

Obsah

O autorovi	8
------------------	---

Úvod	9
------------	---

1. část

NÁSTROJE PAMĚTI

1 Jak dobrou máte paměť?	13
--------------------------------	----

2 Představy a pozorování	17
--------------------------------	----

3 Akronymy	19
------------------	----

4 Převádění čísel na věty	21
---------------------------------	----

5 Systém těla	23
---------------------	----

6 Asociace – první pilíř paměti	25
---------------------------------------	----

7 Metoda řetězení	27
-------------------------	----

8 Lokace – druhý pilíř paměti	29
-------------------------------------	----

9 Imaginace – třetí pilíř paměti	31
--	----

10 Metoda cesty	33
-----------------------	----

11 Koncentrace	38
----------------------	----

12 Jazyk čísel	40
----------------------	----

13 Systém rýmování čísel	43
--------------------------------	----

14 Systém abecedy	45
-------------------------	----

2. část

ROZVOJ PAMĚTI

15 Jak si spolu s obličejem zapamatovat také jméno	49
--	----

16 Jak si zapamatovat cestu	52
-----------------------------------	----

17 Jak si zapamatovat anglický pravopis	56
---	----

18	Jak si zapamatovat hlavní města států	58
19	Jak se učit cizí jazyk	61
20	Jak si zapamatovat, co se stalo v minulosti	64
21	Jak si zapamatovat periodickou soustavu prvků	66
22	Rozvoj deklarativní paměti	68
23	Dominikův systém I	70
24	Jak si zapamatovat vtipy	75
25	Jak si zapamatovat příběhy	77
26	Rychlejší čtení a lepší paměť	79
27	Jak si zapamatovat citáty	81
28	Paměť a myšlenkové mapy	84
29	Jak si zapamatovat projevy a prezentace	88
30	Opakování a rozvoj paměti	91

3. část

SÍLA PAMĚTI

31	Dominikův systém II	95
32	Jak si zapamatovat telefonáty	98
33	Dominikův systém III	101
34	Jak si zapamatovat balíček karet	106
35	Jak si do paměti uložit kalendář	110
36	Jak si zapamatovat historická data	115
37	Jak si zapamatovat telefonní čísla a důležitá data	117
38	Jak si zapamatovat zprávy	120
39	Jak si zapamatovat filmy, které získaly Oscara	122
40	Jak si zapamatovat poezii	125

MISTROVSKÁ PAMĚŤ

41	Metoda římské komnaty	131
42	Jak si zapamatovat historická a budoucí data	134
43	Jak si do paměti uložit paměť	136
44	Jak si zapamatovat binární čísla	139
45	Jak si zapamatovat slovník	142
46	Jak si zapamatovat více balíčků karet	145
47	Jak si zapamatovat všechny osoby v místnosti	148
48	Zdravé tělo, zdravá paměť	151
49	Jak vítězit v kvízech	154
50	Hry zaměřené na rozvoj paměti	156
51	Cvičení zaměřená na zapamatování čísel	158
52	Jak dobrou máte paměť nyní?	162
Závěr		167
Poděkování		169