Obsah

Předmluva 10
1. Staňte se superstudentem 12
2. Jak používat tuto knihu 14
3. To není tak důležité 16
4. Buďte zvídaví 18
5. Organizace času 20
6. Technika cedulí z lepenky 22
7. Požádejte polštář, aby vás vzbudil 24
8. Zpívejte si odpovědi 26
9. Kousek po kousku – krok po kroku 28
10. Neodkládejte 30
11. Záleží na kvalitě, ne na kvantitě 32
12. Relaxace – nástroj ke zdokonalování 34
13. Voda – krev života 36
14. Zdravé jídlo – zdravá výživa pro tělo a mysl 38
15. Bohatá snídaně 40
16. POČPO – jádro studijních technik 42
17. ROT – rychlá opakovací technika 46
18. Rychločtení 48
19. Zlepšování slovní zásoby 50
20. Upravený vzhled vám dá náskok před ostatními 52
21. Špatný pravopis zanechává velmi špatný dojem 54
22. Pište srozumitelné písemné práce 56
23. Poznámky – pomůcka pro vaše studium 58
24. Studování – v kolik hodin? 60
25. Jak se vyhýbat rozptýlení 62
26. Věřte si 64
27. Buďte iniciativní 66

28. Ambice – síla, která vás vede 68
29. Zpívejte a tancujte, abyste uvolnili napětí 70
30. Techniky na zlepšení paměti 72
31. Sportujte, abyste si udrželi zdravé tělo a mysl 74
32. Staňte se dychtivými čtenáři 76
33. Důležitost psaní 78
34. Psací písmo – zrcadlo vaší osobnosti 80
35. Buďte dobře vybaveni 82
36. Procvičujte do dokonalosti 84
37. Vztahy s vyučujícími 86
38. Poslouchání vhodné hudby 88
39. Stanovte si cíl 90
40. Zaznamenávejte si pokroky 92
41. Držení těla 94
42. Meditace – pomůcka k relaxaci, soustředění a zdokonalení 96
43. Prodiskutujte své studium 98
44. Udělejte si z televize svého přítele 100
45. Nebezpečí filmů 102
46. Udělejte si ze stresu svého spojence 104
47. Učte se od nejlepších 106
48. Rytmus – studujte za dobrých tónů 108
49. Jak začít 110
50. Proč studovat? 112
51. Opožděné potěšení 114
52. Zákon přírody 116
53. Studování ve skupině 118
54. Časová rezerva 120
55. Vstaňte brzy 122
56. Odpovědi – Strohé a úplné 124
57. Chytré blufování – subjektivní otázky 126

58. Chytré blufování – objektivní otázky 128
59. Selektivní studium 130
60. Učte se neustále 132
61. Pevnější mysl – mentální gymnastika 134
62. Používání internetu 136
63. Vyhýbejte se nezdravé stravě 148
64. Noviny – Jak důležité! 140
65. To je jen začátek! 142
Doslov 144