

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	XIII
BÖLÜM 1: NÖROBİKLER	1
Beyin Egzersizinin Yeni Bilimi	1
Nörobikler İçin Bilimsel Taban	5
BÖLÜM 2: BEYİN NASIL ÇALIŞIR	7
Serebal Korteks ve Hipokampus	9
İlişkilendirmeler: Nasıl Öğreniriz	11
Hafıza	13
Gündelik İşlemler Beyin için	
Ölümcül Olabilirler	17
Beyin Alışılmış Dışı için Açlık Çeker	18
Az Kullanılan Duyularımız	20
"Harika İlaçlar" ve Diyetler Hakkında	22
Altıncı Duyu: Duygu	23
BÖLÜM 3: NÖROBİKLER NASIL ÇALIŞIR	25
Bir Egzersiz Nörobik Yapan Nedir?	26
Nörobikler ile Beyinde Ne Olur?	28
Bu Kitap Nasıl Kullanılır	31
BÖLÜM 4: GÜNÜ BAŞLATMA VE BİTİRME	33
1. Uyanın ve Vanilyayı Koklayın	34
2. Gözleriniz Kapalı Olarak Duş Alın	35
3. Fırçalama Ruleti	36

4. Sanatsal Bir Dokunuş	38
5. Ne Dedin?	39
6. Değişikliğin Başlangıcı	40
7. Banyoda Duysal Bir Senfoni Oluşturun	41
8. İşitme Hazları	42
9. Seks: Nihai Nörobik Çözüm	43

BÖLÜM 5: İŞE GİDİP GELME

45

1. Kör Başlangıç	46
2. Yeni Yollar Belirleyin	48
3. Kontrole Hakim Olun	49
4. Fırsat Pencereleleri	51
5. Eldivenleri Giyme Zamanı	52
6. Burnunuzu İzleyin	53
Bir Koku Kutucuğu Hazırlamak	54
7. Müziğin Kokusu	55
8. Midas Dokunuşu	57
9. Sosyal Olun	58
10. Düşüncelerinizi Toparlayın	59
11. Araç Kullanmayı Diğerlerine Bırakın	60

BÖLÜM 6: İŞTE

61

1. Şeyleri Biraz Silkeleyin	62
2. Şeyleri Yeni Bir Işık İle Görün	64
3. Görevleri Kokulandırın	65
4. Braille Alfabetesini Öğrenin	66
5. İşe Yanınızda Birini Götürün	67
6. Beyin Fırtınası - Bir İlişkilendirme Makinası	68
7. Beyin Molaları Verin	71
8. Devam Eden Satranç Oyunu	73
9. Dünyanızı Baş Aşağı Çevirin	74

10. Uyarlayın, Benimseyin veya Nasıl İsterseniz	75
BÖLÜM 7: MARKETTE	77
1. Köylü Pazarına Gidin	79
2. Azınlık Pazarından Alış Veriş Yapın	81
3. Kasap, Fırıncı, Balıkçı	82
4. Süpermarkette Nörobikleri Deneyin.....	83
5. İşinizdeki Avcı-Toplayıcıyı Yeniden Uyandırmak.....	85
6. Define Avı	86
7. Tek Duraklı Alış Verişe Son	86
BÖLÜM 8: YEMEK ZAMANLARINDA	87
1. Yemek Zamanlarını Sosyal Bir Olay Haline Getirin	89
2. Bir Yemeği Sessizce Paylaşın	90
3. Müzikli Sandalyeler	91
4. Değişik Yiyecekleri Denerken Burnunuzu Tıkayın Deneyin.....	92
5. Demokratik Bir Yemek Planlayın	93
6. Tat Hatıra Zinciri	94
7. Farklılık Katın	96
8. Düzeninizi Çeşnilendirin	97
9. Düşünce İçin Yiyecek	98
10. Aç Ağzını, Yum Gözünü	100
11. Şarabı "Körlemesine" Tadın	101
12. Şimdi Yemek Pişiriyorsunuz	102
13. Seksi Bir Yemek Yiyin	102

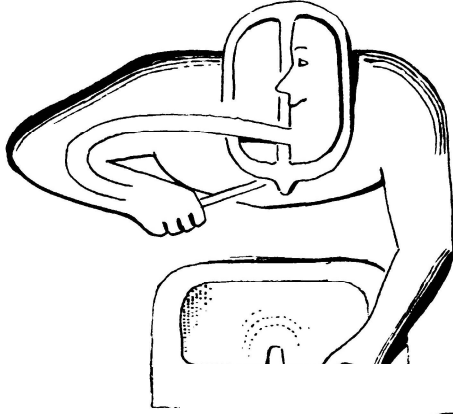
BÖLÜM 9: BOŞ ZAMANLARDA	103
1. Yeni Yerler, Yeni Yüzler	104
2. Kampa Gidin	105
3. Bir "İmece" Projesi	105
4. Şeylere Eğik Bir Bakış	106
5. Yaratıcı Olun	107
6. Eğlence Sürüşünün Neşesi	109
7. Kendinizi İfade Edin	110
8. Gelişme	111
9. Sessiz Konuşun	112
10. "On Şey Oyunu"nu Oynayın	113
11. "Bu Sesi Tanıyın"ı Oynayın	114
12. Beyin Jimnastiği	115
13. Herhangi Bir Park	116
14. Yeni Hobiler Edinin	117
15. Bir Bahçe Yetiştirin, Beyninizi Geliştirin	119

3. FIRÇALAMA RULETİ

Dişlerinizi her zaman kullanmadığınız eliniz (diş macunu tüpünü açmak ve macunu sürmek dahil) ile fırçalayın. Her hangi bir sabah işlemini dahil edebilirsiniz – saçınıza şekil verme, tıraş olma, makyaj yapma, elbiseleri düğmeleme, kol düğmelerini takma, yemek yeme veya TV'nin uzaktan kumandasını kullanma.

Bu egzersiz sizin normalde kullandığınız beyin yarınızın aksi tarafını kullanmanızı gerektirir. Sonuç olarak, baskın elinizi kullanırken alakalı olan bütün bu hatlar, bağlantılar ve beyin alanları devre dışı kalırken, beyninizin diğer yarısındaki genelde işleme katılmayan eş elemanlar aniden belirli davranışları gerçekleştirmek için gerekli hale gelmiştir. Araştırmalar göstermiştir ki, elden gelen temas duyularını kontrol eden ve işleme tabi tutan korteks kısımlarında alanlarda bu tip egzersizler ani ve gerekli genişlemeler ile sonuçlanabilmektedir.

Değişiklik: Gömleğin düğmelerini iliklemek, ayakkabı giymek veya giyinmek gibi görevleri yerine getirirken yalnızca bir elinizi kullanın. Geçek bir çaba için baskın olmayan elinizi kullanın.



Günlük bir etkinlik ile korteksinizdeki duysal ve motor yollar arasında ilişkilendirmeler oluşturan normal dışı bir başka egzersiz de çorap ve iç çamaşırlarınızı kirli sepetine koymak veya ayakkabılarınızı almak için ayaklarınızı kullanmaktır.

