Technologie a její rychlý vývoj je skvělá věc a většinou nám **život usnadňuje.** Moorův zákon říká, že výkony počítačových procesorů se každých 18 měsíců zdvojnásobí. Množství informací, textů, fotek a videí rostou závratnou rychlostí. Mnohé z nich se občas mění z bajtů na skutečné informace. Telefonujeme jedním kliknutím nebo vytáčením čísla hlasem, kalendáře schůzek a úkolů máme kdykoli a kdekoli přístupné. Někdy se dokonce úspěšně mezi sebou synchronizují. Webové stránky jsou dnes ovladatelnější, přehlednější, čitelnější, minimalizují počet kliků a obvykle se dostáváme rychle, kam potřebujeme k dokončení zamýšlené akce. Rozšiřují se služby jakýchsi virtuálních asistentů, kteří vyřeší problémy za nás. V mobilu máme kalkulačku, nemusíme násobit a dělit zpaměti nebo na papírku. Internetové vyhledávače nás víceméně dovedou k žádané informaci s minimem kliků. Kupujeme a prodáváme po internetu. Počítače a jejich programy dokáží srovnávat a vyhledávat tváře. A co naše mozky? Mají si kde hrát? Ještě nedávno, když jsme chtěli někomu zatelefonovat, museli jsme ve svém zápisníku nebo v telefonním seznamu vyhledat telefonní číslo. To jsme viděli (v případě zápisníku navíc i tehdy, když jsme je zapisovali) a museli nějak vytočit. Mozek a jeho části tak vykonávaly i řadu činností a nebyla to jen motorika na klik prstem. Zmizely tlusté knihy logaritmických a goniometrických tabulek. Nemusíme už přemýšlet nad delšími texty, máme přece esemesky a tvíty. Svými technologickými hračkami jsme posedlí a bereme je všude s sebou. Ještě že se občas zaseknou nebo se špatně mezi sebou synchronizují. Hned se musí zapojit náš mozek nebo jeho zbytek, něco řešit a stres a vztek na výrobce nás zaplavuje slušnou dávkou adrenalinu. Tato situace vyvolá **stav ohrožení,** na kterém je náš mozek historicky stále postaven. Devadesát procent energie se pak bohužel spotřebuje na odvrácení tohoto stavu místo toho, abychom dělali něco rozumného. Ještě že existují všelijaké PINy a přístupová hesla! Jsme jimi zaplavováni a je jich stále více a více, hesla se prodlužují a musí kvůli bezpečnosti obsahovat špatně zapamatovatelné znaky, pro paměť opravdu sousto. Dovedete si představit, že prakticky každý je schopen si zapamatovat šestnáct telefonních čísel? Ne? Potom vězte: Po dost krátkém tréninku to dokáží i sedmdesátiletí senioři. Možná, že pamatovat si tolik telefonních čísel je nepraktické, ale **trénink mozku** má něco do sebe. Dostat jej do stavu, který se podobá trénovanému tělu, je snazší, než si myslíte. Přitom trénovat svůj mozek můžeme každý a vůbec nás to nemusí zatěžovat. Nepotřebujeme k tomu žádné kurzy a žádný tréninkový čas, využijeme běžné životní situace. Orientace ve městě i v terénu podle mapy, posuzování zpráv a reklamy podle dosavadních poznatků, přepočet slev v obchodě z procent na peníze, to vše má smysl. Něco nás to naučí. A protože všechno je systém, můžeme ho objevovat v jízdním řádu, v zákoně i v čemkoli jiném. A když si pořádně osvojíme mnohé dovednosti (např. využívání spousty funkcí počítače a chytrého telefonu) a zvykneme si kombinovat je, budeme občas konkurovat skutečným odborníkům. Výhodu totiž mají ti, kteří využívají mozek pravidelně a aktivně. Množství uložených, a tedy využitelných vzorů řešení složitých problémů je u takových jedinců přirozeně větší. Skuteční vůdci zpravidla nemívají extrémně vysoký inteligenční kvocient, ale spíše **schopnost efektivně řešit** problémy a úkoly.