

Obsah

Předmluva	9
Spojení	14
Šest důvodů, proč byste měli začít s tréninkem paměti ještě dnes	15
Pár slov o mně	21
Jak používat tuto knihu	23
1 Otestujte svou paměť	25
O testu paměti	25
Test	30
2 Návod na lepší paměť	47
Chci všechno, ale hned!	47
Paměťový proces	49
Odkdy jde o dlouhodobou paměť?	53
Představte si!	55
Tři situace, které všichni známe (a jak je vyřešit)	60
Klíč k paměti	64
Rychlokurz vytváření klíčů	66
Metoda paměťových háčků	79
Hlavně klid aneb Jak si i ve stresu zachovat jasnou hlavu	84
3 Informace potřebují své místo	87
Dejte svým vzpomínkám pevné místo	87
Jak využít seznam částí těla k rychlejšímu učení	89
Paměťový palác, kde informace dostanou své místo	94
Připravte si svůj paměťový palác	96

Naučte se první seznam slov	99
Jak přednést projev	103
Projektový pokoj	105
Pomoc, můj palác je moc malý!	107
Paláce můžete používat opakovaně	109
Jak rozhodnete, co v hlavě zůstane	111
4 Paměťové kódy	117
Čísla, hesla, fakta	117
Master systém: Jak si zapamatovat libovolně dlouhou řadu čísel	119
Jak si zapamatovat čísla platebních karet a dokladů	124
Sto obrazů v hlavě	126
Jak si zapamatovat telefonní čísla	129
5 Jak si zapamatovat jména	135
Znám tě, ale už nevím, jak se jmenuješ... ..	135
Pět kroků, díky nimž si zapamatujete každé jméno	137
Hodně jmen najednou	153
6 Cvičení dělá mistra: Třicet dnů, během nichž získáte naprostou kontrolu nad svou pamětí	157
Tréninkový plán pro vaši paměť: Třicetidenní program	162
7 Otestujte svou paměť	189
Test	190
 Čeho jste dosáhli	 201
Poděkování	203
Poznámky	205