

OBSAH

Úvod.....	13
-----------	----

Příběh Joyce Brothersové

Proč vznikla tato kniha.....	17
Prozradím vám své tajemství.....	18
K úspěchu potřebujete důvod.....	18
Lepší paměť mi pomáhala.....	18
Plán akce.....	19
Jak se probudil můj zájem.....	19
První výhody studia.....	20
Význam stoupajícího sebevědomí.....	20
Největší překážka.....	21
Památný večer.....	21
Nedostatek pečlivosti může přijít draho.....	22
Nepozornost je nejhorší nepřítel paměti.....	22
I vy můžete mít spolehlivou paměť.....	23

PRVNÍ ČÁST: JAK TO MŮŽETE UDĚLAT

Kapitola 1: Kouzelná moc paměti

Od deseti do sta procent.....	28
Výkonnost paměti.....	28
Paměť v zaměstnání.....	29
Úkol paměti.....	30
Ať paměť pracuje pro vás.....	31
Cena zkušenosti.....	31
Dobrá paměť v soudní síni.....	32
Paměť ve všedním životě.....	33
Jak si pamatovat.....	33
Každá kapitola vás přiblíží cíli.....	35

DRUHÁ ČÁST: DESET DNŮ

První den: Co je to paměť

Co to vlastně je – paměť?.....	39
Dva druhy paměti.....	39
Technika vzpomínání.....	40

Použití techniky	41
Co je tedy paměť?	41
Co jste si dnes zapamatovali?	42
Proč něco v paměti zůstalo?	43
Zvláštní si pamatujeme	43
Vaše měřítko paměti	44

Druhý den: Motiv pro vaši paměť

Jaké motivy existují?	46
Prání pomáhá do cíle	47
Zelený strom praxe	48
Opakování ještě nestačí	49
Vyřeší to motiv	50
Můj seznam motivů	50
Motiv má každý	51
Váš seznam motivů	51
Silný motiv pomáhá k úspěchu	52
První tři pravidla	53
Kdy pracuje mozek nejlépe?	54
Blízký cíl posiluje paměť	54
Měřítko paměti	55

Třetí den: Ovládněte své nálady

Závislost na náladách a nerozhodnost	56
Výkon nezávisí na náladě	57
První krok	57
Druhý krok	58
Třetí krok	58
Nálada a tvůrčí činnost	58
Podléhat náladě je ztráta času	59
Stanovte si program	60
Zaujatost je nebezpečná	62
Váš denní rozvrh	63
Nenechte se odradit	64
Další výmluvy: unavený mozek	65
Výkonostní vrcholy paměti	66
Osm kroků k úspěchu	67
Měřítko paměti	68

Čtvrtý den: Objevte význam

Všechno může získat význam	70
I telefonní čísla něco znamenají	71
Písmenné značky	71
Dodání smyslu pomáhá	72
Rozumíme tomu, co má smysl	74
Zkuste rytmus	74

Asociace myšlenek.....	76
Ejhle, pomocné body.....	77
Použití pomocných bodů.....	78
Jde to i naopak.....	79
Další triky.....	80
I hudba využívá mnemotechniku.....	81
Triky pro pravopis a historii.....	81
Vytvořte si řetěz myšlenek.....	83
Zajímavé se dobře pamatuje!.....	83
Oživení.....	84
Měřítko paměti.....	85

Pátý den: Rychle k cíli

Jaký cíl máte?.....	86
Přitažlivost vašeho cíle.....	87
Blížíte se k cíli.....	88
Využívejte cílové pobídky.....	88
Bez volnoběhu.....	89
Každý cíl zvyšuje výkonnost.....	89
Plné využití přitažlivosti cíle.....	90
Měřítko paměti.....	91

Šestý den: Odměňte se

Odměna dodává energii.....	92
Co vás rozptýlilo?.....	93
Dobrá odměna.....	94
Pozor na sníženou pozornost.....	95
Neprotahujte odměnu.....	95
Odměnit se a pamatovat si.....	97
Co je to reminiscence?.....	97
Další důkazy pro sílu reminiscence.....	98
Měřítko paměti.....	99

Sedmý den: Intervalová technika

Reminiscence a intervalové učení.....	100
První pravidlo intervalové techniky.....	101
Vyzkoušejte výhody intervalové techniky.....	102
Ozvěna v paměti je sebeklam.....	103
Výhoda intervalové techniky.....	103
Vyhnete se rozptýlení.....	104
Zahřívací fáze.....	105
Neplývejte energií.....	105
Intervalová technika, nebo biflování?.....	106
Máme biflovat?.....	107
Vzpomínání ve spánku.....	107
Měřítko paměti.....	108

Osmý den: Z ptačí perspektivy

Souvislost mezi celkem a částí	109
Dívejte se z ptačí perspektivy	111
Buďte na své úkoly připraveni	112
Jak se šetří čas	112
Celek, části a tato kniha	113
Měřítko paměti	115

Devátý den: Klíč k trvalé paměti

Tři výhody recitování	116
Důkaz hodnoty recitování	117
Zkuste si číst nahlas	118
O „přeučení“	119
„Přeučení“ chrání před zapomináním	120
Nenechte se oklamat iluzí dobré paměti	121
Měřítko paměti	123

Desátý den: Cena zapominání

Nejlepší druh zapominání	125
Umíte úplně zapomenout?	125
Zapomínáte ve spánku?	126
A ještě jednou o „biflování“	126
Zapomínání má svou cenu	127
Metodické zapominání	128
Měřítko paměti	129

TŘETÍ ČÁST: PŘÍDAVEK

Kapitola 1: Existuje „fotografická“ paměť?

Dobře cvičená paměť	132
Živé duševní obrazy	133
Proč ne „fotografická“ paměť?	134
Nezvratný důkaz	134
Vzpomínky, které potřebujete	135
Eidetické obrazy	136

Kapitola 2: Jak pomůžete svým dětem

Pomáhejte sobě i dětem	137
Posílení paměti	138
Denní sny	138
Roztržitost stojí energii	139
Triky s pamětí	140
Devět kroků k racionální práci	140
Práce s poznámkami	141
Rozhodněte, co je důležité	142
Poznámky z vyučování	143

Jak si dělat poznámky	143
Vlastní myšlenky a představy	144
A co zkoušky?	145

Kapitola 3: Jak si zapamatovat anekdoty a historky

Krátké i dlouhé proslovy	147
O významu anekdot.	148
Jak si na ně vzpomenout	152
Používejte pomocné body	153
Jiné způsoby, jak si vzpomenout na historky	154
Příprava proslovů	155
Osm zásad pro přípravu projevu	156
Vzorová řeč	157
Řeč o řeči	159

Kapitola 4: Jak pomáhá paměť v diskusi a na poradách

Denní porada jako úspěšná soutěž	163
Musíte znát fakta	164
Znovu pomocné body	164
Použití asociačního řetězu	165
Nenechte se zmást	166
Buďte si jisti svou věcí	167
Další fakta	167
Ověřte fakta	168

Kapitola 5: Jak si pamatovat jména a tváře

Šestnáct známých	170
Umíte si vzpomenout?	175
Jak dopadla zkouška?	176
Kdo si vzpomene na ty tváře?	177
Která tvář ke kterému jménu?	178
Základy dobré paměti na jména	185
Poslední zkouška	185

Kapitola 6: Zdokonalte své čtení

Jak cestuje oko	186
Číst a rozumět	187
Zábavný výsledek testu	188
Několik zlepšováků	189
A rychlost četby?	190
Povzbuďte se cvičením	191