

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 |