Obsah

ÚVOD 17
O této knize 17
Kdo tuto knihu potřebuje 17
Jak používat tuto knihu 17
Jak je tato kniha uspořádána 18
Část I: Chápání paměti 18
Část II: Zvyšování síly paměti 18
Část III: Uchovávání paměti 19
Část IV: Každodenní procvičování paměti 19
Část V: Závěrečná desítka 20
Ikony použité v této knize 20

ČÁST I: CHÁPÁNÍ PAMĚTI 21

KAPITOLA 1: Pěstování paměťových dovedností 23
Proč paměť vynechává 24
Soustředěnost a roztržitost 24
Mám to na jazyku 25
Odblokování bloku 26
Čištění vzduchu od náhodného hluku a směšných nápadů 27
Oddělování faktů od fikce 28
Dobrá zpráva/špatná zpráva 29
Vylepšování paměti 30
Objevování paměťových dovedností 30
Řádné vyživování mozku 32
NE jídlům, nápojům a lékům snižujícím paměť 32
Stárnout a moudřet 33
Rozvíjení paměťových systémů 34
Testování paměťových schopností 35
Jak si udržet bystrou mysl 36

KAPITOLA 2: Zbavte se mýtů o paměti 39
Mýtus: Myslíte si, že ztrácíte paměť 40
Mýtus: Paměť je jako kartotéka – P jako Potrava, T jako Turistika 41
Mýtus: Vzpomínky jsou fotografie a fotoaparát nelže 43
Mýtus: Lze se učit i ve spánku a další nesmysly 47
Mýtus: Na zlepšování paměti jste příliš staří, příliš mladí nebo příliš hloupí 49

KAPITOLA 3: Jak si mozek pamatuje 51
Zkoumání hemisfér a laloků 51
Seznamte se s pravou hemisférou, emoční stránkou 53

Podívejme se na levou hemisféru, tu pěkně uspořádanou stranu ... 53
S jako spánkový – pamatujeme si, co slyšíme ... 54
Č jako čelní, například „postavit se čelem" ... 56
T jako temenní – vnímání citlivosti ... 58
T jako týlní – zrakové vnímání ... 58
Mozkové buňky: Pohled zblízka ... 59
Co nám sdělují chemičtí poslové ... 59
Obalování axonů ... 60
Rozvětvování pro vznik nových myšlenek a vzpomínek ... 61
Nastavování paměti: Dlouhodobá, krátkodobá paměť ... 62
Třídění a vyvolávání vzpomínek po paměťových drahách ... 64
Emoční vzpomínky ... 65
Sluchové vzpomínky ... 66
Vizuální vzpomínky ... 68
Verbální vzpomínky ... 69

ČÁST II: ZVYŠOVÁNÍ SÍLY PAMĚTI ... 71

KAPITOLA 4: **Jídlo jako podpora paměti** ... 73
Po nočním půstu – snídaně ... 74
Vegetariánská strava ... 75
Sacharidy: Raději složené než jednoduché ... 76
Vybírejte si ty správné tuky ... 78
Vyhýbejte se nasyceným tukům ... 79
Sáhněte po (určitých) nenasycených tucích ... 79
Podporujte své neurotransmitery ... 80
Vitaminy: Jezte potraviny, které vašemu mozku dodávají vitaminy skupiny B ... 81
Vyvarujte se potravin, které potravinami nejsou ... 84
Příliš soli škodí ... 85
Á, cukr – mám z něj depku ... 85
Zadělováte si na problém ... 86
Dbejte na správnou hydrataci ... 89

KAPITOLA 5: **Doplňky paměti** ... 91
Osvěžování paměti vitaminy ... 91
Posilování vodnatých oblastí mozku vitaminy ... 92
Osvěžování tukových oblastí mozku ... 97
Přínosy čínských bylin ... 99
Ginkgo biloba a stimulace krevního oběhu ... 99
Povzbuzující účinky ženšenu ... 99
Využívejte bylinného rohu hojnosti ... 100
Hormony na podporu paměti ... 101
DHEA ... 101
Pregnenolon ... 101
Estrogen ... 102
Usínání s pomocí hormonů ... 102

Koupel v minerálech ... 103
Méně znamená více ... 104

KAPITOLA 6: **Jak se bránit potlačovatelům paměti** ... 105

Minimalizujte poškozování mozku ... 106
Jak si poradit s volnými radikály ... 106
Udržujte svůj detoxikační systém v dokonalém stavu ... 107
Držte veškeré záněty pod kontrolou ... 108
Vyhýbejte se neurotoxinům ... 108
Řekněte NE některým potravinovým přísadám ... 109
Aspartam ... 109
Glutaman sodný ... 110
Alkohol a marihuana? „Děkuji, nechci." ... 110
Buďte střízliví a budete si lépe pamatovat ... 110
Vyčistěte si mlhavou paměť: Marihuana ... 112
Pozor na vedlejší účinky předepsaného léku ... 114
Steroidy ... 115
Blokátory acetylcholinových receptorů ... 115
Típněte poslední cigaretu ... 117
Zpomalení postupu demence ... 118
Oddalování Alzheimerovy choroby ... 118
Jak je to s mozkovou mrtvicí ... 119
Paměť může zhoršit i štítná žláza nebo slinivka břišní ... 121
Štítná žláza ... 121
Slinivka břišní ... 121

KAPITOLA 7: **Vyrovnaná mysl pro budování paměti** ... 123

Odbourávání stresu ... 123
Relaxační odezva ... 125
Relaxace posiluje paměť ... 126
Dýchání ... 128
Povzdechněte si a ucítíte úlevu ... 129
Uvolňujte se zezdola nahoru ... 129
Zobrazování vzpomínek ... 130
Jak sám sebe zhypnotizovat: 10, 9, 8, 7... ... 130
Meditace a modlitba ... 131
Jak se vymanit z deprese ... 133
Hýbejte se ... 134
Spánek pomáhá paměti ... 136
Jak utlumit nespavost ... 137
Ochlazování těla ... 139
Jídlo před spaním ... 139
Pssst ... 141

ČÁST III: UCHOVÁVÁNÍ PAMĚTI 143

KAPITOLA 8: **Jak obelstít paměť** 145

Mnemotechnika jako pomůcka paměti 145
Zavěste si vzpomínky na kolíky 146
Zasaďte vzpomínky do známého místa 148
Vyprávějte si příběh a spojte s ním své vzpomínky 150
Zapamatujte si seznam věcí bez papíru a tužky 150
Vymyslete si příběh a vybavte si seznam 151
Zvolte si správnou mnemotechniku ve správný čas 152
Zvolte si mnemotechnickou pomůcku, která vám vyhovuje 152
Zvolte si mnemotechnickou pomůcku pro konkrétní situaci 153
Vytvořte si zkratky 154

KAPITOLA 9: **Boj se zapomnětlivostí** 155

Rozhánění paměťové mlhy 155
Potlačte myšlenku na návštěvu zubního lékaře 156
Selektivní naslouchání 156
Rozpoznávání klamů paměti 157
Procvičujte, procvičujte, procvičujte! 159
Uspořádání paměti 162
Serializace 162
Přiřazování 163
Kouskování 164
Rýmy se pamatují lépe 165
Chápání smyslu informace uložené v paměti 165
Zpětná vazba 166

KAPITOLA 10: **Jak si s postupujícím věkem uchovat bystrou paměť** 169

Plné využívání kapacity mozku 169
Snižte stres, aby krev dobře proudila 170
Kompenzace za ochabování smyslů 171
Mentální gymnastika: Nafukování sesychajícího se mozku 173
Aby neurony neusychaly 174
Mějte radost ze života 175
Staňte se starým psem, který se novým kouskům naučí 176
Vybočování ze zajetých kolejí 176
Rozvíjení paměťových schopností 178
Kultivace smyslu pro krásu 178

ČÁST IV: KAŽDODENNÍ PROCVIČOVÁNÍ PAMĚTI 181

KAPITOLA 11: **Vzdělávání paměti** 183

Uspořádejte si to 183
Protahování doby učení 185
Učení po částech 186

Učte se do hloubky ... 187
Nové učení zapomenutého ... 188
Neustálé začínání a přímé vybavování si ... 188
Hledání smyslu místo mechanického učení ... 190
Dělat si poznámky nebo si pamatovat, co přednášející řekl ... 192
Pamatujte si, co čtete ... 194
Prohlédněte si knihu ... 195
Formulujte otázky ... 195
Čtěte knihu ... 195
Rekapitulace ... 196
Vyhodnocení hlavních bodů a poznámek ... 196
Pozor na pravopis ... 196

KAPITOLA 12: **Jak nastartovat motor paměti** ... 199
Pracovní pohovor ... 200
Jak úspěšně projít zkušební dobou ... 201
Jak si poradit s hesly a postupy ... 202
Jak si osvojit nové technologie ... 203
Jak uspokojit zákazníky ... 204
Dodržování termínů ... 205
Pamatujte si jména kolegů ... 206
Stres a paměť v práci ... 208
Jak si poradit s přímým napadením ... 210
Jak si poradit se záplavou příchozích vzkazů ... 211
Mluvení spatra ... 213

KAPITOLA 13: **Jak uspět při zkouškách** ... 217
Nahraďte zvyky 4- zvyky 1* ... 217
Odnaučte se biflovat ... 218
Nerozptylujte se ... 220
Získejte ucelený obraz – připojujte nové poznatky k těm starým ... 221
Časování paměti ... 222
Zjistěte si co nejvíc ... 223
Podtrhávání a zvýrazňování ... 224
Používání paměťových technik ... 226
Posuzování z různých úhlů ... 226
Spojování informací ... 226
Používání symbolů ... 227
Používání mnemotechnických pomůcek ... 227
Vizualizace ... 228
Kouskování ... 228
Jděte na toaletu a další dobré nápady ... 228

KAPITOLA 14: **Paměť na lidi** ... 231
Jak si někoho zapamatovat ... 231
Petra ... 232

Bedřich ... 232
Franta ... 233
Běta ... 233
Karel ... 234
Připojte ke známému obličeji jméno ... 235
Pozornost ... 236
Význam ... 236
Vzhled ... 237
Asociace ... 237
Vyhodnocujte své asociace ... 238
Poznejte osobu z rozhovoru ... 239
Vybavte si příběh k povědomému obličeji ... 240
Uvědomte si důležitost osoby ... 242
Vzpomínky různých lidi na stejnou věc se liší ... 243
Škatulkování lidí ... 243
Co vám o lidech řekne jejich auto ... 245
Nezapomínejte na hierarchii ... 246
Seznamování se na schůzích ... 246
Zapamatujte si různé skupiny lidí ... 248

KAPITOLA 15: **Jak si zapamatovat důležitá data a řady čísel** ... 251

Představení techniky ... 251
Oslava nejdůležitějších dnů ... 252
Narozeniny ... 252
Výročí ... 255
Vytváření rýmů pro historická data ... 258
Děláte si na kapesníku uzel? ... 258
Vytvořte si nový plán! ... 259
Představte si něco příjemného ... 260
Nechte se vést nápovědou ... 260
Používejte číselné kódy ... 261
Pomáhejte si aliterací ... 261
Uvažujte o pozitivním posilování ... 262
Jak si poradit s pravidelnými událostmi ... 262
Pravidelné střídání ... 263
Vnější připomínky ... 264
Seřaďte si časové údaje ... 264
Přidejte k tomu mnemotechnické pomůcky ... 264
Jak nechodit na schůzku pozdě ... 265
Jak si zapamatovat řadu čísel ... 265
Řadu rozdělte ... 266
Přiřaďte číslo k písmenu ... 266
Vymyslete si rým ... 267

KAPITOLA 16: **Jak si ve vysokorychlostním světě zachovat svěží paměť** ... 269
Zachovejte klid i uprostřed cyklonu ... 270
Stanovte si priority ... 270
Uspořádejte si paměťové priority ... 271
Odvrácená strana multitaskingu ... 272
Odtrhněte se od světa mediálního šílenství ... 274
Buďte sami sebou ... 275
Soustřeďte se na tady a teď ... 276
Nechte se unášet myšlenkou ... 277
Pomáhejte své paměti vnějšími podněty ... 278

ČÁST V: ZÁVĚREČNÁ DESÍTKA ... 281

KAPITOLA 17: **Deset nejlepších způsobů, jak si vylepšit paměť** ... 283
Začněte vyrovnanou stravou ... 283
Nechte mozek relaxovat ... 284
Procvičujte paměť ... 285
Nezapomínejte na potravinové doplňky ... 285
Stimulujte svou mysl ... 286
Soustřeďte se na paměť ... 286
Zorganizujte si svůj život ... 287
Přidružujte, párujte a spojujte ... 287
Používejte paměťové pomůcky ... 287
Zachovejte si správný postoj ... 287

KAPITOLA 18: **Deset častých otázek týkajících se paměti** ... 291
Budou moje paměťové schopnosti odcházet s věkem? ... 291
Existuje nějaká konkrétní věc, která mi pomůže zlepšit paměť? ... 292
Ukládá můj mozek informace jen na jedno místo? ... 292
Myslím, že ztrácím paměť. Vrátí se mi opět? ... 293
Mohu si něco pamatovat, aniž bych tomu věnoval pozornost? ... 293
Mám vzpomínky, o nichž nevím? ... 294
Jsou moje vzpomínky přesným odrazem mých zážitků? ... 294
Mám užívat potravinové doplňky? ... 294
Proč si nic nepamatuji z raného dětství? ... 295
Mám nechávat mysl odpočívat, aby se mi zlepšila paměť? ... 295

KAPITOLA 19: **Deset webových stránek o paměti** ... 297

REJSTŘÍK ... 301