

# Obsah

Předmluva .....	8
1. kapitola	
Sedm faktorů optimální paměti .....	11
2. kapitola	
Jak pomocí vědeckých objevů zdokonalit proces učení .....	20
3. kapitola	
Méně známé, ovšem účinné učební techniky .....	31
4. kapitola	
Žonglování jako trénink mysli .....	52
5. kapitola	
Praktické příklady: Jak využívat učební techniky ve škole .....	61
6. kapitola	
Cizí jazyky: jaký jste typ na jejich učení? .....	82
7. kapitola	
Psychika a motivace při učení .....	87
8. kapitola	
Mentální zdraví .....	106
9. kapitola	
Nevěřte všemu, co slyšíte! .....	118
10. kapitola	
Závěrečný test paměti .....	124
11. kapitola	
Rozhovor s mistryní světa v memoatletice v kategorii dětí .....	131
12. kapitola	
Informace o soutěžní memoatletice .....	136
Literatura .....	140
Kontaktní údaje .....	142
Závěr .....	143
Dr. Gunther Karsten .....	144