

OBSAH

Úvod	5
Jak tuto knihu používat	6
Část první – SÍLA MOZKU	9
Proč je dobrá paměť důležitá	15
První pravidlo: Lépe si pamatujete to, co se stalo <i>vám</i>	17
Druhé pravidlo: Pamatujete si to, co vidíte, zapomínáte to, co vidět nemůžete	20
Pravidlo třetí: Pamatujete si neobvyklé	22
Pravidlo čtvrté: Lépe si pamatujete to, co vytváří systém	24
Síla představivosti	26
Vyprávění příběhů	35
Cesty paměti	58
Vyzkoušejte si to	63
Část druhá – SCHOPNOSTI MOZKU ZACHÁZET SE SLOVY	65
Učení cizích jazyků	68
Podobnosti a omyly	74
Pamatování anglických slov	84
Pamatování textů	98
Učení statí	104
Pamatování citátů	123
Část třetí – SCHOPNOSTI MOZKU ZACHÁZET S ČÍSLY	127
Vytvořte si svůj vlastní číselný systém	129
Používání číselného systému	142
Čísla a jména	151
Telefonní předvolby	152
Památný den	158
Skrytá čísla	163
Pamatování měsíců	170
Zvěrokruh	171
Pamatování času	183
Paměť, na kterou se můžete spolehnout	189
Část čtvrtá – SCHOPNOSTI MOZKU PRO ŽIVOT	199
Co je ve jménu?	200
Čísla a slova	221
Projev z paměti	227
Naučte se svou roli	236
Naučte se morseovku	238
Seznam úkolů	244
Pamatování <i>čehokoliv</i>	250
Praxe zdokonaluje	252

