

Antrenează-ți CREIERUL



JOEL LEVY

Copyright © 2014 Dorling Kindersley Limited
 Ediție publicată în Marea Britanie, în 2014,
 de Dorling Kindersley Limited.
 80 Strand, London WC2R 0RL Penguin Group (UK)

Ilustrator Keith Hagan

Editor coordonator Elizabeth Yeates

Design Miranda Harvey, Harriet Yeomans

Editor Angela Baynham

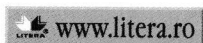
Director artistic Peter Luff



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
 tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 54 83 72;
 e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Antrenează-ți creierul

Joel Levy

Copyright © 2015 Grup Media Litera
 pentru versiunea în limba română
 Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
 Ioana Pricop

Editor: Vidrașcu și fiii
 Redactori: Mariana Mitroi, Andreea Stoica
 Corector: Georgiana Enache
 Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
 LEVY, JOEL

Antrenează-ți creierul / Joel Levy;
 trad.: Ioana Pricop. – București: Litera, 2015
 ISBN 978-606-741-202-4
 I. Pricop, Ioana (trad.)
 159.92

Cuprins

INTRODUCERE	6
CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE	8

CAPITOLUL 1



REPARARE RAPIDĂ	10
Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea memoriei de scurtă durată	
Chestionar	12
Pont	21
Tehnică: gruparea	22
Tehnică: asocieri	27

CAPITOLUL 2



GENIUL DE LA PETRECERE	28
Tehnici și exerciții pentru amintirea numelor și a chipurilor	
Chestionar	30
Pont	31
Tehnică: numele după locul ocupat	32
Tehnică: ce exprimă un nume?	35
Tehnică: fă-l memorabil	36
Tehnică: contextul este cheia	39
Tehnică: optimizare în trei pași	40

CAPITOLUL 3



ELEFANTUL COTIDIAN	42
Dezvoltarea tehnicilor și exerciții pentru provocările de zi cu zi	
Chestionar	44
Tehnică: sistemul mnemonic loci	45
Tehnică: metoda conexiunilor	46
Tehnică: formarea acronimelor	47
Tehnică: formarea acrostihurilor	48
Tehnică: sistemul de repere alfabetic	50
Tehnică: număr-rimă	52
Pont	57



CAPITOLUL 4



UNDE MI-E MAȘINA?

58

Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea memoriei de durată medie

Chestionar 60

Tehnică: metoda călătoriei 62

Tehnică: sistemul cu repere din calendar 64

Pont 64

Tehnică: sistemul cu repere orare 66

CAPITOLUL 5



ȘTIU CE-AM FĂCUT
ASTĂ VARĂ

70

Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea memoriei de lungă durată

Chestionar 72

Tehnică: explorează simțurile 74

Tehnică: distribuția 75

Tehnică: sistem cu repere din calendar 76

Pont 76

CAPITOLUL 6



PIN-UL ÎN CARUL CU FÂN

82

Strategii pentru crearea și memorarea

PIN-urilor și parolelor

Chestionar 84

Pont 85

Pont 91

CAPITOLUL 7



RECAPITULARE
EXPRES

96

Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea actualizării și amintirii faptelor

Chestionar 98

Tehnică: acrostih mnemonic 100

Tehnică: verificare 101

Tehnică: datele principale 102

Tehnică: harta mintală 103

Tehnică: asocieri 104

Pont 104

Tehnică: sistemul cu repere 105

CAPITOLUL 8



MINTE PENTRU CIFRE

108

Exerciții de aritmetică elementară

Chestionar 110

Pont 119

CAPITOLUL 9



TEAMA DE CALCULE

120

Puzzle-uri aritmetice avansate

Chestionar 122

Pont 123

Pont 129

CAPITOLUL 10



PE VÂRFUL LIMBII

130

Exerciții de inteligență verbală

Chestionar 132

Pont 138

CAPITOLUL 11



PIERDUT ÎN SPAȚIU

140

Exerciții de inteligență vizual-spațială

Chestionar 142

Pont 147

CAPITOLUL 12



LOGICĂ ȘI IAR LOGICĂ

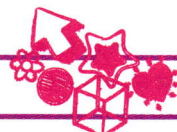
152

Exerciții de raționament logic

Chestionar 154

Pont 165

CAPITOLUL 13



SCLIPRI DE GENIU

168

Exerciții de creativitate

Chestionar 170

Pont 176

PROVOCĂRI

178

RĂSPUNSURI

180

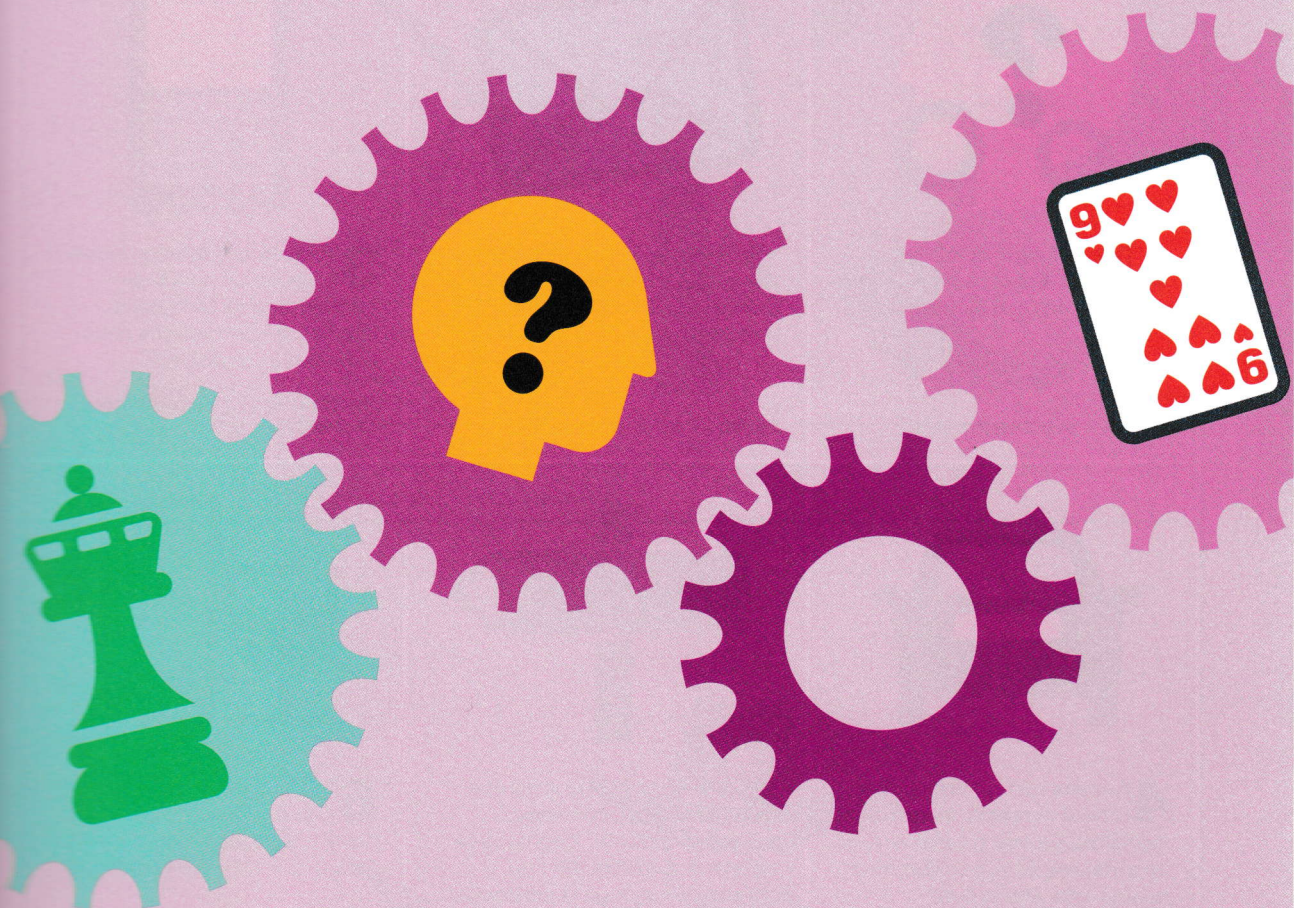
INDEX

188

MULȚUMIRI

192

CAPITOLUL 1
REPARARE RAPIDĂ
MEMORIA DE SCURTĂ DURATĂ



Reparare rapidă

Respect pentru oameni și cărți

Memoria de scurtă durată (MSD) este echivalentul uman al memoriei cu acces aleator (RAM) folosită de computer, pe care îl ajută să proceseze și să gestioneze cu ușurință, dar și să șteargă ușor și să se stingă rapid. Memoria ta de scurtă durată este funcțională sau dă rateuri?

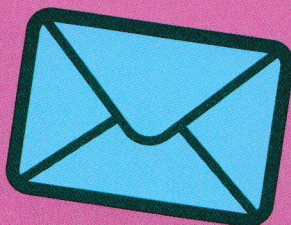
CHESTIONAR

Răspunde la acest chestionar rapid pentru a-ți evalua imediat aptitudinile MSD.



1 Ți se întâmplă să intri într-o cameră și apoi să-ți dai seama că ai uitat de ce ai ajuns acolo?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu”]



2 Când răspunzi la întrebări pe e-mail, ai nevoie să te întorci mereu la textul inițial pentru a vedea care sunt întrebările?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu”]



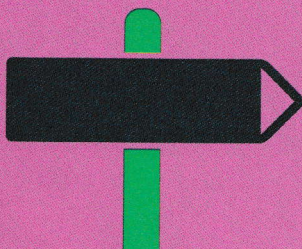
3 Vorbești la telefon și cineva îți spune un număr de telefon; trebuie să-l notezi imediat sau poți aștepta până la finalul conversației?

Notez/Aștept [1 punct pentru „Aștept”]



4 Ai comandat un taxi ca să te ia de la aeroport. Ți amintești indicativul pe care ți l-a comunicat operatorul, ca să poți identifica mașina între alte taxiuri?

Da/Nu [1 punct pentru „Da”]



5 Te-ai oprit pentru a întreba cum să ajungi undeva și primești 6 indicații. Trebuie să te oprești și să întrebi din nou înainte de a ajunge la destinație?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu”]



6 Te afli la bar cu șase prieteni și iei comanda fiecăruia. Ai nevoie să notezi sau îți poți aminti fără ajutor tot ce au comandat?

Notez/ Îmi reamintesc [1 punct pentru „Îmi reamintesc”]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Trebuie să acorzi urgent atenție memoriei tale de scurtă durată. Antrenează-o folosind exercițiile din acest capitol și încearcă și Provocarea de la pagina 178.

3–4: Ai o MSD de nivel mediu. Îmbunătățește-o folosind testele din acest capitol.

5–6: Ai o MSD excelentă! Verifică dacă poți obține nota maximă la exercițiile următoare.

1 AMINTIREA ALEATORIE A OBIECTELOR

Identifică fiecare dintre aceste obiecte și enumără-le în ordine inversă. După ce le-ai rostit pe toate opt, acoperă imaginile și, folosind MSD, încearcă să scrii lista completă.

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

8/8: 1 punct

Punctaj obținut _____



2 DE UNDE ȚI-AI LUAT PĂLĂRIA AIA?

Care pălărie nu se potrivește cu celelalte? După ce ai identificat-o, acoperă imaginile, apoi notează fiecare tip de pălărie pe care ți-o reamintești, folosind MSD.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

6/6: 1 punct

Punctaj obținut _____

Găsești răspunsul la pagina 180

3 ACESTE CĂRȚI DE VIZITĂ SE VOR AUTODISTRUGE

Respect pentru oameni și cărți

529661



4810246



02985385



942077312



3826564902

Te afli la o întrunire a spionilor, și unii dintre ei ți-au oferit cărți de vizită care conțin codurile lor unice de identificare. Există un singur inconvenient: cărțile de vizită se autodistrug după 30 de secunde. Îți poți reaminti numerele de pe cărțile de vizită? Citește o dată fiecare număr, acoperă-l și apoi scrie-l pe o foaie de hârtie.

Care a fost cel mai lung număr pe care l-ai ținut minte corect?

10 cifre: 5 puncte

9 cifre: 4 puncte

8 cifre: 3 puncte

7 cifre: 2 puncte

6 cifre: 1 punct

Punctaj obținut _____

4 LA ZOO

Mai jos sunt desenate nouă animale. Privește-le 30 de secunde, apoi acoperă-le și încearcă să ți le amintești pe toate nouă.



1 _____ 7 _____

2 _____ 8 _____

3 _____ 9 _____

4 _____

5 _____

6 _____

9/9: 3 puncte

8/9: 2 puncte

7/9: 1 punct

Punctaj obținut _____

5 PĂSĂRI

Mai jos sunt nouă păsări destul de asemănătoare. Privește-le 30 de secunde, apoi acoperă-le și află cum se comportă MSD când încerci să le notezi.



1 _____ 7 _____

2 _____ 8 _____

3 _____ 9 _____

4 _____

5 _____

6 _____

9/9: 3 puncte

8/9: 2 puncte

7/9: 1 punct

Punctaj obținut _____

6 CE POTI TĂIA?

Respect pentru băieți și cărți

Încercuiește obiectele de mai jos pe care le poți tăia cu cuțitul.

Răspunsul la pagina 180



Acum acoperă imaginile și răspunde la întrebările de mai jos. Chiar dacă nu ai încercat să memorezi obiectele, probabil că MSD a păstrat unele detalii despre ele.

Ce se află deasupra brișei?

Ce simbol este imprimat pe ceainic?

Ce culoare are fierul de călcat?

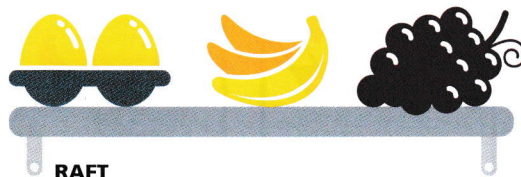
Câte cupe de înghețată sunt în cornet?

1 punct pentru fiecare răspuns corect

Punctaj obținut _____

7 LA SUPERMARKET

Și acest exercițiu exemplifică modul în care MSD înregistrează informația, adică prin localizare și grupare, fără să-ți dai seama. Pe care dintre aceste alimente preferi să le mănânci gătite și pe care crude? Marchează opțiunile cu un „G” sau un „C” deasupra fiecărui aliment și apoi acoperă imaginile.



RAFT



DELICATESE



CONSERVE

Îți poți aminti locul unde se află fiecare aliment?

Raft 1 _____ 2 _____ 3 _____

Delicatese

1 _____ 2 _____ 3 _____

Conserve

1 _____ 2 _____ 3 _____

1 punct pentru fiecare grup de alimente reamintit corect

Punctaj obținut _____

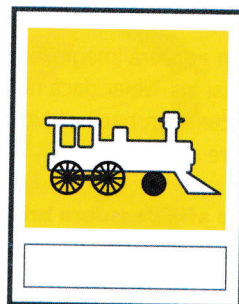
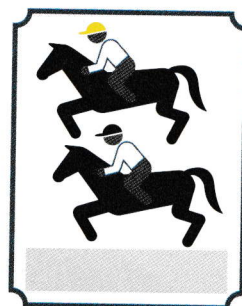
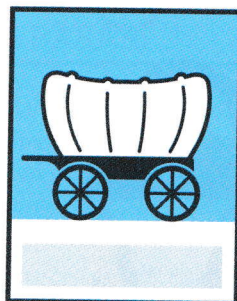
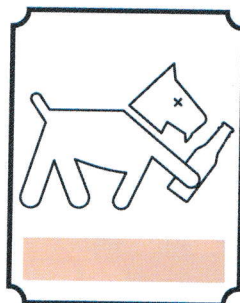
8 FIRME DE BAR

Respect pentru oameni și cărți

Iată opt firme luminoase de bar. Studiază-le câte 5 secunde pe fiecare, apoi acoperă-le pe toate și completează culorile lipsă din firmele alăturate, notând sub fiecare numele barului.

8 nume și culori/8: 5 puncte 7/8: 4 puncte
6/8: 3 puncte 5/8: 2 puncte 4/8: 1 punct

Punctaj obținut _____



9 SEMNE DE CIRCULAȚIE



Politia rutiera desfășoară o razie pentru depistarea șoferilor neatenți, care ignoră semnele de circulație. Priviți fiecare serie de semne separat, timp de 10 secunde, acoperiți-o, apoi completați spațiul de dedesubt.

1 punct pentru fiecare răspuns corect

Punctaj obținut _____



Semnul Drum închis era al _____ semn din serie.



Stop era al _____ semn din serie.



Atenție, urși era al _____ semn din serie.



Bifurcație era al _____ semn din serie.

10 DESENEAZĂ CU OCHII MINȚII

Poți face un desen cu ochii minții și să-l memorezi suficient de mult timp încât să-l reproduci pe hârtie? Urmează din minte instrucțiunile de mai jos, acoperă instrucțiunile și desenează în spațiul alăturat ce vezi cu ochii minții.

Imaginează-ți un cerc.

Un pătrat se potrivește perfect în interiorul cercului, atingându-i laturile acestuia.

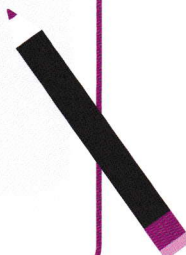
O diagonală împarte pătratul în două, mergând din colțul din stânga sus în cel din dreapta jos.

Deasupra cercului se află un mic triunghi.

În colțul din stânga jos al pătratului se află un punct negru.

2 puncte dacă desenul realizat de tine arată ca răspunsul de la pagina 180

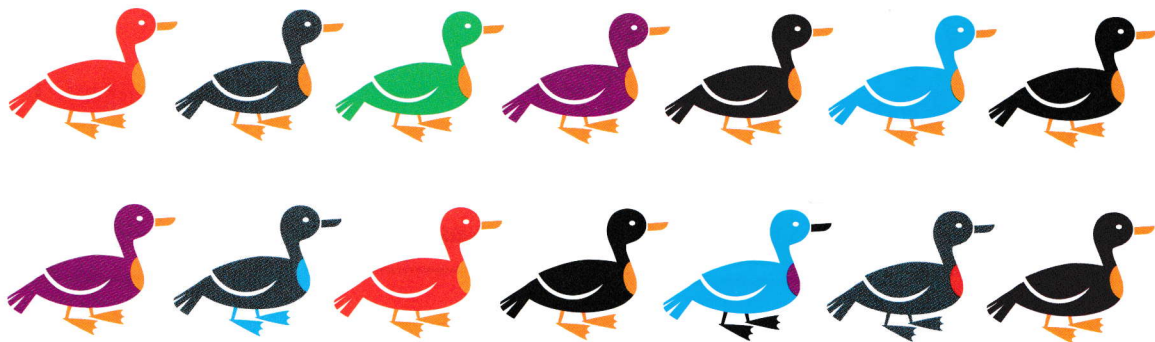
Punctaj obținut _____



11 CÂRD DE RAȚE

Respect pentru oameni și cărți

Ești blocat în trafic din cauza unui cârd de șapte rațe neobișnuite care traversează strada – privește cele șapte rațe din primul rând de mai jos. Acum, acoperă-le și privește cele șapte rațe din cârdul de dedesubt. Încercuiește fiecare rață din acest cârd care *nu* traversa strada.



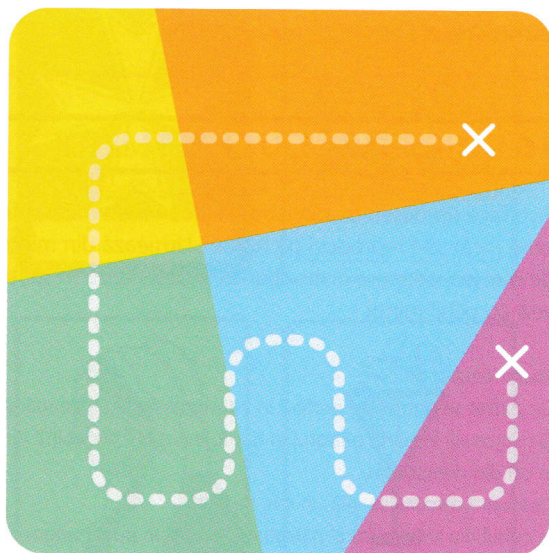
Răspunsul la pagina 180

1 punct pentru fiecare rață identificată Punctaj obținut _____

12 DESCHIZĂTOR DE DRUM



Conduci un grup de excursioniști printr-un ținut periculos și abia apuci să arunci o privire pe hartă înainte ca o rafală de vânt să ți-o zboare din mâini. Privește 30 de secunde harta din stânga, apoi acoper-o și completează reperele potrivite pe harta din dreapta.

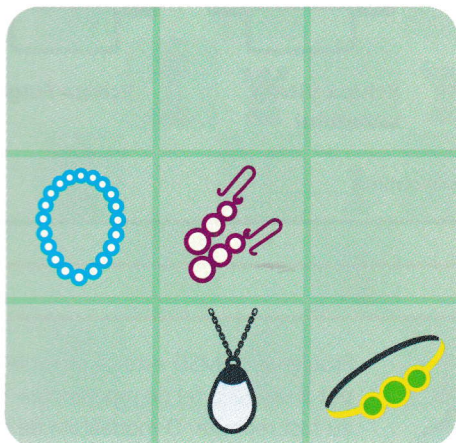


1 punct dacă îți amintești toate reperele Punctaj obținut _____

13 JOACĂ DE COPIL



Prichindelul tău s-a jucat cu bijuteriile din casetă și a lăsat pe noptieră 5 piese. Prima imagine de mai jos arată conținutul casetei înainte să înceapă să se joace cu obiectele din interior. Privește această imagine timp de 30 de secunde, acoper-o, apoi desenează săgeți care să unească obiectele de sub cea de-a doua imagine de locurile pe care le ocupau în cutia de bijuterii.



1 punct pentru fiecare bijuterie pe care ai așezat-o la locul ei

Punctaj obținut _____

14 INSULA COMORII

Un pirat beat ți-a dat, înainte de a leșina, o hartă a unei insule și indicațiile necesare pentru a descoperi comoara. Citește o dată indicațiile de mai jos și apoi acoperă-le. Marchează apoi un traseu pe hartă urmând direcțiile, începând din locul marcat cu „X”.

Indicații:

- A** Mergi spre nord până ajungi la cel de-al treilea palmier, apoi ia-o spre vest.
- B** Traversează mlaștina și râul pentru a ajunge la peșteră.
- C** Îndreaptă-te spre nord peste a trece munții până la plajă.
- D** Ia-o spre est și mergi în susul râului până la cea de-a treia cascadă, apoi traversează râul.



Unde ai ajuns? _____

Răspunsul la pagina 180

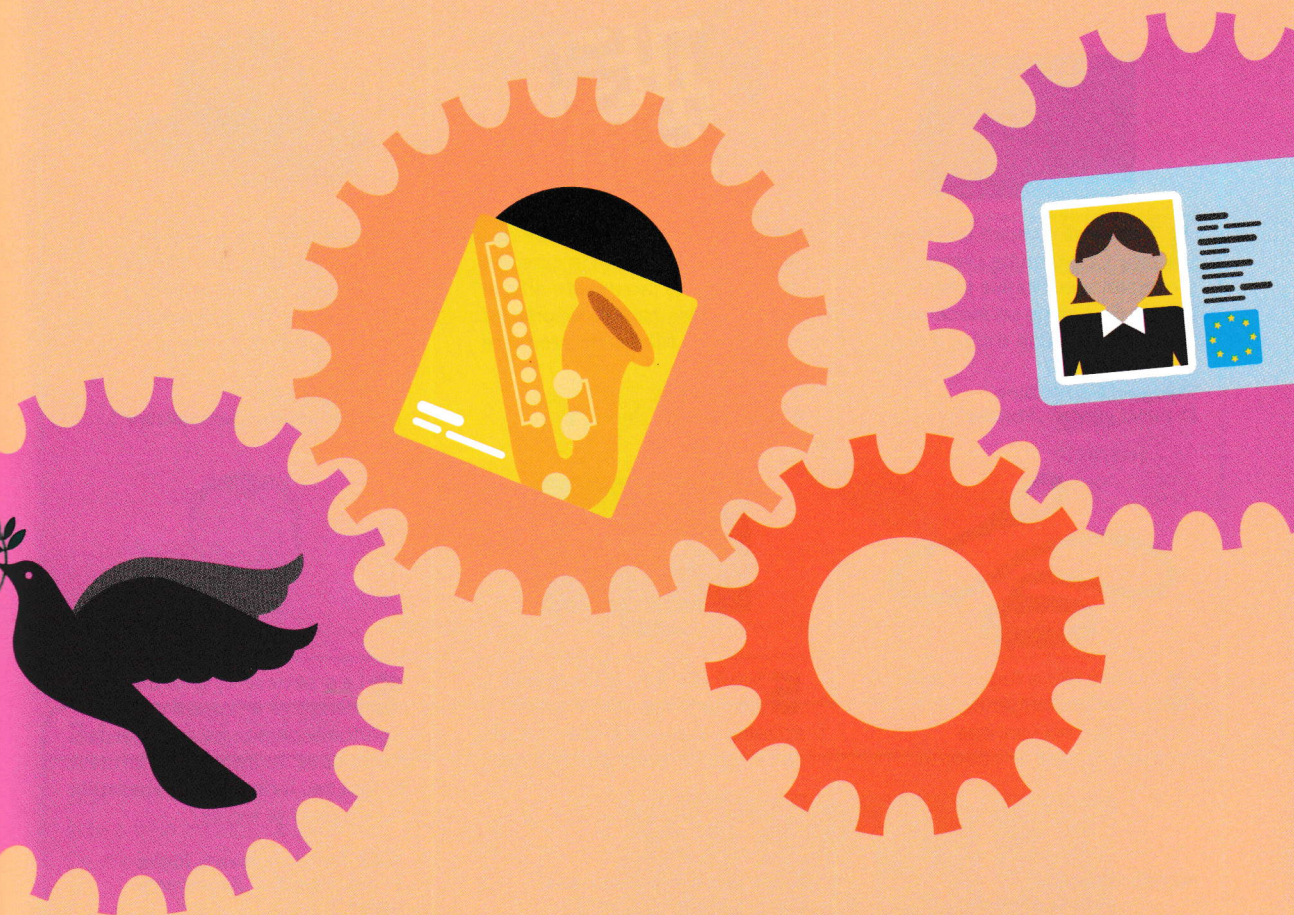
2 puncte dacă ai ajuns unde trebuia

Punctaj obținut _____

CAPITOLUL 12

LOGICĂ ȘI IAR LOGICĂ

RAȚIONAMENT LOGIC



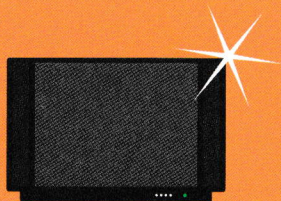
Logică și iar logică

Respect pentru oameni și cărți

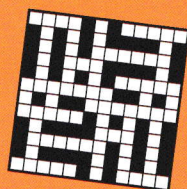
Inteligența logică îți solicită capacitatea de raționare – gândirea problemelor într-o abordare metodică, pas cu pas. Totuși, creierul uman nu este făcut pentru o gândire de acest tip, iar cei mai mulți oameni folosesc pentru raționare intuiția și scurtăturile mintale. O cheie a succesului la testele de logică este să te gândești la formularea exactă a întrebării.

CHESTIONAR

Poți evita erorile de logică și să dezlegi coduri și cifruri sau ai tendința de a te poticni în capcane ale logicii și să te chinuiești să dezlegi coduri? Folosește acest test fulger pentru a afla cât de logic funcționează creierul tău.



1 Trebuie să cumperi un televizor nou. Citești multe prezentări și compari specificațiile tehnice înainte de a alege un model nou sau pur și simplu îți cumperi unul care arată bine?
Studiez/Să arate bine
[1 punct pentru „Studiez”]



2 Care dintre următoarele descrie cel mai bine felul în care abordezi cuvintele încrucișate dificile?
„Dacă înțeleg cum funcționează încerc” sau „Mă sperie prea tare ca să încerc.”
Încerc/Mă sperii
[1 punct pentru „Încerc”]

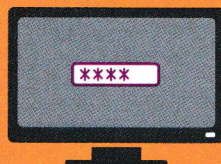


3 Membrii unei societăți secrete ți-au solicitat fie să realizezi un cod secret de comunicare, fie să proiectezi noua emblemă. Ce alegi?
Cod/Emblemă
[1 punct pentru „Semnalizare”]



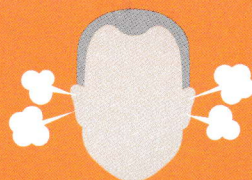
4 Câinele tău a fugit în parc. Vei umbla strigându-l disperat sau vei concepe un plan metodic de căutare?

Metodic/Disperat
[1 punct pentru „Metodic”]



5 Șeful tău și-a uitat propria parolă și are nevoie să-i accesezi căsuța de e-mail. Încerci sau îi spui să roage pe altcineva?

Încerc/Să roage pe altcineva
[1 punct pentru „Încerc”]



6 La o petrecere, unul dintre invitați te agasează cu păreri jignitoare bazate pe argumente nefondate. Te înfurii și te înroșești la față sau îi demontezi aberațiile cu argumente logice?

Mă înfurii/Argumente logice
[1 punct pentru „Argumente logice”]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Ai tendința să gândești cu inima, nu cu capul, dar nu dispera. Multe tehnici de gândire logică pot fi învățate ușor și le poți aplica. Dacă te chinuiești, încearcă să înveți din propriile greșeli.

3–4: Încerci să abordezi problemele logic, dar uneori cazi în capcana gândirii iraționale. Încearcă să ții cont că dacă te bazezi pe instinct, poți ajunge pe cărări greșite.

5–6: Ai o logică imbatabilă, dar oare poți depăși toate provocările din acest capitol?

1 CARE ANIMAL URMEAZĂ?

Cele patru animale de mai jos respectă o succesiune.



Încercuiește animalul de mai jos care urmează în succesiune.



Răspunsul la pagina 186 1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

2 LUMEA MATERIALĂ

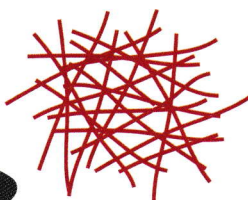
Care dintre opțiunile prezentate în dreapta este cel mai logic să continue șirul?



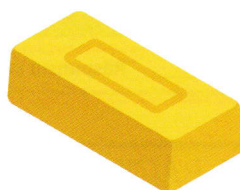
nisip



inox



șofran



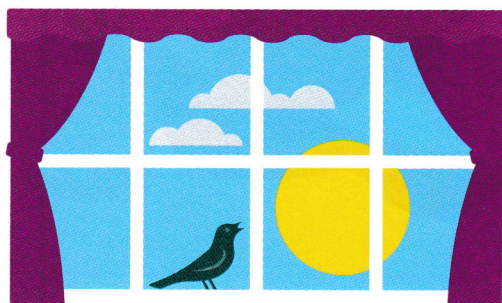
aur

scorțișoară
ciment
diamant
pene

Răspuns _____ Răspunsul la pagina 186 2 puncte pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

3 CE ZI E ASTĂZI?

Ziua de dinaintea zilei de alături
este a treia zi după sâmbătă.
Ce zi e azi?



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186 1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____