

Obsah

Předmluva	6
1. Jaké je vaše MQ?	9
Co je MQ – Memory Quotient?	9
Test paměti o deseti zadáních – jak obstojíte?	11
Konec testu	30
2. Náš mozek – úžasný zásobník dat	31
Využíváme skutečně jen 10 % kapacity svého mozku?	31
Několik druhů pamětí, ale jen jeden cíl	33
Jak probíhá proces zapamatování	34
Ultrakrátkodobá paměť (UKP)	36
Krátkodobá paměť (KP)	37
Dlouhodobá paměť (DP)	41
Jak zvětšit „hrdlo lahve“ paměti?	43
S teorií k paměťovému zdokonalení	45
3. Čísla, čísla, čísla – žádný problém	53
Pamatování se systémem	54
Systém čísel a tvarů	55
Systém číselných rýmů a systém číselných symbolů	59
Master-systém: staňte se mistry čísel	60
Kreativní příběhy master-čísel	63
Vytvořte si své master-pojmy 00–99	64
Využití master-systému	67
Čísla všedního dne	67
Čísla v zaměstnání	68
Čísla všeobecných vědomostí	69

Návrhy na cvičení	72
Udělejte si číselné karty	72
Zaznamenejte si vývoj svého úspěchu	72
Všude jsou celá čísla	73
4. Fakta, fakta, fakta – bez obtíží	77
Metoda loci	77
Začalo to před 2 500 lety	78
O 600 % lepší paměť už za tři hodiny	79
S trasami džunglí vědomostí	79
Jak využít vlastní trasová stanoviště?	83
Použití metody loci	84
Proslov spatra	84
Ukládání bodů osnovy článků	86
Už nikdy lístek s nákupem	93
Už nikdy nezmeškat termín	94
Pamatování si vtipů	95
Nikdy nezapomenout argumenty	97
Návrhy cvičení	99
Svět je plný trasových stanovišť	99
Osobní trasy sebevědomí	100
5. Zvládnout den jako paměťový žonglér	101
Jak si vzpomenout?	101
Zapomnětlivec hledá klíče?	103
Zatraceně, mám to na jazyku	104
Plotna, žehlička, svíčka. Pomoc!	105
Lepší než uzel na kapesníku	106
Učte se žonglovat – vaše paměť vám za to poděkuje	109
6. Obličeje beze jména – už nikdy!	115
Menší pořádek jenom prospěje	115
Kategorizování jmen (příjmení)	116
Povzbudte jména s fantazií	118

Čtyři základní metody	119
Mentální obrazy pro křestní jména	123
Tipy k představování nebo pro opakovaná setkání	125
Příklady ke cvičení	130
7. Slovíčka rychle a se zábavou	133
Metoda Stanfordské univerzity aneb více než dvakrát rychleji	134
Ten, ta, to – der, die, das v německém jazyce	139
Schéma pro správné opakování	140
8. Mnemotechnika – turbo všeho učení	145
Proč jsou oslí můstky vlastně expertními můstky	145
Akronymy	147
Logomonika	149
9. Test paměti – finále: úspěch čeká	153
Jak vysoké je vaše MQ?	154
Konec testu!	174
Vyhodnocení MQ testu	175
Vidíte, funguje to	177
10. A nezapomeňte!	179
Pokud chcete vědět ještě víc	179
Kurzy tréninku paměti	179
Další užitečné adresy	180
Informace k mistrovstvím v paměťových schopnostech	180
O autorech	183