

# Obsah

Předmluva .....	7
1 Jak funguje „stroj na myšlení“ .....	12
2 Kdo odpočívá, ten reziví .....	17
3 Mozek bije na poplach .....	20
4 Slovní hrátky .....	22
5 Hrátky s čísly .....	24
6 Zapomnětlivost může být požehnáním .....	30
7 „Ramdibum-dei“ - zaříkadlo pro vaši paměť .....	34
8 Tak se zlepšíte v posteli .....	37
9 Moc představivosti .....	41
10 „Nedokážu si pamatovat tváře!“ .....	44
11 Nejdřív jogging - potom výpověď .....	47
12 Ve stresu jste neporazitelní .....	51
13 Příští knihu skutečně pochopíte .....	55
14 Tak získáte pohotovost .....	60
15 Příliš dlouhá dovolená jen škodí .....	64
16 Tak si pocvičíte rychlou paměť .....	80
17 Dřímá ve vás číselný génus .....	90
18 Teď se dostane do tempa vaše dlouhodobá paměť .....	95
19 Možná ještě v devadesáti napíšete knihu .....	98
20 Mozkový jogging může ohrozit vaše manželství .....	105
21 Pamatovat si čísla - žádný problém .....	110

22	Každý den úspěch .....	117
23	Umíte číst zákony a diskutovat s lékaři .....	120
24	Hravě se učíte jazyky .....	126
25	Tak si osvěžíte paměť .....	130
26	Tak si zostríte pohled .....	136
27	Rozhodujete se rychle jako kapitán letadla .....	141
28	Proč budete po česneku ještě chytřejší .....	147
	Slovo na závěr: Teď jste na řadě vy! .....	157
	Odkazy na literaturu .....	159