

## ***OBSAH***

Úvodem 7

Autorská předmluva 9

### **DÍL PRVNÍ**

### **ÚDRŽBA A OBNOVA INFORMAČNÍHO FONDU**

#### **Oddíl první**

**Vnímání a soustředění pozornosti** 17

I. Obecné skutečnosti 17

II. Dvě tváře všímavosti 21

#### **Oddíl druhý**

**Vnímání - všímavost - pozornost** 23

Cvičení paměti za různých předpokladů

I. Obecné zásady 23

II. Realizační předpoklady 24

III. A teď už opravdu ke cvičením! 27

#### **Cvičení paměti k dílu prvnímu**

##### ***Část první***

Vzory cvičení paměti pro každého bez rozdílu věku,  
povahy, zájmů i nadání 28

Vzory cvičení	
<i>Skupina první:</i>	
Cvičení realizovaná v pokojném ovzduší = DOMA	29
<i>Skupina druhá:</i>	
Cvičení realizovaná za pohybu = DOMA	41
Prostorová orientace v bytě	42
Odhady vzdálenosti	43
Cvičení paměti prostorové orientace v domě	44
<i>Skupina třetí:</i>	
Cvičení vnímání a soustředění pozornosti v rušném prostředí = MIMO DOMOV	48
Pohyb a pobyt mimo domov	50
<b>Část druhá</b>	
Cvičení paměti s náročnějším zaměřením	62
<i>Skupina první:</i>	
Cvičení vnímání a všímavosti uskutečněná v klidném ovzduší = DOMA	62
<i>Skupina druhá:</i>	
Cvičení realizovaná v rušném ovzduší = MIMO DOMOV	68

## **DÍL DRUHÝ: UVOLŇOVÁNÍ VÝSTUPŮ Z PAMĚTI**

### **Oddíl první**

<b>Mezilidská komunikace</b>	75
I. Naléhavá aktualita	75
II. Stav jaký je	76

## **Cvičení paměti k dílu druhému**

### *Část první*

Cvičení paměti vhodná pro každého bez rozdílu věku,  
povahy, zájmů a nadání 78

### *Část druhá*

Vzory cvičení s náročnějším zaměřením 85

Krískrosově cvičení paměti 87

## **Oddíl druhý**

### **Perspektivy hloubkového vzpomínání**

I. Rekonstrukce osobní identity 109

II. Prožité dějiny 109