

INDICE

Prefazione	ix
Cambiare vita	ix
Il potere del libero arbitrio	xi
Dei potenziali Leonardo	xii
Introduzione	xv
Sfidare la saggezza convenzionale	xvii
Le prove scientifiche e mediche dell'invecchiamento	xvii
Il beneficio delle sfide costanti	xviii
Più saggi con l'età	xviii
Modi per migliorare il cervello	xviii
Esercizio aerobico a casa	xix
Sport mentali	xix
Memoria	xix
Creatività	xx
Abbatte la barriera dell'età	xxi
Sesso	xxi
Il mandato di Matusalemme: i vecchi successi d'oro	xxi
Record statistici	xxi
Conclusione	xxi
Mantenete il vostro vantaggio competitivo	xxii
Noi e i megatrend globali	xxii
Cosa dovrei fare ora?	xxiii
Capitolo 1 – Genesi di un'idea	1
La prima spora	1
La seconda spora	3
La terza spora	4
Le buone notizie	5
Cosa dovrei fare ora?	5
Capitolo 2 – Esplorare e calcolare la longevità	7
La stirpe di Confucio	7
Longevità individuale	7
La persona più anziana di sempre	9
Alcuni fatti incredibili sull'età	10
Il quiz sulla longevità: fare una stima della propria aspettativa di vita	11
Cosa dovrei fare ora?	14

Capitolo 3 – Estendere la propria aspettativa di vita	17
Fermare l'orologio... e magari farlo tornare indietro	18
Assumete il controllo della vostra longevità e della vostra salute fisica e cognitiva	19
Un punto da prendere in considerazione	19
Concentrazione e comprensione	19
Benefici	20
Imparate a imparare a qualsiasi età	20
Le venti aree di performance mentale che vanno migliorate tra i quaranta e i cinquant'anni	21
La rivoluzione dell'intelligenza	27
Cosa dovrei fare ora?	28
Capitolo 4 – Il mandato di Matusalemme: raggiungere il vostro pieno potenziale (non importa quanto tempo serva)	29
Cellule cerebrali e pensiero metapositivo: il potere di cambiare in meglio	29
Il mito delle cellule cerebrali che muoiono	31
Valori anomali: oltre le norme	33
Un singhiozzo evolutivo	35
Voci esagerate	35
Mancanza di prove	38
La cellula cerebrale	40
Fiat Lux – Sia la luce	40
I limiti dell'apprendimento	42
Pensiero metapositivo: il potere di cambiare se stessi in meglio	42
Pensiero metapositivo: i passaggi chiave	43
L'approccio metapositivo all'invecchiamento	43
Il prossimo passo metapositivo: TEFCAS	44
Un tipico progresso metapositivo utilizzando TEFCAS	46
Il messaggio metapositivo: non è mai troppo tardi (o troppo presto) per iniziare	48
Brainstorming: regole d'oro	48
Cosa dovrei fare ora?	49
Capitolo 5 – La sfida di Goethe: auto-miglioramento sfidando se stessi	51
La sfida chiave di questo libro	51
Agire, Fare, Essere	52
Resistenza incessante	53
Coltivare il proprio giardino	54
Cosa dovrei fare ora?	54
Capitolo 6 – La prima sfida	57
Porsi obiettivi e standard elevati	57
Cosa dovrei fare ora?	62
Capitolo 7 – Sesso ed età	63
Una storia importante e sexy	63
Percezione sessuale e realtà sessuale	64
Fatti e tendenze sessuali	65
Attività sessuale: il quadro emergente	67
Derisione e pregiudizio	71
L'amore come cibo per la mente	72
Salute fisica	73
Il miracolo del corpo umano	75
Il cervello, il sesso, l'amore e il romanticismo	76

Atteggiamento (mentalità)	77
Cosa dovrei fare ora?	78
Capitolo 8 – Mente sana in corpo sano	79
Cibo per la mente ed esercizio	80
La salute prima del concepimento	81
Salute durante la gravidanza	81
Una dieta per il cervello	81
Una dieta per la vita	82
Esercizio aerobico	84
Alternare allenamenti cardio con allenamenti per la forza	87
Intelligenza maggiore, pressione sanguigna minore: prendetevi un animale domestico	88
Potere degli animali domestici	88
Il sonno di Da Vinci	89
Cosa dovrei fare ora?	89
Capitolo 9 – Mappe mentali. L'arma segreta	91
Mappe mentali	91
La genesi delle mappe mentali	92
Leggi delle mappe mentali	94
Come creare una mappa mentale	95
Cosa dovrei fare ora?	95
Capitolo 10 – L'equazione di Einstein: una nuova sfida	97
La ricerca del genio	97
Meraviglia gerontologica	98
Fino alla fine della Terra	99
Il cieco Žižka	99
Mantenere nell'incertezza la macchina militare	99
Come ottenere il meglio dalle proprie capacità mentali	100
Cosa ci insegnano i geni	101
La tabella della sfida a se stessi	101
Frontiere in espansione	103
Cosa dovrei fare ora?	103
Capitolo 11 – Padroneggiare la propria memoria	105
Esplorare la straordinaria macchina della memoria	105
Prove scientifiche sulla perdita della memoria con l'età, oppure no	106
Ridondanza e plasticità	107
Di ratti e responsabilità	108
Use it or lose it	109
La scoperta delle regole della memoria	110
Sofocle supera in astuzia il suo giovane figlio	111
Teatri della memoria medievali	112
L'uso dell'esagerazione	113
Sessant'anni di direzione d'orchestra	114
Segnali oculari	115
Conservare la memoria	116
Dominic O'Brien	116
Cosa dovrei fare ora?	118
Capitolo 12 – Giovani per sempre: profili	119
Renegades della norma	119
Frank Felberbaum (86 anni)	121
Edith Murway-Traina (101 anni)	122
Calvin Roberts (66 anni)	123
Jeff Bezos (58 anni)	124

Professor Benjamin Zander (83 anni)	126
L'effetto della musica sul QI	127
Miglioramento del QI nel gruppo di età più avanzata	128
Rikki Hunt (68 anni)	128
Cosa dovrei fare ora?	129
Capitolo 13 – Valutare la salute e la forma fisica del cervello	131
I benefici degli sport mentali e degli sport fisici	132
Scacchi: il re degli sport mentali occidentali	132
La crescita degli sport mentali	133
Star del cervello internazionali	134
Aumentare la potenza cerebrale	135
Dimagrire per avere successo	136
Quanto è in forma il vostro cervello?	137
Test della memoria 1: Memoria a lungo termine	139
Test di memoria 2: Ricordarsi durante l'apprendimento	140
Creatività	140
Quanto è in forma il vostro cervello? Risposte	140
Test di Torrence	142
Sfide mondiali di memoria	143
Cosa dovrei fare ora?	146
Capitolo 14 – Affrontare le sfide: cosa ha in serbo il futuro	149
Frontiere aperte: il futuro che cambia esponenzialmente	150
Un'occhiata al futuro	153
Conclusione	157
Progettate la vostra strategia di invecchiamento	157
Passi pratici	157
Cambiare abitudini	158
La soluzione Tovey	158
Verità e malintesi	159
Il secolo del cervello	159
Altre letture	161
Raymond Keene, OBE	161
Raymond Keen e Tony Buzan	162
Tony Buzan	162
Informazioni sull'autore	163