

Obsah

Když ji budete používat, neztratíte ji **7**

Úbytek paměti je nevyhnutelným aspektem stárnutí – aspoň tohle jsme si mysleli. Vědci dokazují, že se nemusíte spokojit s nedokonalým myšlením, ale, že lze dosáhnout mnohem více. Tato kapitola vám poskytne rady, jak si udržet paměť ve vrcholné kondici.

Mimosmyslové dovednosti **15**

Paměť funguje lépe, pokud máte o něco zájem. To, jak vědomě prožíváte obrazy, chutě, doteky, pachy a zvuky, je klíčem k uchování informací. Naučte se lépe stimulovat smyslové orgány ve vaší hlavě, abyste si zvýšili schopnost paměti – nemluvě o plnějším prožívání radostí života.

Myšlenkové hry **45**

Odborníci na paměť odhalují své tajné techniky. Ohromte lidi tím, jak si pamatujete jména, čísla a data – nebo se naučte jednoduchým novým dovednostem, jak kupříkladu najít vaše zaparkované auto, zapamatovat si celý nákupní seznam a překonat občasné výpadky paměti.

Výživa pro mozek

75

Přečtěte si o sójovém výtažku, který vám zvýší IQ, o vitamínech, které zlepší vaši mozkovou činnost, a potravinách, které budou živit vaši mysl. Neurologové a odborníci na výživu vám poradí vhodné diety a dají tipy na bylinky, vitaminy, minerály a další výzkumem prověřené doplňky, které neuvěřitelně podpoří vaši paměť.

Chytré tahy

107

Dosažení tělesné a emocionální pohody je základem pro maximální duševní zdraví. Postupy, které mohou opravdu změnit vaše zamlžené myšlení na ostré, zahrnují lepší spánek, společenský život, sportování, smích, meditaci a vyhýbání se depresím.

Alternativní možnosti

129

Netradiční léčitel vám může nabídnout pravou pomoc k odstranění vašich mentálních bloků. Tato kapitola vám představí hypnotizéry, učitele meditace, odborníky na akupunkturu, bylinkáře, lékaře praktikující orientální medicínu a další.