

УДК 159.953
ББК 88.212
Л91

Научный редактор Надежда Никольская

*Издано с разрешения John Wiley & Sons Limited
и литературного агентства Александра Корженевского
На русском языке публикуется впервые*

Льюис, Джек

Л91 Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса / Джек Льюис, Адриан Вебстер; пер. с англ. О. Шевцовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 240 с.

ISBN 978-5-00057-368-6

Эта книга рассказывает о том, как устроен наш мозг — самый гибкий и постоянно развивающийся орган. Авторы в простой и интересной форме преподносят сложную информацию о том, как мозг работает и почему он так работает. Практические советы по улучшению работы мозга, принятию лучших решений и развитию стрессоустойчивости помогут вам существенно повысить свою продуктивность и достигнуть лучших результатов.

Книга нужна всем, кто хочет лучше разобраться в устройстве мозга и добиваться большего каждый день.

УДК 159.953
ББК 88.212

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-368-6

© Jack Lewis and Adrian Webster, 2014
© Перевод, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

О чем эта книга?	9
Введение	11
Ваш удивительный мозг	17
Легкий старт	25
Старая собака, новые трюки	31
Киберголовы	47
Ушел на рыбалку (за хорошими идеями)	69
Восприятие — это все	87
Делать или не делать	107
Пища для ума	129
«Стресс-экспресс»	149
«Умные наркотики»	167
Оставайтесь в здравом уме	187
Что дальше?	207
Об авторах	217
Благодарности	219