

## Cuprins

<b>Capitolul 1</b> Un profesor superzăpăcit, superstresat și superinteligent.....	7
<b>Capitolul 2</b> Un monstru oribil în camera ta .....	19
<b>Capitolul 3</b> Povestea adolescentului care voia să-l omoare pe chirurgul plastician.....	29
<b>Capitolul 4</b> Și voi credeți că Einstein nu era inteligent?.....	43
<b>Capitolul 5</b> Antrenamentul inteligenței nr. 1: tehnici fundamentale pentru a avea o minte scipitoare .....	53
<b>Capitolul 6</b> Antrenamentul inteligenței nr. 2: tehnici incredibile pentru îmbunătățirea raționamentului.....	67
<b>Capitolul 7</b> Luați-mă de pe planeta asta, sunt un ratat absolut! Povestea lui Michael .....	77
<b>Capitolul 8</b> Lăsați-mă pe planeta asta, sunt un succes absolut! Povestea lui Michael Zoidão.....	89
<b>Capitolul 9</b> Ajutor, un dinozaur în casă! Formarea fricii .....	103
<b>Capitolul 10</b> Automat sau autonom? Aceasta-i întrebarea.....	113
<b>Capitolul 11</b> Povestea unui adolescent foarte stresat.....	131
<b>Capitolul 12</b> Chiar dacă lumea se năruie peste tine, luptă pentru ceea ce iubești.....	145
Mulțumiri .....	161
Se naște școala visurilor: Școala Inteligenței.....	163
Academia Inteligenței: o nouă modalitate de acreditare .....	165

## Capitolul 1



Un profesor superzăpăcit,  
superstresat  
și superinteligent

Salutare tuturor! Știați că în zilele noastre un copil de 10 ani are mai multe informații decât avea un împărat roman, ca Iulius Caesar, care domina lumea din vremea lui? Că un adolescent de 15 ani are mai multe informații decât Platon și Aristotel, care au influențat istoria la vremea lor? Dar un tânăr de 20 de ani? Are mai multe informații decât genialul Leonardo da Vinci. Trebuie să fii de acord cu mine: e mult pentru un singur cap.

Dar... stai puțin! Dacă adolescenții de azi au toate astea în creierul lor, de ce nu elaborează și ei idei mari, ca acele personaje celebre ale istoriei? Iată o întrebare foarte bună! Pentru a construi ceva nu e suficient să ai multe cărămizi și pietre pe un teren, e necesar să le organizezi, e necesar să fii inginer în construcții civile. În același mod, pentru a construi cunoștințe noi trebuie să fii inginer în domeniul ideilor.

Excesul de informații și de activități poate să streseze creierul, pe lângă îngreunarea construcției de cunoștințe. Te trezești obosit? Ești nerăbdător? Vrei totul chiar în momentul în care-ți dorești? Ai dureri de cap? Detești să auzi un „nu”? Ai dificultăți de concentrare? Ești uituc? Mintea îți e agitată? Când cineva te critică sau ceva nu iese bine, ești iritat la maximum? Dacă ai unele dintre aceste simptome, și multe altele pe care le vom discuta în această carte, înseamnă

că ești stresat. Și, dacă ești stresat, ești normal, căci normalul zilelor noastre e să fi stresat.

În era internetului, a rețelelor de socializare, a jocurilor pe calculator, a televiziunii prin cablu, a filmului, a ziarului, a școlii, adolescenții au acces la atâta informație și fac atâtea activități, încât e foarte greu să nu li se satureze creierul. Iar, pe de altă parte, e foarte greu să dialoghezi cu cineva care are un creier agitat. Cu siguranță, părinții și profesorii sunt dezorientați, nu știu cum să-i orienteze sau cum vor reacționa! Și chiar psihiatrii și psihologii rămân, uneori, fără cuvinte când vorbesc cu adolescenții de azi! Problema e că o minte stresată crede adesea că se pricepe la toate sau aproape la toate.

Știind toate acestea, am invitat un foarte bun „prieten“, un specialist în această fază a vieții, pentru a mă ajuta să-ți vorbesc și să scriu această carte. Tipul e super! E foarte inteligent și foarte nostim... Uneori o să ne facă să murim de râs și ne va determina să gândim mult. Dar ai grijă! Și el e un tip foarte stresat... Are limba slobodă. Țin’te bine... O să vezi!

Cine e? E un tip fantastic! Nimeni altcineva decât strănepotul lui Einstein. Da, da, Einstein! Acel supergeniu al fizicii. Acela care a fost – și e – unul dintre cei mai mari oameni de știință ai umanității. Acest strănepot al lui Einstein e atât de inteligent și de amuzant, că-i place să i se spună cu duioșie „Einstres“. Nume ciudat, nu-i așa?

**DAR, AI GRIJĂ! CUM AM SPUS, PROFESORUL EINSTRES N-O IA PE OCOLITE. CE ARE DE SPUS SPUNE ÎN FAȚĂ... INCLUSIV ȚIE, CITITORULE.**

Dați-mi voie să vi-l prezint:

– Doamnelor și Domnilor, cu dumneavoastră, profesorul STREEES!!!

Brusc, intră un profesor foarte agitat, zorit, împiedicându-se de obiectele din încăpere și cu părul acela vâlvoi, la fel

cu cel pe care-l avea străbunicul lui, Einstein. Dar de data asta era posomorât. Și s-a rățoit la mine...

– Stai, dr. Cury. Nu STREEES!!! EINSTREEES!!!

– Dar nu e același lucru? am întrebat eu curios.

– Nuuu! Dacă dumneata, care ești scriitor, nu știi care-i diferența dintre Einstres și Stres, e mai bine să dispar din cartea asta. „Einstres“ e porecla mea. E o frumoasă alăturare a numelui străbunicului Einstein și a cuvântului „stres“!

Și a întors spatele dând să plece...

– Calm, profesore! Calm! Nu trebuie să te enervezi!

– Prostiile mă stresează... Chiar și psihiatrui ca dumneata mă enervează!

Am înghițit în sec.

– Scuză-mă.

S-a oprit iute, s-a întors și s-a așezat pe un scaun la trei metri de mine, balansându-și picioarele. Apoi a explicat:

– Știi că oamenilor ca dumneata – și a tușit cu subînțeles – le e greu să rostească acest nume atât de frumos, „Einstres“. De aceea, poți să-mi spui „iStres“!

– iStres? Cum așa?

– Nu există iPhone și iPad?

– Ba da!

– Eu sunt cea mai înaltă tehnologie a inteligenței. Sunt iStres! Sunt foarte nervos, foarte agitat, dar sunt și foarte drăguț, foarte frumos, foarte plăcut, foarte inteligent, înțelept, avangardist...

– Bine, OK, OK, profesore! Te-ai elogiât deja prea mult... După cum se vede, de stimă de sine scăzută nu suferi.

– Chiar nu! Stima de sine scăzută îi apucă pe puștiiăștia cu capul sec, care îi dau prea multă importanță părerii celorlalți, dar nu pe mine...