

# OBSAH

Úvod 6

- 1. krok: **Paměť je...** 8
- 2. krok: **Co paměť ovlivňuje** 22
- 3. krok: **Sebehodnocení** 36
- 4. krok: **Profil vaší paměti** 48
- 5. krok: **Schopnost kriticky uvažovat** 62
- 6. krok: **Vnitřní strategie zdokonalení paměti** 76
- 7. krok: **Vnější strategie zdokonalení paměti** 92
- 8. krok: **Stručný návod pro běžné situace** 102
- 9. krok: **Změna vašeho životního stylu** 114
- 10. krok: **Plán zlepšování vaší paměti** 130

Rejstřík 140