obeshrabre. Mozak najbolje uči kad je zadovoljan i opušten – zato, ako se iznervirate zbog nekog zadatka, odložite knjigu i posvetite mu se kasnije.

Rešenja vežbi – tamo gde su primenljiva – data su na kraju knjige s oznakom dana i broja vežbe. Ukoliko se mučite s nekim zadatkom, uvek možete da pogledate rešenje i otkrijete kako se do njega dolazi na osnovu raspoloživih informacija.

▶ TESTIRAJTE SE ◀

2. DAN: 1. VEŽBA

Proverite koliko ste vešti s rečima tako što ćete od datih skupova slova sastaviti što više reči. Svaka reč mora da sadrži sva slova.

R D A

(2 reči)

S P L E

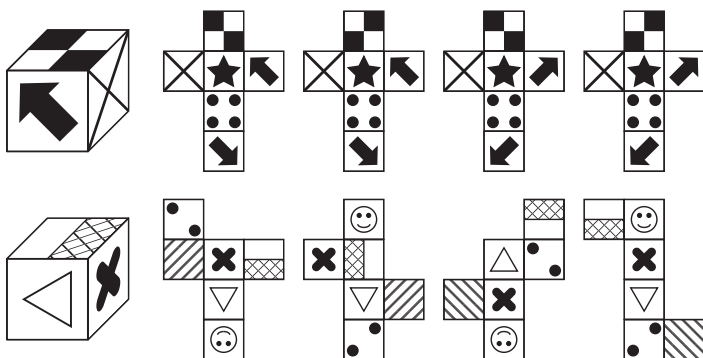
(2 reči)

K V A L J A

(3 reči)

2. DAN: 2. VEŽBA

Koja od ponuđene četiri rasklopljene mreže odgovara datoj kocki?



USREDSREDITE SE

- + Uklonite sve što vam odvlači pažnju.
- + Koncentrišite se na samo jedan zadatak.
- + Rešavajte zadatke raščlanjavanjem na više segmenata.

ŠTA?

Sposobnosti su vam drastično umanjene kad vas nešto ometa ili ste nedovoljno usredsređeni na zadatak. Zadatke možete obavljati brže i kvalitetnije kad naučite kako da zadržite pažnju. Čak i kratka priprema za rad često na kraju donosi veliku uštedu vremena.

ZAŠTO?

Kad ste dobro koncentrisani, efikasnije radite i tada vam ostaje više vremena za druge aktivnosti – ili barem za odmor. To vam daje osećaj uspešnosti, što opet umanjuje nivo stresa. Tako se stvaraju prijatan osećaj zadovoljstva i podsticajna atmosfera zahvaljujući kojima možete brže da obavljate dodatne obaveze – i to podjednako dobro.



Preporučeno vreme za vežbanje

18 MINUTA

► DETALJNIJE ◀

ŠTA SVE OMETA PAŽNJU?

Pažnju ometaju razne pojave. To mogu biti zvuci – recimo, razgovor u pozadini ili zvono telefona, ili vizuelne smetnje, kao što je obaveštenje o pristiglom mejlu ili nečiji ulazak u prostoriju. Smetnje mogu biti i fizičke prirode – na primer, promaja koja vam bije u lice, a i usmerene na čulo mirisa – poput mirisa hrane.

Možda nećete moći da izbegnete sve potencijalne smetnje, ali potrudite se da ih što više eliminišete. Ne ustručavajte se da zamolite ljude da vas ne uznemiravaju određeno vreme. U većini situacija, neće biti velika šteta ako ne budete dostupni preko telefona ili mejla na sat-dva. Ipak, organizujte se tako da neko može da vas kontaktira u hitnim slučajevima.

KONCENTRACIJA

Da biste nešto obavili, morate da se koncentrišete na to što radite. Iako je važno da se izolujete od mogućih smetnji, neophodno je i da izbegavate stanja uma koja vas takođe mogu ometati – recimo, razmišljanje o drugim zadacima ili nekom privatnom problemu.

Postoje razne metode koje vam mogu pomoći da kvalitetno obavite posao, ali suština je u sledećem:

- **Nemojte raditi dve stvari istovremeno. Ne možete svesno da razmišljate o više stvari u isto vreme.**
- **Postavljajte realne ciljeve da se ne biste obeshrabrili ako pred sobom imate nešto nedostižno, odnosno da ne biste radili bez cilja.**
- **Složenije zadatke razdvojte na više jednostavnijih, izvodljivijih podzadataka kojima ćete se prvo posvetiti.**

▶ TESTIRAJTE SE ◀

3. DAN: 1. VEŽBA

Neke zadatke rešavacete uglavnom tako što cete se koncentrisati i sistematski tragati za sledecim potezom bez ikakvih ometanja sa strane.

Pred vama je jednostavan zadatak. Treba da stavite X ili 0 u svako prazno polje, ali tako da ne naredate cetiri ili vise istih simbola ni u jednom pravcu, ukljucujuci i dijagonalu.

▶ 1)

X	X		X		X	X	X
O	O	X	O	O	X	X	O
O		X			O	X	X
	O			X		O	X
X	O	O		X	X	O	
X	X		X		X	X	
O					O	O	
X		O			O	O	X

▶ 2)

O	O			O	X	O	X
		X					
O			O			O	X
X	O		O	X		O	
	X		O			X	
X				O		O	
	X	O		X			
X	O	O			O	O	O

▶ TESTIRAJTE SE ◀

3. DAN: 2. VEŽBA

Ovaj zadatak je sličan prethodnom s tim da sada treba da upišete 0 ili 1 u svako polje, ali tako da se isti broj ne pojavljuje više od dvaput zaredom ni u jednom redu ni u koloni.

Imajte u vidu da ovde ne važe ograničenja po dijagonali – samo u redovima i kolonama.

▶ 1)

	1		0		0	0	1
	1		0		0		1
		1			1	1	
0				0	0		1
1		0	0				0
	0	1			0		
0		1		0		1	
1	1	0		1		0	

▶ 2)

	0						
		0		1	0		
1		1				0	
		1	1		1		
		0		1	1		
	0				0		0
		1	0		0		
						0	

REALNI CILJEVI

- + Čemu se nadate i koji su vam ciljevi?
- + Šta možete da preduzmete da biste im se približili?
- + Raščlanite složene zadatke na jednostavnije segmente.

ŠTA?

Većina ljudi sanja o nečemu, ali ako hoćete da ostvarite svoje snove, šta činite da im se približite? Možda dobijete na lutriji ili slučajno naletite na osobu koja snove može da vam pretvori u stvarnost, ali ne treba se uzdati u čistu sreću. Dakle, šta možete da preduzmete da biste ostvarili svoje ciljeve?

ZAŠTO?

Lepo je sanjati, ali je često bolje delati. Ako ste sebi nešto zacrtali ili postavili ciljeve koje hoćete da realizujete, prvi pravi korak jeste da napravite realan plan koji će vam pomoći da se približite njihovom ostvarenju. Čak i da je za njih stvarno potrebna i doza sreće, dobro je imati plan uz koji ćete moći nesmetano da rizikujete.



Preporučeno vreme za vežbanje

12 MINUTA

► DETALJNIJE ◀

KORAK PO KORAK

Svako putovanje ima svoj početak, a ponekad je prvi korak najteži. Moguće je da ćete zbog toga morati da izađete iz svoje zone komfora – tako što ćete se, recimo, direktno obratiti ljudima koje biste inače izbegavali ili da govorite pohvalno o sebi, što inače nemate običaj. Ako pokrećete sopstveni posao, moguće je da ćete morati da nudite robu i reklamirate se preko telefona, zbog čega vam je neprijatno ili tražiti iskreno mišljenje drugih ljudi zbog čega postajete ranjivi, a to vam nikako ne prija. Kakav god cilj želite da ostvarite, prvo ga raščlanite na jednostavnije segmente:

- **Šta sve treba da znam da radim kako bih ostvario postavljeni cilj?**
- **Da li znam to da radim, a ako ne znam, postoje li realne šanse da mi neko drugi pomogne?**
- **Ukoliko postoji nešto što ne znam da radim, da li je moj prvobitni cilj zaista realan ili bi trebalo da ga malo prilagodim?**

Važno je da od samog početka budete iskreni prema sebi jer ćete u nastojanju da ostvarite nerealne ciljeve samo izgubiti vreme i bićete razočarani.

RAŠČLANITE CILJ NA JEDNOSTAVNE ZADATKE

Kad odredite cilj, isplanirajte niz koraka koji će vam omogućiti da napredujete ka njemu. Što su jednostavniji (npr. „Obratiti se prijatelju koji može da pomogne“), to bolje jer ćete ih lakše završiti – mada je s druge strane najbolje da ne usitnjavate korake jer će vas tako spisak obaveza samo preopteretiti.

▶ TESTIRAJTE SE ◀

4. DAN: 1. VEŽBA

Navedite cilj koji želite da ostvarite:

Kakve veštine i sposobnosti treba da imate da biste ostvarili taj cilj? Da li ih sve imate? Koje su vam najveće prepreke na tom putu? Možete li da navedete tri?

▶ 1: _____

▶ 2: _____

▶ 3: _____

Na koje jednostavnije, izvodljivije zadatke možete da raščlanite taj cilj? Mogu li svi ti jednostavniji zadaci da se dodatno usitne? Hoće li svi oni doprineti da se približite krupnijem cilju?

Navedite tri manja podzadatka koja biste mogli da uradite:

▶ 1: _____

▶ 2: _____

▶ 3: _____

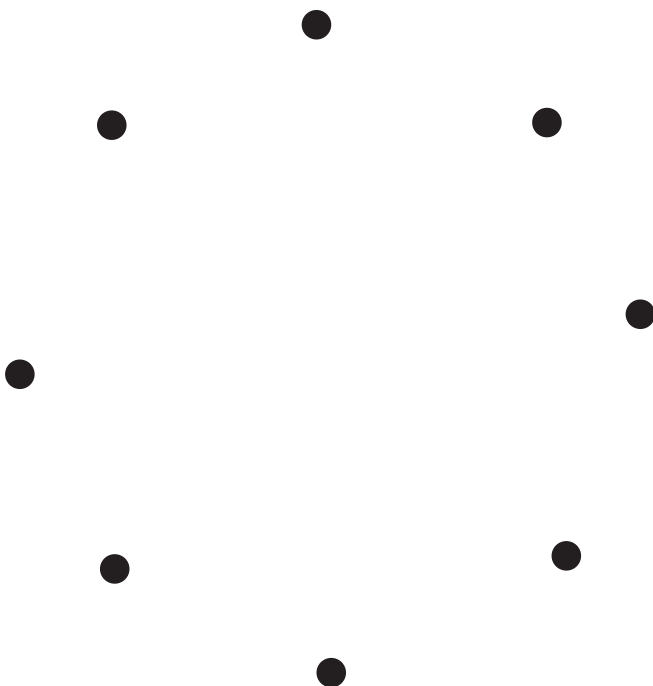
Budući da su ovo vaša početna razmišljanja, s vremenom ćete se možda i predomisli u vezi s nečim, pa zato razmatrajte navedena pitanja do sutradan. Normalno je da vam se ideje menjaju kad počnete podrobnije da razmišljate o njima.

► TESTIRAJTE SE ◀

4. DAN: 2. VEŽBA

Cilj ove vežbe je jednostavan, barem u poređenju sa životnim ciljevima, ali možda ćete ipak morati dobro da razmislite pre nego što rešite zadatak.

Proučite ovaj krug s tačkama:



Možete li da nacrtate savršen kvadrat čije ivice prolaze kroz sredinu svih osam tačaka?

Dr Gareth Mur
OSNAŽITE MOZAK

Za izdavača
Dejan Papić

Urednik
Srđan Krstić

Lektura i korektura
Vladimir Stokić, Saša Novaković, Dragoslav Basta

Slog i prelom
Stefan Ivanković

Dizajn korica
Lidija Šijačić

Tiraž
2.000

Beograd, 2019

Štampa i povez
Artprint MEDIA, Novi Sad

Izdavač
Laguna, Beograd
Resavska 33
Klub čitalaca: 011/3341-711
www.laguna.rs
e-mail: info@laguna.rs

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

51-8(035)
159.955.5(035)

МУР, Гареџ, 1975-

Osnažite mozak : kako da uvežbate, povratite i održite umne sposobnosti za 40 dana / Gareth Mur ; prevela Stela Spasić. - Beograd : Laguna, 2019 (Novi Sad : Artprint media). - 191 str. : ilustr. ; 20 cm

Prevod dela: Brain coach / Gareth Moore. - Tiraž 2.000. - Rešenja: str. 174-191.

ISBN 978-86-521-3537-0

COBISS.SR-ID 280841228