

Obsah

Poděkování	8
Seznam mentálních map	9
Úvod	11
1. Co je mentální mapa?	13
Jak nám mentální mapy mohou pomáhat?	15
Velcí géniové si dělali poznámky	16
Kdo už mentální mapy v minulosti užíval	17
Co vše potřebujeme k vytvoření mentální mapy?	19
Sedm kroků k vytvoření mentální mapy	20
Vytváříme svou první mentální mapu	21
Mentální mapy v akci	25
2. Poznejte svůj mozek, uvolněte svůj potenciál	27
Jak dobře známe svůj mozek?	28
Vývoj našich znalostí o vývoji našeho mozku	29
Mozková buňka – historický přehled našeho poznávání	30
Počet našich mozkových buněk	30
Výkon mozkové buňky	32
Složitá struktura mozkových buněk	35
Různé části, různé funkce	38
„Pravý“ a „levý“ mozek	44
Princip mozkové synergie	45
Každý je sám sobě architektem	46
Princip učení se opakováním	47
Nekonečně pozitivní, nebo nekonečně negativní?	48
Mentální mapy – vynikající nástroj našeho mozku	51
3. Dokonalý vzorec úspěchu	53
Zásadní cíl: naučit se učit	54
Verbální reakce na neúspěch	56
Neúspěch – obvyklé reakce	57

Vzorec úspěchu – PUZOPÚ	58
Poučení z každé, i z té nejmenší chyby zvyšuje pravděpodobnost úspěchu	61
PUZOPÚ a mentální mapy v akci	61
ÚSPĚCH, ÚSPĚCH, ÚSPĚCH!	62
Princip úspěchu	63
Prvořadý cíl učení – správný vzorec	64
Analyzujeme obecnou chybu myšlení	64
Princip vytrvalosti	66
Mentální mapy a PUZOPÚ	69
4. Trénujeme mysl pro duševní úspěch	71
Jak můžeme posílit svou tvořivost?	73
Obvyklé průměrné výsledky	76
Tvůrčí postřehy	80
Mentální mapy pro tvůrčí myšlení	83
Pokročilá tvorba mentálních map – proměna paradigmatu	84
Tvořivost a myšlení	85
Tvůrčí hvězda	85
Tvůrčí produktivita	86
Kvantita vytváří kvalitu	87
Dobývání zlata	88
Síla představivosti	89
Síla asociací	90
Pamatování si informací z mentálních map	91
Opakování a paměť	91
Důležitost přestávek při učení	92
Tvořivost je klíčem duševního úspěchu	94
5. Fyzická kondice pro duševní výkony	97
Věda o těle a mysli	98
Celková fyzická zdatnost	100
Sportovní hvězda	110
Ian Thorpe zvaný Torpédo	110
Mysl navzdory všemu	113
Sytíme své tělo, sytíme svou mysl	114
Odpočinek, spánek a náš mozek	118
Mentální mapa jako stimul	121
6. Mentální mapy pro každodenní úspěchy	127
Mentální mapy pro práci	129
Mentální mapy v akci	136
Mentální mapy v akci	136
Mentální mapy ve vašem společenském životě	141
Mentální mapy v akci	146

Mentální mapy v akci	146
Mentální mapy pro život	153
Na závěr	165