

Obsah

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

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