

Содержание

Предисловие. Фитнес для ума — гарантия вашего долголетия	9
Веселый нрав сильнее проявляется с годами	10
Фитнес для ума сохраняет молодость	11
Думающий человек получает от жизни больше.....	11
Вы уже начали делать зарядку для мозга.....	12
 Прекрасная интеллектуальная форма позволит вам насладиться лучшей порой жизни.....	13
Гибкое мышление продлевает молодость	14
Хаос большого города против чистого деревенского воздуха	15
С возрастом улучшается настроение.....	16
Возраст, на который мы себя чувствуем	18
Этот ужасный Альцгеймер	19
Болезнь Альцгеймера	21
15 факторов, воздействующих на распад психических функций	25



Как сохранить серые клетки.....	33
Шесть столпов умственного долголетия	34

Воля к жизни 36

«Нужно умереть молодым, но постараться сделать это как можно позже».....	36
Рецепт успеха столетних	37
Сколько лет жизни вы себе отводите.....	40
После 85 все становится лучше	41
Три ловушки, отнимающие жизненную силу	42
Уверенность в вечной молодости	47

Между юношеским любопытством и зрелостью суждений..... 54

Молодость не гарантирует хорошей памяти	55
Перестройка вместо ослабления умственных способностей.....	56
Вред и польза привычки	59
Память хороша настолько, насколько хорош принцип ее работы	61
Семь ключей к интеллекту	64
О том, как важно иметь гибкий интеллект	75
Как можно улучшить гибкий интеллект	77
Рациональное чтение	79
Креативность — искусство мыслить нестандартно.....	83
Придумать то, чего еще не было.....	90
Поднимем бокалы за новое!	94

Память — решето или хранилище информации? 99

Когда решето предпочтительнее кастрюли	100
Изолированные сведения сложнее запомнить	102
Проверьте свою память	105
Приемы профессионалов	112

**Искусство самоутверждения..... 135**

Живой ум повышает самооценку.....136

Чудо припоминания.....137

Резервная копия, памятка.....144

Ментальная самозащита.....148

Резильентность — способность души к сопротивлению.... 152

Гарантия выживания — социальные сети 158

Поиск и приобретение друзей.....159

Способы развить прекрасную память на имена.....163

Ведение беседы. Основной курс.....169

Профессионалы общения. Как стать
хорошим собеседником.....175

Находчивость — ключ к живому уму.....178

**Поиск смысла жизни — не привилегия
тинейджеров..... 185**

Как дух времени определяет вопрос о смысле жизни.....185

Один смысл или много смыслов?.....187

Обзор пройденного пути.....189