

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Cvičení</b>	<b>13</b>
<b>Pravidlo 1: Cvičení posiluje intelekt</b>	
Nejsilnější přežijí ~ Budete stárnout jako Jim, nebo jako Frank? ~ Cvičení v budování cest ~ Comeback je možný ~ Nápady a úvahy	
<b>Přežití</b>	<b>33</b>
<b>Pravidlo 2: Lidský mozek se také vyvíjel</b>	
Šikovná vlastnost ~ Nová pravidla přežití ~ Jazzové riffy ~ Vzprámený postoj ~ Toto je váš mozek, seznamte se ~ Musíme si pomáhat ~ Cítit to	
<b>Propojení</b>	<b>51</b>
<b>Pravidlo 3: Každý mozek má jiné nervové propojení</b>	
Smažená vejce a borůvky ~ Plavání ~ Extrémní proměna ~ Vlastní montáž nutná ~ Neuron Jennifer Anistonové ~ Na ulici, kde bydlíte ~ Zmapování mozku ~ Nápady a úvahy	
<b>Pozornost</b>	<b>71</b>
<b>Pravidlo 4: Nevěnujeme pozornost nudným věcem</b>	
Můžete mi věnovat pozornost, prosím? ~ Výstraha ~ Nápady a úvahy	
<b>Krátkodobá paměť</b>	<b>93</b>
<b>Pravidlo 5: Opakováním k zapamatování</b>	
Paměť a zbytečné řeči ~ Kam putují vzpomínky ~ Informace v mixéru ~ Automat nebo manuální řazení? ~ Prolomení kódu ~ Nápady a úvahy	
<b>Dlouhodobá paměť</b>	<b>117</b>
<b>Pravidlo 6: Nezapomeňte na opakování</b>	
Konsolidace ~ Zpětné vybavení ~ Pozor, mezera ~ Opakování ~ Vzpomínky na pochodu ~ Zapomínání ~ Nápady a úvahy	

<b>Spánek</b>	<b>143</b>
<b>Pravidlo 7: Dobře spát, dobře myslet</b>	
Tomu říkáte odpočinek? ~ Skřivan nebo sova? ~ Trocha spánku ve svobodném světě ~ Pokračuj, vyspi se na to ~ Nedostatek spánku = mozek v nesnázích ~ Nápady a úvahy	
<b>Stres</b>	<b>163</b>
<b>Pravidlo 8: Stresovaný mozek se neučí stejným způsobem</b>	
Strach a vzrušení ~ Zaplavení systému ~ Od rýmy k zapomnětlivosti ~ Padouch, hrdina ~ Genetický chránič ~ Bod zlomu ~ Stres v domácnosti ~ Stres v práci ~ Zásah do manželství ~ Nápady a úvahy	
<b>Integrace smyslů</b>	<b>189</b>
<b>Pravidlo 9: Stimulujte více smyslů</b>	
Horečka sobotní noci ~ Jak se mísí smysly ~ Obousměrný provoz ~ Přežití pomocí týmové práce ~ Učební vazba ~ Pojďme to vyčenichat ~ Nápady a úvahy	
<b>Zrak</b>	<b>211</b>
<b>Pravidlo 10: Zrak vládne všem ostatním smyslům</b>	
Hollywoodský dav ~ Proudý vědomí ~ Velbloudi a policisté ~ Fantom zraku ~ Lepší než tisíc slov ~ Rána do nosu ~ Nápady a úvahy	
<b>Pohlaví</b>	<b>231</b>
<b>Pravidlo 11: Mužský a ženský mozek se liší</b>	
Faktor X ~ Je větší lepší? ~ Bitva pohlaví ~ Příroda nebo společnost? ~ Nápady a úvahy	
<b>Bádání</b>	<b>251</b>
<b>Pravidlo 12: Jsme silní a přirození badatelé</b>	
Zvídavé rozbíjení ~ Testování pomocí jazyka ~ Testování rodičů ~ Opička vidí, opička dělá ~ Celoživotní cesta ~ Od dinosaurů k ateismu ~ Nápady a úvahy ~ Smysl pro zázraky	
<b>Další zdroje</b>	<b>271</b>
<b>Poděkování</b>	<b>273</b>
<b>O autorovi</b>	<b>275</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>277</b>