

<b>Obsah</b>	6
<b>Předmluva</b>	7
<b>1 Lidský mozek</b>	9
1.1 Funkce	10
1.2 Složení	11
1.3 Pravá a levá mozková hemisféra	16
<b>2 Paměť</b>	23
2.1 Tři druhy paměti	24
2.2 Zapomínání	30
2.3 Metody pro podporu paměti	34
2.4 Typy pro lepší paměť v běžných situacích	41
<b>3 Koncentrace</b>	47
3.1 Překážky v soustředění	49
3.2 Techniky pro zvýšení koncentrace	59
<b>4 Učení</b>	65
4.1 Souvislost učení a paměti	67
4.2 Teorie učení	67
4.3 Učební typy	72
4.4 Překážky v práci a v učení	77
4.5 Metody učení	83
<b>5 Trénink</b>	97
5.1 Jak si zapamatovat čísla	99
5.2 Jak si zapamatovat jména a osoby	105
5.3 Jak si zapamatovat slovíčka	108
5.4 Jak si zapamatovat cizí slova	112
5.5 Jak si zapamatovat časové údaje	114
5.6 Jak si zapamatovat celé texty	116
5.7 Jak si zapamatovat souvislý sled informací	116

<b>6</b>	<b>Kreativní postupy</b> .....	<b>119</b>
6.1	Brainstorming .....	120
6.2	Brainwriting .....	122
6.3	Brainwriting – metoda 635 .....	122
6.4	Collective notebook (CNB) .....	123
6.5	Myšlenkové mapování (mindmapping) .....	124
6.6	Clustering .....	126
6.7	Bisociace .....	128
<b>7</b>	<b>Životní styl</b> .....	<b>131</b>
7.1	Výživa .....	132
7.2	Pohyb .....	135
7.3	Relaxace .....	136
	<b>Klíč</b> .....	<b>141</b>