

## Uvod

Велики број људи, поседује став, да су наше способности ограничене генетским наслеђем. Наиме, многи психолози указују да је генетским путем дат оквир психичких способности а од нашег рада зависи колико ћемо искористити тај потенцијал који нам је дат или нам није дат. Међутим анализирајући велики број литерарних радова који се баве проблематиком памћења и размишља увидео сам да баш сви ми поседујемо потенцијал да постанемо шампиони памћења.

Да би смо ослободили неограничени потенцијал нашег памћења потребно је користити једноставне технике које је потребно знати и увежбавати. У том погледу старосне границе не постоје, тако да не можете да budete ни превише млади ни престари да бисте усвојили те јединствене методе. Међутим сваки резултат зависи од нашег залагања да постигнемо одређене инстанце.

Књига „Склад ума и тела“ је једна од изузетних психолошких књига, не само зато што је материја веома интересантна, већ што нам омогућује да побољшамо наше памћење и да искористимо максимум нашег потенцијала који скривено лежи у нама.

Сматрам де је целисходно да укажемо на структуру ове књиге тако што ћемо приказати садржај а затим у даљим разматрањима, појаснити сваки од њих. Ова књига се састоји из три дела и то:

Први део- Ваш изванредан мозак

1. Ваш зачуђујући синергетски мозак и тело;
2. Тело нашег мозга: доњи и горњи део, задњи и предњи, леви и десни;
3. Ваш савршени биорачунарски чип;

Други део- Вештине умног и телесног размишљања

4. Мета- позитивно мишљење;
  5. Стваралачко и бриљантно размишљање: служите се умом да бисте унапредили тело;
- Трећи део- Здравно тело, здрав ум: ваше телесно здравље и општа добробит.
6. Револуционарна формула за постизање успеха;
  7. Ваше тело- како га развити и правилно се њиме користити;
  8. Храна за мозак и тело;
  9. Уклањање стреса, исцељивање, итд.

Резиме

Као што можемо и видети, књига почиње, откривајући и разјашњавајући значења појединих појмова који су важни при разумевању ове материје.

Први део, односи се на физиолошке карактеристике и структуру мозга. Након разматрања свих питања у вези мозга, анализирају се и мождане ћелије.

Други део се надовезује на први и теоријски се обрађује материја размишљања не из аспекта физиологије већ психологије.

Трећи део, даје јасне савете, технике и методе како побољшати памћење. Такође указује и на формуле здраве исхране. Он обједињава права два дела у један целовит приступ побољшања памћења и размишљања у целини.

Први део- Ваш изванредан мозак

У овом поглављу је представљен први принцип мозга, синергија. Принцип синергије открива нашу бесконачну способност размишљања и наш потенцијал за све бољи раст и успех током целог живота. Такође ове нас аутор води кроз замке размишљања и успут нам показује због чега понекад они снажни не постижу успех. Знање о нашем мозгу, његовим процесима и служењу мозгом јесте ментална писменост. За разлику од уобичајене писмености, упућености у речи и математичке операције, ментална писменост се односи на нашу способност спретног баратања двема абецедама нашег мозга. а Прва абецеда је абецеда нашег физичког мозга, а друга абецеда је она која се тиче понашања нашег мозга, посебно учења, размишљања, стваралачких процеса, памћења, приступа и

становишта. Знање о томе како наш мозак ради може се упоредити са умећем возња аутомобила. Ако не знате да возите , нећете доспети далеко. Што је веће ваше знање о возњи, то ћете у тој вештини бити бољи.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**