

Obsah

DOPIS OD TONYHO	8
KAPITOLA PRVNÍ TVOJE OHROMNÁ PAMĚŤ	10
Paní Mnemosyné	14
Olympijská mysl	16
Použij obě poloviny mozku a tvoje paměť poběží jako o závod!	18
1. PŘEDSTAVIVOST	20
2. ASOCIACE	24
KAPITOLA DRUHÁ PAMĚŤOVÉ MYŠLENKOVÉ MAPY	26
Král nástrojů paměti	28
Myšlenkové mapy ti pomohou:	28
Jak kreslit paměťové myšlenkové mapy	28
Nech jiskry létat!	34
KAPITOLA TŘETÍ CHCEŠ-LI BÝT TEN NEJ, UČ SE, A PAK ODPOČÍVEJ	40
Krátké pauzy zaručí, že budeš ten nejlepší	44
Staň se expertem na žonglování	46
Co jsi to říkal?	48
Tvoje soustředění, tvůj hřebec	50
Představivost na pomoc!	52
Pomoc! Při písničce mám okno	54
Pět opakování bohatě stačí	55
Jak opakování uvést do praxe	58
KAPITOLA ČTVRTÁ TIPY, JAK SI ZNALOSTI UDRŽET V PAMĚTI	60
1. Paměťové filmy	62
Paměťové filmy jsou obzvláště vhodné k pamatování si:	63
Světla, kamera, akce!	65

Paměťové mininastroje	69
Šest dam a jeden pán	70
Nápady, které ti pomohou nahrávat paměťové filmy	70
Paměťové mininastroje	72
<hr/>	
2. Tonyho paměťový palác	74
Palác ve tvé paměti	76
Palác v akci	78
Teď ty!	79
<hr/>	
3. Čísla a tvary k zapamatování ve spěchu	80
Tvar se počítá	80
<hr/>	
4. Snadné jsou šprýmy s čísly a rýmy	84
Magie v dětském televizním pořadu	90
<hr/>	
KAPITOLA PÁTÁ PROCVIČ SI SVŮJ PAMĚŤOVÝ SVAL	92
<hr/>	
Neřeš drobnosti	94
Hraj si s pamětí	94
Hry se jmény	96
Jak si můžeš zapamatovat tato jména?	96
Válka o výsledky	98
Seznam, jó, seznam, lepší zábavu neznám!	100
Výlet do Jižní Ameriky	101
Sbal se a vydej se do svého paměťového paláce	102
Zdá se to velké, ale tvá paměť je větší	104
Věk a narozeniny všech tvých spolužáků	106
Repliky pro velkou roli v divadelní hře	110
Jak umístit osobnosti do historie	114
Králové a královny Anglie	114
Zachytávání snů	118
<hr/>	
MISTREM SVÉ PAMĚTI	122