

---

# Obsah

O autorce .....	9
Předmluva .....	11
<b>1 Proč trénovat paměť? – Deset důvodů .....</b>	<b>13</b>
1.1 Dobrá paměť je předpokladem znalostí a vzdělání .....	13
1.2 Rozvíjíte fantazii .....	14
1.3 Rozvíjíte kreativitu .....	16
1.4 Posílíte svou vnímavost, sociální kompetence a vyjadřovací schopnosti .....	17
1.5 Budete myslet flexibilně a komplexně .....	18
1.6 Získáte cit pro vnímání času a time management .....	18
1.7 Zvýšíte si motivaci, odpovědnost, sebedůvěru a sebevědomí .....	19
1.8 Zlepšíte si schopnost koncentrace .....	21
1.9 Zvýšíte rychlost myšlení a budete rychleji chápat .....	22
1.10 Naučíte se lépe bojovat se stresem .....	23
<b>2 Jak dobrá je vaše paměť dnes? – Úvodní test .....</b>	<b>24</b>
<b>3 Motivace je základ – první zážitek úspěchu .....</b>	<b>36</b>
3.1 Úplně normální seznam .....	36
3.2 Ještě lepší: vzpomínání pomocí trasy .....	38
<b>4 Paměť – Co byste měli vědět o lidském mozku .....</b>	<b>43</b>
4.1 O stavbě mozku .....	45
4.2 Struktura paměti .....	46

4.2.1	<i>Ultrakrátkodobá paměť</i>	47
4.2.2	<i>Krátkodobá paměť</i>	47
4.2.3	<i>Dlouhodobá paměť</i>	48
<b>5</b>	<b>Jak si můžete zlepšit paměť?</b>	<b>50</b>
5.1	Vizualizujte a využívejte sílu obrazů	51
5.1.1	<i>Příklady</i>	52
5.2	Spojte nové informace se známými	60
5.2.1	<i>Příklady</i>	61
5.3	Zopakujte to nejdůležitější	68
<b>6</b>	<b>Jak můžete trénovat paměť?</b>	<b>70</b>
6.1	Jednoduché systémy	71
6.1.1	<i>Jak pomáhají zvláštnosti</i>	72
6.1.2	<i>Systém číselných rýmů</i>	74
6.1.3	<i>Systém číselných symbolů</i>	77
6.1.4	<i>Systém číselných tvarů</i>	78
6.1.5	<i>Systém číselných tvarů ve spojení se slovesy</i>	78
6.1.6	<i>Systém pro pamatování písmen</i>	79
6.2	Metoda tras	81
6.2.1	<i>Jak si vytvoříte trasu</i>	81
6.2.2	<i>Fiktivní trasa pro tréninkové účely</i>	85
6.3	Master-systém: Proč padá ovce z olše...	86
6.3.1	<i>Kódování čísel 0 až 99 s návrhy pro vizualizaci</i>	89
6.3.2	<i>Váš vlastní master-systém</i>	97
6.3.3	<i>Jak se snadno naučit master-systém</i>	100
<b>7</b>	<b>Jak používat mnemotechniky?</b>	<b>104</b>
7.1	Čísla	104
7.2	Slova	110
7.3	Auditivní trénink	113
7.4	Vyzkoušejte se	114

<b>8 Jak máte techniky používat?</b>	116
8.1 Kontakt s přáteli, sousedy, zákazníky	117
8.2 Jména a tváře	117
8.3 Telefonní čísla	124
8.4 Narozeniny	126
8.5 Běžné situace	128
8.5.1 <i>Nákupní seznamy</i>	128
8.5.2 <i>Jak najít odložené předměty</i>	130
8.5.3 <i>Opravdu jsem vypnula sporák?</i>	131
8.6 Škola a práce	133
8.6.1 <i>Učení se cizím jazykům – vlastně hračka</i>	133
8.6.2 <i>Rozšiřujte si slovní zásobu o cizí slova</i>	137
8.6.3 <i>Historická data a jiná fakta</i>	139
8.6.4 <i>Mluvte spatra</i>	142
8.6.5 <i>Učit se básničky je taky zábava!</i>	145
8.6.6 <i>Zlepšujte své vyjadřovací schopnosti a čtenářské kompetence</i>	148
8.6.7 <i>Trénujte schopnost soustředit se</i>	149
8.6.8 <i>Jak pozitivně zvládat stres</i>	150
8.6.9 <i>Zlepšujte své motorické schopnosti</i>	151
<b>9 Odvozování speciálních paměťových technik</b>	153
9.1 Hrací karty	153
9.1.1 <i>Memorování hracích karet pomocí jednoduchého systému</i>	154
9.1.2 <i>Memorování hracích karet pomocí master-systému</i>	155
9.2 Binární čísla	158
<b>10 Jak máte začít trénovat?</b>	161
10.1 Pět tipů pro začátek	161
10.2 Prvních sedm dní	162
10.3 Slova a čísla	163
10.4 Sedm tipů, jak vytrvat	164

<b>11 Jak jinak se ještě můžete udržovat duševně fit?</b> .....	166
11.1 Zaměřte se na vnímání .....	166
11.2 Žonglování .....	166
11.3 Hry .....	167
11.4 Počítání z hlavy .....	168
11.5 Cvičení na posílení koncentrace .....	169
11.5.1 Slova .....	169
11.5.2 Symboly .....	170
11.5.3 Číslice .....	171
11.5.4 Paralelní činnosti/ .....	171
11.5.5 Pomíchaná písmena .....	173
<b>12 Závěrečný test</b> .....	176
<b>A na závěr...</b> .....	187
<b>Dodatek</b> .....	188