

# Obsah

<b>O autorech</b> .....	9
<b>Předmluva</b> .....	11
1. kapitola	
<b>První kroky k získání perfektní paměti</b> .....	13
<b>Jak dobrou máte paměť?</b> .....	14
<i>Trénujte prosím!</i> .....	15
<i>Proč trénink paměti?</i> .....	15
<i>Jak pracovat s touto knihou</i> .....	16
<b>Zvyšování paměťových schopností</b> .....	17
<i>První krok: Spojte si pojmy s představami</i> .....	17
<i>Námi navržený příběh</i> .....	18
<i>Proč jste si tuto řadu předmětů teď dokázali zapamatovat mnohem snáz?</i> .....	19
<i>Tipy a triky pro další cvičení</i> .....	21
<i>Druhý krok: Zapamatovat si delší seznamy</i> .....	23
<b>Jak si zachovat přehled pomocí fantazie</b> .....	24
<i>Jak můžete fantazii trénovat?</i> .....	25
<i>Jaké výhody mají názorné představy?</i> .....	26
<b>Jak si zapamatujete i abstraktní pojmy</b> .....	27
2. kapitola	
<b>Trénink se symboly čísel</b> .....	29
<b>Využijte dlouhodobou paměť</b> .....	30
<i>Nezapomenutelné věci nám utkví déle</i> .....	30
<b>Ukládání pomocí systému: deset symbolů čísel</b> .....	31
<i>Jak si zapamatujete symboly čísel od jedné do deseti</i> .....	31
<b>Seznamy, seznamy, seznamy a ještě mnohem víc</b> .....	35
<i>Důležité je významové spojení!</i> .....	37
<i>Jak si zapamatovat více seznamů</i> .....	38
<b>Jak si zapamatovat ještě víc a rychleji</b> .....	40
<i>Jak si hravě zapamatujete i dvacet věcí</i> .....	40
<i>Jak si pomocí symbolů uložit zprávy</i> .....	42
<i>Ještě rychleji s technikou „blesku“</i> .....	42

Flexibilní vyvolávání argumentů .....	43
<i>Pořadí nerozhoduje</i> .....	43
<i>Neztratit nit</i> .....	44
<i>Ne vždy jde všechno podle plánu</i> .....	45
3. kapitola	
<b>Jak své schopnosti rozvinete ještě víc</b> .....	47
Cesta k úspěchu s využitím všech pěti smyslů .....	48
Je dobré trénovat s někým .....	50
<i>Nebraňte se nápadům!</i> .....	52
Zlepšete své řečnické schopnosti .....	53
Konečně si budete pamatovat jména a obličeje .....	54
<i>Jak si spolehlivě zapamatujete nová jména</i> .....	54
<i>Spojování jmen a obličejů</i> .....	57
Jak si spolehlivě zapamatovat čísla a termíny schůzek .....	61
<i>Jak si zapamatovat dlouhá čísla a nekonečné seznamy</i> .....	62
<i>Jak si suverénně pamatovat schůzky</i> .....	64
4. kapitola	
<b>Předpoklady pro duševní výkonnost</b> .....	67
Jak najít správnou rovnováhu mezi soustředěním a uvolněním .....	68
<i>Tipy pro potřebnou rovnováhu</i> .....	68
<i>Starejte se o tělo i o duši!</i> .....	68
Jak cíleně relaxovat .....	70
<i>Důležité: Tu a tam vědomě vypnout</i> .....	70
<i>Jak rychle umíte „přepnout“?</i> .....	71
Koncentrace a relaxace při práci .....	71
<i>Jak se připravit na důležité úkoly</i> .....	72
<i>Zvládněte úkol nejdříve „mentálně“</i> .....	72
Odbourávání paměťových bloků .....	73
5. kapitola	
<b>Zvyšování schopnosti koncentrace</b> .....	75
Řídit pozornost .....	76
<i>Trénování koncentrace v každodenním životě</i> .....	76
<i>Vyhňte se rušivým faktorům!</i> .....	77
<i>Smette ze stolu nevyřízené věci!</i> .....	78
Kladte si cíle! .....	78
<i>Jak soustředit síly</i> .....	79
Vytvořte si obraz cíle! .....	81

„Smyslově“ posilovat koncentraci .....	82
<i>Vidět, slyšet, cítit</i> .....	82
<i>Využijte sílu svého podvědomí</i> .....	84
Motivace podporuje úspěch .....	84
<i>Dobrá nálada podporuje koncentraci</i> .....	85
<i>Posílit silné stránky</i> .....	86
<i>Být motivovaný znamená být koncentrovaný</i> .....	86
6. kapitola	
<b>S fantazií k většímu úspěchu</b> .....	87
Ještě jednodušší řešení problémů .....	88
<i>Trénink paměti je komplexní základ</i> .....	88
<i>Fantazie podporuje kreativitu</i> .....	89
Jak dosáhnout špičkové paměti .....	90
1. stupeň – „blesková“ neboli fotografická paměť .....	90
2. stupeň – „filmová“ paměť .....	91
3. stupeň – „trojrozměrná“ paměť .....	91
4. stupeň – ještě větší tempo .....	92
Spojení fantazie a koncentrace .....	92
<i>Vytvořte si „vnitřní čerpací stanici“!</i> .....	92
Jak dosáhnete dokonalého soustředění .....	95
<i>Dokonalá koncentrace: láska</i> .....	96
<i>Jak pohloubíte svou koncentraci</i> .....	98
<i>Pokračujte!</i> .....	99
<b>Doslov</b> .....	101
Jednoduchá cvičení koncentrace .....	101
<b>Knihy z edice Poradce pro praxi</b> .....	103