

Obsah

Úvod	7
1 Co je a co není pravda	11
2 Zjistěte, v jakém stavu je váš mozek	19
3 Jak udělat z něčeho nezvyklého rutinu	29
4 Vaše umělecké já – probudte laloky pravého mozku!	37
5 Cvičení levého mozku – logika není sprosté slovo	51
6 Rovnocenné partnerství zakládá tvůrčí myšlení	65
7 Vizualizace – klíč k realizaci	75
8 Procvičování paměťových systémů	87
9 Klíč k úspěchu: snění s otevřenýma očima	105
10 Protahujeme mozek	113
11 Cvičení mozku pro povaleče	123
12 Jak cvičí mozek profesionálové	127
13 Učení je cvičení	141
14 Jak mít větší užitek z her	145
15 Procvičování snových a hypnotických stavů mozku	153
16 Odpočinek mozku a závěrečné slovo o introspekci	161