

---

# Obsah

---

Rovnice: „Učení = stres“ neplatí	10
Čím myslíme	12
Proč tomu tak bylo?	13
Může být učení opravdu SUPER?	20
Sugestopedie, nebo superlearning?	22
Sugesce podmiňuje desugesci	25
Nemáme jen jednu, ale tři paměti	31
Máme v hlavě kosmos	38
Cvičení rozvíjející „oboustranné“ myšlení	41
Cesty fantazie a imaginace	45
Koncentrované uklidňování	55
Uspořádání textu pro superlearning	58
Dekódování	68
Koncertní fáze: učení na lehátku	74
Jak se dostat do alfa-stavu	85
Barokní hudba a pasivní koncert	88
Uvolňovací techniky zaměřené na redukci stresu a strachu ze zkoušky:	
zkušební jednání v představách	92
Progresivní svalová relaxace	97
Barvy vás uvedou do alfa-stavu	100
Učit se hrou	106
Nástěnné tabule jako učební pomůcka	114
Učitel superlearningu	118
Dodatek: Vhodné hudební skladby	122
O autorovi	125
Rejstřík	126