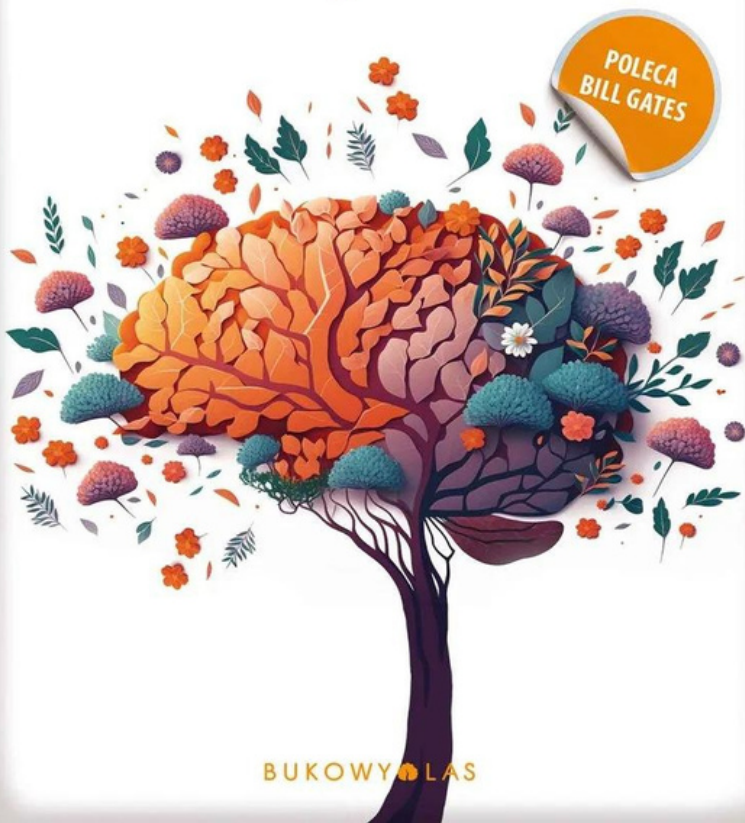


22 lipca - Światowy Dzień Mózgu

DR SANJAY GUPTA

Zachowaj *mózg* w świetnej formie

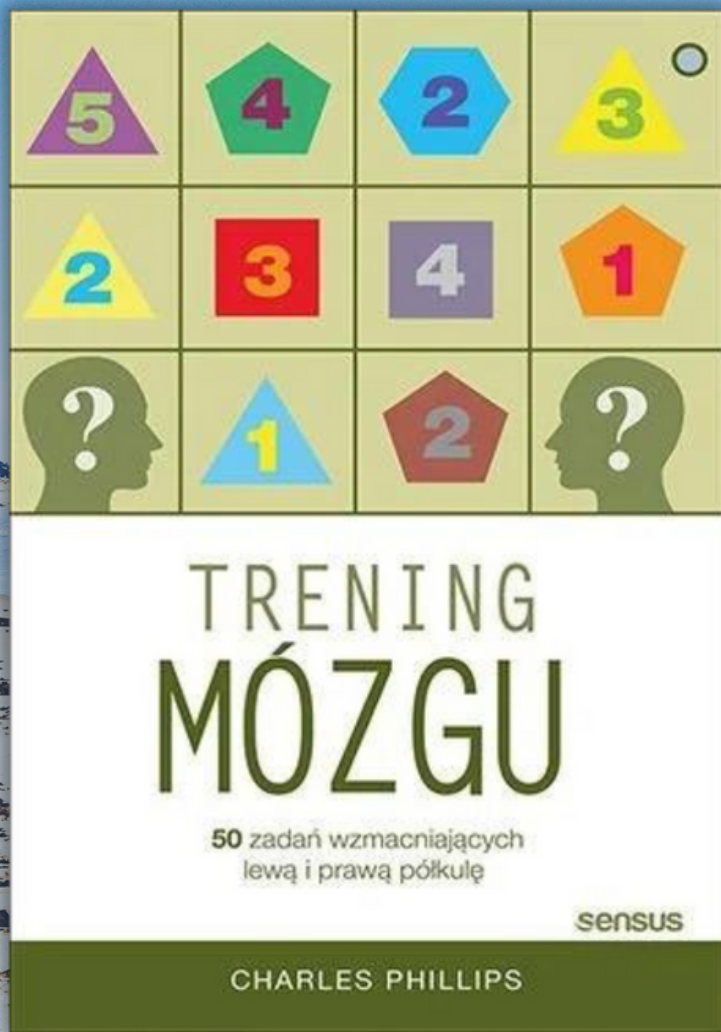
POLECA
BILL GATES



Jak poprawić funkcjonalność naszego mózgu, aby był zawsze sprawny?

Poradnik dementuje mity o starzeniu się i spadku zdolności umysłowych. Przy współpracy ze specjalistami, uwzględniając najnowsze, przełomowe badania, autor proponuje 12-tygodniowy spersonalizowany program, który pomoże wzmocnić mózg i uchronić go przed starzeniem się. (opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu

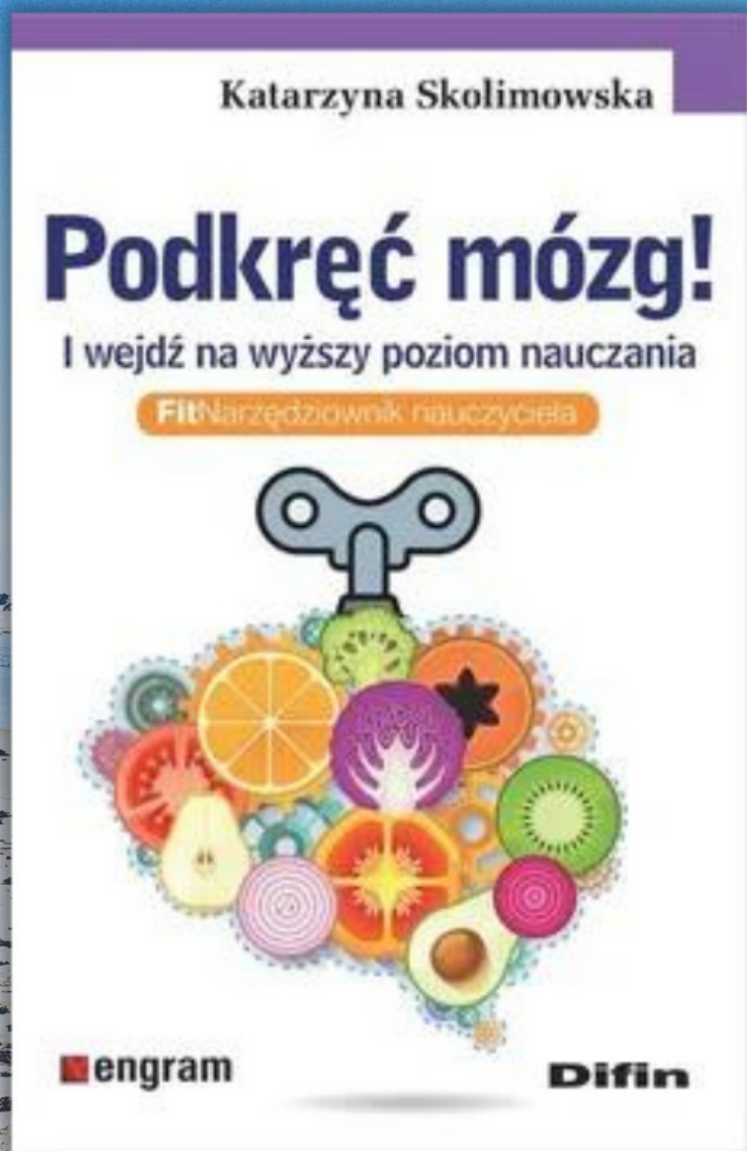


Książka pomoże Ci ocenić, czy jesteś lewo- czy prawopółkulowcem i zaczniesz świadomie używać obu półkul mózgowych.

Znajdziesz w niej wiele zabawnych, interesujących łamigłówek, które wciągną Cię bez reszty. Będziesz tropić ślady na miejscu zbrodni, jeść śniadanie na orbicie, przeżywać najazd Majów i grać w bilard. A gdy rozwiążesz wszystkie łamigłówki, zauważysz, że wiele codziennych zadań nagle przestało sprawiać Ci trudności.

**Naucz się lepiej myśleć!
(opis od wydawcy)**

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu



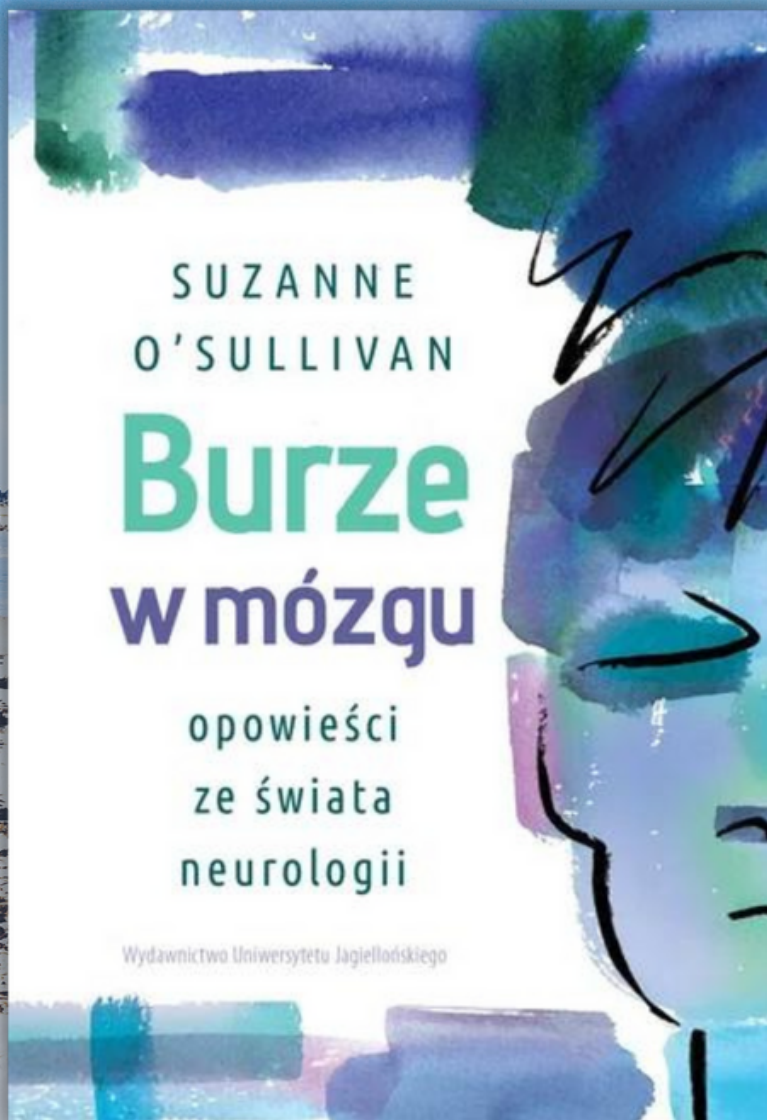
Poradnik w ciekawy i przystępny sposób ujmuje proces zmiany zachowania w drodze do poprawy naszego funkcjonowania psychofizycznego. Czytelnik otrzymuje praktyczne informacje, jakie zmiany są szczególnie wartościowe, także w postaci licznych ćwiczeń, co jest szczególnym walorem tej książki. Autorka zachęca do wykorzystania prezentowanych materiałów w pracy pedagogicznej. (opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu



"Każdy rodzic chce wychować silne, odporne i opiekuńcze dziecko. Tyle że nie wiemy dokładnie, jak to zrobić: otwieramy usta i powtarzamy refren naszych rodziców: „Nie... nie... nie”. W swojej książce Dan Siegel i Tina Payne Bryson uczą nas, jak pielęgnować chłonny, ciekawski mózg naszych dzieci. Nigdy nie czytałem lepszego, jaśniejszego wyjaśnienia wpływu, jaki rodzicielstwo może mieć na mózg i osobowość dziecka".
Michael Thompson, psycholog (opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu



Mózg to nasz najbardziej skomplikowany narząd, kontrolujący cały organizm, wciąż skrywający przed nami wiele tajemnic. Działania lekarza diagnozującego zaburzenia w jego funkcjonowaniu przypominają często pracę detektywa.

W tej pasjonującej książce autorka łączy przykuwającą uwagę historie pacjentów z naukowymi wyjaśnieniami pokazującymi, skąd czerpiemy naszą wiedzę o mózgu i jak niewyobrażalnie jest on złożony.

Ten zbiór fascynujących opowieści klinicznych przekonująco dowodzi, że w naszej głowie w każdej sekundzie dzieje się coś niezwykłego.

(opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu



Co kryje mózg nastolatka? Co sprawia, że okres dorastania jest tak wrażliwy? Profesor neuronauk Sarah-Jayne Blakemore wyjaśnia, co dzieje się w mózgu dorastających dzieci. Wieloletnia praca jej zespołu badawczego pokazała, że okres dorastania jest czasem niezwyklej wrażliwości rozwojowej, ale jednocześnie wyjątkowej kreatywności, która powinna zostać dogłębnie poznana i doceniona. Bo chociaż czasem nastolatek sprawia wrażenie, jakby szukał dziury w całym, on musi po prostu... odkryć sekrety swojego mózgu. (opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu

Zakochany mózg

I INNE
NIEZWYKŁE
STANY

MAND



JULIA
FISCHER

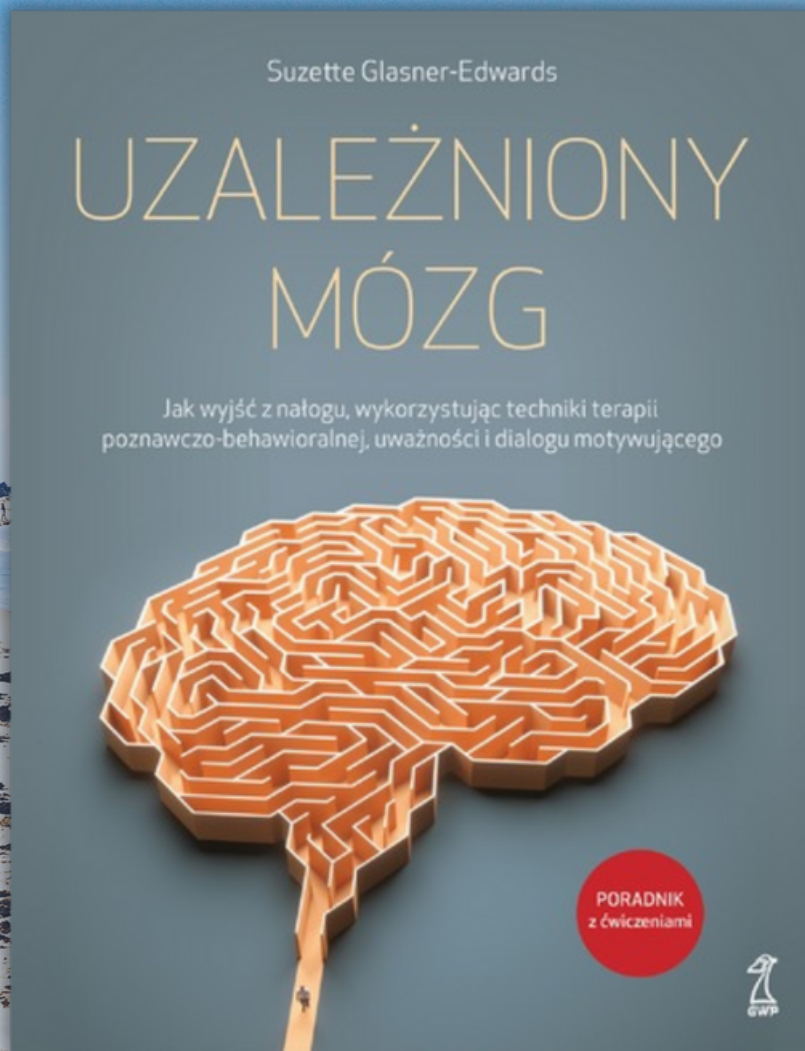
ODKRYJ,
JAK ZMIENIAJĄ CIĘ EMOCJE

Gęsia skórka,
tęży radości, zimny
pot... - co mają
wspólnego
z naszym
mózgiem?

Co wywołuje poczucie szczęścia i czy może prowokować je muzyka? Dlaczego miłość odczuwamy jak motyle w brzuchu? Czy można zapanować nad naszą złością albo syndromem FOMO? Skąd bierze się słodki smak zemsty? Dlaczego tak ważna jest dla nas oksytocyna?

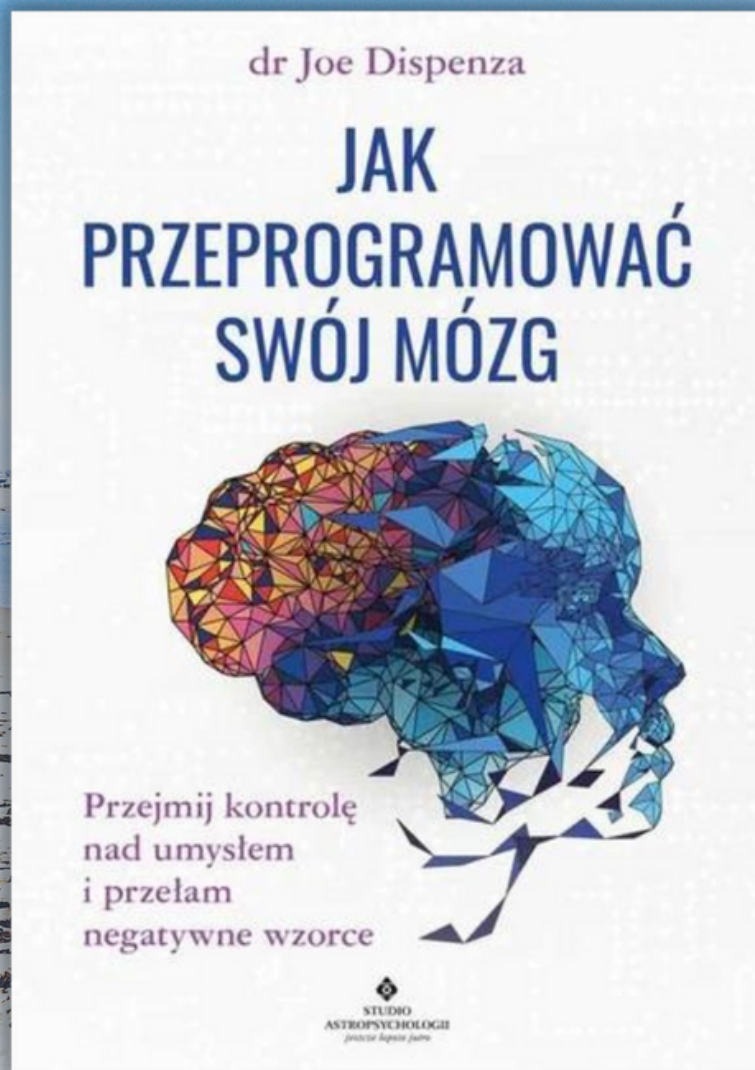
Julia Fischer w poradniku „Zakochany mózg...” zaprasza nas w niesamowitą podróż po świecie emocji! Ta przepiękna emocjami książka pozwoli nam lepiej zrozumieć uczucia i dostrzec sygnały wysyłane przez nasze ciała. (opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu



Droga do wyjścia z uzależnienia nie jest prosta. S. Glasner-Edwards stworzyła nowatorskie źródło wiedzy na temat wychodzenia z nałogu. Doskonale połączyła trzy najważniejsze metody terapeutyczne oparte na dowodach naukowych: terapię poznawczo-behawioralną, wzmacnianie motywacji i uważną obserwację. Wszystkie techniki zostały zilustrowane opisami przypadków i ćwiczeniami. Prezentowany poradnik to świetne narzędzie dla każdego, kto zмага się z problemem nadużywania substancji odurzających. (opis od wydawcy)

22 lipca - Światowy Dzień Mózgu



Z pomocą neuronauki i porad Autora przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Zerwiesz z negatywnymi wzorcami myślowymi, uczuciami i emocjami, które blokują twoje szczęście i rozwój osobisty. Poznasz terapeutyczne działanie medytacji i ćwiczeń umysłu. (opis od wydawcy)