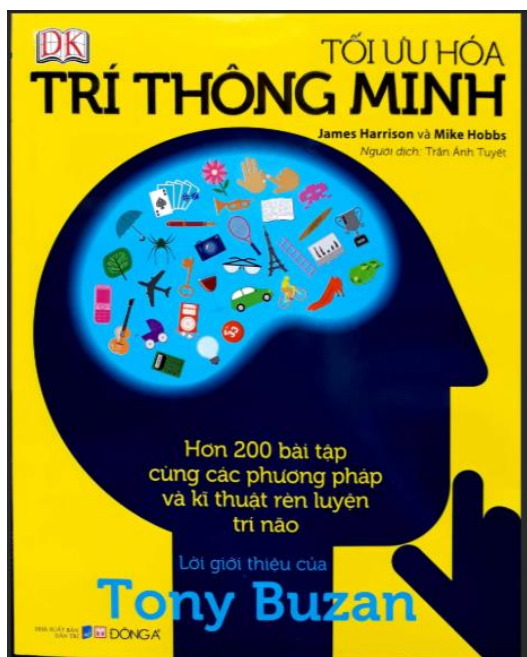




TỐI ƯU HÓA TRÍ THÔNG MINH

- **Tác giả:** James Harrison và Mike Hobbs
- **Lời giới thiệu:** Tony Buzan (Cha đẻ của Sơ đồ tư duy - Mind Map)
- **Dịch giả:** Trần Ánh Tuyết
- **Nhà xuất bản (NXB):** NXB Dân Trí
- **Dung lượng:** 188 trang

Những trang sách này không chỉ là lý thuyết, mà là hành trình kiên nhẫn khơi dậy những khả năng vốn đang ngủ yên. Qua sự mài giũa bền bỉ, tri thức sẽ dần thấm thành kỹ năng, quan sát lắng đọng thành chiều sâu, và trí nhớ trở thành vốn liếng tâm hồn tự tại, bền vững theo năm tháng.

Giống như một "phòng gym cho tâm trí" sách giúp bạn học cách yêu thương và chăm sóc bộ não của mình bằng dinh dưỡng, sự vận động và những bài tập tư duy đầy niềm vui.

Cấu trúc nội dung

- **Chương 1: Tiềm năng trí tuệ**

Khởi đầu bằng việc lắng nghe tiếng nói của trí tuệ, giúp bạn tự định vị mình đang ở đâu trên con đường hoàn thiện chính mình.

- **Chương 2: Trí nhớ**

Không ai sinh ra đã có bộ não thiên tài, chỉ có những người biết cách kết nối thông tin thành những "lộ trình" đầy hình ảnh và cảm xúc.

- **Chương 3: Tư duy hình ảnh và nhận thức không gian**

Học cách sử dụng Sơ đồ tư duy để thấy được sự gắn kết diệu kỳ giữa các ý tưởng, giúp tâm trí bạn trở nên khoáng đạt và rành mạch hơn.

- **Chương 4: Tư duy sáng tạo**

Phá bỏ những rào cản tâm lý để hiểu rằng: sáng tạo không phải là phép màu, mà là sự can đảm nhìn những điều cũ dưới những góc độ mới.

- **Chương 5: Tư duy số học**

Rèn luyện sự nhạy bén và tốc độ xử lý thông tin thông qua những trò chơi trí tuệ, giúp bạn tìm thấy trật tự trong sự hỗn loạn của dữ liệu.

- **Chương 6: Tư duy ngôn ngữ**

Từ vựng càng phong phú, tư duy càng sắc sảo. Đây là cách bạn học cách diễn đạt tâm hồn mình một cách trọn vẹn và tinh tế nhất.

- **Chương 7: Mối liên hệ giữa trí tuệ và cơ thể**

Nhắc nhở chúng ta rằng một trí tuệ minh mẫn chỉ có thể nở hoa trong một cơ thể được yêu thương từ giấc ngủ, hơi thở đến từng bữa ăn.

- **Chương 8: Kiểm tra lại trí tuệ**

Một điểm dừng chân để bạn nhìn thấy sự trưởng thành của chính mình và tiếp tục nuôi dưỡng thói quen rèn luyện suốt đời.

Tôi hiểu rằng trí tuệ không phải là đặc quyền may mắn mình được ban tặng, mà là hành trình mài giũa bền bỉ của mỗi ngày. Trí tuệ không phải là món quà ưu ái của định mệnh dành riêng cho ai, mà là trái ngọt của một tâm hồn kiên trì và một bộ não được mài giũa mỗi ngày. Một phương pháp đúng và một trái tim bền bỉ, bạn hoàn toàn có thể chạm tới phiên bản tốt đẹp hơn của chính mình.

Nt. Maria Mai Sao, OP