



# TRENING MÓZGU

**50** zadań wzmacniających równowagę  
lewej i prawej półkuli

sensus

CHARLES PHILLIPS

Tytuł oryginału: Brain-Balance Booster

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-5080-9

Text and puzzles copyright © Bibelot Limited 2014.  
This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2014.

The right of Charles Phillips to be identified as the author of the work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Translation copyright © 2016, 2018 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/trenmv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

---

Wstęp 6

**Test umysłowy nr 1** 11

**Ankieta: Lewa czy prawa półkula?** 15

**Łamigłówki** 17

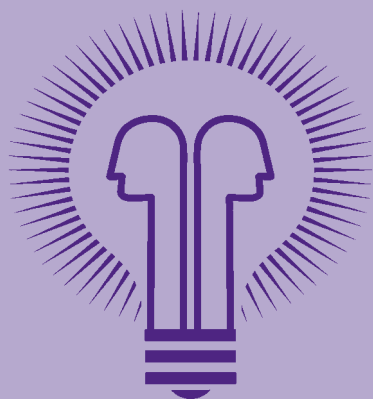
**Test umysłowy nr 2** 69

**Odpowiedzi** 75

Dodatkowe źródła 95

O autorze 96





# TEST UMYSŁOWY NR 1

---

*Zadanie, które znajdziesz na następnych stronach, pomoże Ci ocenić, jak bardzo zrównoważony jest udział Twojej lewej i prawej półkuli mózgu w procesie myślenia. Być może polegasz tylko na logice i analizie, a może wolisz zaufać intuicji? Czy dopasowywanie różnych elementów przychodzi Ci z łatwością, czy raczej Twoją mocną stroną jest przewidywanie kolejnego elementu w danym ciągu znaków? Czy wykonywanie operacji na liczbach i rozwiązywanie zadań matematycznych jest Twoim konikiem?*

*Przeprowadź test umysłowy nr 1 zatytułowany „W tarapatach” (strony 12 – 14), a następnie odpowiedz na kilka pytań, które znajdziesz na stronie 15.*

*Zadanie to pokazuje różnice między działaniem lewej i prawej półkuli na przykładzie sytuacji z prawdziwego życia. Znajdziesz tu pytania, które pomogą Ci zidentyfikować Twoje typowe zachowania oraz procesy myślowe, jakie przeprowadzasz w różnych sytuacjach życia codziennego.*

*Postaraj się, aby Twoje odpowiedzi były szczerze. Skup się na stanie rzeczywistym, a nie na tym, jak byś chciał się zachowywać i myśleć.*

*Po ukończeniu zadania przejdź do stron 92 i 93, aby się dowiedzieć, jak ocenić swoje odpowiedzi. Miłej zabawy i powodzenia!*

## W tarapatach

Czujesz, że cierpisz na chorobę morską, chociaż wcale nie płyniesz po morzu. Jesteś stażystą w znanym biurze podróży. Nagle, zupełnie niespodziewanie, zostałeś rzucony na głęboką wodę — musisz na chwilę przejąć obowiązki swojego szefa, który nie pojawił się dzisiaj w pracy. Stoisz na łodzi rzecznej razem z grupą turystów, którymi musisz się zająć. Z niepokojem patrzysz na logo firmy i jej slogan: „Maharadża — elitarne usługi turystyczne dla najbardziej wymagających klientów”.

Musisz się zaopiekować grupą siedmiu klientów. W ręce trzymasz kartkę, na której są spisane nazwiska tych osób wraz z krótkim opisem.

- **Jan Goniecki** — blondyn, pyzaty, gładko ogolony. 59 lat. Inwestor kapitału wysokiego ryzyka. Alkoholik na odwyku.
- **Renata Miraj** — jasna karnacja, ciemne włosy spięte w kucyk, brązowe oczy. 33 lata. Profesor na akademii sztuk pięknych. Podróżuje z partnerem Cezarym. Abstynentka.
- **Natalia Cudak** — śniada karnacja, czarne włosy. 21 lat. Piosenkarka jazzowa i bluesowa. Ma męża Marka. Wegetarianka.

### Notatki

- **Karol Tymoniewicz** — siwe włosy, broda. 65 lat. Aktor. Ma domy w Warszawie i Gdańsku. Podróżuje z partnerem życiowym Andrzejem.
- **Andrzej Butny** — krótkie rude włosy, wąsy. 56 lat. Były policjant.
- **Marek Cudak** — łysy, gładko ogolony, zielone oczy. 42 lata. Muzyk jazzowy, gra na trąbce. Ma dom w Krakowie. Podróżuje z żoną Natalią. Uczulony na laktozę.
- **Cezary Polaczyk** — kręcone włosy, brązowe oczy, wysoki i bardzo szczupły. 27 lat. Projektuje rowery i sam je składa. Ma dom we Wrocławiu. Weganin.

Podchodzą do Ciebie dwaj mężczyźni: łysy i blondyn. Czy jesteś w stanie podać ich imiona i nazwiska, nie zaglądając do listy? Obaj mają po 15 tysięcy dolarów, które chcą wymienić na euro. Czy powinieneś im polecić kantor Waluty Świata, który oferuje 0,65 euro za 1 dolara i nie pobiera żadnych opłat za wymianę, oddział bankowy w galerii Na Skarpie, w którym kurs wynosi 0,70 euro za 1 dolara, ale w ramach prowizji potrąca się kwotę równą 5 procent wartości transakcji, czy może tradycyjny bank dla bogaczy, Bank Północny, w którym można wymienić 1 dolara na 0,75 euro, płacąc za to 10 procent prowizji ?

## Notatki

Problemy się nawarstwiają. Nagle dzwoni Twój telefon. Ktoś Cię prosi, żebyś zapamiętał numery pokoi poszczególnych gości w hotelu Eden, a także zamówił kwiaty do udekorowania pokoi i napoje. Renata i Cezary dostaną „Pokój Adama i Ewy” (nr 7, poziom –1), Karol i Andrzej zostaną ulokowani w „Pokojach Ogrodowych” (nr 2 i 3, parter), Natalia i Marek będą gościć w apartamencie „Wierzchołek Drzewa” (nr 9), a Jan zostanie zakwaterowany w „Podniebnym Pawilonie” na ostatnim piętrze (nr 5). Jak sobie radzisz?

Goście wsiadają do limuzyn i odjeżdżają do hotelu Eden. Twoje ostatnie zadanie to zająć się transferem ich bagaży. Ty pojedziesz do hotelu taksówką. Każdy z Twoich klientów ma trzy walizki o różnych rozmiarach. Agencja Maharadża ma własnego minibusa, w którym mieści się 18 walizek o normalnej wielkości. Co robisz?

(Przejdź do stron 92 i 93, aby się dowiedzieć, jak ocenić swoje reakcje na powyższe problemy i swoje odpowiedzi na pytania z ankiety obok).

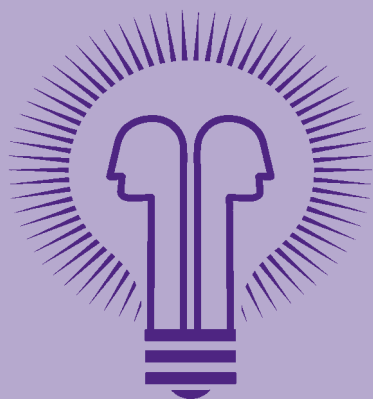
## Notatki



# Ankieta: Lewa czy prawa półkula?

Zaznacz odpowiedzi, które są w Twoim przypadku prawdziwe, a potem przejdź do strony 93, żeby obliczyć swój wynik początkowy.

- |   | <b>Prawda</b>            |
|---|--------------------------|
| <b>1.</b> Gdy mam wolne popołudnie, najbardziej lubię zagłębić się w jakąś wciągającą powieść; lubię kolory, zapachy i smaki wyobrażonego świata.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>2.</b> Gdy gram w gry słowne, bardzo dobrze zapamiętuję słowa i połączenia, które zostały użyte.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>3.</b> Prowadzenie luźnych konwersacji nie sprawia mi trudności; gdy rozmowa przestaje się kleić, umiem temu szybko zaradzić, zaciekawiając słuchaczy jakąś nową historią.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>4.</b> Jeśli nie jestem bardzo zmęczony ani zdenerwowany, to raczej nie mam trudności ze skupieniem uwagi na wykonywanym zadaniu.  | <input type="checkbox"/> |
| <b>5.</b> Moją mocną stroną jest planowanie projektów krok po kroku.  | <input type="checkbox"/> |
| <b>6.</b> Czasami ludzie mi mówią, że zbyt dosłownie traktuję ich słowa i źle odczytuję znaczenie ich wypowiedzi.   | <input type="checkbox"/> |
| <b>7.</b> Zazwyczaj to mnie się udaje tak zapakować rzeczy do lodówki albo szafy, żeby optymalnie wykorzystać przestrzeń i jak najwięcej zmieścić.  | <input type="checkbox"/> |
| <b>8.</b> Gdy rozwiążuję problem, polegam na logice i rozumowaniu.  | <input type="checkbox"/> |
| <b>9.</b> Gdy jestem po raz pierwszy w jakimś mieście i mam trochę czasu na jego zwiedzanie, sam wybieram trasę, traktując charakterystyczne obiekty jako punkty orientacyjne i kierując się intuicją zamiast tracić czas na analizowanie mapy. | <input type="checkbox"/> |
| <b>10.</b> Gdy jem posiłek w restauracji razem z przyjaciółmi, to zazwyczaj ja jestem proszony o to, aby podzielić rachunek między obecnych.  | <input type="checkbox"/> |



# ŁAMIGŁÓWKI

---

*Pięćdziesiąt zagadek, które zobaczysz na następnych stronach, uruchamia procesy myślowe, które zazwyczaj są kojarzone z lewą lub prawą półkulą mózgu.*

*To Ty jesteś nawigatorem. W zależności od tego, jak pójdzie Ci rozwiązanie poszczególnych łamigłówek, stworzysz własną ścieżkę przez tę książkę. Jeśli Twoją mocną stroną jest myślenie typowe dla prawej półkuli mózgu, przejdź do pytań, które pomogą Ci rozwinąć umiejętności lewej półkuli — i na odwrót. Twoim celem jest wypracowanie zrównoważonego, dojrzałego stylu myślenia. Na każdej stronie znajdziesz porady, które będą Cię stymulować do zwiększenia wydajności umysłu. Rozwiązania (i kolejne wskazówki) znajdziesz w dziale odpowiedzi, który zaczyna się na stronie 75. Rozwiązywanie tych łamigłówek nie powinno być dla Ciebie ciężką pracą. Są one wymyślone w taki sposób, aby intrygować i przynosić satysfakcję z rozwiązanego zadania. Obserwuj poprawę wydajności swojego mózgu i poczuj coraz większą pewność siebie, przyjmując różne style myślenia — i baw się dobrze!*

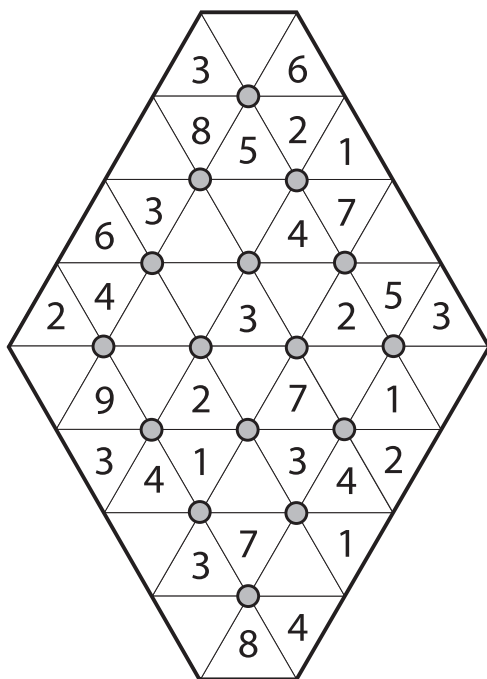
*(Przejdź do strony 9, jeśli chcesz sobie przypomnieć, jaki system oceniania należy stosować podczas rozwiązywania łamigłówek i jak poruszać się po książce).*



# Inga i Eliza

Tytułowe bohaterki nowego serialu o policjantkach, *Inga i Eliza*, mają ciekawy zwyczaj: obie uwielbiają łamigłówki i często zostawiają sobie różne zagadki w radiowozie.

Oto najnowsze zadanie Elizy: czy potrafisz wstawić liczby w pustych trójkątach tak, aby suma w każdym sześciokącie wynosiła 25? Możesz używać tylko cyfr od 1 do 9 i w żadnym sześciokącie dana cyfra nie może się powtórzyć.



## PORADA

Skup się na procesie. Nie pozwól, aby rozproszyły Cię myśli o rozwiązaniu.





# Kręgi w zbożu

Julita Sołecka, entuzjastka UFO mająca obsesję na punkcie kręgów w zbożu, a z zawodu garncarka, wymyśliła intrygującą łamigłówkę, którą zamieściła w witrynie swojego sklepu Obca Planeta mieszczącego się na nadmorskim bulwarze. Zagadka ta polega na odtworzeniu geometrycznych kształtów w stylu New Age, podobnych do tych, jakie odkrywamy czasami na polach zbóż. Potrafisz ją rozwiązać?

Przeanalizuj relację łączącą A i B, a następnie wybierz figurę, która będzie się znajdowała w takiej samej relacji z figurą C.



A

jest dla



B

jak



C

jest dla...



1



2



3



4



## PORADA

Jeżeli zdołasz się skupić na procesie rozwiązywania łamigłówki (zobacz poradę obok), to nie będziesz odczuwać zniecierpliwienia ani zdenerwowania na myśl o rozwiązaniu. Niepokój jest jedną z głównych przyczyn obniżenia sprawności umysłowej.

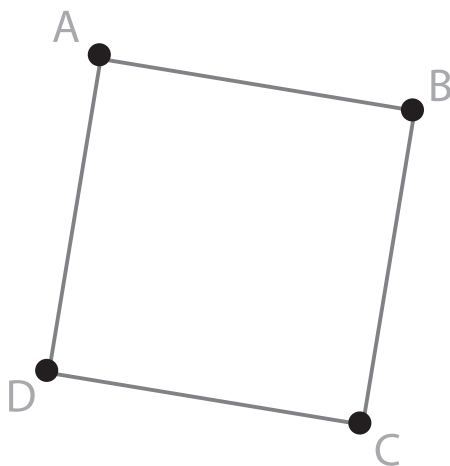




## Romans pana Złotowskiego

Pewien doktorant o imieniu Łukasz znalazł tę intrygującą łamigłówkę wśród zapisków znanego powieściopisarza Beniamina Złotowskiego. Rozpoznawszy pismo potajemnej kochanki Złotowskiego, matematyczki Anny Horczyńskiej, Łukasz z radością odkrywa kolejny dowód na istnienie romansu, o którym wiedzieli tylko nieliczni. Z pewnością ta informacja będzie ciekawym punktem w biografii wielkiego pisarza, nad którą Łukasz właśnie pracuje.

Oto zadanie dla Anny: cztery punkty to rogi kwadratu. Współrzędne punktu A to  $(3, 9)$ , a punktu C to  $(8, 2)$ . Jakie są współrzędne pozostałych dwóch punktów? Aby się tego dowiedzieć, zacznij rysować układ współrzędnych...



### PORADA

Twój mózg bardzo skorzysta, jeśli poszerzysz swoje horyzonty. Na początek obejrzyj wiadomości z innego kraju albo przeczytaj książkę autora pochodzącego z innego kręgu kulturowego.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



## Z lewej na prawą i z prawej na lewą — odbijaj myślowe piłeczki!

- W tarapatkach, czyli jak Twój mózg poradzi sobie z testem na dzień dobry
- Kręgi w zbożu i szlak pioruna, czyli 50 fantastycznych, zabawnych łamigłówek
- Letnie popołudnie, czyli działanie lewej i prawej półkuli po solidnej porcji ćwiczeń

Czy wiesz, która półkula Twojego mózgu ma więcej do powiedzenia? Osoby kreatywne, często kierujące się intuicją, zazwyczaj polegają głównie na prawej półkuli, natomiast logiczni, analityczni myśliciele wykorzystują lewą. Niezależnie od tego, do której grupy się zaliczasz, czas zacząć trenować także tę drugą półkulę — a wyniki nie każą długo na siebie czekać.

Ta książka stanowi kontynuację *Treningu mózgu. 50 zadań wzmacniających lewą i prawą półkulę*. Zawiera kolejne pół setki łamigłówek, które pomogą Ci osiągnąć równowagę myślenia i ujarzmić moc Twojego umysłu. Będziesz dokować czarny statek, rozwiązywać zagadkę włamania do Lilianny i głowić się nad guzikowym problemem Tomka. Na podstawie cząstkowych wyników kolejnych zadań samodzielnie określisz swoją ścieżkę przez łamigłówki, aby osiągnąć jak największy balans w myśleniu. Testy umysłowe na początku i na końcu książki pomogą Ci ocenić ogólne postępy.

Od łamigłówki do mądrej główki!

**CHARLES PHILLIPS** — jest autorem 20 książek i współautorem ponad 25 innych, w tym *The Reader's Digest Compendium of Puzzles & Brain Teasers* (2001). Zajmował się staroindyjskim rozumieniem inteligencji i świadomości, mechanizmem snów oraz percepcją i reakcją na kolory. Uwielbia i kolekcjonuje najróżniejsze gry i łamigłówki.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-5080-9



cena 19,90 zł