

Obsah

Úvodní slovo	7
<u>I. část</u>	9
Začínáme	10
Spojovací systém	18
Paměťový palác	29
Číselné systémy	40
Číslo – tvar	42
Číslo – rým	44
Písmenný systém	46
Velký systém	60
Karetní systémy	76
Binární kódy	94
Jména a tváře	106
Jak na jazyky	121

<u>II. část</u>	139
Předmluva ke druhé části	140
Myšlenkové mapy	143
Relaxace, sugesce a autohypnóza	152
Opakovací techniky	165
Jak si pamatovat sny	179
Neurolingvistické programování	184
Správná výživa pro náš mozek	193
Zrychlujeme	200
Odstranění vnitřního hlasu	205
Hemisféry a AVS	211
<u>III. část</u>	216
Předmluva ke třetí části	217
Vědecké poznatky o našem mozku	220
Slova na závěr	272

<u>*Bonusové kapitoly*</u>	277
Jak si za minutu zapamatovat roční kalendář	278
Jak složit Rubikovu kostku poslepu	292
Závěr	328