

Obsah

O autorovi	9
Z dopisů čtenářů	10
Předmluva	11
Poděkování	12
Úvod	13
Obecná poznámka	13
Jak s knihou pracovat	14

ČÁST PRVNÍ

1. Úvod ke zkvalitnění studia prostřednictvím hypnózy	19
1.1 Existují kouzelné formulky, které učení ulehčí?	19
1.2 Hypnózou k lepšímu výkonu i studijním výsledkům	22
1.3 Čeho se má a může hypnózou dosáhnout během učení, před zkouškou a při ní	25

ČÁST DRUHÁ

2. Základy učení a duševní práce	29
2.1 Dovolte, abych vám představil mozek!	30
3. Základní principy	34
3.1 Zpevněním k lepším výkonům	34
3.2 Přestaňte se učení vyhýbat	37
4. Pracoviště	41
4.1 Rozlišování na pracovišti usnadňuje učení	41
4.2 Ergonomie u pracovního stolu, jenž stojí na počátku vaší kariéry	43
4.3 Knihovna – místo, kde se nám dobře a někdy dokonce i lépe učí	45

5. Člověk jako jednota duše a těla	48
5.1 Myšlenky jsou jen částí celku – učení s jednotou duše a těla	48
5.2 Myšlení je pohybem hmoty aneb správná výživa	53
5.3 Ranní ptáče dál doskáče? Výkonnost v průběhu dne	59
5.4 Jak se učit – samostatně nebo ve skupině?	64
6. Sbírání, procházení, uspořádání, opravy	71
6.1 Pracoviště a jeho pořadače – seznámení s pořádkem	71
6.2 Sběr materiálu a jeho utřídění (opravdu to jde i bez nervů!)	73
6.3 Rozvržení	76
7. Počítač – náš velký pomocník	80
7.1 Možnosti multimediální techniky – učení na počítači, odpočinek s počítačem a hudbou?	80
7.2 Praktické tipy pro práci s počítačem	83
7.3 Závěrečná kontrola před předposledním výtiskem – generální zkouška	93

ČÁST TŘETÍ

8. Metody a techniky pro snazší učení a zapamatování	97
8.1 Pracovní plán – chvála lístečkům!	98
8.2 Optimalizace učebního procesu – je třeba nastartovat vnitřní motor a pečovat o něj	101
8.3 Učební porce – rozdělení uložené práce	103
8.4 Správné umístění učiva – drobný a přitom účinný trik	105
8.5 Učební brzdy – podobnost a jiné překážky	106
8.6 Učení, zapomínání, plató efekt a rozložené učení	109
8.7 Přestávky – milované i obávané	112
8.8 Konec dobrý, všechno dobré – pozitivní zakončení	120
8.9 Ukončení pracovního dne – závěrečné rituály	121
8.10 Příprava dalšího učebního úseku	123
9. O zraku, sluchu a chápání	124
9.1 Vstupní kanály – k mozku vede mnoho cest	124
9.2 Vidět a rozumět – uvolnění pro oči	131
9.3 SQ3R – zázračná formule pana Robinsona	133

9.4	Kartotéka slovíček – záruka úspěchu	140
9.5	Poslech přednášky – nuda, nebo aktivní spolupráce?	143
10.	Průběžný výsledek	145
10.1	O správném pořadí	145
10.2	Krátké shrnutí hlavních bodů	146
ČÁST ČTVRTÁ		
11.	Cvičení k autohypnóze a mentálnímu tréninku – metody	
	na zlepšení paměti a zvýšení motivace	147
11.1	Jak funguje hypnóza?	148
11.2	Autohypnóza – navození a uklidňující obraz	151
11.3	Předučební příprava s autohypnózou	156
11.4	Jak správně zacházet s duševními obrazy	157
11.5	Blesková hypnóza – rychleji to opravdu nejde	159
12.	Cvičení k optimalizaci práce	161
12.1	Mentální cvičení – uzel na kapesníku funguje!	161
12.2	Přesnost a čas k uložení do paměti	162
12.3	Spěchej pomalu – o správném vybavení naučeného	163
12.4	Mentální trénink – pro fyzický výcvik a etudy	165
12.5	Hledaný obraz k „pracovnímu zadání“ – všechno má strukturu	168
12.6	Časová imaginace – vnímání času je subjektivní	170
12.7	Autohypnózou ke kvalitnějšímu čtení	172
13.	Posílení sebedůvěry a motivace k práci	174
13.1	Pokud ti chybí snaha, dopřej si pocit úspěchu!	174
13.2	Sebenaplnující se proroctví – proč koně umí počítat a banky krachují	176
13.3	Aktivita vzniká v hlavě – podpora pracovní motivace	177
13.4	Obrazy důvěry – jistota vzniká v hlavě	180
13.5	Duševní hygiena – usínání s počítáním oveček?	181
14.	Odstranění překážek	184
14.1	Stop technika – rozběhnuté myšlenky je třeba zastavit	184
14.2	Negativní obrazy – o žádném ruském medvědovi	186

14.3 Jak se zbavit myšlenkového odpadu	188
14.4 Pozitivní obrazy – úspěšný člověk	189

ČÁST PÁTÁ

15. Doporučení pro předzkouškovou přípravu a den zkoušky	193
15.1 Několik týdnů před zkouškou – rozplánování až do dne D	193
15.2 Uč se bez útrap – dny pro strýčka příhodu	197
15.3 Týdenní a denní plánování	198
15.4 Co by bylo, kdyby...?	199
15.5 Den před zkouškou	200
15.6 Den zkoušky	202
15.7 Nádherný den poté	203

PŘÍLOHY

Příloha A Dotazník k opakované kontrole	205
Příloha B Shrnutí nejdůležitějších bodů	208
Příloha C Metoda SQ3R	210
Příloha D	211
Příloha E	212

Použitá literatura	213
---------------------------------	------------