

Obsah

Předmluva	8
1. kapitola	
Sedm faktorů optimální paměti	11
2. kapitola	
Jak pomocí vědeckých objevů zdokonalit proces učení	20
3. kapitola	
Méně známé, ovšem účinné učební techniky	31
4. kapitola	
Žonglování jako trénink mysli	52
5. kapitola	
Praktické příklady: Jak využívat učební techniky ve škole	61
6. kapitola	
Cizí jazyky: jaký jste typ na jejich učení?	82
7. kapitola	
Psychika a motivace při učení	87
8. kapitola	
Mentální zdraví	106
9. kapitola	
Nevěřte všemu, co slyšíte!	118
10. kapitola	
Závěrečný test paměti	124
11. kapitola	
Rozhovor s mistryní světa v memoatletice v kategorii dětí	131
12. kapitola	
Informace o soutěžní memoatletice	136
Literatura	140
Kontaktní údaje	142
Závěr	143
Dr. Gunther Karsten	144