

OBSAH

Úvod	9
1. DEN Naučte se pamatovat si víc	10
2. DEN Krátkodobá paměť.....	14
3. DEN Dlouhodobá paměť.....	18
4. DEN Procedurální paměť.....	22
5. DEN Každodenní procvičování paměti	26
6. DEN Mějte přehled o svých myšlenkách	30
7. DEN Paměť a emoce.....	34
8. DEN Posilování zapamatovaného	38
9. DEN Pořizování poznámek	42
10. DEN Vytváření souhrnů.....	46
11. DEN Nezbytná pozornost.....	50
12. DEN Soustředění	54
13. DEN Postupné skládání znalostí	58
14. DEN Paměť v průběhu času	62
15. DEN Aktivace několika kanálů	66
16. DEN Vytváření asociací	70
17. DEN Zjednodušení shlukováním	74
18. DEN Chytrý způsob prezentace	78
19. DEN Jak si zapamatovat datum	82
20. DEN Hesla a PIN	86
21. DEN Hledání klíčů	90
22. DEN Jména a tváře.....	94
23. DEN Zraková paměť.....	98
24. DEN Vizuální techniky	102
25. DEN Rým a rytmus.....	106
26. DEN Technika zkratkových slov.....	110
27. DEN Věty v akrostichu.....	114
28. DEN Paměťové háčky.....	118
29. DEN Paměťové paláce	124
30. DEN Paláce s háčky	130
31. DEN Nákupní seznamy	134
32. DEN Jak se naučit text	138
33. DEN Procvičování dovedností.....	142
34. DEN Techniky zapamatování čísel	146
35. DEN Techniky zapamatování jazyka	150
36. DEN Mimořádné výkony paměti	154

37. DEN Zdravá mysl	158
38. DEN Proměna vzpomínek	162
39. DEN Cizí jazyky	166
40. DEN Přijímejte výzvy.....	170
Další cvičení.....	174
Řešení.....	192
O autorovi.....	194
Poznámka překladatelky	195