

# Obsah

Předmluva	7
<b>Kapitola 1: Staré učení</b>	13
Malá inventura	13
Mozek - neuvěřitelný nástroj pro učení	18
LAMRON, k. s.	22
<b>Kapitola 2: Digitálně a analogicky ve dvojitém mozku</b>	28
Pokus	30
Racionálně a tvořivě!	33
Levá a pravá osobnost	35
Pan Levý	35
Paní Pravá	37
Pan Levý a pan Pravý jako kolegové	39
Levý a pravý management	40
Tři cesty vedou do paměti	41
Cesta 1.: Přirozené učení se	42
Cesta 2.: Učení ve škole	43
Cesta 3.: Učení podle pravidel mozku	48
<b>Kapitola 3: Vytváření obrazů</b>	50
Triky s obrazy nám pomáhají	51
Příklad: Krysa	52
Vytváření obrazů v denním životě	53
Jednoduchý (lineární) obrazový řetězec	54
Příklad: Pocit vlastní hodnoty	56
Příklad: Biochemie	56
Uzavřený řetězec	57
Dokonalá pružnost (flexibilita)	57
POM (Programovaná obrazová paměť): Párová asociace	58
Příklad: Zprávy (Stanice AFN, 14. listopad 1985, 18 hod.)	61
<b>Kapitola 4: Vytváření obrazů v denní praxi</b>	65
1. Sledování televize podle pravidel mozku	66
2. Čtení podle pravidel mozku	67
Krok 1.: Nejdříve přehled	69
Krok 2.: Příprava základu	69
Krok 3.: Samotné čtení	70
Krok 4.: Po čtení	72
Kontrola „proti“ autorům, ale „pro“ čtenáře	72

3. Naslouchání podle pravidel mozku	73
Trochu sportu pro myšlení	76
<b>Kapitola 5: Myšlení podle pravidel mozku</b>	<b>80</b>
1. Podvědomé myšlení	80
Mechanismus 1.: Podvědomá paměť	81
Mechanismus 2.: REMINISCENCE	83
Mechanismus 3.: „Vymývání“ mozku (brainstorming) mozku pro jednu osobu	84
Mechanismus 4.: Dosažení cílů	85
Studie: Špičkoví prodavači, USA	85
Mechanismus 5.: Tvořivé řešení problémů	87
2. Vědomé myšlení	88
Dělat si poznámky znamená: Myslet	88
Mapa myšlení (Mind-Map, dle Buzana)	90
Mapa myšlení s lístky kartotéky	91
Duchovní divadlo	91
Příprava projevu	93
3. Paměť pro jména	94
Krok 1.: Berte jména vážně	94
Krok 2.: Zapamatujte si jméno podle pravidel mozku	95
Krok 3.: Používejte jména aktivně!	97
Sdělování jmen (při telefonování)	99
<b>Kapitola 6: Každý může kreslit!</b>	<b>101</b>
Lamron a umělec	104
PRVNÍ den	104
DRUHÝ den	106
TŘETÍ den	107
ČTVRTÝ den	110
PÁTÝ den	111
ŠESTÝ den	111
Mezihra: Noc na sedmý den	113
SEDMÝ a POSLEDNÍ den	114
<b>Kapitola 7: Super-učení. Paralelní učení.</b>	<b>116</b>
<b>Časoběrný trénink</b>	
1. Superučení - metoda Dr. Lozanova (superlearning)	116
2. Paralelní učení	119
3. Časoběrná technika	124
<b>Kapitola 8: Trénink pro pravou polovinu mozku</b>	<b>128</b>
1. Tři mini-cvičení	129
Cvičení 1. - Zrcadlově obrácené písmo	130
Cvičení 2. - Balancování tyčkou	130
Cvičení 3. - Zrcadlové kreslení/malování	131

2. Přídavná cvičení pro vytváření obrazů	132
Cvičení 1. - Seznam A: Obrazový řetězec	132
Cvičení 2. - Myšlené rozdělování pojmů do prostoru	133
Cvičení 3. - Vidíme budoucnost	134
Cvičení 4. - Společenská hra - Balení kufru	135
3. Úkoly pro trénink	136
Tréninkový úkol 1.	
<i>Cvičení představivosti podle Birkenbihlové</i>	136
Tréninkový úkol 2.	
<i>Cvičení pro sledování televize podle pravidel mozku</i>	140
Tréninkový úkol 3.	
<i>Cvičení: Čtení podle pravidel mozku</i>	142
Tréninkový úkol 4.	
<i>Cvičení: Vytváření „oslích můstek“</i>	142
Tréninkový úkol 5.	
<i>Probouzení kladných představ</i>	146
<b>Epilog</b>	148
Otázky malé Gréty	148
A co budoucnost?	153
<b>Dodatek - část 1.: Poznámky a doplňky</b>	
Doplněk 1.: Sociobiologie	155
Doplněk 2.: Trochu učební psychologie	156
Klasické podmiňování (kondicionování)	156
Operační podmiňování	157
Učení se úsudkem	157
Doplněk 3.: Mentalita: západ (vlevo) a východ (vpravo)	159
Doplněk 4.: Řeč jako nástroj myšlení	159
Doplněk 5.: Trochu o výzkumu mozku	161
<b>Dodatek - část 2.: Řešení</b>	
I. Návrh ke kap. 3: POM-sezn.; Zprávy AFN	167
II. Řešení k úlohám z kapitoly 4	168
Protokol (zápis do deníku)	170
Literatura	171
Doslov	176
Rejstřík	178