

# Obsah

Úvod .....	7
1 Co je a co není pravda .....	11
2 Zjistěte, v jakém stavu je váš mozek .....	19
3 Jak udělat z něčeho nezvyklého rutinu .....	29
4 Vaše umělecké já – probudte laloky pravého mozku! .....	37
5 Cvičení levého mozku – logika není sprosté slovo .....	51
6 Rovnocenné partnerství zakládá tvůrčí myšlení .....	65
7 Vizualizace – klíč k realizaci .....	75
8 Procvičování paměťových systémů .....	87
9 Klíč k úspěchu: snění s otevřenýma očima .....	105
10 Protahujeme mozek .....	113
11 Cvičení mozku pro povaleče .....	123
12 Jak cvičí mozek profesionálové .....	127
13 Učení je cvičení .....	141
14 Jak mít větší užitek z her .....	145
15 Procvičování snových a hypnotických stavů mozku .....	153
16 Odpočinek mozku a závěrečné slovo o introspekci .....	161