

SISUKORD

	Sissejuhatus	7
1. päev	Hoolitse enda aju eest	8
2. päev	Aju treenimine	12
3. päev	Keskendumine	16
4. päev	Realistlikud eesmärgid	20
5. päev	Prioriteetide seadmine	24
6. päev	Organiseerimine	28
7. päev	Stressiga toime tulemine	32
8. päev	Une jõud	36
9. päev	Keha ja vaim	40
10. päev	Muuda oma aju.	44
11. päev	Esita endale väljakutseid.	48
12. päev	Puhkus	52
13. päev	Ärksameelne meditatsioon	56
14. päev	Loomingulisus.	60
15. päev	Vabane rutiinist	64
16. päev	Läbikukkumine ja kahetsus	68
17. päev	Tunne oma tugevusi	72
18. päev	Enesekindlus.	76
19. päev	Sinu sotsiaalne aju	80
20. päev	Nutikam suhtlus	84

21. päev	Inimmassi ignorantsus.	88
22. päev	Sotsiaalmeedia	92
23. päev	Vabandust palumine	96
24. päev	Kollektiivne mälu	100
25. päev	Suhted teiste inimestega	104
26. päev	Katseta	108
27. päev	Automaatsed reaktsioonid	114
28. päev	Teadlik mõte	118
29. päev	Näiliselt tähenduslik	122
30. päev	Ootamatused	126
31. päev	Ootused ja eelarvamused.	130
32. päev	Numbrite kalkuleerimine.	136
33. päev	Peastarvutamine	140
34. päev	Ostukahetsus	146
35. päev	Sõnavara laiendamine	150
36. päev	Loovkirjutamine	154
37. päev	Teadmiste kogumine	158
38. päev	Mälu treenimine	162
39. päev	Arutle mõistlikult	166
40. päev	Elukestev õpe	170
	Lahendused	174

SISSEJUHATUS

Tere tulemast lugema raamatut „Treeni oma aju: taasta oma vaimne erksus 40 päevaga“. Lugeses iga päev kõigest paar lehekülge ja lahendades õpetusi toetavaid harjutusi, on sul võimalik vaid pooleteise kuuga enda aju tööd parandada.

Sa *oled* aju. Ajuta ei saaks sa midagi teha. See on ääreni potentsiaali täis mikrokosmos, väike universum, mis ootab, et sa selle võimalusi maksimaalselt ära kasutaksid. Arvestades, milline kriitilise tähtsusega roll ajul on kogu meie inimeseks olemise juures, kas me ei peaks selle eest hoolitsema?

Viin sind selles päev-päevalt edasi arenevas programmis teekonnale läbi sinu aju, kasutades viimastele teadusuuringutele tuginevaid lihtsaid väikeseid samme, mis aitavad sul õppida enda kaasasündinud oskusi optimaalsemalt kasutama. Aju tööpõhimõtete süvitsi mõistmine võib igal elualal kasuks tulla, võimaldades sul muuhulgas paremini otsuseid langetada ning targemaid, kiiremaid mõtteid mõelda.

Raamatus leiduvaid õpetusi toetavad spetsiaalselt koostatud ajumängud, et saaksid paljusid kirjeldatud tehnikaid kohe katsetada. Loomulikult ei ole kohustust raamatut läbi lugeda 40 järjestikuse päeva jooksul – need võivad olla ära jaotatud vastavalt sellele, kuidas sul aega on. Tegelikult võib nii mõnegi ülesande lahendamine võtta rohkem kui ühe sessiooni.

Kõigi harjutuste lahendused on ära toodud raamatu lõpus.

HOOLITSE ENDA AJU EEST

- + Oluline on aju eest hoolitseda
- + Sinu aju armastab uusi kogemusi ja väljakutseid
- + Kasutud ühendused praagitakse välja

MIS?

Peeglisse vaadates näed enda keha ja liigutades tead täpselt, kuidas end tunned, mis annab sulle hea ülevaate sellest, millises füüsilises vormis sa oled. Kuid sinu aju? Aju seisundit on palju raskem hinnata, ent selle eest hoolitsemine on sama tähtis kui keha eest hoolitsemine.

Esita ajule pidevalt väljakutseid, et see jätkaks õppimist, uute mõttemustrite väljatöötamist. Sinu aju kasutab suurt osa keha energiast ning kasutult seisvad ühendused võidakse aju loomulike puhastusprotsesside käigus kõrvale heita.

MIKS?

Ükskõik kui intelligentne sa oled, aju eest tuleb hoolitseda vähemalt sama palju kui keha eest. Ajuta ei suuda sa mitte midagi.



Soovituslik kulutatud aeg
15 MINUTIT

▶ SELETAME ASJAD LAHTI ◀

SINU AJU

Lapsena kasvas sinu aju väga kiiresti. See sai juurde aina rohkem ajurakke ning nendevaheline võrk laienes aukartustäravas tempos, kui sa ümbritsevat maailma tundma õppisid. Teismeeas tegi sinu aju iseendas suurpuhastuse ja viskas ära tohutu hulga ühendusi, mis olid küll loodud, ent polnud eriti kasutust leidnud.

Sinu aju jõudis (või kui sa oled piisavalt noor, siis *jõuab*) parimasse vormi 20-ndate eluaastate keskel. Pärast seda hakkavad asjad minema allamäge – kuid selle allasõidu kiirus on sinu teha. Kui enda aju eest hoolt kannad, võib maapind olla võrdlemisi tasane, aga kui sa seda ei tee, kihutad vanaduse poole pidevalt kahaneva mentaalse võimekusega.

AJU EEST HOOLITSEMINE

Hoolitse enda aju eest:

- ▶ Esitades endale pidevalt väljakutseid
- ▶ Otsides vaheldust ja uusi kogemusi
- ▶ Süües mitmekesiselt, sealhulgas kõiki soovituslikke vitamiine, mineraale, elutähtsaid rasv- ja aminohappeid
- ▶ Hoides end füüsiliselt heas vormis, et ajul oleks pidev hapnikutagavara
- ▶ Hoolitsedes enda vaimse tervise eest

Neid reegleid on lihtne kirja panna ja mõnikord raske täita, aga sul on ainult üks aju – ning ainult sinul on võime selle eest hoolt kanda.

► PROOVI JÄRELE ◀

1. PÄEV: HARJUTUS 1

Alusta aju treenimise programmi sellise väljakutset pakkuva mõistatusega, mille taolist sa ilmselt varem näinud ei ole.

Lahendamiseks joonista mööda ruudujooni 1×2 ja 1×3 suurused ristkülikud nii, et iga number asetuks ainult ühte ristkülikusse.

- Igas ristkülikus sisalduv number näitab, mitmesse valgesse ruutu see ristkülik liikuda saab. Kujundid, mis on enda pikkusest laiemad, liiguvad horisontaalselt vasakule ja paremale, ning kujundid, mis on enda laiuselt pikemad, liiguvad vertikaalselt üles-alla.

				2	3
		1			
	0				
0		0	2	1	
		1			
					0

- Vaata paremal olevat lahendust, et mõista, kuidas see töötab. Näiteks number 2 ülemises reas saab liikuda 2 ruudu jagu. Seevastu 0 all paremas nurgas ei saa liikuda ühtegi ruutu; selle kohal asuvad tühjad ruudud ei loe, sest see ristkülik ei liigu üles-alla.

					2
			1		
2	2				
				1	
		1	0		
1		2			3

▶ PROOVI JÄRELE ◀

1. PÄEV: HARJUTUS 2

Enamikul meist on elus mingisugune rutiin, kuid millised harjumused on sinul? Kirjuta üles mõni asi, mida sa iga kord enam-vähem samamoodi teed:

▶ 1: _____

▶ 2: _____

▶ 3: _____

▶ 4: _____

Nüüd mõtle, kuidas oleks võimalik neid varieerida – muuta marsruuti, vahetada välja lemmikroog, minna teise kohvikusse, jalutada mõnes uues kohas või panna selga teistsugused riided. Mis iganes see ka ei oleks, kirjuta üles, kuidas saaksid uute kogemuste loomiseks enda rutiini värskendada:

▶ 1: _____

▶ 2: _____

▶ 3: _____

▶ 4: _____

Kui oled mõne idee kirja pannud, võiksid isegi kaaluda neist ühe (või mitme!) praktikas rakendamist. Sinu aju tänab sind.

AJU TREENIMINE

- + Stimuleeri aju uute ja uudsete väljakutsetega
- + Õpeta ajule uusi trikke, mis toetavad nutikamat mõtlemist
- + Igasugune uudsus on hea – pole olemas üht imevahendit

MIS?

Aju treenimine tähendab ükskõik millist vaimselt stimuleerivat tegevust, mis on ajule kasulik ning julgustab seda uusi ühendusi looma, et sind nutikamaks muuta. Siia alla käib ka põhimõte: kasuta või kaota – see tähendab, et kui sa endale pidevalt väljakutseid ei esita, kaotad olemasolevad mentaalsed võimed. Ühtlasi tähendab see, et ühe oskuse harjutamine võib parandada ka teisi oskusi.

MIKS?

Ajule tuleb pidevalt väljakutseid esitada, et säilitada olemasolevat võimekust ja arendada uusi oskusi. Pole oluline, millised tegevused selleks valid, kuid mida rohkem need sinu igapäevaelust ja -kogemustest erinevad, seda suuremat kasu need tõenäoliselt toovad.



Soovituslik kulutatud aeg

12 MINUTIT

► SELETAME ASJAD LAHTI ◀

LÕBUSAD JA MITMEKÜLGSED HARJUTUSED

Sinu aju ei õpi hästi, kui sel on igav või liiga lihtne, nii et hea ajutreenimisharjutus nõuab keskendumist. Kasuks tuleb ka see, kui harjutus on lõbus, sest vastu tahtmist millegi tegemisel võib keskendumine olla raskendatud.

Enamik tegevusi muutub harjutades lihtsamaks, seega isegi parimate aju treenimise harjutuste kasutegur võib ajapikku väheneda. Võtmesõnaks on mitmekülgsus ning kui mõni harjutus on nähtud-tehtud, ei too see ilmselt sinu vaimsele võimekusele enam sama suurt kasu. Näiteks kui esimene sudoku pakub sinu ajule suurt huvi, on ebatõenäoline, et tuhandes enam samasugust mõju avaldab – isegi kui tunned nende mõistatuste lahendamisest jätkuvalt rõõmu.

ÜLDINE ARENG

Ajutreenimisharjutuste pidev lahendamine muudab sind nendes konkreetsetes harjutustes osavamaks, täpselt nagu iga teise oskuse harjutamine arendab sinu võimekust just selle kindla oskuse rakendamisel. Aga kas need samad ajutreenimisharjutused muudavad sind paremaks ka *teiste* ülesannete lahendamisel või parandavad üldist intelligentsust?

Hiljutised suuremahulised uuringud lubavad arvata, et repetiitsed ajutreenimisharjutused, mida võib mõnikord leida netipõhistest mängudest, aitavad ainult teatud maani. Pole tugevaid tõendeid, mis viitaksid, et need mängud muudaksid sind nutikamaks teiste, omavahel mitte seotud ülesannete lahendamisel – kui sa just pole üle viiekümne. Viiekümneaastaste ja vanemate seas on sellist tüüpi aju treenimine näidanud arenguid ka teistes eluvaldkondades. Kas see tuleneb tõsiasjast, et aju muutub vanusega, või sellest, et vanemad inimesed pakuvad lihtsalt oma ajule igapäevaselt vähem väljakutseid, pole veel selge. On aga loogiline, et aju treenimise suhteline kasu sõltub

▶ SELETAME ASJAD LAHTI ◀

sellest, kui raskete ülesannetega sinu aju igapäevaselt tegelema peab.

MÄLU PARANEMINE

Kuigi lihtsad ajutreenimismängud ei pruugi olla imeravim üldise intelligentsuse tõstmiseks, on *siiski* üks kindel mängutüüp, mis on pikemat süvenemist väärt: mängud, mis treenivad mälu. Enamik meist hoiab tänapäeval nimesid, numbreid, aadresse, sünnipäevi, poenimekirju ja hulgaliselt muud infot telefonis (või kui mitte telefonis, siis aadressiraamatus või kalendris) ning me oleme harjunud asju internetist järele vaatama, selle asemel et neid meelde jätta. See tähendab, et paljud meist ei kasuta pärast õpingute lõpetamist oma mälu eriti otstarbekalt.

Uuringud on näidanud, et mälu arendavad ajutreenimisharjutused võivad parandada sinu võimekust konkreetse harjutusega seotud mäluülesannete lahendamisel – aga nagu üldise aju treenimise puhulgi, ei saa ka siin eeldada kaugemalt seotud mälu-oskuste paranemist.

PROOVI KOHE JÄRELE

Käesolevas raamatus on suur valik aju treenimise harjutusi, et vältida teatud netimängude korduvat ülesehitust.

Iga harjutuse puhul tuleks meelde jätta, et nende ülesanne pole põhjustada frustratsiooni. Sinu aju õpib kõige paremini siis, kui oled rõõmus ja lõõgastunud – nii et kui mõni mõistatus hakkab sulle stressi tekitama, pane raamat käest ning tule selle juurde hiljem tagasi.

Siit raamatust leiad ka harjutuste vastused – kui neil on olemas kindel lahendus –, mis on raamatu lõpus päeva ja harjutuse numbri järgi välja toodud. Kui jääd mõne mõistatusega jänni, võid alati piiluda lahendust ja vaadata, kuidas see juba olemasoleva informatsiooniga haakub.

► PROOVI JÄRELE ◀

2. PÄEV: HARJUTUS 1

Pane oma sõnavara proovile ja sea järgnevad tähed ümber nii, et neist moodustuks võimalikult palju erinevaid sõnu. Iga sõna moodustamisel tuleb kasutada kõiki tähti.

S I A

(3 sõna)

A M A L

(4 sõna)

T A S R A

(7 sõna)

2. PÄEV: HARJUTUS 2

Pildil on kaks kuupi, mõlema juures neli pinnalaotust. Millise pinnalaotuse neljast variandist saaks kummagi puhul välja lõigata ja kokku voltida nii, et moodustuks konkreetne kuup?

