

## **Doskonalenie umysłu – dlaczego to takie ważne**

Artykuł ten ma zachęcić do pracy nad swoim umysłem. Jest on skierowany do osób powyżej 50 roku życia. Starzenie się mózgu ma wpływ na sprawność w życiu zawodowym i prywatnym. Następnie autor przedstawia podstawowe zasady funkcjonowania mózgu. Ludzki mózg może rozwijać się przez całe życie. Opisuje jak osoby powyżej 50 roku życia mogą go rozwijać. Po przekroczeniu 50 lat praca mózgu zmienia się. Jak cały organizm, mózg też ulega zmianie. Niektóre umiejętności ulegają zmniejszeniu. Niektóre obszary decydują o sprawności umysłowej. Badania potwierdzają, że wiek nie ma znaczenia przy nauce. Mózg można pobudzić do dużej pracy w każdym wieku. Artykuł ma zachęcać do nauki o swoim ciele. Osoby powyżej 50 roku życia powinny szukać możliwości rozwoju samych siebie.