

PIOTR ŁĄCKI

TRENING UMYSŁU DLA DOROSŁYCH

LOGIKA · ERUDYCJA · SPOSTRZEGAWCZOŚĆ ·
KONCENTRACJA · KREATYWNOŚĆ · DEDUKCJA

lisilabirynt.pl

Zanim chwycisz za długopis

Bądźmy ze sobą szczerzy, nasze umysły mają już zwyczajnie dość niebieskiego światła i ciągłego przebodźcowania. Każdego dnia walczymy z natłokiem informacji płynących z telefonów, komputerów i telewizji, co sprawia, że rzadko dajemy sobie szansę na prawdziwy odpoczynek offline.

Nauka dostarcza nam dzisiaj jednoznacznych dowodów na to, że o kondycję umysłową warto dbać z taką samą starannością jak o zdrowie fizyczne. W swojej codziennej pracy jako psycholog obserwuję, jak ogromny wpływ na jakość naszego życia ma sprawność procesów myślowych. To od niej zależy nasza energia, nastrój i to, jak radzimy sobie z wyzwaniami, niezależnie od tego, na jakim etapie życia jesteśmy.

Nie znajdziesz tutaj zadań przygotowanych na trzy minuty. Nie interesuje mnie tworzenie umysłowego fast foodu, który daje tylko chwilowe złudzenie zajęcia. Właśnie dlatego nie jestem fanem krzyżówek, a zachęcam do różnorodnego treningu. Te ćwiczenia wymagają skupienia i chwili zatrzymania, bo tylko w taki sposób możemy realnie stymulować nasze neurony do pracy i budować trwałą odporność umysłu na upływający czas.

Więcej o tym, jak stać się architektem własnej sprawności i co konkretnie zrobić, by mieć mózg, który nie zna wieku, dowiesz się już na następnej stronie. Przyjrzymy się tam wspólnie, jak pielęgnować swój potencjał, by cieszyć się bystrością umysłu przez długie lata.

Zanim jednak przystąpisz do samych ćwiczeń, znajdziesz w tej publikacji wskazówki, jak z niej korzystać. Pomogą Ci one najlepiej wykorzystać czas spędzony na treningu i wycisnąć z każdego zadania to, co najcenniejsze dla Twojej głowy.

Zapraszam Cię do tej wspólnej przygody. Życzę Ci dobrej zabawy i satysfakcji z odkrywania możliwości własnego umysłu.

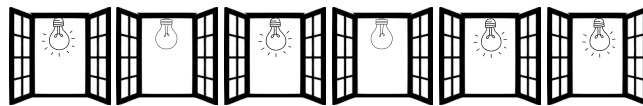
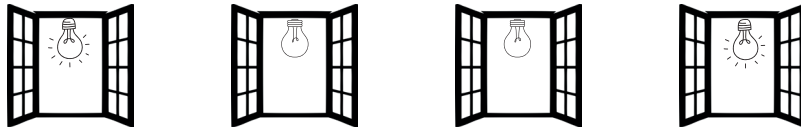
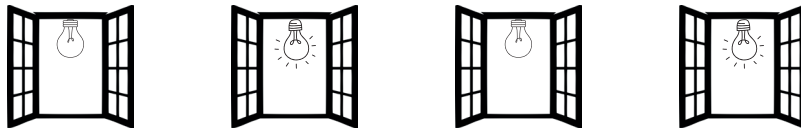
Jak korzystać z tej książki?

- **Działaj we własnym tempie.** Nie musisz robić określonej liczby zadań dziennie. Z jednymi uporasz się sprawniej, inne będą wymagały od Ciebie dłuższego namysłu i zatrzymania się na dłużej. To nie wyścig – liczy się jakość, nie ilość!
 - **Regularność pomaga, ale liczy się też Twój styl.** Możesz ćwiczyć regularnie, rozkładając zadania na małe dawki, albo zanurzyć się w nich intensywnie, np. podczas urlopu. Jeśli jest więcej czasu, nic nie stoi na przeszkodzie, by zrobić więcej ćwiczeń naraz. Ważne, żeby sprawiało Ci to frajdę i pobudzało umysł do działania!
 - **Mózg lubi wyzwania.** W książce znajdziesz również nowe formy zadań, które zmuszą Twoje szare komórki do wyjścia poza utarte schematy. I dobrze! Nowe bodźce pomagają rozwijać umysł i sprawiają, że jest w świetnej formie.
 - **Nie poddawaj się za szybko.** Przygotuj się na to, że niektóre zadania będą naprawdę wymagające. Jeśli utkniesz, zrób przerwę i wróć do nich później. Czasem wystarczy świeże spojrzenie, by znaleźć rozwiązanie. Pamiętaj – liczy się próbowanie, a nie perfekcja!
 - **Pamiętaj o kołach ratunkowych.** Jeśli po zapoznaniu się z ćwiczeniem masz poczucie, że trudno Ci ruszyć z miejsca, zajrzyj do sekcji Koła Ratunkowe. Znajdziesz tam podpowiedzi, które naprowadzą Cię na właściwy trop.
 - **Razem łatwiej.** Nie wszystko musisz rozwiązać samodzielnie. Niektóre ćwiczenia lepiej rozwiązywać wspólnie – z rodziną bądź znajomymi.
 - **Zabierz ze sobą.** Format książki został tak zaprojektowany, aby łatwo było ją mieć zawsze pod ręką. Weź ćwiczenia w drogę – umilą Ci podróż pociągiem, samolotem, a także chwile spędzone w kawiarni, parku czy na plaży. To świetny sposób na kreatywną przerwę w pracy czy relaks na tarasie.
 - **Sprawdzaj swoje odpowiedzi.** Na końcu książki znajdziesz rozwiązania większości ćwiczeń. Nie wszystkie – niektóre możesz zweryfikować samodzielnie.
- 6** → **Najważniejsze!** Dobrze się baw i daj swojemu umysłowi porządny trening!

NOCNY STRÓŻ

Twoim zadaniem jest zgaszenie świateł we wszystkich oknach. Rozwiązując zadanie, weź po uwagę następujące zasady:

- zaznaczenie okna zmienia stan (zapala/gasi) tego okna oraz jego bezpośrednich sąsiadów (lewo i prawo);
- jeśli wybierzesz skrajne okno, wpływasz na to okno oraz na jedno okno obok.



HITORI

Twoim zadaniem jest wyeliminowanie powtarzających się liczb w każdym wierszu i każdej kolumnie poprzez ich zacięniowanie. Musisz jednak przestrzegać trzech żelaznych zasad.

- Unikalność: po zakończeniu zadania w żadnym rzędzie ani kolumnie nie może znajdować się więcej niż jedna kopia danej liczby na białym tle.
- Cień: zacięniowane pola nie mogą sąsiadować ze sobą bokami (w pionie ani w poziomie). Mogą jednak stykać się rogami.
- Obszar: wszystkie pozostałe białe pola muszą tworzyć jeden nieprzerwany obszar. Nie możesz „odciąć” żadnego białego pola ani ich grupy kordonem zacięniowanych kwadratów.

3	3	3	7	8	1	1	4
6	2	5	4	3	8	7	5
4	4	6	4	1	1	8	5
6	1	2	6	8	3	3	8
8	4	4	3	2	6	5	2
2	5	5	1	5	7	8	3
2	8	3	2	6	7	4	7
5	6	4	8	7	1	3	3

ZAKODOWANE SŁOWA

Poniżej znajdziesz sześć zakodowanych słów, które powstały przy wykorzystaniu 10 liter: A, E, I, O, K, L, N, R, S, T. Każdej literze przyporządkowana jest cyfra. Zapoznaj się z podpowiedzią, a następnie odszyfruj pozostałe słowa.

S E K R E T
4 1 0 8 1 7

0 3 6 5 2 3

6 5 7 5 8 0 5

4 9 1 8 3 7 5

3 0 9 1 2 0 3

0 3 2 7 8 3 6 5

SYNTEZA

Twoim zadaniem jest znalezienie jednego słowa-klucza, które łączy trzy podane wyrazy. Zastanów się, jakie hasło pasuje do każdego z nich, choć często w zupełnie innym znaczeniu. Język polski jest pełen niespodzianek!

matematyka	drzewo	ząb
ciało	kościół	policja
beton	boks	owoc
ucho	skrzypce	ogród
statek	krawat	kolej
łazienka	krewni	komputer
samochód	rzeka	sport
okręt	karty	podłoga
aktor	ziemia	społeczeństwo
medal	Internet	książka
sklep	pływanie	karnisz
elektryk	medycyna	sąd
broń	gazeta	hurtownia
jezioro	włosy	radio

Lubisz nasze łamigłówki? Wypróbuj aplikację Senior Vigor!



Codzienne
wyzwania



Aż 100 zadań
umysłowych



Prosta
obsługa



Różnorodny
trening



Sam ustalasz
tempo ćwiczeń



Stworzona przez
psychologa
P. Łackiego



Trzy poziomy
trudności



Więcej grasz =
kolejne łamigłówki

Senior Vigor to innowacyjna aplikacja do codziennego treningu pamięci, koncentracji i innych funkcji poznawczych **w wieku 60+**.

Aplikacja idealnie odpowiada na potrzeby umysłowe osób starszych – niezależnie od ich poziomu zaawansowania technologicznego.

Wystarczy smartfon lub tablet.



Android

Dowiedz się więcej na:

seniorvigor.pl



iOS

