

# Obsah

**Předmluva** str. 5

## 1 Anatomie mozku strana 9

### Setkání s mozkem

Záhadný orgán 10  
Cesta do středu hemisfér 13  
Orgán on-line 16

### Nervové centrum

Nervová soustava 19  
Když cítíme bolest 21  
Když má mozek svou hlavu 23

## 2 Pocity a vjemy strana 25

### Součinnost smyslů

Novinky ve světě smyslů 26

### Zrak

Máte dobrý zrak? 28  
Procvičte si vizuální paměť 30  
Vidět ve všech barvách 32  
Oči nejsou kamera 34  
Když nás mozek svádí k omylu 36  
Jak si mozek kazí zrak 37

### Sluch

Mějte uši napnuté 38  
Mechanismus sluchu 39  
Máte dobré uši? 40  
Slova a hudba 41

### Chuť a čich

Dva neoddělitelné smysly – chuť a čich 42  
Na to musíte mít nos 44  
Máte vytříbenou chuť? 45

### Hmat

Klíče k hmatu 46  
10 pokusů s hmatem 48

### Šestý smysl

Smysl pro pohyb v prostoru 50

## 3 Tvárnost mozku strana 52

### Nepřetržitý vývoj

Vítěz evoluce 54  
Narodili jsme se, abychom se vyvíjeli 56  
6 rad, jak stimulovat neurony 58

### Obnovování mozkových funkcí

Dá se mozek opravit? 59

### Žít a poznávat

Vlastnosti vrozené a získané 60  
Učit se můžeme celý život 62  
Vzpomenete si? 64



## 4 Intelligence strana 106

### Jak chápeme inteligenci

Diskuse na téma inteligence 108  
IQ pod lupou 110  
Otestujte si svou inteligenci 112

### Inteligenci je nutno rozvíjet

Umět využít svou inteligenci 116

Vyzkoušejte si svůj důvtip 117  
Zajímáte se o věci kolem vás? 118

### Mužská a ženská inteligence

Mozek podle pohlaví 120

## 5 Paměť strana 123

### Zásadní schopnost

Vzácný kapitál 124  
Nejen sloni mají dobrou paměť 125  
Vyzkoušejte si paměť všedního života 126

### Fungování paměti

Různé formy paměti 129  
Kde je paměť uložena? 132  
Zapomínání, schopnost ve službách paměti 133  
Když paměť selhává 134

### Úloha pozornosti

Nejste nepozorní? 136  
Jak pozorní jste ke zrakovým podnětům? 138

### Paměť ve všedním životě

Je procedurální paměť automatická? 140  
Pracovní paměť: krátkodobá schopnost zapamatování 142  
Sémantická paměť: naše kulturní bohatství 146  
Kvíz: sémantická paměť, zásobárna pro všeobecný přehled 150  
Epizodická paměť: stroj času na cestě do minulosti 152  
8 rad, jak si pamatovat vlastní život 155  
Prospektivní paměť: život před sebou 156

### Memorizační techniky

Obrazy v naší mysli: využívání vizuálních představ 158  
Řetězce informací 160

Význam učení nazpaměť 162  
6 etap pro dobré pamatování 163

## 6 Jazyk strana 165

### Čtení, psaní, mluvení

Výkon v každém okamžiku 166  
Zkoumání řeči 167  
Otevřený slabikář 170

### Slova a jejich použití

Slovní zásoba 173  
Jak bohatý máte slovník 174  
Jak si rozšiřovat slovní zásobu 176  
Pište bez chyb 177  
Jazyky jsou živé 179  
Rozumíte svému lékaři? 180  
Síla slov 181



## 7 Zvládání prostoru strana 237

### Prostorová inteligence

Vědět vždycky kudy kam 238  
Procvičte si prostorovou paměť 240

### Tvary a objemy

Jak dlouhé, tak široké 242  
Máte smysl pro perspektivu? 243  
Grafické znázornění znalostí 246  
Máte smysl pro míry? 247

## 8 Logika strana 251

### Smysl pro logiku

Dobře rozdělená schopnost 252

Cvičení mozku a sudoku 254  
Logické řady 255  
Intuice a logika 256  
Analogické uvažování 257  
Nejsme pouhý rozum 258  
Jsme racionální? 266

### Smysl pro čísla

Počítání z paměti 262  
Číselné odhady 263  
Staňte se mistrem počítání z hlavy 264  
Matematické úlohy 266

## 9 Kreativita a činorodost strana 271

### Umění přizpůsobivosti

Změna a kontinuita 272  
Trénujte si pružnou mysl 273  
Máte rádi rutinu? 274  
7 rad, jak jít s dobou

### Schopnost jednat

Jednáním k pocitu naplnění 276

### Potěšení z tvorby

Každý může být kreativní 278  
Dejte průchod své fantazii 279  
Duše umělce 281  
7 rad, jak se seznámit s uměním 283

## 10 Emoce strana 285

### Biologie emocí

Přehledka citů 286  
Mozek je emotivní 288  
Když emocím něco chybí 289  
Zamilovanost 290

### Emoční inteligence

Co je to emoční inteligence? 292  
Jak ovládat své emoce 293  
Jste cholericí? 295  
Nezvladatelný strach 296  
Smutek – pomíjivý návštěvník 297  
Patologický smutek: deprese 298

### Smysl pro druhé

Mozek má srdce 299  
Člověk je tvor společenský 301  
Jste společenšší? 301  
7 rad, jak zlepšit své společenské vztahy

### Smysl pro štěstí

Jemná alchymie 304  
Smích a smysl pro humor 305

## 11 V zdravém těle zdravý duch strana 307

### Choroby a závislosti

Bolavá duše 308  
Prožíváte život ve stresu? 309  
Mozek jako rukojmí 310

### Biologické hodiny

Naše vnitřní hodiny 312

### Spánek

Jako Šípková Růženka 314  
Jste dobří spáči? 316

### Fyzická aktivita

Blahodárnost pohybu 317  
Jste v dobré fyzické kondici? 319

### Stravování

Mozek potřebuje výživu 320  
Živíte svůj mozek dobře?



### Rejstřík

strana 346