

Obsah

	Předmluva MUDr. Františka Koukolíka, DrSc.	9
1	Jaké je vaše MQ?	11
1.1	Co je MQ – Memory Quotient?	11
1.2	Test paměti o 10 zadáních – Jak obстоjíte?	13
2	Náš mozek – fascinující zásobník dat	35
2.1	Využíváme skutečně jen 10 % kapacity našeho mozku?	35
2.2	Několik druhů pamětí, ale jeden cíl	36
2.2.1	Jak probíhá proces zapamatování	37
2.2.2	Ultrakrátkodobá paměť (UKP)	40
2.2.3	Krátkodobá paměť (KP)	40
2.2.4	Dlouhodobá paměť (DP)	45
2.3	Jak zvětšit „hrdlo lahve“ paměti?	47
3	Čísla, čísla, čísla – žádný problém	57
3.1	Pamatování se systémem	59
3.1.1	Systém čísel a tvarů	59
3.1.2	Systém číselných rýmů a systém číselných symbolů	63
3.2	Master-systém: Staňte se mistry čísel	65
3.2.1	Kreativní příběhy master-čísel	68
3.2.2	Vytvořte si své master-pojmy 0–99	70
3.3	Využití master-systému	73
3.3.1	Čísla všedního dne	73
3.3.2	Čísla v zaměstnání	74
3.3.3	Čísla všeobecných vědomostí	75
3.4	Návrhy na cvičení	78
3.4.1	Udělejte si číselné karty	78

3.4.2	Zaznamenejte si vývoj svého úspěchu	78
3.4.3	Všude jsou celá čísla	79
4	Fakta, fakta, fakta – bez obtíží	83
4.1	Metoda loci	83
4.1.1	Začalo to před 2500 lety	84
4.1.2	O 600 % lepší paměť už za tři hodiny	85
4.1.3	S trasami džunglí vědomostí	85
4.1.4	Jak využít vlastní trasová stanoviště?	89
4.2	Použití metody loci	91
4.2.1	Proslov spatra	91
4.2.2	Ukládání bodů osnovy článků	93
4.2.3	Už nikdy lístek s nákupem	100
4.2.4	Už nikdy nezmeškat termín	101
4.2.5	Memorování vtipů	103
4.2.6	Nikdy nezapomenout argumenty	104
4.3	Návrhy cvičení	106
4.3.1	Svět je plný trasových stanovišť	106
4.3.2	Osobní trasy sebevědomí	108
5	Zvládnout den jako paměťový žonglér	109
5.1	Jak si vzpomenout?	109
5.1.1	Zapomnětlivec hledá klíče?	110
5.1.2	Zatraceně, mám to na jazyku	111
5.1.3	Plotna, žehlička, svíčka. Pomoc!	113
5.1.4	Lepší než uzel na kapesníku	114
5.2	Učte se žonglovat – vaše paměť vám za to poděkuje	117
6	Obličej bez jména? Tak to už nemusí být	123
6.1	Menší pořádek jenom prospěje	123
6.1.1	Kategorizování jmen (příjmení)	124
6.1.2	Povzbud'te jména fantazií	126
6.2	Čtyři základní metody	127
6.3	Mentální obrazy pro křestní jména	132

6.4	Tipy pro představování nebo pro opakovaná setkání	134
6.5	Příklady ke cvičení	138
7	Slovíčka snadno a rychle	141
7.1	Metoda Stanfordské univerzity (aneb více než 2x rychleji)	142
7.2	Ten, ta, to – der, die, das v německém jazyce	146
7.3	Schéma opakování	148
8	Mnemotechnika – turbo všeho učení	151
8.1	Proč jsou oslí můstky vlastně expertními můstky	151
8.2	Akronymy	153
8.3	Logomonika	155
9	Test paměti – finále: Úspěch už na vás čeká	159
9.1	Jak vysoké je vaše MQ?	159
9.2	Vyhodnocení MQ testu	180
9.3	Vidíte, funguje to	181
10	A nezapomeňte!	183
10.1	Pokud chcete vědět ještě víc	183
10.1.1	Kurzy tréninku paměti	183
10.1.2	Další užitečné adresy	184
10.1.3	Informace k mistrovstvím v paměťových schopnostech	184