

LBRRIS

We know
books



Îmi pasă de...

CREIERUL MEU

Liz Lennon



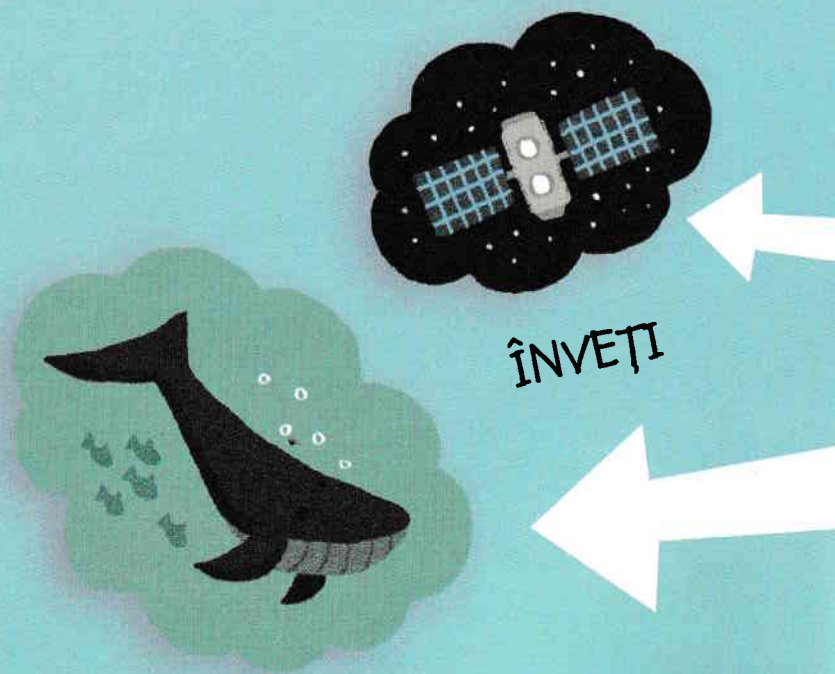
Cuprins

Creierul tău	4
Cum se schimbă creierul tău	6
Minte sănătoasă în corp sănătos	8
La ce te pricepi?	10
La ce îți dorești să te pricepi?	12
Fii curios	14
De ce te temi?	16
Nu te da bătut	18
E în regulă să greșești	20
Ce știi ei?	22
Ocupă-ți timpul	24
Fii bun cu tine	26
Fii optimist	28
Nu uita	30
Cuvinte folositoare	31
Index	32

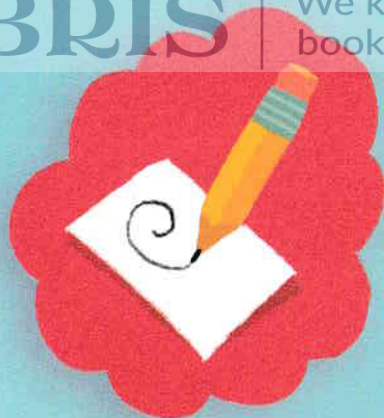


Cum de poți citi această carte? Cum de poți inspira și expira fără ca măcar să te gândești că o faci? Cum de îți amintești numele prietenilor tăi? Toate aceste lucruri, dar și multe altele, sunt controlate de creierul tău.

Creierul tău este stăpân pe tot ceea ce face corpul tău – și când ești treaz, dar și când dormi. Citește în continuare ca să afli cum îți poți ajuta creierul să fie cât mai bun!



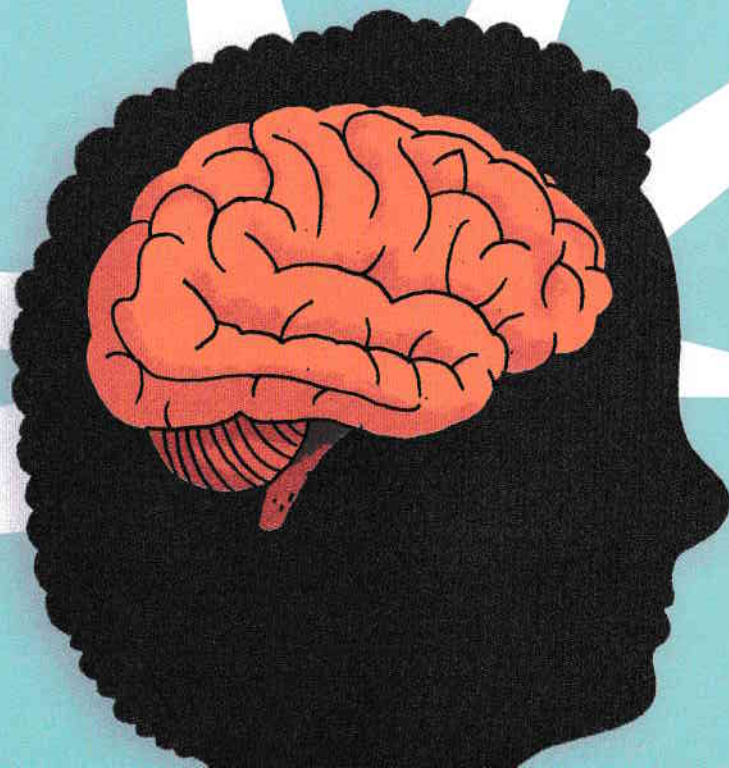
SCRII



MĂNÂNCI



GÂNDEȘTI



Creierul tău se află
în cutia craniană. Arată
ca un burete încrêțit!

Cum se schimbă creierul tău

Ai observat cum corpul tău a devenit din ce în ce mai puternic pe măsură ce ai crescut? Cu cât îi folosești mai des, cu atât mușchii din corpul tău devin mai puternici. La fel și creierul. Cu cât îl antrenezi mai mult, cu atât devine mai puternic și mai priceput la diverse lucruri!

