

# OBSAH

## ÚVOD

CO TO KRUCINÁL...? ... 7



## ČÁST PRVNÍ

### JAK SE VYZNAT VE SVĚTĚ... 17

1 VNÍMÁNÍ A POZORNOST... 19

2 UČENÍ... 35

3 PAMĚŤ... 53

4 MYŠLENÍ... 69



## ČÁST DRUHÁ

### JAK SE VYZNAT V SOBĚ SAMÝCH... 85

5 METAKOGNICE... 87

6 ÉMOCE... 103

7 MOTIVACE... 119

8 STRES A ZDRAVÍ... 135



## ČÁST TŘETÍ

### JAK SE VYZNAT V SOBĚ NAVZÁJEM... 151

9 JAZYK... 153

10 OSOBNOST... 171

11 SOCIÁLNÍ VLIV... 187

12 STEREOTYPY A SKUPINY... 203

## ZÁVĚR

KDYŽ NĚCO NEFUNGUJE... 219