

O lectură indispensabilă pentru oricine își dorește să-și îmbunătățească memoria și sănătatea psihică.

**Tony Dottino**

JIM KAROL &  
MICHAEL ROSS

# O memorie excepțională



# Cuprins

**Prefață** de dr. Daniel G. Amen ..... 11

## **Introducere**

*Cum să fii mai deștept,  
mai ager și mult mai vigilent* ..... 15

## **PARTEA ÎNTÂI:**

### **MINTE AGILĂ LA ORICE VÂRSTĂ**

#### **1. Îți poți dezvolta creierul (Eu sunt dovada vie)**

*Trei secrete care mi-au schimbat viața* ..... 33

#### **2. Spulberăm mitul:**

##### **„Nu sunt suficient de deștept“**

*Călătoria mea de la oțelar fără motivație  
la expert în memorie* ..... 51

#### **3. Spulberăm mitul: „Sunt prea slab“**

*Cum mi-a transformat o schemă zilnică  
de memorie creierul, corpul și sănătatea* ..... 71

#### **4. Spulberăm mitul: „Sunt prea bătrân“**

*La peste 60 de ani, mă simt mai puternic,  
mai deștept și mai plin de viață decât oricând! ... 89*

**PARTEA A DOUA:**

**PROGRAMUL**

**PENTRU O MEMORIE EXCEPȚIONALĂ**

#### **5. Bine ai venit în lumea inteligenței cogmintale**

*Îmbinarea celor mai bune elemente  
din inteligența emoțională, studiul mentalismului,  
memorie, percepție și detectarea disimulării ..... 109*

#### **6. Impuls pentru creier nr. 1:**

**Dezvoltă memoria și întărește concentrarea**

*Descoperă jocuri de gândire care îți antrenează  
materia cenușie ..... 135*

#### **7. Impuls pentru creier nr. 2:**

**Stimulează energia și încrederea de sine**

*Tonifiază-ți corpul  
în timp ce-ți stimulezi creierul ..... 175*

#### **8. Impuls pentru creier nr. 3:**

**Recunoaște intențiile ascunse**

*Descifrează „semnele“  
din comportamentul nonverbal ..... 201*

<b>9. Impuls pentru creier nr. 4: Clădește relații mai bune</b>	
<i>Cheia care deblochează legăturile durabile . . . . .</i>	223
<b>10. Impuls pentru creier nr. 5: Dezvoltă creativitatea și intuiția</b>	
<i>Înlătură negativismul cu tehnici de memitație . . . .</i>	259
<b>Postfață</b>	
<i>Primii pași către o versiune nouă și mai bună a ta . . . . .</i>	297
<b>Anexă</b>	
<i>Cele mai bune jocuri de gândire și exerciții de memorie . . . . .</i>	305
<b>Mulțumiri . . . . .</b>	329
<b>Note . . . . .</b>	331

# Prefață

Creierul tău este ca un mușchi. Cu cât îl folosești mai mult, cu atât poți continua să-l folosești. Prin învățarea unor lucruri noi se creează și conexiuni noi în creier, ceea ce îți va dezvolta memoria. Fără învățare, creierul începe să distrugă conexiunile interne. Indiferent de vârstă, antrenarea minții are un efect global pozitiv asupra creierului.

În cei 40 de ani pe care i-a petrecut făcând studii asupra creierului, neurocercetătorul dr. Marian Diamond, de la University of California, din Berkeley, a contribuit la revoluționarea modului în care percepem sănătatea creierului. Într-o prelegere ținută la American Society on Aging, ea a afirmat: „Știm acum că, prin intermediul stimulării corespunzătoare și într-un mediu productiv, creierul uman își poate continua dezvoltarea la orice vârstă.“

Mentalistul Jim Karol este întruchiparea cercetării desfășurate de dr. Diamond. Jim a crescut în Allentown, Pennsylvania, fiind un licean mediocru, batjocorit din cauza

staturii sale mari. A urmat cursurile unei facultăți locale și a sfârșit prin a lucra într-o fabrică de oțel. La vârsta de 29 de ani, și-a rănit genunchii, astfel că a fost concediat de la fabrică. Atunci a început să lucreze într-un magazin de magie, unde și-a descoperit talentul. La 31 de ani, a început să susțină spectacole de magie, iar veștile despre acest „maniac al magiei“ au luat amploare. În scurtă vreme, Jim s-a văzut pe prima pagină a ziarelor din toată țara, deoarece prezisese corect rezultatul loteriei din Pennsylvania. A fost invitat la o serie de emisiuni televizate, iar popularitatea lui a crescut. A devenit vedetă în campusurile universitare și a fost invitat chiar și la Casa Albă.

La 50 de ani, Jim a trecut printr-o cumpănă, fiind diagnosticat cu cardiomiopatie și cardiomegalie. Doctorul i-a spus că inima lui arăta la fel ca a mamei sale de 93 de ani și că nu mai era nimic altceva de făcut decât „să se bucure de viață“. Nemulțumit de acest prognostic, Jim a început terapia fizică. În timp ce pedala pe bicicleta staționară, în loc să se uite la televizor, a început să-și folosească mintea. Acest om obișnuit a început să memoreze statele și capitalele lor, peste 80 000 de coduri poștale, fiecare cuvânt din dicționarul Scrabble și miile de cifre ale constantei pi. Jim îți poate spune în care zi a săptămânii cade *orice* dată, până la anul 1 d.H., și poate memora un pachet de cărți amestecate în mai puțin de un minut!

L-am cunoscut pe Jim prin intermediul unui prieten comun, la Baza Forțelor Aeriene Andrews, când urma să plece

peste hotare într-un turneu al USO pentru a ridica moralul trupelor. M-a dat complet pe spate atunci când a memorat ordinea unui pachet de cărți amestecate și a ghicit pe care o alesesem în minte. Pe măsură ce îl cunoșteam mai bine, îmi era clar că era preocupat să-și dezvolte creierul. „Atlet al memoriei“ este un termen inventat pentru oamenii ca Jim, experți în asemenea performanțe. Astăzi, noi studii captivante de la Stanford University School of Medicine și de la Institutul Max Planck din München au arătat că antrenarea prin tehnici mnemonice, una dintre metodele preferate de atleții de memorie, se poate realiza și de oamenii fără abilități speciale de memorie și „lucrează conexiunile de memorie ale creierului“. Participanții din cadrul studiului, care au folosit aceste tehnici pentru a memora liste de câte 72 de cuvinte, și-au putut aminti, în medie, 71 de cuvinte după 20 de minute, având rezultate similare și patru luni mai târziu, când au fost testați încă o dată.

Cele mai eficiente exerciții mintale implică acumularea de cunoștințe și desfășurarea de activități noi. Chiar dacă activitățile tale obișnuite sunt destul de complicate, cum ar fi predarea unui curs universitar, interpretarea de tomografii sau repararea unei rețele informatice căzute, ele nu îți vor ajuta creierul la fel de mult precum învățarea unui lucru nou. De fiecare dată când creierul face ceva în mod repetitiv, el învață cum să îndeplinească acel lucru folosind din ce în ce mai puțină energie. Învățarea de lucruri noi, cum ar fi memorarea codurilor poștale, a dicționarului Scrabble, a unui

hobby sau a unui joc nou, ajută la stabilirea de conexiuni noi, menținând și îmbunătățind funcția zonelor din creier pe care le folosești mai rar.

Noua carte a lui Jim, *O memorie excepțională*, este un tezaur de informații importante care te pot ajuta să îți crești capacitatea creierului, să îți transformi viața și chiar să îți îmbunătățești relațiile.

Dr. DANIEL G. AMEN

fondatorul Amen Clinics, autor al volumului

*Folosește-ți mintea ca să întineresti.*

*Secretele regenerării fizice, emoționale și mentale*



# Introducere

*Cum să fii mai deștept,  
mai ager și mult mai vigilent*

Brian, în vârstă de 57 de ani, este agent imobiliar și avea dificultăți în a-și aminti numele, dar mai ales fața unui client. „Să uiți numele cuiva sau, cu atât mai rău, să nu recunoști deloc pe cineva este un păcat capital în domeniul ăsta“, spunea el.

Acest bărbat din Chicago știa că succesul în vânzări depinde de succesul în interacțiunile cu oamenii. Cum ar fi putut să creeze legături dacă pur și simplu nu își amintea detalii? În ultima vreme, memoria degradată a lui Brian trecuse de la a fi doar o neplăcere ocazională (cum ar fi pierderea cheilor sau a telefonului) la dificultăți zilnice în a relaționa cu clienții și la probleme la încheierea vânzărilor. Spunea: „Îmi fac griji că îmi pierd îndemânarea. Îmi fac griji că mintea mea nu mai e atât de ageră pe cât era odată. Oare sufăr de stadiul incipient al bolii Alzheimer? Îmi voi reveni din aceste impedimente? Încă sunt prea tânăr ca să mă afecteze vârsta înaintată, așa că... ce se întâmplă?“

Carla din Norfolk, Virginia, și-a pus întrebări asemănătoare.

„Sunt locotenent în Marina Statelor Unite și mi s-au încredințat nenumărate informații“, spunea femeia în vârstă de 38 de ani. „Și totuși, mă simt ca și cum aș avea mintea încețoșată. Sunt extenuată tot timpul și nu mă pot concentra la nimic. Mai rău decât atât, sunt plină de atât de mult negativism. Grijile variază de la simpli fiori de neliniște la atacuri de panică în toată regula. Uneori îmi bate inima foarte repede, tremur, transpir și am grețuri. Sunt încă tânără, dar nu mă mai pot concentra. Se poate face cumva o transformare a minții... și pot obține și eu așa ceva?“

Don este profesor în Los Angeles și are 44 de ani. Problemele recente de creștere în greutate, energie scăzută, dar și teama în legătură cu sănătatea îl convinseseră că viața lui ar putea și ar trebui să fie mai bună. „Până acum, elevii m-au făcut să mă simt tânăr“, explică profesorul de științe. „Totul s-a schimbat când am ajuns la urgențe cu simptomele unui atac de cord.“

Se pare că Don simțea efectele stresului și ale vârstei a doua, nu ale vreunei afecțiuni cardiace. Însă, în ciuda faptului că se simțea ușurat, știa că viața lui nu se putea întoarce la normal. Spunea: „Mă aflu doar la jumătatea vieții, ceea ce înseamnă că mai am mult de trăit de aici înainte. Și totuși, mă simt ca și cum aș avea deja un picior în mormânt. Stresul este atât de copleșitor, mi se pare că îmi pierd mințile. Nu mai sunt omul de știință inteligent în preajma căruia elevii

stăteau cu plăcere. Trebuie să-mi schimb stilul de viață, însă nu știu de unde să încep.“

Kathy s-a pensionat recent după o carieră de 35 de ani la Serviciul Poștal al Statelor Unite. Născută în Atlanta, Georgia, tocmai împlinise vârsta de 68 de ani când a decis că era timpul să se liniștească. Însă, după doar șase luni din mult-așteptata viață fără griji, Kathy s-a confruntat cu o nouă (și complet indezirabilă) dilemă: plictiseala.

Ne-a mărturisit: „Urăsc viața de pensionară. Cu toată tensiunea de la locul de muncă, măcar interacțiunile sociale îmi păstrau vigilența. Dintr-odată, sunt plictisită și irascibilă, pierd lucruri încontinuu – inclusiv propriile gânduri! În loc să mă bucur de așa-numita vârstă de aur, par mai mult că mă pierd în zare. Îmi vreau viața înapoi!“

## **Ești pregătit pentru o transformare a minții?**

Patru oameni, patru povești, același obstacol: diminuarea capacității creierului.

La fel ca milioane de americani, Brian, Carla, Don și Kathy nu se mai simt la fel de ageri precum erau odată. Pierd obiecte, uită detalii simple, încurcă numele oamenilor și se regăsesc într-o ceață apăsătoare – oboseală continuă, anxietate, tristețe și senzația că sunt mereu cu un pas în urma celorlalți.

Te identifici cu situația lor? Simți că doar exiști, zi după zi... în loc să prosperi? Probabil îți se amintește zilnic că atât

de multe lucruri sunt în pericol: relații, sănătate, carieră, importanță, încrederea de sine... calitatea vieții.

Dacă toate acestea ți se par adevărate, te asigur că nu ești singurul. Iată ce se întâmplă în corpurile noastre, chiar fără să ne dăm seama:

- *Îmbătrânirea sistemului imunitar.* Pe măsură ce înaintăm în vârstă, sistemul nostru imunitar începe de obicei să se întoarcă împotriva noastră, atacând țesuturile corpului în loc de virusurile și bacteriile împotriva cărora ar trebui să lupte. Cu alte cuvinte, articulațiile devin reumatice, oasele devin mai fragile, arterele ni se blochează, creierul este încetșosat, capacitatea plămânilor scade, iar forța musculară se diminuează. Conform specialiștilor în medicină, aproape fiecare boală a vârstei înaintate se asociază cu hiperactivitatea imună, iar această hiperactivitate este într-o mare măsură responsabilă chiar pentru îmbătrânirea omului.
- *Nivelul ridicat de stres.* Grijiile se învârt prin mintea noastră atunci când suntem oboșiți, când suntem bolnavi, când suntem blocați în traficul de dimineață și când întârziem la o ședință importantă. Când siguranța noastră este amenințată, iar împrejurările ne scapă de sub control, se instalează frica. Dintr-odată, creierul nostru intră într-o stare de alertă generală, declanșând reacția luptă-sau-fugi, eliberând astfel un val de adrenalină în sânge. (Nu mai este nevoie de doza dublă de cafeină în pahar mare!) Iată

însă ce este cel mai îngrijorător: ciclul frică-griji-stres este în plină ascensiune în America. De multe ori, el se află la baza mâncatului în exces, alcoolismului, fumatului, abuzului de droguri, continuând cu o listă lungă de comportamente obsesive. Iată o altă idee îngrijorătoare: pe durata vieții noastre, stresul și grijile ocupă ore întregi din timpul prețios pe care nu îl vom recupera niciodată. Stresul ne blochează creativitatea, îngreunează concentrarea și ne privează de bucurii și satisfacții. Așadar, este esențial să coborâm zilnic de pe panta stresului într-o oază de liniște. Corpurile noastre nu sunt concepute pentru a fi într-o stare continuă de frică, îngrijorare și anxietate, ci mai degrabă pentru liniște constantă, întreruptă de rafale scurte de adrenalină.<sup>1</sup>

- *Scăderea capacității memoriei.* Conform National Institute of Mental Health, pe măsură ce înaintăm în vârstă, mulți dintre noi ne confruntăm cu probleme de memorie și concentrare – denumite tulburări de memorie asociate vârstei. Cu toate acestea, problemele de memorie pot afecta oameni de toate vârstele, provenind din toate mediile, din toate clasele sociale... și din toate colțurile lumii. Iată concluzia în ceea ce ne privește pe toți: acea ceață de care ne simțim adeseori cuprinși este cât se poate de reală. Modificările de la nivelul funcției cerebrale ne pot afecta abilitatea de a lucra, de a ne urmări interesele sau chiar de a participa la activități sociale.

De la un sistem imunitar îmbătrânit și nivel crescut de stres, până la scăderea capacității memoriei, înăuntrul corpului nostru se poartă un război. O miriadă de arme ne atacă pe atât de multe fronturi. Însă, înainte de a ne pierde speranța și de a ne recunoaște înfrângerea, avem nevoie de o doză de realitate: *există* speranță.

Putem cu adevărat să reparăm pagubele.<sup>2</sup>

Povestea mea dovedește că niciodată nu este prea târziu și niciodată nu vom fi prea bătrâni pentru a ne îmbunătăți starea de sănătate. Afecțiuni cardiace grave, boli cronice, hipertensiune, nivel necontrolat al colesterolului, obezitate – oricare ar fi problema, putem face un prim pas către o acțiune pozitivă prin care să ne recuperăm corpul. La fel se întâmplă și cu mintea noastră.

*Putem* să protejăm sau chiar să ne îmbunătățim memoria și alte aspecte ale funcțiilor psihice. Concentrarea, vigilența și atenția pot fi întărite, ceea ce conduce la perfecționarea capacității de a rezolva probleme, a productivității și chiar a IQ-ului.

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegem este acesta: mintea, corpul și emoțiile noastre sunt interconectate. În mod evident, trăiesc într-un corp fizic. Iar sănătatea corpului meu este în legătură cu eul meu emoțional, dar și cu sufletul meu. Așadar, pentru a-mi recupera mintea ascuțită și a porni pe calea către sănătate, trebuie să-mi tratez *întregul* corp. Acele gânduri obsesive – cele care mă judecă și muștrările la care mă supun în minte – pot afecta modul în care mă simt. Iar acest lucru, la rândul său, îmi poate afecta corpul.

Să ne gândim la stomac, de exemplu. Când vine vorba de îngrijorare, poate acționa ca un al doilea creier. Conform doctorului Mehmet Oz, întocmai precum creierul, „stomacul are propriul sistem nervos, denumit sistem nervos enteric. Atunci când ne facem griji, milioane de receptori din tractul digestiv reacționează la starea de frică prin accelerarea sau încetinirea digestiei, ceea ce poate duce la senzație de greață, diaree sau arsuri gastrice.”<sup>3</sup>

Dr. Elouise Renich Fraser, teologă și scriitoare, vorbește astfel despre corp (și despre efectele stresului): „Corpul meu, odinioară ignorat și disprețuit, a devenit un aliat în procesul de redirecționare a vieții mele, în interior și în exterior. Îmi dă de veste când fug și evit încă una dintre invitațiile lui Dumnezeu de a privi spre trecut și spre modul în care mă obligă el în calitate de teologă. Nu mă pot încrede în mintea mea la fel de des ca în corpul meu. Mintea încearcă să mă convingă să fac lucrurile ca de obicei, însă corpul nu se lasă păcălit. Insomnia, durerile intestinale și diareea mă anunță că am mult de lucru.”<sup>4</sup>

Vom începe discuția tocmai de la această legătură între minte, corp și emoții.

Informarea cu privire la această realitate și înțelegerea războiului care se purta în interiorul corpului meu au dezlegat răspunsurile de care aveam nevoie. Destinul meu nu era într-un scaun cu rotile, nici într-un viitor în care să mă holbez la pereții albi ai unui salon de spital. Eram hotărât să îmi continui viața, ceea ce însemna...

- O gândire mai perspicace și recuperarea acuității mintale.
- O viață fără afecțiuni fizice.
- Să fiu în cea mai bună formă a vieții mele.
- Să elimin negativismul și stresul.
- Să devin mai creativ.

## **Cantonamentul creierului începe acum!**

Bine ai venit la Programul de inteligență cogminală!

În paginile care urmează am combinat tot ce este mai bun din inteligența emoțională cu studiul mentalismului, memoriei, cogniției și cu arta de a detecta disimularea – și am descoperit că o minte mai puternică, un organism mai sănătos și transformarea vieții nu sunt niciodată imposibile. Te voi conduce într-o călătorie începând de la experiența mea ca lucrător în fabrică până când am devenit ceea ce experții numesc „una dintre mințile excepționale ale lumii“.

Cursul meu de inteligență cogminală a ajutat sportivi de performanță, oameni de afaceri, forțe de ordine și veterani militari. De la îmbunătățirea memoriei și puterii de concentrare și până la stimularea intuiției și a încrederii în sine, programul meu a câștigat susținerea experților în memorie. De exemplu: „Aș vrea să reiterez ce impact profund a avut prezentarea ta asupra comunității de neurocercetători de aici, de la MIT, mai ales asupra cadrelor universitare care studiază memoria! Într-adevăr, în termeni istorici, probabil că ai una dintre cele mai dezvoltate memorii pe termen lung



atestate vreodată.“ (Dr. Robert Ajemian, cercetător științific, McGovern Institute for Brain Research, MIT)

## **Câteva definiții scurte înainte să începem**

**Inteligența emoțională (IE):** pe scurt, această tehnică populară este o modalitate de a crea legături și de a relaționa cu oamenii la un nivel mai profund. Se referă la abilitatea de a identifica propriile emoții, dar și emoțiile celorlalți, de a le înțelege și de a le putea gestiona. Există reale avantaje în dezvoltarea inteligenței emoționale, incluzând îmbunătățirea sănătății psihice, performanța profesională ridicată și relații mai bune. Motorul inteligenței emoționale îl reprezintă patru principii-cheie:

1. *Autocunoașterea* – recunoașterea propriilor emoții.
2. *Autocontrolul* – gestionarea calmă a propriilor emoții.
3. *Empatia* – a avea în vedere sentimentele și perspectiva celorlalți.
4. *Conștiința socială* – îmbunătățirea abilităților de comunicare.

**Inteligența cogmintală (IC):** am inventat acest termen și am creat un program care combină cea mai bună parte a inteligenței emoționale cu studiul mentalismului, memoriei, cogniției și detectării disimulării. Programul studiază funcțiile interne ale creierului pentru a-l face mai puternic. Motorul inteligenței cogmintale îl reprezintă patru principii-cheie:

1. *Mentalismul* – analiza percepției, realității și a modului în care acestea pot fi influențate de trucuri mintale.
2. *Memoria* – redarea sau reamintirea lucrurilor pe care mintea le-a învățat și reținut.
3. *Cogniția* – dobândirea cunoștințelor și înțelegerea lor prin intermediul gândirii, experienței și simțurilor.
4. *Abilitatea de a citi oamenii* – atenția la comunicarea non-verbală, precum expresiile faciale, postura, gesturile, mișcările ochilor și utilizarea spațiului înconjurător.

**Detectarea disimulării:** presupune un studiu fascinant al limbajului corpului care caută să descopere indicatori comportamentali temeinici ai disimulării – această tehnică are un rol important în programul meu. Este o abilitate care se obține cu greu și nu oricine o poate deprinde. Cu toate acestea, cei care o stăpânesc dispun de un instrument puternic pentru aflarea motivațiilor celorlalți. În esență, este vorba despre analiza comportamentelor, cum ar fi schimbarea posturii, evitarea contactului vizual, dar și mișcările mâinilor și picioarelor. Una dintre aptitudinile detectării disimulării este abilitatea de a recunoaște subînțelesurile nerostite ale unei conversații, precum și aceea de a *auzi* emoțiile. Este un studiu important pentru persoanele care lucrează în cadrul forțelor de ordine, în învățământ și în vânzări.

**Memitația:** este exercițiul mental propriu și unic care combină meditația cu memorarea. Îl definesc astfel: *acțiunea de a examina informațiile memorate în liniște, concentrarea fiind asupra respirației.*

## Cum să valorifici la maximum informațiile din această carte

Obiectivul cărții *O memorie excepțională* este acela de a te ajuta să descoperi și să te folosești de propriul potențial pentru a avea o minte mai puternică și, în același timp, de a te ajuta să-ți îmbunătățești sănătatea, relațiile, cariera și calitatea vieții în ansamblu. Totul începe cu schimbarea gândirii de la „nu pot“ la „pot“ – la o gândire creativă și fără margini – și cu hotărârea de a realiza ceea ce nu ai crezut niciodată că poți obține în viață.

Te voi ghida prin exerciții practice – fizice și psihice – cu ajutorul unor principii de gândire inovatoare care îți vor ascuți mintea și vor da rezultate reale. Tehnicile de inteligență cogminală și detectare a disimulării te vor ajuta să descoperi motivațiile celorlalți, pentru a crea legături interpersonale mai puternice și a avea o influență sporită – atât acasă, cât și la locul de muncă.

Iată ce vei regăsi în aceste pagini, împreună cu sfaturile mele despre cum să valorifici cât mai mult din fiecare subiect pe care îl explorăm.

Partea întâi:

Minte agilă la *orice* vârstă

• **Creierul tău poate progresa. (Eu sunt dovada vie.)**

Vom începe discuția cu trei secrete care mi-au schimbat viața:

(1) creierul poate progresa, (2) sănătatea se poate îmbunătăți, iar (3) calitatea vieții poate crește.

**PONT:** *Pe măsură ce citești acest capitol, gândește-te ce te împiedică să-ți atingi obiectivele.* Gândește-te cum poți elimina aceste bariere. De exemplu, te țin în loc frica, nesiguranța, rănilile din trecut sau negativitatea?

• **Spulberăm mitul: „Nu sunt suficient de deștept“.** Împărtășesc propriul drum de la lucrător în fabrică fără motivație la specialist în memorie. Povestesc cum m-am luptat cu agresorii pe toată durata liceului și chiar ca adult. Și ghici ce: schimbarea este posibilă pentru orice bărbat sau femeie – indiferent de vârstă și împrejurări.

**PONT:** *Gândește-te la visurile tale.* Ce voiai să fii când creștea mare? Dacă nu ți-ai atins încă acel vis, cum ți-l poți îndeplini chiar astăzi?

• **Spulberăm mitul: „Sunt prea slab“.** Acum 20 de ani eram un oțelar deprimat din Allentown, Pennsylvania – falit, împotmolit, stresat și în cea mai proastă formă a vieții mele. În prezent, am învățat că mă simt mai bine dacă elimin stresul și negativismul, dacă îmi pun mușchii în mișcare și dacă fac inima să pompeze cu ajutorul exercițiilor fizice. Iar după un antrenament energetic, mintea mea este și ea reîncărcată.

**PONT:** *Gândește-te la sănătatea ta.* Ce pași poți urma pentru a o îmbunătăți? Ce îți poate da curajul să începi... și ce te poate motiva să continui? Negativismul este cel care te oprește? Te lupti cu stresul și cu anxietatea?

• **Spulberăm mitul: „Sunt prea bătrân”.** Vei afla din povestea mea că acum sunt mai puternic, mai deștept și mai viu – la peste 60 de ani! Niciodată nu este prea târziu să ne dezvoltăm organismul și mintea. Nimic nu ne împiedică să avem o calitate mai bună a vieții. Culmea e că noi suntem propriii dușmani. Ne limităm pe noi înșine și blocăm toate posibilitățile aflate înaintea noastră. Două lucruri mi-au alimentat motivația de care aveam nevoie pentru a mă îmbunătăți: am învățat să gândesc într-un mod creativ și fără limite.

**PONT:** *Gândește-te la locul în care te afli în viața ta.* Cum poți deveni o versiune mai bună a ta? Care este pasul simplu pe care îl poți face într-o direcție pozitivă?

Partea a doua:

Programul pentru o memorie excepțională

• **Bine ai venit în lumea inteligenței cogmintale.** Pe măsură ce ne îndreptăm pe calea către o minte mai puternică, vom dezvolta și legătura între minte, corp și emoții. Programul se concentrează pe tratarea *întregului* organism.

**PONT:** *Gândește-te la abilitățile tale sociale.* Știi să citești oamenii? De ce sau de ce nu? Gândește-te la cel puțin un pas pe care îl poți face pentru a îmbunătăți una dintre aceste zone: (1) autocunoaștere, (2) autocontrol, (3) conștiința socială și (4) gestionarea relațiilor.

• **Impuls pentru creier nr. 1: Dezvoltă memoria și întărește concentrarea.** Vom descoperi jocuri de gândire care

antrenează materia cenușie. Cel puțin unul dintre exercițiile săptămânale de gândire ar trebui să conțină un joc sau un puzzle – ceva care ne provoacă gândirea și necesită rezolvarea de probleme... sau chiar obținerea unor informații noi. Te voi ghida prin cele mai eficiente exerciții de stimulare a creierului.

**PONT:** *Gândește-te la propria minte.* Este activă sau se află pe pilot automat? Asimilezi zilnic informații noi? Îți pui creierul la muncă?

• **Impuls pentru creier nr. 2: Stimulează energia și încrederea de sine.** Te voi învăța cum să-ți tonifiezi corpul în timp ce îți stimulezi creierul. Un program zilnic pentru memorie, împreună cu programul de exerciții fizice îți pot transforma mintea, corpul și sănătatea în ansamblul ei. Cu cât antrenăm mai mult corpul și mintea, cu atât suntem mai capabili să gândim limpede, să ne simțim vigilenți și plini de energie și să ne creștem simțitor starea de bine.

**PONT:** *Gândește-te la ceea ce îți dă o stare de bine.* Este obiectivul tău *homeostazia* – echilibrul? Mintea, corpul și emoțiile sunt în echilibru în viața ta?

• **Impuls pentru creier nr. 3: Recunoaște intențiile ascunse.** Vom combina tehnicile de detectare a disimulării cu inteligența emoțională pentru a ajunge la o modalitate concretă prin care poți citi oamenii, relaționa cu ei și întări legăturile – atât cu cei apropiați, cât și cu străinii. Aceste informații vor fi folositoare pentru cei care au profesii sociale, în special în învățământ, poliție, resurse umane și vânzări.

**PONT:** *Gândește-te la mesajele ascunse pe care le transmitem cu corpul nostru.* Pe măsură ce analizezi limbajul nonverbal – comportamente precum schimbările de postură, evitarea contactului vizual, mișcările mâinilor și picioarelor – ce afli?

• **Impuls pentru creier nr. 4: Clădește relații mai bune.**

Abilitatea de a identifica și gestiona starea emoțională a altor persoane, precum și abilitatea de a ne gestiona și controla gândurile în mod eficient pot îmbunătăți relațiile interpersonale. Iar asta este ceea ce vom descoperi. Am combinat aceste abilități cu aptitudinile pe care le-am deprins ca mentalist și, nu în ultimul rând, cu aspecte-cheie de detectare a disimulării.

**PONT:** *Gândește-te la relațiile importante din viața ta.* Recunoaște lucrurile care funcționează, precum și zonele care necesită perfecționare. Încredere? Comunicare? Empatie?

• **Impuls pentru creier nr. 5: Dezvoltă creativitatea și intuiția.** Pentru a ne îmbunătăți mintea și mai ales viața trebuie să schimbăm modul în care gândim. Îți voi arăta cum să elimini negativismul cu ajutorul a ceea ce eu numesc tehnici de memitație. Vei învăța cum să gândești creativ și fără limite și vei începe să privești lumea așa cum o vedeau marile minți ale omenirii.

**PONT:** *Gândește-te la ceea ce îți declanșează creativitatea.* Cine te inspiră cel mai mult? Un prieten, un profesor... un mare filozof din trecut? Ce poți învăța de la acest om?

Scopul lui Jim Karol a fost mereu acela de a-i ajuta pe oameni să-și îmbunătățească abilitățile cognitive și inteligența emoțională.

## Dr. Neil E. Grunberg

Atât tinerii, cât și adulții se confruntă uneori cu o stimă de sine scăzută, care atrage eșecul atât în plan profesional, cât și în relațiile cu ceilalți. Jim Karol nu este străin de etichetele peiorative din anii de școală și nici de o carieră anostă și nesatisfăcătoare. Prin intermediul propriei povești de viață, Karol trasează un drum de urmat pentru fiecare cititor care are curajul să (re)dobândească controlul asupra propriei vieți. Cum face asta? Punându-și în funcțiune atât mușchii, cât și creierul, atât fizicul, cât și mintea.

Împreună cu Michael Ross, Jim Karol își scoate așii din mânecă în materie de cogniție și ne arată ce pași să facem pentru a avea o memorie excepțională și o viață lipsită de stres, indiferent de vârstă, statut social ori trecut.

