

Obsah

Byl jednou jeden mozek...	
Pro rodiče (ale vy děti si to můžete přečíst taky)	7
1. Vnímání	
Vidíme se, slyšíme se	9
2. City a pocity	
To, co cítíme srdcem, ne nosem!	13
3. Pozornost	
Dávejte přece pozor!	16
4. Paměť	
Vzpomínky a vědomosti	20
5. Myšlení	
Myslím, tedy jsem	23
6. Motivace	
To, co nás žene vpřed	26
7. Potřeby	
Všechno, co potřebujeme	29
8. Temperament	
Nemá nic společného s temperovými barvami	32
9. Fantazie	
Naše představy	36
10. Psychologie	
Věda nejen o mozcích	39
11. Psychologové	
Kdo léčí duši	42
12. Učení	
Nenech se zmást, nepatří jenom do školy	45
13. Povahové vlastnosti	
Kolik váží povaha?	48
14. Intelligence	
Intelligence je in!	52

15. Soustředění	
Pozornost zamířit! Pal!	56
16. Tvořivost	
Vytvořit něco nového	59
17. Stres a relaxace	
Chvátám, chvátám, nemám chvíli klid!	61
18. Vůle (vytrvalost)	
Kdo vytrvá, ten dokáže, co si přeje	64
19. Vědomí a bezvědomí	
Všechno, co si uvědomujeme	67
20. Spánek a sny	
Vypněte mě, prosím...	70
21. Pomoc, duše v nouzi!	
Problémy se dají řešit	73
22. Smutek a deprese	
Když duše bolí	75
23. Když nám nejde učení	
Učení není mučení!	78
24. Potíže s kamarády a láskou	
Přátelství hory přenáší	81
25. Sebevědomí, sebeprosazení a sebeovládání	
Schopnost vést sám sebe na cestě k úspěchu	83
26. Potíže s jídlem – poruchy příjmu potravy	
Když se z jídla stane nepřítel	85
28. Strach	
Nenechej strach zvítězit	87
29. Kde pracují psychologové?	
(Kde najdeš pomoc?)	
Daleko lépe se dá pomoci tomu, kdo si o pomoc řekne	90
30. Co můžeš udělat pro svůj mozek?	
Aneb několik tipů a triků	92
31. Na rozloučenou	
Konec dobrý, všechno dobré	94