

Obsah autora úvodem

Slovo autora úvodem	1
A jak jste na tom s pamětí?	9
Paměť	19
Metody posilování paměťového procesu a psychohygienu paměti	25
Jak čelit stresu a nepřímo tak i selhávání paměti	54
Metody a postupy umožňující zvládat stres	63
Co je důležité vědět o pravé a levé hemisféře pro zlepšení paměti, posílení koncentrace pozornosti a emoční stability	73
Speciální cvičení pro prohloubení součinnosti pravé a levé hemisféry s cílem zlepšit si paměť	84
Nezbytné minimum teorie – a ještě „něco navíc“	91
Řešení příkladů	118
Rejstřík	120