

# Obsah

ÚVOD	6
NÁVOD NA POUŽITÍ KNIHY	8

## 1. KAPITOLA



RYCHLÉ ŘEŠENÍ	10
<b>Metody a cvičení na posílení krátkodobé paměti</b>	
Dotazník	12
Tip	21
Metoda: Porcování	22
Metoda: Asociace	27

## 2. KAPITOLA



KRÁL VEČÍRKŮ	28
<b>Metody a cvičení na pamatování jmen a tváří</b>	
Dotazník	30
Tip	31
Metoda: Jména podle místa	32
Metoda: Co prozradí jméno?	35
Metoda: Výrazný detail	36
Metoda: Záleží na kontextu	39
Metoda: Tři kroky k lepší paměti	40

## 3. KAPITOLA



SLONÍ PAMĚŤ	42
<b>Metody a cvičení na každodenní překážky</b>	
Dotazník	44
Metoda: Paměťový palác	45
Metoda: Systém řetězení	46
Metoda: Akrostikum	48
Metoda: Pomocná slova podle abecedy	50
Metoda: Rýmovaná pomocná slova	52
Tip	57



## 4. KAPITOLA



### KDE MÁM AUTO?

58

#### Metody a cvičení na posílení střednědobé paměti

Dotazník	60
Metoda: Metoda místa	62
Metoda: Pomocné dny v týdnu	64
Tip	64
Metoda: Pomocné hodiny	66

## 5. KAPITOLA



### CO JSTE DĚLALI LONI V LÉTĚ

70

#### Metody a cvičení na posílení dlouhodobé paměti

Dotazník	72
Metoda: Zapojte všechny smysly	74
Metoda: Slavné postavy	75
Metoda: Pomocný kalendář	76
Tip	76

## 6. KAPITOLA



### PIN V KUPCE SENA

82

#### Strategie na tvoření a pamatování PINů a hesel

Dotazník	84
Tip	85
Tip	91

## 7. KAPITOLA



### BLESKOVÉ UČENÍ

96

#### Metody a cvičení na posílení učení a vybavování faktů

Dotazník	98
Metoda: Pomocné akrostikum	100
Metoda: Doplnující informace	101
Metoda: Hlavní body	102
Metoda: Myšlenková mapa	103
Metoda: Asociace	104
Tip	104
Metoda: Pomocné části těla	105

## 8. KAPITOLA



### HLAVA NA ČÍSLA

108

#### Procvičování základních počtů

Dotazník	110
Tip	119

## 9. KAPITOLA



### STRACH Z ČÍSEL

120

#### Složitější početní úlohy

Dotazník	122
Tip	123
Tip	129

## 10. KAPITOLA



### MÁM TO NA JAZYKU

130

#### Procvičování verbální inteligence

Dotazník	132
Tip	138

## 11. KAPITOLA



### ZTRACENÍ V PROSTORU

140

#### Procvičování vizuálně-prostorové inteligence

Dotazník	142
Tip	147

## 12. KAPITOLA



### S LOGIKOU V KONCÍCH

152

#### Procvičování logického myšlení

Dotazník	154
Tip	165

## 13. KAPITOLA



### ZÁBLESK GÉNIA

168

#### Procvičování kreativity

Dotazník	170
Tip	176

### VÝZVY

178

### ŘEŠENÍ

180

### REJSTRÍK

188

### AUTOŘI, PODĚKOVÁNÍ

192