

Obsah

O autorce	7
-----------------	---

Úvod

Jak to všechno začalo	9
Pro koho je tato kniha?	11
V čem vám kniha pomůže?	11
Co najdete v této knize?	11

Část I Paměť

1 Trocha teorie nikoho nezabije	15
---------------------------------------	----

Paměť krátkodobá	17
Paměť dlouhodobá	18
Prospektivní paměť	19
Co a jak si pamatujeme	21
Proč a kdy trénovat paměť	27

2 Faktory, které ovlivňují paměť	29
--	----

Věk	29
Prostředí	30
Zdraví a kondice	33
Pozornost a koncentrace	36
Hravost a tvořivost	42

3 Snadné techniky pro lepší paměť	45
---	----

Akrostikum	45
Metoda loci	47

Legenda	49
Techniky pro zapamatování čísel	50
Techniky pro zapamatování jmen	52
4 To nejlepší na konec	55

Část II Praktická cvičení

Cvičení zaměřená na pozornost	61
Cvičení zaměřená na dlouhodobou paměť	69
Práce s textem	79
Logická cvičení a hádanky	85
Cvičení na trénink kreativity	91
Cvičení zaměřená na osobní realie	99
Hádanka na konec	100

Část III Výsledky

Cvičení zaměřená na pozornost	103
Cvičení zaměřená na dlouhodobou paměť	107
Práce s textem	117
Logická cvičení a hádanky	121

Závěr	125
--------------------	------------

Literatura a zdroje	126
----------------------------------	------------