

Obsah

Věnování	5
Obsah	7
Úvod	11
Co nás pohání dopředu?	17
Nepřítel učení – stres	23
Co se děje při stresu v našem organizmu?	24
Stres a učení	26
Jak se lépe učit	28
Jaká je budoucnost vzdělávání? Co když nepotřebujeme učitele?	31
Paměť	34
Jste oběť nebo tvůrce?	37
Nejpomalejší způsob učení se angličtiny	40
Summerhill	42
Věříte mýtům? Aneb jak mýty ovládají váš život	45
Jak vzniká genialita?	51
Podívejme se do historie	54
Co je při studiu angličtiny nejdůležitější?	58
Jak si zapamatovat všechno, co vyučující řekne	60
Stav učení	62
Učte se v hypnóze	65

Co je to vůbec hypnóza?	68
Mýty o hypnóze	72
Mýtus č. 1: V hypnóze jsem ovládán hypnotizérem	72
Mýtus č. 2: Hypnóza je spánek	74
Mýtus č. 3: V hypnóze mohu uvíznout	75
Mýtus č. 4: Nemohu být hypnotizovaný	75
Mýtus č. 5: V hypnóze vyrazíte všechna svá tajemství	75
Mýtus č. 6: Hypnóza jako detektor lži	76
Sebehypnóza neboli autohypnóza	78
Kola emocí	80
Kotvení	83
Co je to kotva?	84
Kotvení a učení	86
Praktické využití kotvení při studiu	86
Co všechno zvládne váš mozek?	88
Náš nervový systém	92
Omezující přesvědčení ovládají náš život	95
Tělo a mysl jsou spojeny	99
4 fáze učení	104
Jak nastavit svoji mysl na úspěch při studiu angličtiny	106
Lidé s uzavřeným nastavením mysli	108
Lidé s otevřeným nastavením mysli	109
Čemu se vyhnout při vzdělávání vašich dětí a jak úspěšně podpořit proces učení	119
Klíč č. 1: Motivace	119
Klíč č. 2: Sebevědomí	122
Klíč č. 3: Disciplína	124
Malý, ale zábavný test (pro vaše vlastní dobro)	126
Jak se naučit anglicky rychle, efektivně, jednoduše a po celou dobu se u toho bavít	127
Kaizen	135
Malé otázky	138
Malé myšlenky	140

Malé akce	141
Malé odměny	143
Neurolingvistické programování (NLP)	145
Neurologické úrovně změny	148
Učit se cizí jazyk není sprint, je to maraton	154
Jaký typ studenta jste?	156
Vizuální studenti	157
Sluchoví studenti	158
Kinestetičtí – dotykoví studenti	159
Analytičtí studenti	160
Otestujte se	161
Příběh o nešťastném Michalovi – objevení neužitečných strategií a jejich řešení	168
3 důvody, proč mají lidé problémy s učením	172
Nejsložitější orgán ve vesmíru	175
Kapitola, kterou nemusíte číst: Jak mozek dobře žít	177
Úspěšná strategie: Modelování – skvělé napodobování	180
Závěr	181
Seznam použité literatury	182