

Obsah

Poděkování	1
Úvod	2
Jak všechno začalo	3
ČTYŘI HODINY RÁNO V AMERICE	3
A JISKRA PŘESKOČÍ	4
ČÍSLA, JMÉNA, FAKTA, ...	5
POPTÁVKA JE VELKÁ	6
Čeho chcete dosáhnout? – Vaše osobní cíle	9
1. Jak zacházet se stresem při učení?	12
2. Učení pomocí CD	12
První kroky cvičení paměti	13
NAUČIT SE A NIKDY NEZAPOMENOUT: PŘESUN DO DLOUHODOBÉ PAMĚTI	13
PŘÍKLADY POUŽITÍ STROMOVÉHO SEZNAMU	15
Nakupování bez lístku	15
Dvanáct znamení zvěrokruhu	19
TĚLOVÝ SEZNAM	21
Od hlavy k patě: Sestavení tělového seznamu	21
Merkur na palci: Učíme se planety naší sluneční soustavy	23
Shrnutí a opakování	24
Krásná žena po levé ruce: Jak si zapamatovat abstraktní pojmy	27
ZÁKLADNÍ PRINCIP	28
Změňme písmena v obrázky	28
Slabiky se také dají přeměnit v obrázky	29
OD TEORIE K PRAXI	31
První konkrétní příklad	31
Příklady k procvičení	31
Výsledná bilance	34
SEZNAM NA ABSTRAKTNÍ INFORMACE	35

K čemu je to dobré	35
Cvičení: Deset abstraktních pojmů přiřazených k prvkům tělového seznamu	35
NĚKOLIK POZNÁMEK NA OKRAJ	38
Technika vyprávění příběhů	39
UVEDENÍ	39
PRAKTICKÉ PŘÍKLADY	40
Vzorce spojené s příběhem	40
Jména a narozeniny v rodině	41
Operní skladatelé a jejich díla	43
Průběžné hodnocení	47
CO JSME DOSUD DOKÁZALI...	47
... co ještě chceme dokázat...	48
... a jak to můžeme dokázat	49
Musíte vědět, co chcete	50
Další literatura	50
Stomístný seznam	51
USPOŘÁDÁNÍ SEZNAMU	51
Příklady obsazení místnosti	51
Pokoje vašeho bytového seznamu	52
Pevné body vašich pokojů	54
KONEČNÉ DOLADĚNÍ VAŠEHO BYTOVÉHO SEZNAMU	55
Průběžné hodnocení	55
Jedno číslo pro každý pokoj	56
K čemu to úsilí?	56
Možnosti cvičení paměti – teorie a praxe	59
HRAJEME SI S ČÍSLY	59
Dvacetimístné číslo	59
Další věci k procvičování	60
TOHO PŘECE ZNÁM! – JMÉNA A OBLIČEJE	61
Příjmení	61
Křestní jména	66
Trénujeme paměť na jména	68
Praktické použití	68
NAUČIT SE ZPAMĚTI KONTROLNÍ SEZNAM SE TŘICETI BODY	70
JDE TO I BEZ PLÁNOVACÍHO KALENDÁŘE	72
TŘI KRÁTKÁ ZASMÁNÍ – JAK SI ZAPAMATOVAT VTIPY	74

Konkrétní příklady	74
Shrnutí	76
ABECEDNÍ PŘÍBĚH PRO DĚTI	76
INFORMACE ZE ZEMĚPISU	76
Dvacet krajů v Itálii	76
Padesát států USA	79
Padesát amerických hlavních měst	83
SOUPUTNÍCI SATURNU A JUPITERA	84
Devět Saturnových měsíců	85
Jupiter vám přenechám	85
SRDEČNĚ BLAHOPŘEJI!	87
Vytyčené cíle představené na začátku knihy	88
Několik dalších možných cílů, co se učit	89
Přečetli jste knihu – a co teď?	90
Příloha	93
A1. ČÍSLA A ADRESY	93
A2. LITERATURA	94
A3. SEZNAM MOŽNÝCH OBRÁZKŮ SLABIK (NÁVRH)	95
A4. OBRÁZKY PRO JMÉNA	96
A5. STROMOVÝ SEZNAM	98