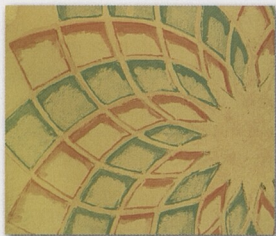
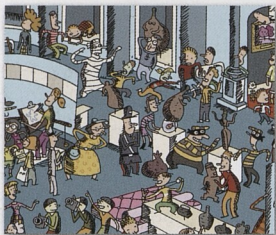


Obsah

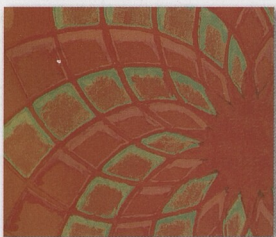
Předmluva	5
Jak používat tuto knihu	8
Test: Máte dobrou, nebo špatnou paměť?	10



Objevování paměti	12
Mozek a paměť	14
Pět smyslů	20
Ukládání informace do paměti	28
Rozsah paměti	34
Pozornost	38
Pozornost a soustředění	48
Představivost jako zdroj paměti	54



1. kniha her	60
Řešení her z první knihy	105



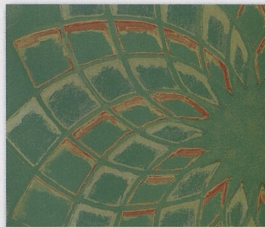
Paměť ve všech podobách	112
Různé formy paměti	114
Procedurální paměť	118
Sémantická paměť	122
Epizodická paměť	128
Paměť na tři doby	131
Zapomínání	137



2. kniha her	148
Řešení her z druhé knihy	194

Jak si zlepšit paměť

Představy	202
Logika a řád	204
Uspořádání informací a jejich třídění	212
Spojování informací: asociace	220
Opakování a učení nazpaměť	228
Uchování informací předáváním	234
	240



3. kniha her

Řešení her ze třetí knihy	244
	288



Má paměť a můj život

Paměť a životospráva	296
Paměť a životní etapy	298
Paměť a životní události	304
Paměť, stres a úzkost	314
Kolektivní paměť	320
	327



Praktická část

Řešení her z jednotlivých kapitol	330
Seznam her a cvičení	332
Seznam rámečků „Má paměť a...“	344
Rejstřík	347
Užitečné adresy	347
	352
Poděkování	352





Objevování paměti

- Mozek a paměť 14
- Pět smyslů 20
- Ukládání informace do paměti 28
- Rozsah paměti 34
- Pozornost 38
- Pozornost a soustředění 48
- Představivost jako zdroj paměti 54

Paměť ve všech podobách

- Různé formy paměti 114
- Procedurální paměť 118
- Sémantická paměť 122
- Epizodická paměť 128
- Paměť na tři doby 131
- Zapomínání 137



Jak si zlepšit paměť

- Představy 204
- Logika a řád 212
- Uspořádání informací a jejich třídění 220
- Spojování informací: asociace 228
- Opakování a učení nazpaměť 234
- Uchování informací předáváním 240

The background of the page is a complex, abstract composition. On the left side, there are faint, yellowish numbers (72, 329, 1597, 1269) scattered across a dark blue-grey textured area. The central and right portions of the background feature a grid of irregular, overlapping shapes in shades of blue, green, and orange, resembling a stylized cellular or architectural structure. The overall color palette is dominated by cool blues and greys, contrasted with warm yellows and oranges.

Má paměť a můj život

- Paměť a životospráva 298
- Paměť a životní etapy 304
- Paměť a životní události 314
- Paměť, stres a úzkost 320
- Kolektivní paměť 327

Praktická část

- Řešení her z jednotlivých kapitol 332
- Seznam her a cvičení 344
- Seznam rámečků „Má paměť a...“ 347
- Rejstřík 347
- Užitečné adresy 352