

9 ÚVOD

12 HRAVÝ TEST INTELIGENCE

24 PŘEDPOKLADY PRO DUŠEVNÍ SVĚŽEST

Co potřebuje mozek 24 • Výživa 24 • Brainfood a pilulky inteligence 30
Nikotin 33 • Alkohol 34 • Sport 36 • Relaxace a zvládání stresu 40
Relaxační techniky 42 • Spánek 52

54 INTELIGENCE OBECNĚ

Definice 54 • Aspekty inteligence 55 • Sexuální inteligence 63
Faktory inteligence 65 • Rozdíly podmíněné pohlavím 67 • Vývoj inteligence 72 • Čím se vyznačují inteligentní lidé? 74 • Čím se vyznačuje chytrý mozek? 75 • Testy inteligence 78 • Znamená vyšší inteligence větší úspěch? 82

84 PAMĚŤ, PŘIJÍMÁNÍ INFORMACÍ A UČENÍ

Definice 84 • Krátkodobá a dlouhodobá paměť 85 • Upevňování obsahu paměti ve spánku 87 • Trénování paměti 90 • Základní pravidla 93
Mnemotechnické pomůcky 95 • Paralelní učení 96 • Jak si zapamatovat jména, osoby a tváře? 97 • Jak si zapamatovat cizí slova a neznámé pojmy? 98
Čtení a naslouchání 99 • Jak si zapamatovat čísla? 99
Roztržitý profesor 100 • Cvičení a úlohy 101

112 VZPOMÍNKY A VYVOLÁVÁNÍ INFORMACÍ

Definice 112 • Vyvolávání informací 112
Nevědomé vzpomínky 114 • Způsoby zapomínání 115
Poškození a poranění mozku 116 • Nemoci mozku 118
Cvičení a úlohy 120

124 POZORNOST, SOUSTŘEDĚNÍ A DUŠEVNÍ VYTRVALOST

Definice 124 • Co ruší mé soustředění? 126 • Nápravná opatření 129
Cvičení a úlohy 131

138 RYCHLOST ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ

Pohotovost je ctnost 138 • Cvičení a úlohy 140

148 LOGICKÉ MYŠLENÍ A MATEMATIKA

Krátce k logice 148 • Malé dějiny matematiky 149

Souvislost mezi logikou a matematikou 153

Cvičení a úlohy 155

164 PROSTOROVÁ PŘEDSTAVIVOST

Definice 164 • K čemu potřebujeme prostorovou představivost? 164

Optické klamy 166 • Cvičení a úlohy 167

172 TVOŘIVOST A ORIGINALITA

Definice 172 • Předpoklady 173 • Metody tvůrčího řešení 175

Trénink tvořivosti 181 • Běžný den 184

Cvičení a úlohy 186

190 ŘEČ A KOMUNIKACE

Definice 190 • Řeč a inteligence 190 • Vliv okolního prostředí 192

Mluvit a přesvědčit 192 • Pohotovost 194 • Struktura přednášky 196

Řeč těla 199 • Rozdíly podmíněné pohlavím 200

Cvičení a úlohy 203

214 PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Souvislost mezi inteligencí a úspěchem 214 • Vyčerpání stávajícího potenciálu 215

• Význam úspěchu 215 • Zjištění osobních hodnot 216

Cíle a jejich stanovení 220 • Faktory úspěchu 225 • Motivace 240

244 POZNÁMKY

248 REJSTŘÍK