



DOE ELKE DAG IETS OM JE BREIN TE TRAINEN

Een journal voor wie een leven lang wil leren

Ik leer nog steeds.



Dit was een favoriete uitspraak van een van de beroemdste kunstenaars ooit. En de moderne wetenschap heeft aangetoond dat hij gelijk had. Neuroplasticiteit – het vermogen van onze hersenen om te veranderen tijdens ons hele volwassen leven – was een van de belangrijkste ontdekkingen aan het eind van de twintigste eeuw. ‘Wij komen op deze wereld met het vermogen om datgene te veranderen dat ons door de natuur gegeven is, zodat we verder kunnen gaan dan onszelf’, zegt Maryanne Wolf, cognitief neurowetenschapper. ‘Groepen neuronen gaan nieuwe verbindingen aan en creëren nieuwe paden, iedere keer dat we een nieuwe vaardigheid leren.’

De psycholoog Howard Gardner introduceerde de ‘Theorie van de meervoudige intelligentie’ in de jaren 80. Hij onderscheidde acht verschillende manieren waarop we uit kunnen blinken in het verwerken van informatie – acht manieren waarop we slim zijn – van taalkundig tot muzikaal. Van deze acht manieren worden er slechts drie gemeten met standaard IQ-tests.

Hoe kunnen we beter ons voordeel doen met de inzichten van zowel Wolf als Gardner, dan door de uitdaging van dit boek aan te gaan en iedere dag iets te doen waarvan je slimmer wordt? De woorden van briljante kunstenaars, schrijvers, ondernemers, wetenschappers, politici en filosofen zullen al jouw soorten intelligentie activeren als ze het gesprek aangaan. Blader iedere dag door de pagina’s van dit boek om manieren te vinden om je geest te verruimen.

Vergelijk jezelf met onderschatte genieën als Thomas Edison, tegen wie een leraar ooit zei dat hij ‘te stom was om te leren’. Ontdek hoe je slimmer wordt met de geheimen van ‘MacArthur-genieën’, de winnaars van de prijs die door de MacArthur

Foundation uitgereikt wordt voor 'buitengewone originaliteit en toewijding ... en een opmerkelijk vermogen om aan zichzelf richting te geven'. Rek je brein op door middel van woorden, getallen en optische puzzels en beloof dat je je kennis vergroot met de belangrijke informatie uit een breed scala van onderwerpen, van klassieke films tot hedendaagse technologische vaardigheden. Lees over het Aha-moment van Stephen Hawking, Oprah Winfrey en andere mensen, en leg je eigen Aha-momenten vast. Vind tips over hoe je slimmer werkt, studeert, eet en zelfs slimmer klinkt. Verkrijg inzicht in je eigen geest door te reflecteren op wat je wel en wat je niet weet.

Maar dit boek is niet alleen een verzameling wijze woorden van andere mensen. Het is een plek waar je je eigen ideeën in woorden kunt vatten. 'De beste gedachte loopt het risico om onherroepelijk vergeten te worden', schreef de filosoof Arthur Schopenhauer, 'als we hem niet opschrijven'. Begin met het rapportje onderaan deze pagina: geef een cijfer aan hoe slim je je voelt vandaag. En geef jezelf dan aan het eind van het boek weer een cijfer, na een jaar waarin je elke dag iets doet om je brein te trainen!

DATUM: ___/___/___

Hoe slim voel je je vandaag?

Geef jezelf een cijfer:

10

5

9

4

8

3

7

2

6

1

DATUM: __/__/__

Je bent moediger dan je
gelooft, sterker dan je
lijkt en slimmer dan je
denkt.



Het kan zijn dat ik slimmer ben dan ik dacht, want vandaag:

DATUM: __/__/__

Slim zijn, is cooler
dan wat dan ook in
de wereld.



Hoe ik me door mijn slimheid cool voelde vandaag:

DATUM: ___/___/___

WAS JIJ

VEELBELOVENDER DAN

ALBERT EINSTEIN,

de natuurkundige die een Nobelprijs won?

Hij begon pas met praten toen hij vier jaar oud was en las niet tot zijn zevende. Zijn leraren dachten dat hij een beetje dom was.

Wanneer leerde jij praten? _____

En lezen? _____

Welk cijfer zou jij jezelf nu geven voor spreken (op een schaal van 1 tot 10)?

En voor lezen? _____

DATUM: __/__/__

Verbeeldingskracht is belangrijker dan kennis.



Hoe ik vandaag mijn verbeeldingskracht gebruikte om een probleem op te
lossen:



Om kennis te vergaren,
moet je iedere dag
dingen toevoegen.

Om wijsheid te
verkrijgen, moet je
iedere dag dingen
verwijderen.

Lao Tse

DATUM: __/__/__

WAT IK TOEVOEGDE OM VANDAAG BETER GEÏNFORMEERD TE ZIJN:

DATUM: __/__/__

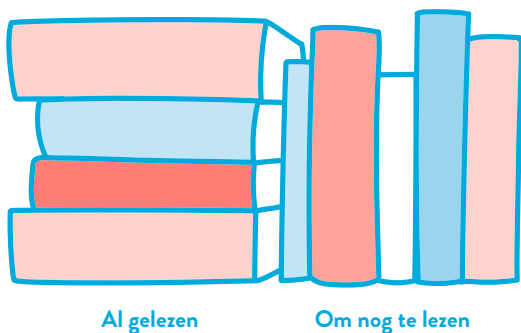
WAT IK VERWIJDERDE OM WIJZER TE ZIJN VANDAAG:

DATUM: __/__/__

De ware universiteit, heden ten dage, is een verzameling boeken.

Thomas Carlyle

Mijn universiteitsbibliotheek:



DATUM: __/__/__

Een walvisvaarder was mijn Yale-college en mijn Harvard.



Wat ik vandaag leerde op de zee van het leven:

DATUM: __/__/__



SLIM WERKEN:

Makkelijk te onthouden strategieën

K. Keep

I. It

S. Simple

S. Stupid

Hou het eenvoudig!



Vandaag heb ik dit eenvoudig gehouden:

