

OBSAH

ÚVOD	6
POCHOPENÍ PAMĚTI	8
CO VŠECHNO MÁ NA PAMĚŤ VLIV	22
VLASTNÍ POSOUZENÍ	36
VÁŠ OSOBNÍ PAMĚŤOVÝ PROFIL	48
SCHOPNOSTI KRITICKÉHO MYŠLENÍ	62
ZLEPŠOVÁNÍ VNITŘNÍ PAMĚTI	76
ZLEPŠOVÁNÍ VNĚJŠÍ PAMĚTI	92
STRUČNÝ PRŮVODCE OBVYKLÝMI SITUACEMI	102
ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU	114
UVEDENÍ PLÁNU DO ŽIVOTA	130
SHRNUTÍ OBSAHU JEDNOTLIVÝCH KAPITOL	133
REJSTRÍK	140
ZDROJE A PODĚKOVÁNÍ	144