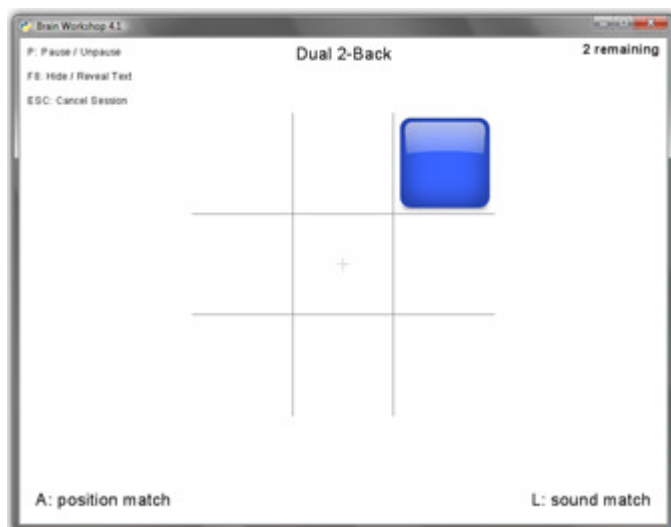


Brain Workshop

Program, który wspomaga ćwiczenie inteligencji płynnej.



Prosty, efektywny, z dużą ilością opcji... ale po kolei ☺

....o co chodzi:

Dual 1-Back – najprostsza wersja

1. Włącz program
2. Naciśnij spację
3. Naciśnij M, aby przełączyć się na tryb ręczny.
4. Naciskaj klawisz F1, aby zmniejszyć poziom N-back do 1.
5. Naciśnij Spację, aby zacząć grę. Każda sesja trwa ok. minuty

Zobaczysz niebieski kwadrat pojawiający się przy akompaniamencie litery.

Jeśli nie słyszysz dźwięku, sprawdź czy przypadkiem nie masz wyłączonych głośników.

- Naciśnij **A** (w przypadku takiej samej pozycji), jeśli pozycja niebieskiego kwadratu jest taka sama jak poprzednio (1 trial back).
- Naciśnij **L** (w przypadku takiej samej litery), jeśli litera, którą usłyszysz jest taka sama jak poprzednio. (1 trial back)

Proste?

To zadanie jest proste, jeśli się skupiasz tylko na literze lub pozycji kwadratu.

Spróbuj to zrobić jednocześnie ☺ - pozycja i litera.

Dual 2-Back

Brain Workshop zaczyna się od wersji Dual 2-Back. Dual 2-Back jest znacznie trudniejsze niż Dual 1-Back.

Nie należy się zniechęcać - nauka i praktyka tego ćwiczenia na granicy swoich możliwości jest tym, co zwiększa ilość płynnej inteligencji!

1. Upewnij się, że gra jest w trybie Dual 2-Back (jeśli nie, użyj F1 i F2 w celu dostosowania N).
2. Naciśnij Spację aby zacząć grę.

Tym razem będzie trzeba pamiętać miejsce i literę z 2 pozycji (liter) zamiast 1.

- Naciśnij **A** (w przypadku takiej samej pozycji), jeśli pozycja niebieskiego kwadratu była taka sama jak 2 miejsca wcześniej (2 trial back).
- Naciśnij **L** (w przypadku takiej samej litery), jeśli litera, którą usłyszysz jest taka sama jak 2 poprzednie dźwięki (2 trial back).

Jeśli okaże się to zbyt trudne, spróbuj skoncentrować się tylko na jednej części (na kwadracie lub dźwięku).

Przykład: Ignoruj pozycję kwadratu, a skup się na literze, którą słyszysz. Załóżmy, że pierwszą literą jest "A" i drugą "B". Trzecią literą jest znowu „A”.

Ponieważ litera jest taka sama jak 2 litery temu, potwierdzasz to naciskając klawisz L.

Inny przykład:

- podejście 1: **C**
- podejście 2: **R**
- podejście 3: **T**
- podejście 4: **R** (zgodność 2-back)
- podejście 5: **T** (zgodność 2-back)
- podejście 6: **T**
- podejście 7: **S**
- podejście 8: **C**
- podejście 9: **S** (zgodność 2-back)

Kiedy już będziesz wprawiony w słuchaniu zgodności liter, próbuj to samo z pozycjami kwadratów. Później możesz spróbować wszystkie opcje połączyć i jednocześnie obie opcje wykonywać.

Jaki jest najlepszy sposób korzystania z Brain Workshop?

Badania naukowe nad Dual N-Back pokazują korelację liniową pomiędzy zyskiem w inteligencji płynnej a czasem ćwiczeń Dual N-back. Innymi słowy, im więcej ćwiczysz, tym więcej pamięci i danych możesz osiągnąć.

Próbuj ćwiczyć 20 sesji dziennie (około 25 minut), 4 lub 5 razy w tygodniu. Wskaźnik "Sessions Today" w prawym górnym rogu Brain Workshop stanowi wygodny sposób do śledzenia sesji.

Badania uczestników wskazywały do 40% wzrostu w płynnej inteligencji po 19 dniach ćwiczeń.

Intensywny codzienny trening nie jest zalecany, ponieważ mózg potrzebuje czasu na naukę, adaptacji i przejścia na inne tory. Harmonogram ćwiczeń 4-5 dni w tygodniu wydaje się być najbardziej skuteczny.

Najtrudniejszym zadaniem może być utrzymanie własnego harmonogramu szkolenia z upływem czasu. Spróbuj umówić się z kimś, kto także jest zainteresowany w podnoszeniu jego inteligencji. Kontaktujcie się ze sobą, aby potwierdzać, że razem dążycie do tego samego celu.

Jak wspomniano wcześniej, praktyka Dual N-Back na granicy swoich możliwości jest tym, co zwiększa ilość płynnej inteligencji. Przesuwaj ograniczenia każdego dnia i staraj się dotrzeć do najwyższego N-Back możliwym poziomem! Niektórzy ludzie mogą osiągnąć 6 -, 7 - lub nawet 8-Back regularną praktyką, a maksymalny poziom, do tej pory nie osiągnięty przez nikogo (z tego co wiem), jest 11-Back!

No to do roboty ;)

Marek