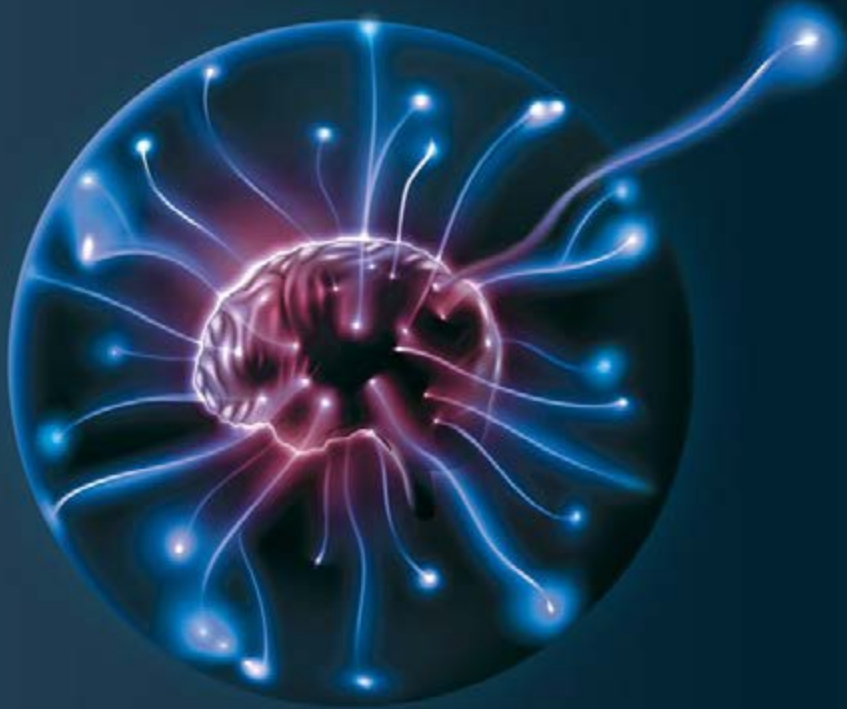


Jim Kwik

MÓZG BEZ OGRANICZEŃ



Potwierdzone naukowo metody,
dzięki którym nauczysz się szybkiego czytania,
usprawnisz pamięć, zwiększysz koncentrację i...
aktywujesz supermoce swojego mózgu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla książki

Jim Kwik wie, jak wykorzystać maksimum swojego potencjału.

WILL SMITH,

aktor, producent filmowy i raper

Choć wielu autorów utrzymuje, że stosowanie się do ich nauk prowadzi do rozwoju niezwykłych kompetencji, nie ma nic bardziej przydatnego, niż umiejętność łatwego uczenia się. Na tej zdolności opierają się wszystkie pozostałe... Na własne oczy przekonałem się, do czego prowadzi wykorzystanie triady: motywacji, myśli i metody. Przeczytaj i przekonaj się sam. Możesz się bardzo zdziwić.

ERIC SCHURENBERG,

dyrektor zarządzający Fast Company & Inc.

Moje badania nad chorobą Alzheimera dowodzą, że powinniśmy przywiązywać dużą wagę nie tylko do ochrony mózgu przed urazami, ale również do nieustannej nauki. Jim Kwik prezentował swoje idee przed pracownikami, opiekunami i pacjentami Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health. Uważam go za eksperta w dziedzinie zwiększania sprawności mózgu i przyspieszania tempa nauki.

JEFFREY L. CUMMINGS,

lekarz medycyny i doktor nauk medycznych, dyrektor Cleveland Clinic Lou Ruvo Center for Brain Health, dyrektor Center for Neurodegeneration and Translational Neuroscience, profesor i wicedyrektor wydziału badań Departamentu Zdrowia Mózgu na Uniwersytecie Nevada – Las Vegas (UNLV)

Podczas, gdy ja uświadamiam kobiety w sprawach finansowych, Jim Kwik pozwala ludziom przejąć kontrolę nad procesem uczenia się. Ludzki umysł jest najważniejszym elementem pozwalającym budować dobrobyt. Po przeczytaniu książki Mózg bez ograniczeń nie tylko staniesz się mądrzejszy, ale również uda ci się osiągnąć cele, o których wcześniej nawet nie śniłeś.

NICOLE LAPIN,

osobowość telewizyjna, ekspertka finansowa, autorka bestsellerowych książek *Rich Bitch*, *Boss Bitch* i *Becoming Super Woman*.

Wojownicy nieustannie się przygotowują i zachowują skupienie. Są nieugięci. Jim Kwik pomoże ci opanować własny mózg oraz obroni cię przed rozproszeniem i negatywnym myśleniem. Jego książka powinna być obowiązkową lekturą dla wszystkich ludzi, pragnących zwiększyć moc własnego umysłu.

GERARD BUTLER,

nagradzany aktor i producent filmowy

Kiedy pracowałam w General Electric, Jim Kwik był trenerem naszego zespołu i przewodniczył wielu spotkaniom firmowym. Jego praca zawsze była wysoko oceniana. Jest on światowej klasy ekspertem szkoleniowym i specjalistą od narzędzi pozwalających rozwinąć pełen potencjał pracowników.

BETH COMSTOCK,

była szefowa działu marketingu i wicedyrektorka General Electric,
autorka bestsellerowej książki *Imagine It Forward*

Stosuję się do każdej rady Jima Kwika... Jego dar odblokowywania zdolności, o których większość ludzi nawet nie marzyła, jest niesamowity.

TOM BILYEU,

dyrektor zarządzający Impact Theory i współzałożyciel Quest Nutrition

Ta książka jest idealnym towarzyszem dla każdego, kto chce wprowadzić znaczące zmiany. Jim pokaże ci, jak uwolnić twój umysł, motywację i życie.

LISA NICHOLS,

mówczyni, dyrektorka zarządzająca
i autorka bestsellerowej książki *No Matter What!*

*Kiedy dokonujemy przetomowych odkryć, musimy stawiać czoła sceptycyzmowi i głęboko zakorzenionemu konwencjonalnemu myśleniu, które wywiera na nas przemożny wpływ. Dzięki książce *Mózg bez ograniczeń* odczarujesz siedem kłamstw nauczania, które hamują twój rozwój... Po jej przeczytaniu twój mózg nie będzie już taki sam!*

NICK ORTNER,

autor bestsellerowej książki *The Tapping Solution*
i *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self*

W książce Mózg bez ograniczeń Jim Kwik dzieli się z nami metodami pozwalającymi na uwolnienie własnego potencjału. Dzięki jego radom staniesz się osobą, którą chcesz być. Osiągnięcie tego celu umożliwi ci prosty system nawyków nauczania i rozwoju mózgu.

BJ FOGG,

doktor, założyciel Laboratorium Projektowania Behawioralnego
podlegającego Uniwersytetowi Stanforda w Nowym Yorku,
autor bestsellerowej książki *Tiny Habits*

Jima Kwika można porównać do osobistego trenera twojego mózgu. Szkolił on mój zespół w zakresie strategii szybkiego uczenia się. Dzięki jego pomocy udało nam się zwiększyć koncentrację, wydajność i sprawność. Zawsze wierzyłem, że zwycięstwo musi mieć swoje źródło w głowie. Dopiero później manifestuje się ono na boisku. Po przeczytaniu tej książki przekonasz się, że nie istnieją żadne granice.

ALEX RODRIGUEZ,

trzykrotny zdobywca nagrody MVP i czternastokrotny zdobywca tytułu
All-Star, zwycięzca World Series, dyrektor zarządzający A-Rod Corp

Proces transformacji rozpoczyna się od przygotowania umysłu do zmiany. Pod koniec lektury Mózg bez ograniczeń odkryjesz swój niewykorzystany potencjał. Pod przewodnictwem Jim'a Kwika wzniesiesz się na wyżyny swoich możliwości.

JACK CANFIELD,

nagradzany mówca, współtwórca Chicken Soup for the Soul
i autor bestsellerowej książki *The Success Principles*

Pamięć to kluczowy element szczęścia – pięknie wyraził to Jim Kwik, goszcząc w jednym z najbardziej popularnych odcinków mojego podcastu. Choć przesłanie książki Mózg bez ograniczeń może wydawać się szaleństwem, to jeśli zapanujesz nad swoim umysłem, jakość twojego życia wyraźnie się poprawi. Najważniejsze jest to, że w końcu odczujesz pełną satysfakcję.

JEANNIE MAI,

zdobywczyni Emmy i nagrody NAACP, osiągająca sukcesy prezenterka
i producentka, współprowadząca *The Real*

Podczas, gdy ja pomagam dzieciom i dorosłym w przewyżnianiu strachu przed liczbami i arytmetyką, Jim Kwik przekonuje ich do pokonania ograniczeń dotyczących samego procesu nauki. Książka Mózg bez ograniczeń opisuje praktyczne i sprawdzone metody szybkiego czytania i nauki oraz rozwoju pamięci, na które można liczyć!

SCOTT FLANSBURG,

The Human Calculator®, zdobywca rekordu Guinnessa, założyciel organizacji National Counting Bee i autor bestsellerowej książki *Math Magic*

Jeśli uważasz, że nie możesz czytać szybciej i zapamiętać więcej lub nie potrafisz przewyżnić własnych blokad, ta książka jest właśnie dla ciebie. Zmieni ona twój sposób myślenia i zmotywuje do osiągnięcia tego, co wcześniej wydawało ci się niemożliwe.

DAVE ASPREY,

CEO, założyciel Bulletproof 360, Inc., autor bestsellerowej książki *Super Human*

Podobnie jak trening pamięci, ciągłe uczenie się i pokonywanie negatywnych emocji, zdrowy sen ma przemożny wpływ na kondycję mózgu. Dzięki książce Mózg bez ograniczeń zaopatrzysz się w zestaw narzędzi poprawiających sprawność zdolności poznawczych. Dziesięć rad Jima, dotyczących generowania energii, jest wystarczającym powodem do kupna tej wartościowej pozycji wydawniczej.

MICHAEL J. BREUS,

doktor, psycholog kliniczny, członek American Board of Sleep Medicine oraz The American Academy of Sleep Medicine,
autor bestsellerowej książki *The Power of When*

USC Performance Science Institute świadczy pomoc studentom, przedsiębiorcom i organizacjom pragnącym osiągnąć doskonałość poprzez naukę i praktykę. Zorganizowane przez nas warsztaty Jima Kwika były jednymi z najlepiej ocenianych zajęć. Jego sprawdzone strategie przyspieszonego uczenia się są niezwykle przydatne. Mózg bez ograniczeń to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce pokonać ograniczenia własnego umysłu.

DAVID BELASCO,

założyciel USC Performance Science Institute, dyrektor zarządzający i adiunkt Lloyd Greif Center for Entrepreneurial Studies

W domenie przyspieszonego tempa nauki i utrzymania sprawności umysłowej Jim Kwik jest numerem 1. Twój mózg może pokonać wszelkie granice. Pomóż swojemu umysłowi!

STEVE AOKI,

dwukrotnie nominowany do nagrody Grammy muzyk, DJ, producent,
przedsiębiorca, założyciel Aoki Foundation, autor książki *Blue*

Nasza organizacja daje ludziom siłę, która pozwala zmieniać świat na lepsze. Angażowanie 4,5 miliona osób wymaga koncentracji, dyscypliny i szybkiego myślenia. Potrójny model Jima Kwika przedstawiony w książce Mózg bez ograniczeń pomógł mojemu zespołowi zmodernizować pracę naszych umysłów. Dzięki jego pomocy udaje nam się rozwiązywać trudne problemy i wiewierać większy wpływ na społeczeństwo.

MARC KIELBURGER,

współzałożyciel organizacji We Movement, aktywista zajmujący się prawami
dzieci, dziennikarz, autor bestsellerowej książki *Me to We*

Ciągłe wprowadzanie zmian wymaga posiadania zestawu narzędzi pracy z umysłem, które wzmacniają kreatywność, przyspieszają tempo nauki, poprawiają sprawność myślenia i promują optymizm. Książka Mózg bez ograniczeń powinna być obowiązkową lekturą dla każdego, kto chce zwiększyć możliwości własnego umysłu i osiągnąć wymarzone cele.

PETER H. DIAMANDIS,

dyrektor i fundator XPRIZE Foundation, współzałożyciel i dyrektor
Singularity University, autor bestsellerowej książki *Abundance*

Bez dbałości o kondycję mózgu nie sposób wyobrazić sobie pełni zdrowia i dobrego samopoczucia. Dzięki książce Mózg bez ograniczeń poznasz metody treningu i optymalizacji pracy z umysłem, które pozwolą ci w pełni wykorzystać własny potencjał.

MAIA I ALEX SHIBUTANI,

dwukrotni medaliści olimpijscy w łyżwiarstwie figurowym, trzykrotni
medaliści mistrzostw świata, dwukrotni mistrzowie USA, twórcy Kudo Kids

Metody Jima Kwika dotyczące technik uczenia się, rozwoju pamięci i umiejętności myślenia, są naprawdę niesamowite... Tworzenie takiej ilości informacji, które docierają do ludzi na całym świecie, musi wymagać niesamowitej dbałości o szczegóły. Dzięki naukom Jima nasi gospodarze poprawili pamięć i sprawność umysłową. Teraz wiemy, że zdrowie mózgu należy stawiać na pierwszym miejscu. To ono jest kluczem do osiągnięcia sukcesu. Ta książka powinna być lekturą obowiązkową!

MARIA MENOUNOS,

gospodarz podcastu *Better Together with Maria*, dyrektorka zarządzająca
@afterbuzztv, dziennikarka i zdobywczyni nagrody Emmy,
autorka bestsellerowej książki *The EveryGirl's Guide to Diet and Fitness*

Jako osoba, która kładzie szczególny nacisk na ćwiczenia nie tylko ciała, ale także mózgu, uważam książkę Jima Kwika za bardzo zachęcającą. Dzięki lekturze Mózgu bez ograniczeń odwiedzisz niesamowite miejsca, o których istnieniu mogłeś tylko pomarzyć.

NOVAK DJOKOVIC,

profesjonalny tenisista, zwycięzca 17 turniejów wielkoszlemowych

Moje badania nad chorobą Alzheimera dowiodły, że powinniśmy nieustannie wynajdywać nowe sposoby wykorzystania naszych mózgów... Książka Jima Kwika Mózg bez ograniczeń stanowi prawdziwy przełom w dziedzinie nauki o procesie uczenia. Dzięki niej odkryjesz nowe horyzonty myślenia oraz rzucisz wyzwanie własnemu umysłowi, co pozwoli ci żyć w sposób najlepszy z możliwych.

RUDOLPH E. TANZI,

doktor, profesor neurologii pracujący na Uniwersytecie Harvarda,
dyrektor Genetics and Aging Research Unit podlegający Massachusetts
General Hospital, autor bestsellerowej książki *Super Brain*

Realizacja własnych życiowych celów angażuje zarówno ciało jak i umysł. Jeśli chcesz rozwijać własne umiejętności i poprawić koncentrację, jest to książka dla ciebie. Jim Kwik będzie twoim idealnym trenerem.

APOLO ANTON OHNO,

ośmiokrotny medalista olimpijski, mówca,
autor bestsellerowej książki *Zero Regrets*

Jako mała dziewczynka marzyłam o podróżach w kosmos. Od zawsze chciałam uczyć innych, zwłaszcza młodzież. Jim podziela mój pogląd mówiący, że, gdy tylko uświadomisz sobie swój nieograniczony potencjał, nic nie może cię powstrzymać. Po przeczytaniu książki Mózg bez ograniczeń nie tylko staniesz się mądrzejszy, ale również zwiększysz siłę własnych marzeń.

ANOUSHEH ANSARI,

dyrektorka zarządzająca XPRIZE Foundation, pierwsza kosmiczna turystka
i ambasadorka przestrzeni kosmicznej

Jim Kwik jest światowym ekspertem od treningu mózgu. Jego książka Mózg bez ograniczeń pokaże ci transformatywną ścieżkę prowadzącą do zwiększenia sprawności umysłowej. Dzięki niej zaczniesz myśleć szybciej. Po jej przeczytaniu staniesz się wyraźnie mądrzejszy.

TRACY ANDERSON,

dyrektorka zarządzająca, pionierka fitnessu,
autorka *Tracy Anderson's 30-Day Method*

Kiedy mój syn doznał zagrażającego życiu urazu mózgu, odkryłam prawdziwą wartość pozytywnego myślenia. W książce Mózg bez ograniczeń Jim Kwik opisuje metody, które pozwalają na odniesienie sukcesu w ciągle zmieniającym się świecie. Jeśli martwią cię przeciwności losu, ta książka pokaże ci drogę prowadzącą do prawdziwego spełnienia.

JJ VIRGIN,

znana dietetyczka, specjalistka od fitnessu
i autorka bestsellerowej książki *The Virgin Diet*

Kiedy odkryjesz swoje prawdziwe ja, doświadczysz magii. Pomagam ludziom wyrażać siebie poprzez ruch i taniec. Podobnie jak ja, Jim Kwik wierzy, że wszystko jest możliwe.

JULIANNE HOUGH,

tancerka i zdobywczyni nagrody Emmy, aktorka, piosenkarka
i twórczyni KINRGY

W życiu zawodowym i prywatnym najlepsi wykazują się cierpliwością, konsekwencją i nieustępliwością. Dzięki książce Jima Kwika odkryjesz zupełnie nowy sposób myślenia – taki, który pomoże ci zrealizować marzenia.

DEREK HOUGH

dwukrotny zdobywca nagrody Emmy, sześciokrotny uczestnik *Tańca z Gwiazdami* i autor bestsellerowej książki *Taking the Lead*

Jim Kwik jest specjalistą od zwiększania sprawności umysłowej i siły koncentracji. Niezależnie od tego, czym się zajmujesz, po przeczytaniu książki Mózg bez ograniczeń osiągniesz trwale rezultaty.

MIKE BRYAN,

profesjonalny tenisista, rekordzista w deblu

Zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważnym elementem, wpływającym na kondycję mózgu, jest odpowiednia dieta. Nie należy jednak zapominać o praktykach wystrzegających nasze zdolności poznawcze. W książce Mózg bez ograniczeń Jim Kwik opisuje sposoby myślenia i strategie uczenia, które pozwolą ci zbliżyć się do geniuszu.

MAX LUGAVERE,

gospodarz podcastu *Genius Life* i autor bestsellerowej książki *Genius Foods*

Przez wiele lat pracowałem z superbohaterami oglądanymi później na ekranie. Zdolność Jima do zwiększania wydajności nauki i poprawy jakości życia czyni go jednym z nich... Książka Mózg bez ograniczeń powinna być lekturą obowiązkową dla wszystkich osób i organizacji, które chcą czerpać korzyści z wyjątkowej produktywności i wydajności umysłowej.

JIM GIANOPULOS,

członek zarządu i dyrektor generalny Paramount Pictures

Za technikami pozwalającymi poprawić sprawność mózgu i pamięci oraz zwiększyć siłę koncentracji stoją zdobycze nauki. Jim Kwik potrafi je wyjaśnić. Ta książka powinna być lekturą obowiązkową dla każdego, kto chce zmaksymalizować swój potencjał poznawczy i osiągnąć sukcesy w nauce.

LISA MOSCONI,

doktor, dyrektor Women's Brain Initiative i jedna z zarządzających Alzheimer's Prevention Clinic podlegającej Weill Cornell Medical College, profesor neurologii i radiologii, autorka książki *The XX Brain*

Nie istnieje żadna tabletką zmieniająca zwykłych ludzi w geniuszy. Niemniej rady Jima pozwalają na zwiększenie sprawności mózgu i zapewnienie świetlanej przyszłości.

z przedmowy autorstwa MARKA HYMANA,

lekarza medycyny, zarządzającego wydziałem Strategii i Innowacji Cleveland Clinic Center for Functional Medicine, autora dwunastu bestsellerowych książek

Jim Kwik jest po prostu niesamowity. Cały rozdział książki Use Your Brain to Change Your Age poświęciłem jednej z jego strategii odwracania procesu starzenia się mózgu, która zapobiega rozwojowi choroby Alzheimera. Darzę Jima Kwika bezgranicznym zaufaniem i wierzę w jego program optymalizujący pracę mózgu.

dr DANIEL AMEN,

lekarz, certyfikowany psychiatra, autor bestsellerowych książek

Zachowanie sprawności umysłowej i ostrości pamięci są niezwykle ważne. Narzędzia i techniki opisane przez Jima Kwika w książce Mózg bez ograniczeń są najlepszymi przyjaciółmi twojego mózgu.

MARIA SHRIVER,

dziennikarka i zdobywczyni nagrody Emmy, założycielka organizacji Women's Alzheimer's Movement i autorka bestsellerowej książki *I've Been Thinking*

Przez całe życie dążyłem do zdobywania wiedzy. W pełni popieram przesłanie Jima Kwika wyrażone w książce Mózg bez ograniczeń. Kiedy poznasz tajniki sprawnego uczenia się, wszystko stanie się możliwe. Jim pokaże ci, jak tego dokonać.

QUINCY JONES,

producent muzyczny, zdobywca nagrody Grammy Living Legend,
autor bestsellerowej książki *Q*

Chcę podziękować mojemu przyjacielowi, Jimowi Kwikowi, za jego zaangażowanie w edukacyjne dzieło Stan Lee Foundation, poświęcone nauce czytania i pisania. Wierzę, że w każdym z nas drzemie superbohater. Dzięki programowi Jima dowiesz się, jak obudzić swoje ukryte supermoce.

STAN LEE,

emerytowany członek zarządu wydawnictwa Marvel

Jim Kwik jest najlepszym trenerem pamięci na świecie. Program Mindvalley z udziałem Jima okazał się prawdziwym numerem jeden. Po przebadaniu niemal 1000 uczniów okazało się, że średnia prędkość czytania wzrosła o zdumiewające 170 procent po tygodniu od rozpoczęcia 10-minutowych lekcji.

VISHEN LAKHIANI,

założyciel i dyrektor generalny Mindvalley,
autor bestsellerowej książki *The Code of the Extraordinary Mind*

Jim Kwik potrafi poszerzać perspektywy umysłowe i wydobywać na świat geniusz człowieka. O tym mówi moja piosenka Unwritten – twoje życie to twoja własna opowieść. Książka Mózg bez ograniczeń pomoże ci odkryć nowe możliwości działania.

NATASHA BEDINGFIELD,

nominowana do nagrody Grammy piosenkarka i songwriterka

Jim Kwik

MÓZG

BEZ OGRANICZEŃ

Potwierdzone naukowo metody,
dzięki którym nauczysz się szybkiego czytania,
usprawnisz pamięć, zwiększysz koncentrację i...
aktywujesz supermoce swojego mózgu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-809-3

Tytuł oryginału: *Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life*

LIMITLESS
Copyright © 2020 by Jim Kwik
First published in 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Moim czytelnikom, studentom
i niezliczonym wewnętrznym bohaterom.
Dziękuję za wasze zaufanie i poświęcony czas.
Ta książka jest dla was.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	19
<i>Wstęp</i>	27
Część I UWOLNIJ UMYŚŁ	33
<i>Rozdział 1:</i> Pozbądź się ograniczeń	35
<i>Rozdział 2:</i> Dlaczego jest to takie ważne	57
<i>Rozdział 3:</i> Twój mózg bez ograniczeń	73
<i>Rozdział 4:</i> Jak czytać i zapamiętać tę (i jakąkolwiek inną) książkę	91
Część II MYŚLI BEZ OGRANICZEŃ:	
Co	113
<i>Rozdział 5:</i> Magia systemu wierzeń	119
<i>Rozdział 6:</i> 7 kłamstw nauczania	143
Część III MOTYWACJA BEZ OGRANICZEŃ:	
Dlaczego	167
<i>Rozdział 7:</i> Twój cel	171
<i>Rozdział 8:</i> Energia	189
<i>Rozdział 9:</i> Metoda drobnych kroków	213
<i>Rozdział 10:</i> Przepływ	237
Część IV METODY BEZ OGRANICZEŃ:	
Jak	249
<i>Rozdział 11:</i> Koncentracja	253
<i>Rozdział 12:</i> Nauka	263
<i>Rozdział 13:</i> Pamięć	283
<i>Rozdział 14:</i> Szybkie czytanie	311
<i>Rozdział 15:</i> Myślenie	333

<i>Postowie</i>	359
<i>10-dniowy plan Kwika na dobry początek</i>	363
<i>Sugerowane lektury</i>	374
<i>Podziękowania</i>	377
<i>O Autorze</i>	384
<i>Przypisy</i>	386

PRZEDMOWA

Mózg jest naszym najcenniejszym darem.

Ten ważny organ pozwala nam przyswajać wiedzę, kochać, myśleć, tworzyć i doświadczać radości. Mózg to brama prowadząca do naszych emocji i zdolności pozwalających na głębokie przeżywanie trwałej intymności. Bez niego nie mielibyśmy szans na rozwój, tworzenie innowacji i osiągnięcie sukcesu.

Co ciekawe, bardzo niewielu ludzi zauważa, że stosowanie kilku praktycznych metod może poprawić funkcjonowanie mózgu i uaktywnić wrodzoną zdolność do nauki. Choć większość z nas wie, że poprzez ćwiczenia i stosowanie diety możemy zwiększyć wydolność układu sercowo-naczyniowego, nie zdajemy sobie sprawy, że w podobny sposób potrafimy również wpływać na pracę mózgu.

Niestety, nasz świat nie stanowi zdrowego otoczenia dla mózgu. Przed przedstawieniem metod pozwalających na przekroczenie wszelkich granic, Jim Kwik wskazuje na cztery negatywne zjawiska, które przeszkadzają w rozwoju umiejętności nauki i myślenia, zaburzają koncentrację oraz hamują proces osiągania pełni własnego potencjału.

Pierwszym z nich jest *zalew informacji* związany z rozwojem technologii cyfrowej – niekończąca się powódź danych i nierealnych oczekiwań, atakująca ludzi, którzy dysponują ograniczoną ilością czasu. To negatywne zjawisko prowadzi do niepokoju i poczucia przytłoczenia oraz pogorszenia jakości snu. Osoby, które dosłownie toną w zalewie informacji, potrzebują strategii i narzędzi

pozwalających na odzyskanie produktywności, wydajności i spokoju ducha.

Drugim zjawiskiem jest *rozproszenie uwagi* związane z rozwojem technologii cyfrowej. Krótkotrwały wzrost stężenia dopaminy jest wrogiem zdolności do podtrzymywania uwagi, która stanowi niezbędny element budowania trwałych więzi oraz procesu intensywnej nauki i pracy. Kiedy jakiś czas temu usiadłem obok koleżanki na wykładzie, zauważyłem, że w ciągu kilku minut zdarzyło jej się wielokrotnie sięgnąć po telefon. Poprosiłem ją o udostępnienie mi urządzenia. Okazało się, że w ciągu jednego dnia jej telefon był aktywowany ponad tysiąc razy i odebrał aż tysiąc powiadomień. SMS-y, powiadomienia w mediach społecznościowych, e-maile i inne komunikaty potrafią zmniejszyć naszą koncentrację i odwracać uwagę od tego, co w danej chwili najważniejsze.

Kolejnym zjawiskiem jest *cyfrowa demencja*. Pamięć można porównać do mięśnia, któremu pozwalamy zanikać. Choć posiadanie superkomputera w kieszeni przynosi wymierne korzyści, powinniśmy myśleć o nim jak o elektrycznym rowerze – to przydatne i łatwe w obsłudze urządzenie nie poprawia twojej kondycji fizycznej. Badania nad demencją dowodzą, że większa łatwość w przyswajaniu wiedzy – częste wykonywanie wysiłku umysłowego – zmniejsza ryzyko rozwoju demencji. Niestety, wielu z nas korzysta wyłącznie z pamięci znajdującej się poza ciałem, co nie wpływa korzystnie na funkcjonowanie naszego umysłu.

Ostatnim zjawiskiem uszkadzającym mózg jest *cyfrowa dedukcja*. W świecie łatwego dostępu do informacji być może posunęliśmy się za daleko. Doszło nawet do tego, że technologia zwalnia nas z obowiązku krytycznego myślenia. W zasobach internetowych znajdujemy tak wiele wniosków wyciąganych przez inne osoby, że zaczynamy zaniedbywać własną zdolność osądu i trzeźwego rozumowania. Choć nigdy nie pozwolilibyśmy na to, by inni zaczęli za nas myśleć, zbyt szybko przyzwyczailiśmy

się do oddawania tej władzy urządzeniom elektronicznym. Skumulowane efekty działania wymienionych zjawisk osłabiają naszą koncentrację i zdolność do skupiania uwagi, hamują proces nauki oraz, co najważniejsze, nie pozwalają nam angażować się w czynność prawdziwego myślenia. Niszczy to klarowność umysłu i prowadzi do zmęczenia mózgu. Co więcej, konsekwencją takiego stanu jest rozproszenie uwagi, niezdolność do nauki i niemożność doświadczenia prawdziwego szczęścia. Chociaż zdobywcze postępu technologicznego potrafią zarówno pomagać jak i szkodzić, obserwowany sposób ich wykorzystania wiąże się ze wzrostem poziomu stresu, zaburzeniami pamięci, rozproszeniem uwagi i postępującą zależnością od urządzeń elektronicznych. Ten stan będzie się jedynie pogarszał.

Przesłanie niniejszej książki nie może być bardziej aktualne. Od urodzenia dysponujesz najbardziej złożoną maszyną świata. Nie ma nic ważniejszego niż zdrowie i sprawność naszego mózgu – właśnie ten narząd kontroluje wszystkie aspekty naszego życia. Przyswajanie i analizowanie danych oraz rozwój nowych metod i umiejętności, które pozwalają funkcjonować w naszym rozpraszającym uwagę, pełnym informacji świecie, są kluczem do osiągnięcia sukcesu w XXI wieku. Zdolność do szybkiego uczenia się sprawia, że wszystko staje się możliwe. Oznacza to, że powinniśmy trenować nasze umysły na podobieństwo naszych ciał. Jeśli chcesz mieć elastyczny, silny, pełen energii i sprawny mózg, musisz dbać o niego w ten sam sposób, w jaki pielęgnujesz pozostałe elementy organizmu. Właśnie tym zajmuje się Jim – jest on osobistym trenerem umysłu.

Wymienione zjawiska należą do grupy ograniczeń, które zostaną omówione w niniejszej książce. Według Jima, warunkiem umożliwiającym prowadzenie wyjątkowego życia, jest przeprowadzenie procesu pokonywania granic. Opracowane przez niego techniki stanowią klucz do osobistej transformacji. Jeśli pragniesz osiągnąć

sukces w jakiejkolwiek dziedzinie życia, musisz zadać sobie następujące pytanie: gdzie znajduje się ograniczająca cię przeszkoda? Być może od czasu do czasu siła twojej koncentracji pozostawia wiele do życzenia lub twoje metody nie nadają się do podjętego działania – nie oznacza to, że brak ci talentu czy zdolności. W przeciwieństwie do szeroko rozpowszechnionych przekonań, nasze granice nie są wrodzone. Potrafimy wpływać na nasze ograniczenia i w każdej chwili możemy je pokonać.

Jeśli sprawność umysłu nie odpowiada naszym pragnieniom i celom, nigdy nie osiągniemy sukcesu. Aby wpłynąć na tę sytuację, musimy zidentyfikować ograniczające przekonania, cechy, głęboko zakorzenione stereotypy i wyobrażenia. Poznanie, przeanalizowanie i skonfrontowanie się z tymi postawami stanowi pierwszy krok na drodze do wypracowania bezgranicznego stanu umysłu. Moja matka mówiła mi, że mogę osiągnąć wszystko, czego tylko zapragnę. Wielokrotnie powtarzała, że jestem mądry, zdolny i mogę być najlepszy we wszystkim, co robię. Ta głęboko zakorzeniona wiara pozwoliła mi osiągnąć sukces wykraczający ponad moje najśmielsze marzenia. Z drugiej strony, jako, że byłem świadkiem rozwodu i ponownych małżeństw moich rodziców, od dziecka kojarzyłem związki międzyludzkie z bólem i dramatycznymi wydarzeniami. Wymazanie tego przekonania i znalezienie prawdziwego małżeńskiego szczęścia zajęło mi prawie pięćdziesiąt lat.

Drugim warunkiem życia pozbawionego ograniczeń jest twoja motywacja. Jim opisuje trzy kluczowe elementy motywacji. Pierwszym z nich jest cel, czyli prawdziwy powód twojego zaangażowania. Osobiście pragnę zachować dobrą kondycję do późnej starości; właśnie dlatego podnoszę ciężary. Choć nie jest to najprzyjemniejsza czynność na świecie, mój upragniony cel rekompensuje doświadczany dyskomfort.

Kolejnym warunkiem jest możliwość robienia tego, co chcesz. Aby pozwolić sobie na taką wolność, musisz dysponować energią

i posiadać umiejętność zarządzania. Praca nad sobą jest niezbędnym elementem dążenia do upragnionego celu – musisz nauczyć się czerpać korzyści z nieprzetworzonej żywności i ćwiczeń fizycznych, zarządzania stresem, technik poprawy jakości snu oraz umiejętności komunikowania się i budowania prawdziwych relacji (a także zrywania toksycznych związków). Poza tym, zadania, które przed sobą stawiasz, nie mogą być zbyt ambitne. Podążaj do celu drobnymi krokami. Dokładnie wyczyść jeden ząb, przeczytaj jedną stronę książki, zrób jedną pompkę lub medytuj przez minutę – to wszystko doprowadzi do rozwoju pewności siebie, bez której nie można wyobrazić sobie osiągnięcia sukcesu.

Ostatnim warunkiem egzystencji pozbawionej ograniczeń jest używanie właściwych metod. Choć żyjemy w XXI wieku, korzystamy z XIX i XX-wiecznych narzędzi radzenia sobie w życiu. Dzięki książce *Mózg bez ograniczeń* nauczysz się pięciu kluczowych metod – koncentracji, nauki, zapamiętywania, szybkiego czytania i krytycznego myślenia – które pozwolą ci osiągnąć to, co chcesz. Wykorzystanie tych nowoczesnych technik pozwoli ci zwiększyć siłę własnego umysłu i motywacji, co umożliwi ci spełnienie marzeń.

Jim wie, czym są ograniczenia. W dzieciństwie doznał on urazu głowy, który osłabił siłę jego koncentracji i upośledził jego zdolność do nauki. Jeden z nauczycieli powiedział o nim wówczas: „Ten chłopiec ma przetnąiony mózg”. Jim spędził pół życia na pokonywaniu konsekwencji tego wypadku, a dzięki swoim wysiłkom osiągnął prawdziwe wyżyny w dziedzinie nauczania. Do pewnego stopnia każdy z nas cierpi na zaburzenia pracy mózgu. Książka *Mózg bez ograniczeń* zawiera recepty na skuteczną poprawę tej sytuacji, przełamanie ograniczających przekonań i osiągnięcie szczęścia. Zdolność do szybkiego uczenia się jest potężną siłą, która sprawia, że wszystko jest możliwe. Właśnie o tym jest ta książka.

Jim Kwik pokaże ci, jak to zrobić. Większość z nas nie dysponuje narzędziami, których potrzebujemy. Na szczęście autor hojnie

dzieli się swoimi odkryciami. Przez trzydzieści lat pracował on z ludźmi pochodzącymi z różnych środowisk: uczniami, nauczycielami, celebrytami, robotnikami, politykami, przedsiębiorcami i naukowcami. Jest on twórcą jednego z najbardziej zaawansowanych systemów edukacyjnych na świecie, z którego korzystają edukatorzy, kuratorzy i studenci. Jego metody naprawdę działają, a ich stosowanie może przynieść wymierne korzyści.

Nie istnieje żadna tabletką zmieniająca zwykłych ludzi w geniuszy. Osiąganie tego poziomu to cały proces, który opisuje niniejsza książka. *Mózg bez ograniczeń* zapozna cię z niezawodnym planem modernizacji mózgu. Dzięki niemu nie tylko zwiększysz tempo nauki, ale również poprawisz zdolność leczenia mózgu oraz usprawnisz proces tworzenia nowych neuronów i połączeń neuronowych. To wszystko osiągniesz poprzez stosowanie diety, wykonywanie ćwiczeń, praktykowanie medytacji i poprawę jakości snu.

W rzeczywistości *Mózg bez ograniczeń* to trzy książki w jednej. Jeśli twój obecny stan umysłu, poziom motywacji i rozczarowująca skuteczność metod ograniczają twój rozwój, ta książka zapewni ci świetlaną przyszłość. Twoje życie nigdy nie będzie już takie samo.

– MARK HYMAN, lekarz medycyny
Zarządzający wydziałem Strategii i Innowacji
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine,
autor dwunastu bestsellerowych książek
grudzień 2019



„Ludzki mózg składa się
ze 100 miliardów neuronów,
a każdy z nich łączy się
z 10 tysiącami innych
neuronów. Na własnych
barkach dźwigasz najbardziej
skomplikowany obiekt
we wszechświecie”.



– MICHIO KAKU

TWÓJ MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Być może w twojej głowie pojawiła się następująca idea: *Jim, rozumiem, co masz na myśli, mówiąc o technologii. Choć nie chciałbym z niej zrezygnować, czuję się przez nią bardziej przeciążony, rozproszony i rozkojarzony niż kiedykolwiek wcześniej.* Oto dobra wiadomość: od urodzenia dysponujesz technologią, która umożliwia ci korzystanie z supermocy.

Zastanówmy się przez chwilę nad niezwykłością naszego mózgu. Ten narząd generuje nawet 70 tysięcy myśli dziennie. Pracuje z prędkością najszybszego samochodu wyścigowego. Podobnie jak odciski palców, każdy mózg jest wyjątkowy – nie ma dwóch dokładnie takich samych. Interesujący nas organ przetwarza informacje szybciej niż jakikolwiek istniejący komputer i dysponuje praktycznie nieskończoną pojemnością pamięciową. Nawet uszkodzony mózg potrafi służyć geniuszowi. Dysponując tylko połową jego masy, możesz być w pełni funkcjonującą jednostką ludzką.

Z mózgiem wiąże się mnóstwo niezwykłych opowieści. Przykładem może być historia pacjenta w śpiączce, który jakimś sposobem opracował metodę komunikacji ze swoim lekarzem. Pewna kobieta potrafiła przypomnieć sobie *daty* wydarzeń, których doświadczyła od dwunastego roku życia. Z kolei pewien mało ambitny

mężczyzna stał się matematycznym geniuszem po doznaniu wstrząsu mózgu związanego z uczestnictwem w barowej bójce. Żadna z tych historii nie pochodzi z filmu science fiction ani komiksu o superbohaterach. To jedynie przykłady niezwykłych umiejętności narządu, który znajduje się pomiędzy naszymi uszami.

Nie zwracamy uwagi na tak wiele funkcji naszego mózgu. Pomyśl tylko o osiągnięciach „przeciętnych” ludzi. Już po skończeniu jednego roku uczymy się chodzić – zważywszy na to, jak wiele skomplikowanych procesów neurologicznych i fizjologicznych odpowiada za tę umiejętność, nie jest to wcale łatwe. Mniej więcej rok później nabywamy zdolność do komunikacji za pomocą języka. W okresie szkolnym każdego dnia uczymy się dziesiątek nowych słów i ich znaczeń. W międzyczasie poznajemy, czym jest umiejętność rozumowania, liczenia i analizowania nieskończonej ilości zjawisk – tego wszystkiego uczymy się zanim przebrniemy przez pierwszą stronę książki i zasiądziemy w szkolnej ławce!

Nasze mózgi wyróżniają nas od pozostałych przedstawicieli królestwa zwierząt. Co prawda nie potrafimy latać, nie jesteśmy szczególnie silni ani szybcy, nie potrafimy się zręcznie wspinać i nie umiemy oddychać pod wodą. Po względem większości cech fizycznych jesteśmy przeciętni. Niemniej dzięki potędze naszych mózgów staliśmy się dominującym gatunkiem na ziemi. Z pomocą naszych umysłowych mocy, niczym ryby potrafimy odkrywać głębiny oceanu, a na podobieństwo słoni możemy przenosić olbrzymie ciężary; udało nam się nawet ujarzmić żywioł powietrza opanowany do tej pory przez ptaki. Nasz mózg to prawdziwy dar.

Omawiany narząd jest tak złożony, że o jego funkcjonowaniu wiemy mniej niż o budowie wszechświata. Podczas trwania ostatniej dekady dowiedzieliśmy się o nim więcej niż w ciągu całej dotychczasowej historii ludzkości... a kiedy ta książka trafi do druku i na półki księgarni, dowiemy się o nim jeszcze więcej. Nasze poglądy na temat mózgu podlegają ciągłym modyfikacjom. Wiemy,

że to, co udało się nam odkryć do tej pory, jest jedynie ułamkiem wiedzy, którą w końcu poznamy. Niemniej nawet dotychczas otrzymane informacje są naprawdę zdumiewające. Przyjrzyjmy się bliżej budowie i pracy naszego bezgranicznego mózgu.

Mózg jest częścią ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Podobnie jak wieża kontroli lotów, ten ważny organ kieruje wszystkimi, zarówno przychodzącymi jak i wychodzącymi, informacjami, procesami i impulsami. Wyróżnia się trzy główne obszary mózgu: pień, mózdzek i korę mózgową (łacińskie nazwy mózdzku i kory mózgowej zaczynają się od słowa *cere* oznaczającego „wosk”, co należy kojarzyć z ich woskowatą konsystencją). Mózg składa się z tłuszczu i wody. Ten ważący około półtora kilograma organ umożliwia korzystanie z niesamowitych mocy i zdolności¹.

Pień mózgu odpowiada za działanie podstawowych funkcji życiowych, takich jak oddychanie, utrzymanie regularnego rytmu serca, pojawianie się uczucia głodu i popędu płciowego, a także reagowanie na niebezpieczeństwo. Ta część mózgu znajduje się powyżej kręgosłupa i u podstawy czaszki. Umieszczony z tyłu głowy, mózdzek kontroluje nasz ruch i koordynację. Co więcej, rosnąca liczba badań wskazuje, że ta ważna struktura odgrywa pewną rolę w procesie podejmowania decyzji.

Kora mózgową jest największą częścią naszego mózgu. To ona odpowiada za zachodzenie większości złożonych procesów myślenia, funkcjonowanie pamięci krótkotrwałej i odbiór informacji sensorycznych. Elementami tego narządu są płaty potyliczne, ciemieniowe, skroniowe i czołowe. Te ostatnie należy kojarzyć z powstawaniem myśli – to stąd wywodzi się zmysł logiczny i kreatywność.

Mózg jest podzielony na dwie części, które łączą się za pomocą ciała modelowatego. Ta ważna struktura działa niczym wiązka przewodów telefonicznych rozciągnięta między płatami, która wysyła wiadomości tam i z powrotem. Kiedy czytasz te słowa i przyswajasz informacje przedstawione na stronach tej książki, około 86

miliardów twoich neuronów (zwanych również szarymi komórkami) przesyła impulsy, tworząc jeden koncert². Sygnały mózgowe są odbierane przez neuroprzekąźniki, które następnie przekazują wiadomość przy pomocy innych neuroprzekąźników lub w odpowiednim momencie zatrzymują bieg sygnału.

Dawniej uważano, że szczyt aktywności neurologicznej przypada na koniec okresu dojrzewania. Po osiągnięciu tego wieku, funkcjonowanie mózgu miało się w zasadzie nie zmieniać – jego sprawność mogła się jedynie pogarszać. Teraz wiemy, że taki pogląd jest daleki od prawdy. Nasze mózgi są neuroplastyczne. Oznacza to, że nasze działania i otoczenie, w którym przebywamy, ma wpływ na pracę i kształt tego organu. W zależności od sytuacji i wymagań, jakie mu stawiasz, mózg może zmieniać się przez cały czas.

Z uwagi na to, że interesujący nas narząd podlega wpływom genów i środowiska, mózg każdego z nas jest wyjątkowy. Można go porównać do płątka śniegu – nie znajdziemy dwóch takich samych. Każdy mózg dostosowuje się do potrzeb swojego właściciela. Spójrzmy na osoby wychowane w stresującym i ubogim środowisku, cierpiące na niedożywienie lub zmagające się z niebezpieczeństwami. Struktura mózgu tych ludzi różni się od tej charakterystycznej dla mieszkańców krajów zamożnych. Jednak zanim wywnioskujesz, że jedno środowisko jest „lepsze” dla rozwoju naszej umysłowości od drugiego, głęboko się zastanów.

Jak wspominałem już wcześniej, potrafimy kształtować nasz mózg do woli. Oznacza to, że w każdej chwili możemy zdecydować o zmianie sposobu funkcjonowania tego organu. Choć łatwo założyć, że ci, którzy dorastali w bardziej stresującym, niesprzyjającym środowisku, nie potrafią wydobyć pełni własnego potencjału, kolejne wyniki badań sugerują, że tacy ludzie mogą się rozwijać i osiągać sukcesy właśnie dzięki stanom umysłu ukształtowanym w dalece niekomfortowych sytuacjach. Biorąc pod uwagę liczbę osób, którym udało się pokonać trudności wychowawcze, można

domniemywać, że trudne dzieciństwo prowadzi do wyrobienia odporności i innych cech potrzebnych do realizacji marzeń.

ZROZUMIENIE NEUROPLASTYCZNOŚCI

Czego możemy się nauczyć, obserwując mózgi londyńskich taksówkarzy?

Odpowiedzi na to pytanie udziela praca Eleanor Maguire, neurobiolożki związanej z University College London. Badaczka przyrzekała się ogromnej ilości informacji przechowywanych w mózgach miejskich taksówkarzy. Aby zdobyć licencję, kandydaci przez trzy lub cztery lata muszą podróżować skuterem po określonym obszarze miasta – znajdującym się w promieniu dziesięciu kilometrów od stacji Charing Cross. Zapamiętują w ten sposób labiryntowy układ 25 tysięcy ulic oraz tysiące atrakcji turystycznych. Nawet po tak intensywnym kursie tylko połowa z nich zdaje serię egzaminów końcowych. W swojej pracy Maguire sugeruje, że ci, którzy odnieśli sukces, posiadają większe hipokampy.

Zespół wspomnianej badaczki odkrył, że londyńscy taksówkarze rzeczywiście szczytą się „zwiększoną objętością obszaru szarych komórek umiejscowionego z tyłu hipokampu w porównaniu z niejeżdżącymi taksówkami osobami w podobnym wieku oraz o zbliżonym poziomie wykształcenia i inteligencji. Innymi słowy, taksówkarze posiadają większe centra pamięci niż ich rówieśnicy. Co więcej, liczba lat spędzonych w taksówce przekłada się na rozmiar hipokampu. Wydaje się, że aby sprostać wymaganiom związanym z poruszaniem się po ulicach Londynu, mózg kierowcy ulega niezwyklej przemianie”³.

Wyniki badania londyńskich taksówkarzy dostarczają przekonujących dowodów na istnienie zjawiska neuroplastyczności mózgu, czyli zdolności do reorganizacji i modyfikacji tego organu pod wpływem nowych warunków i doświadczeń. Konieczność ciągłego

uczenia się nowych tras zmusza mózgi taksówkarzy do tworzenia nowych ścieżek neuronalnych. W konsekwencji struktura i wielkość interesującego nas narządu ulega zmianie. To niesamowity przykład bezgraniczności ludzkiego mózgu.

Neuroplastyczność, nazywana również plastycznością mózgową, odnosi się do zjawiska tworzenia się nowych połączeń synaptycznych za każdym razem, gdy uczymy się czegoś nowego. Właśnie w takich okolicznościach nasz mózg fizycznie się zmienia – by sprostać nowym zadaniom, modernizuje on swoje funkcje.

Plastyczność mózgu wykazuje silny związek ze zdolnością naszych neuronów do wzrostu i nawiązywania połączeń z innymi komórkami nerwowymi. Omawiane zjawisko polega na tworzeniu nowych powiązań i wzmacnianiu (lub osłabianiu) utworzonych już więzi⁴.

Nasz mózg jest bardzo plastyczny. Dysponujemy niesamowitą zdolnością do zmiany jego struktury i organizacji. Tworzenie nowych ścieżek neuronowych odbywa się poprzez nabywanie nowych doświadczeń, adaptację i naukę kolejnych umiejętności. To właśnie dzięki istnieniu zjawiska neuroplastyczności, wszystko staje się możliwe. Wedle naukowców, mózg każdego z nas jest elastyczny, a złożone sieci połączeń neuronowych mogą podlegać reorganizacji. Czasami interesujący nas narząd musi kompensować utracone funkcje. Przykładowo, jedna półkula przejmuje zadania drugiej. Mózgi osób, które przeżyły udar, potrafią się regenerować i odzyskiwać funkcje mózgowe. Pamiętaj, że nawet ludzie skłonni do odkładania obowiązków na później, myślący negatywnie i odżywiający się niezdrowo również mogą zmienić swoje zachowania i kształt całego życia.

Skoro nauka to nic innego jak tworzenie nowych połączeń neuronowych, zdolność zapamiętywania polega na utrzymywaniu i podtrzymywaniu tych powiązań. Kiedy doświadczamy zaników pamięci lub mamy kłopoty z zapamiętywaniem, prawdopodobnie dochodzi do zerwania połączeń pomiędzy neuronami. Problemy

z nauką należy postrzegać jako brak łączności pomiędzy nauczaną treścią i posiadaną wiedzą, a sposobem jej wykorzystania.

Przykładowo, jeśli czujesz, że coś, czego się nauczyłeś, może ci się przydać w danej chwili, ale w dalszej przyszłości nie zrobisz z tego większego użytku, prawdopodobnie nie dojdzie do utworzenia wspomnienia. Na tej samej zasadzie: jeśli nauczysz się czegoś, co z pewnych względów uznasz za błahę, bądź nieistotne dla twojego życia lub pracy, bardzo możliwe, że twój mózg nie przechowa tej informacji. Zapominanie jest zjawiskiem całkowicie normalnym – jesteśmy wszak ludźmi, a nie robotami. Niemniej jeśli będziemy sobie wmawiać, że mamy „złą pamięć” lub nie jesteśmy „wystarczająco inteligentni”, możemy ograniczyć naszą zdolność do nauki. Innymi słowy, jeśli chodzi o pamięć, nasza opinia na temat zapominania może wyrządzić znacznie więcej szkód niż upływ czasu. Ten rodzaj autonarracji wzmacnia ograniczenia. W tego typu sytuacjach należy przyznawać się do błędu i ponownie próbować przyswoić sobie interesujące nas informacje.

Jak należy to interpretować w kontekście nauczania? Plastyczność mózgu umożliwia nam formowanie i kształtowanie tego organu w sposób, który odpowiada naszym potrzebom. Pamiętaj, że pamięć można wytrenować – musisz jedynie wiedzieć, jak pomóc swojemu mózgowi w odbieraniu, kodowaniu, przetwarzaniu i konsolidowaniu informacji. Zmiana środowiska i diety lub wykonywanie ćwiczeń może radykalnie wpłynąć na sposób funkcjonowania mózgu. W Rozdziale 8 udzielam szczegółowych porad dotyczących gospodarowania energią.

Co najważniejsze, dzięki istnieniu zjawiska plastyczności mózgu, twoje wyniki w nauce i kształt twojego życia nie są ustalone z góry. Kiedy poznasz sposoby na optymalizację i zmianę funkcjonowania interesującego nas organu, twoje marzenia staną się rzeczywistością. Pamiętaj, że nie ma żadnych ograniczeń. Musisz jedynie zmodyfikować swoje nastawienie, popracować nad motywacją i zastosować właściwe metody.

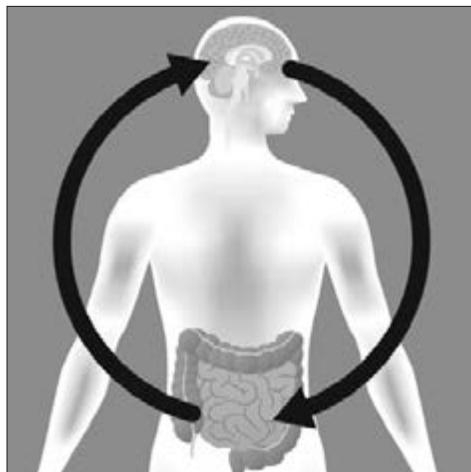
NASZ DRUGI MÓZG

Według relacji moich uczniów, odkrycie niesamowitych możliwości własnego mózgu sprawia, że poczucie własnej wartości wzrasta z dnia na dzień. Co więcej, nasz organizm nie dysponuje tylko jednym ośrodkiem nerwowym – jelita można nazwać drugim mózgiem. Czy zdarzyło ci się miewać wyraźne przeczucie, kiedy po prostu wiedziałeś, co czeka cię w przyszłości? Jeśli kiedykolwiek posłuchałeś własnego instynktu lub czułeś „motyle w brzuchu”, czy zastanowiłeś się nad naturą tych zjawisk? Ukryty w głębi naszego ciała „mózg jelitowy” radykalnie zmienia nasze pojęcie o związku trawienia, nastroju, zdrowia i sposobu myślenia.

Naukowcy nazywają ten niewielki mózg jelitowym układem nerwowym. Nie jest on wcale taki mały. Na ten złożony system składają się dwie cienkie warstwy ponad 100 milionów komórek nerwowych wyściełających przewód pokarmowy na odcinku od przełyku do odbytnicy. Nauka dopiero zaczyna rozumieć działanie osi mózgowo-jelitowej oraz jej wpływ na nastrój, zachowanie i funkcjonowanie mózgu. Tę zależność często określa się mianem „połączenia mózgo-jelito”. Przez ostatnie dziesięciolecie odkryto, że jelito oddziałuje na sposób funkcjonowania naszego mózgu. To zjawisko można porównać do budowy drzewa. Korzenie znajdujące się w ziemi pobierają niezbędne składniki odżywcze i wodę, a także komunikują się z innymi roślinami. Przyswojone substancje są następnie przekazywane do pnia, gdzie używane są do wzmacniania i budowy struktury rośliny. Dzięki tym związkom każdej wiosny drzewo wypuszcza nowe liście, które pobierają energię ze światła słonecznego.

Na tej samej zasadzie, składniki odżywcze, które przyswajamy, są wchłaniane przez ściany naszego jelita. Mózg potrzebuje tych związków do pracy. Choć na ten organ przypada bardzo niewielka część całkowitej masy ludzkiego ciała, zużywa on 20 procent energii, którą pobieramy. Właśnie dlatego składniki pokarmowe mają ogromny wpływ na codzienne funkcjonowanie mózgu.

Ściany jelita są wyłożone ponad setką milionów komórek nerwowych, które stanowią część jelitowego układu nerwowego. W okresie płodowym system ten rozwija się z tych samych fragmentów tkanki, co centralny układ nerwowy. Obie struktury są połączone przez nerw błędny. Pod wieloma względami te dwa systemy są do siebie nadzwyczaj podobne. Wykorzystują one wiele tych samych neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina i acetylocholina. Tak jak w przypadku centralnego układu nerwowego, dawniej uważano, że każdy z nas rodzi się z pewną ilością neuronów,



których liczba nie ulega zmianie. Tym niemniej obecnie wiemy, że zarówno mózg jak i jelitowy układ nerwowy potrafią tworzyć nowe neurony nawet u osób dorosłych. Co więcej, ciało potrafi także naprawiać uszkodzenia tych struktur⁵. W skład jelita wchodzi sieć neuronów oraz kolonie bakterii tworzących mikrobiom^{*}. Podobnie jak

* Kathleen DiChiara w książce „Zdrowy mikrobiom, zdrowy organizm” wyjaśnia, w jaki sposób utrzymać równowagę bakterii jelitowych w organizmie i odbudować zniszczoną florę jelitową. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przytł. wyd. pol.).

w przypadku mózgu, każdy z nas dysponuje własnym, unikalnym mikrobiomem.

Co zadziwiające, interesujące nas komórki nerwowe działają podobnie jak mózg. W 2010 roku związany z Uniwersytetem Duke’a neurolog Diego Bohórquez odkrył, że komórki w przewodzie pokarmowym produkujące hormony trawienne i neuroprzekazniki dysponują „wypukłościami podobnymi do stóp”, które należy kojarzyć z synapsami. Służą one do komunikacji. Bohórquez sugeruje, że tego typu komórki mogą „rozmawiać” z mózgiem tak jak neurony przesyłające sygnały nerwowe. Wedle naukowca, do tego celu może służyć nerw błędny, który łączy jelito z pniem mózgu⁶. Dalsze badania pozwoliły ustalić, że omawiane zgrupowania komórek rzeczywiście komunikują się z mózgiem za pomocą nerwu błędnego. Ta forma przekazywania wiadomości jest o wiele szybsza niż przesyłanie sygnałów chemicznych wraz z krwią.

WYSIŁEK GRUPOWY

Choć opisanie współpracy mózgu i jelit nadal wymaga pracy naukowców, wedle wielu autorytetów te elementy naszego organizmu funkcjonują w bardzo podobny sposób. Można powiedzieć, że stanowią one tandem. Oba organy wpływają na nasz stan psychiczny i nastrój. Kiedy czujesz, że coś jest nie tak lub doświadczasz silnego pragnienia wykonania jakiejś czynności, nie powinieneś tego ignorować – twoje jelita dysponują własnymi metodami interpretowania zdarzeń i przekazywania informacji do mózgu. Ponadto, jeśli dostarczasz swoim jelitom pożywienie o niskiej jakości, karmisz swój mózg mało wartościowymi składnikami.

Nawet w tej chwili twoje jelita trawią jedzenie, które zjadłeś i przysyłają składniki odżywcze do mózgu. W tym samym czasie pewne obszary tego organu przetwarzają wrażenia związane

z dotykaniem palcami papieru (lub czytnika e-booków) i siedzenia na krześle oraz monitorują stan twojego otoczenia w celu zapewnienia ci bezpieczeństwa. Inne części twojego mózgu odbierają zapachy takie jak woń kawy, perfum lub stron książki. Z kolei wyspecjalizowane grupy neuronów przetwarzają słowa i symbole zamieszczone w niniejszej publikacji i przekształcają je w znaczenia, które są przechowywane w pamięci krótkotrwałej. Następnie niektóre informacje zostają przesłane do pamięci długoterminowej (dzieje się to w odpowiednich warunkach, do których jeszcze wrócę).

Opisuję te procesy, aby pokazać, że między naszymi uszami znajduje się narząd, który udziela nam swoich supermocy. Możesz aktywować i ulepszać swoje zdolności lub osłabiać je i doprowadzać do ich zanikania. Tylko ty decydujesz, w jakim środowisku rozwijają się twoje umiejętności: możesz wybierać pomiędzy takim, które wspiera twoje aspiracje lub takim, które odwraca twoją uwagę od realizacji marzeń.

ULOTNA OCZYWISTOŚĆ

Biorąc pod uwagę ogromną moc naszych umysłów, możemy zadać sobie całkiem zasadne pytanie: dlaczego osiągnięcie upragnionych celów przychodzi nam nieraz z takim trudem? Innymi słowy, jeśli twój mózg jest rzeczywiście tak wspaniały, to dlaczego często doświadczasz przeciążenia, rozproszenia uwagi, zaburzeń pamięci i poczucia wyobcowania? Jak wyjaśnić to, że choć dysponujemy tak potężnym potencjałem, nieraz zdarza nam się nie pamiętać po jedynym nazwisku lub ciężko jest nam zebrać myśli? Odpowiedź na to pytanie jest ulotną oczywistością: nie nauczono nas korzystania z naszych możliwości.

Zainspiruj kogoś ideą, a sprawisz, że jego dzień będzie owocny. Naucz kogoś właściwych metod nauczania, a wzbogacisz jego życie.

„Jedynym sposobem
na wygraną jest uczenie się
szybciej niż inni”.



– ERIC RIES

Szkoła jest świetnym miejscem do nauki. Właśnie tam uczymy się, co należy wiedzieć, myśleć i pamiętać. Niemniej niewiele zając zajmuje się tym, *jak* powinniśmy się uczyć, myśleć i pamiętać.

W swojej książce o edukacji, *Kreatywne szkoły*, Ken Robinson pisał: „Jednym z moich najpoważniejszych zmartwień jest to, że choć systemy edukacji na całym świecie są poddawane reformom, to w wielu przypadkach reformy te przeprowadzane są z motywów politycznych i komercyjnych, przy błędnym rozumieniu tego, w jaki sposób ludzie tak naprawdę się uczą i jak działają wspaniałe szkoły. W rezultacie niszczy się perspektywy niezliczonej rzeszy młodych ludzi. Prędzej czy później, z pozytywnym czy negatywnym skutkiem, reformy te dotkną także ciebie lub kogoś, kogo znasz”⁷.

System szkolnictwa z *pewnością* wpłynął na ciebie i wszystkich twoich bliskich. Jak wspomniałem na początku książki, moje wcześnie doświadczenia edukacyjne były mało przyjemne. Przyznaję, że moja sytuacja była dość niezwykła. Uważam jednak, że nawet gdybym nie doznał fatalnego urazu głowy, prawdopodobnie ze szkoły wyniosłbym o wiele mniej, niż ode mnie wymagano. Ma to związek z tym, że bardzo niewiele placówek edukacyjnych na świecie włączyło naukę przyswajania wiedzy do swoich programów. Szkoły wypełniają nasze głowy informacjami. Zaznajamia się nas z wielkimi dziełami literatury i postaciami, które zmieniły bieg cywilizacji. Nauczyciele nieustannie przeprowadzają testy, aby ustalić, czy potrafimy powtórzyć to, czego nas nauczono. Jednakże nikt nie zaprzęta sobie głowy prezentowaniem technik nauczania, wzbogacania umysłu, odkrywania nowych idei i przyswajania nowych informacji. A przecież właśnie te umiejętności są niezwykle ważne w naszym codziennym życiu.

Moim zamiarem nie jest obarczanie winą nauczycieli, którzy ciężko pracują, by uczyć nasze dzieci. W moim odczuciu osoby zaangażowane w edukację należą do jednych z najbardziej troskliwych,

współczujących i uzdolnionych jednostek tworzących nasze społeczeństwo. Po moim wypadku moja matka postanowiła zostać nauczycielką. Widząc moje zmagania, chciała pomóc zarówno mi jak i innym dzieciom takim jak ja. Winą należy obarczyć przestarzały system, który rządzi zawodem nauczyciela. Gdyby Rip Van Winkle obudził się po wielu dziesięcioleciach snu, jedyną rzeczą, która wydawałaby mu się znajoma, byłyby sale lekcyjne. Zmieniło się w nich niewiele. System nauczania nie przygotowuje nas do życia we współczesnym świecie. W epoce autonomicznych samochodów elektrycznych i statków zdolnych zabrać człowieka na Marsa, obecny sposób nauczania można porównać do konnego powozu.



Co więcej, metody zarabiania na życie zmieniają się coraz szybciej i intensywniej. Przemowny wpływ na kształt naszej pracy ma automatyzacja i implementacja sztucznej inteligencji – mam tutaj na myśli nie tylko fabryki, w których robotników zastępuje się robotami. Ponadto wielu z nas musi przyzwyczaić się do zamiany pracy biurowej na luźne formy zatrudnienia. Z kolei zawody, które jeszcze pięć lat temu wydawały się mało zachęcające, zyskują na atrakcyjności, podczas gdy inne dopiero pojawiają się na rynku pracy. To wszystko będzie miało zasadniczy wpływ na formy zatrudnienia w nadchodzących latach.

Opisane zjawiska powinny dać nam do myślenia: musimy przejąć odpowiedzialność za własną naukę. Skoro w szkole omawia się to, czego powinniśmy się uczyć, a pomija się kwestię metod nauczania, resztę pracy musimy wykonać samodzielnie. Jeśli przeciążenie informacyjne zagraża funkcjonowaniu naszego mózgu, powinniśmy wykorzystać naszą wiedzę do przewartościowania podstawowych zasad. Kiedy miejsca pracy ulegają tak szybkim przemianom, że nie potrafimy wyobrazić sobie kształtu naszych przyszłych zajęć, to tylko po przejęciu kontroli nad procesem nauki możemy czuć się przygotowani na czekające nas lata.

AKTYWUJ SWOJĄ MOC

Opowiem ci znaną historię. Pewnego dnia w elektrowni wszystkie maszyny nagle stają. Cisza jest ogłuszająca. Ludzie odpowiedzialni za dostarczanie prądu wpadają w szal. Nawet godziny ciężkiej pracy nie pozwalają na identyfikację problemu. Kierownik elektrowni jest zdesperowany i dzwoni do najlepszego lokalnego fachowca.

Po przyjeździe specjalista dokonuje pełnego przeglądu. Podchodzi do jednej z rozdzielni prądu i po otwarciu wpatruje się w różne śrubki i przewody. Przekręca jedną śrubę i, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, wszystkie maszyny zaczynają działać. Elektrownia wraca do życia.

Kierownik odczuwa *wielką* ulgę. Dziękuje fachowcowi i pyta go o rachunek. Technik odpowiada: „10 tysięcy dolarów”. Kierownik jest w szoku. „Jak to? Byłeś tu przez kilka minut. Przekręciłeś jedną śrubkę. Każdy mógł to zrobić. Wystaw mi szczegółowy rachunek”.

Fachowiec wyciąga z kieszeni notatnik i coś w nim zapisuje. Następnie wręcza mężczyźnie rachunek. Kierownik czyta notatkę i natychmiast płaci. Rachunek wyglądał następująco: „Przykręcenie śruby: 1 dolar. Znajomość śruby, którą trzeba przekręcić: 9999 dolarów”.

Jaki morał wypływa z tej historii? Nie chodzi o niedokręcone śrubki. Opowieść ilustruje dwie prawdy.

Pierwszą z nich są korzyści, jakie wiążą się z posiadaniem umysłu bez ograniczeń. Naszą gospodarkę kształtują eksperci, a siła naszego intelektu przewyższa możliwości mięśni. Mózg jest największym źródłem bogactwa. Istnieją ludzie, którzy posiadają wiedzę oraz ignoranci. Informacje, które można zastosować w praktyce, nie dają nam władzy, ale stanowią czysty zysk. Twoja zdolność do myślenia, rozwiązywania problemów, podejmowania właściwych decyzji, tworzenia i wprowadzania innowacji oraz wyobraźnia pozwalają ci się bogacić. Im szybciej się uczysz, tym więcej możesz zarobić.

Powyzsze stwierdzenia prowadzą nas do drugiej prawdy. Widzielismy, jak dokręcenie jednej śrubki zrobiło wielką różnicę. Choć zdarzyło mi się trenować wiele niesamowitych umysłów, mogę stwierdzić, że wcale nie musisz być geniuszem, aby korzystać z właściwych wskazówek. Jedną z najprzydatniejszych umiejętności mentalnych jest zdolność do filtrowania i skupiania się na kilku najważniejszych „śrubkach”, dzięki którym można kontrolować całą sytuację. W niniejszej książce znajdziesz wiele opisów zachowań, narzędzi i strategii, które udało mi się opracować. Ich wykorzystanie pozwoli ci osiągnąć zadziwiające rezultaty, które będą zasłużoną nagrodą za twój wysiłek i pracę.

Świat rzuca nam coraz więcej kłód pod nogi i nic nie wskazuje na to, że liczba wyzwań, którym musimy sprostać, zacznie się zmniejszać. Niemniej posiadanie precyzyjnie dostrojonego mózgu pozwala uzyskać więcej korzyści niż kiedykolwiek wcześniej. Teraz wiesz, że dysponujesz wystarczającym potencjałem, który pozwoli ci sprostać każdemu wyzwaniu. Jednakże pamiętaj, że osiągnięcie sukcesu będzie wymagało przejścia kontroli nad procesem uczenia się.

Może się wydawać, że, aby nadążyć za wymaganiami współczesności, musimy dysponować nadludzkimi zdolnościami. Wiedz,

że nawet w tej chwili możesz wykorzystać drzemiące w tobie supermoce: twój mózg. Choć nie będziesz strzelać pajęczynami z dłoni, w twojej głowie znajduje się coś znacznie lepszego – pajęczyny neuronowe. Ta potężna sieć połączeń nerwowych to twój największy dar. Wszystko, co musisz zrobić, to usprawnić działanie własnego mózgu. Odbywa się to w taki sam sposób, w jaki ulepszamy nasze telefony. Jak możemy zainstalować nowe oprogramowanie w mózgu? Jednym z najlepszych sposobów na dokonanie aktualizacji jest czynność, którą wykonujesz w tej chwili – czyli czytanie.



Jim Kwik – jest wiodącym ekspertem od poprawy pamięci, optymalizacji pracy mózgu i przyspieszania tempa nauki. Przez ponad dwadzieścia lat pracował jako trener mózgu. Współpracował z hollywoodzkimi gwiazdami, profesjonalnymi sportowcami, politykami i biznesmenami. Jego wykładów każdego roku słucha ponad 200 tysięcy słuchaczy, a jego filmy on-line zdobyły setki milionów odsłon.

**Twój mózg to najpotężniejsza technologia na świecie.
Dowiedz się, jak go używać, aby Twój potencjał był nieskończony!
Wybitny trener mózgu daje Ci instrukcję obsługi.**

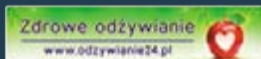
W tej przełomowej książce znajdziesz potwierdzone naukowo praktyki i sprawdzone techniki, dzięki którym przyspieszysz proces uczenia się i uzyskasz wyniki na światowym poziomie. Stosując się do porad Autora, odmienisz swoje życie: wiedząc, jak się uczyć, uwolnisz się od ograniczających przekonań, osiągniesz sukces i będziesz wiódł wyjątkowe życie. Ta książka nie jest tylko teorią. To praktyczny, łatwy i sprawdzony plan, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby uwolnić swoje nieograniczone moce!

Dzięki tej wyjątkowej książce:

- Opanujesz negatywne nawyki i dowiesz się, jak przełamać złe wzorce i bez wysiłku tworzyć nowe.
- Uwolnisz produktywność i pokonasz przeszkody, które do tej pory Cię spowalniały.
- Dowiesz się, jak wykorzystywać nieograniczoną motywację, aby osiągnąć swoje cele.
- Wyeliminujesz mgłę mózgową dzięki wskazówkom dotyczącym najlepszej żywności dla mózgu i składników neuroodżywczych.
- Nauczysz się czytać szybciej i zapamiętywać wszystko: od nazw po języki obce. Bez względu na wiek!
- Otrzymasz 10-dniowy plan, który pozwoli Ci usprawnić pracę Twojego mózgu i rozpocząć nowe życie.

Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

Patroni:



[Kup książkę](#)