

Obsah

O autorech	9
Předmluva	11
1. kapitola	
První kroky k získání perfektní paměti	13
Jak dobrou máte paměť?	14
<i>Trénujte prosím!</i>	15
<i>Proč trénink paměti?</i>	15
<i>Jak pracovat s touto knihou</i>	16
Zvyšování paměťových schopností	17
<i>První krok: Spojte si pojmy s představami</i>	17
<i>Námi navržený příběh</i>	18
<i>Proč jste si tuto řadu předmětů teď dokázali zapamatovat mnohem snáz?</i>	19
<i>Tipy a triky pro další cvičení</i>	21
<i>Druhý krok: Zapamatovat si delší seznamy</i>	23
Jak si zachovat přehled pomocí fantazie	24
<i>Jak můžete fantazii trénovat?</i>	25
<i>Jaké výhody mají názorné představy?</i>	26
Jak si zapamatujete i abstraktní pojmy	27
2. kapitola	
Trénink se symboly čísel	29
Vy využijte dlouhodobou paměť	30
<i>Nezapomenutelné věci nám utkví déle</i>	30
Ukládání pomocí systému: deset symbolů čísel	31
<i>Jak si zapamatujete symboly čísel od jedné do deseti</i>	31
Seznamy, seznamy, seznamy a ještě mnohem víc	35
<i>Důležité je významové spojení!</i>	37
<i>Jak si zapamatovat více seznamů</i>	38
Jak si zapamatovat ještě víc a rychleji	40
<i>Jak si hravě zapamatujete i dvacet věcí</i>	40
<i>Jak si pomocí symbolů uložit zprávy</i>	42
<i>Ještě rychleji s technikou „blesku“</i>	42

Flexibilní vyvolávání argumentů	43
<i>Pořadí nerozhoduje</i>	43
<i>Neztratit nit</i>	44
<i>Ne vždy jde všechno podle plánu</i>	45
3. kapitola	
Jak své schopnosti rozvinete ještě víc	47
Cesta k úspěchu s využitím všech pěti smyslů	48
Je dobré trénovat s někým	50
<i>Nebráňte se nápadům!</i>	52
Zlepšete své řečnické schopnosti	53
Konečně si budete pamatovat jména a obličeje	54
<i>Jak si spolehlivě zapamatujete nová jména</i>	54
<i>Spojování jmen a obličejů</i>	57
Jak si spolehlivě zapamatovat čísla a termíny schůzek	61
<i>Jak si zapamatovat dlouhá čísla a nekonečné seznamy</i>	62
<i>Jak si suverénně pamatovat schůzky</i>	64
4. kapitola	
Předpoklady pro duševní výkonnost	67
Jak najít správnou rovnováhu mezi soustředěním a uvolněním	68
<i>Tipy pro potřebnou rovnováhu</i>	68
<i>Starejte se o tělo i o duši!</i>	68
Jak cíleně relaxovat	70
<i>Důležité: Tu a tam vědomě vypnout</i>	70
<i>Jak rychle umíte „přepnout“?</i>	71
Koncentrace a relaxace při práci	71
<i>Jak se připravit na důležité úkoly</i>	72
<i>Zvládněte úkol nejdříve „mentálně“</i>	72
Odbourávání paměťových bloků	73
5. kapitola	
Zvyšování schopnosti koncentrace	75
Řídit pozornost	76
<i>Trénování koncentrace v každodenním životě</i>	76
<i>Vyhněte se rušivým faktorům!</i>	77
<i>Smeťte ze stolu nevyřízené věci!</i>	78
Kladte si cíle!	78
<i>Jak soustředit síly</i>	79
Vytvořte si obraz cíle!	81

„Smyslově“ posilovat koncentraci	82
<i>Vidět, slyšet, cítit</i>	82
<i>Využijte sílu svého podvědomí</i>	84
Motivace podporuje úspěch	84
<i>Dobrá nálada podporuje koncentraci</i>	85
<i>Posílit silné stránky</i>	86
<i>Být motivovaný znamená být koncentrovaný</i>	86
 6. kapitola	
S fantazií k většímu úspěchu	87
Ještě jednodušší řešení problémů	88
<i>Trénink paměti je komplexní základ</i>	88
<i>Fantazie podporuje kreativitu</i>	89
Jak dosáhnout špičkové paměti	90
1. stupeň – „blesková“ neboli fotografická paměť	90
2. stupeň – „filmová“ paměť	91
3. stupeň – „trojrozměrná“ paměť	91
4. stupeň – ještě větší tempo	92
Spojení fantazie a koncentrace	92
<i>Vytvořte si „vnitřní čerpací stanici“!</i>	92
Jak dosáhnete dokonalého soustředění	95
<i>Dokonalá koncentrace: láska</i>	96
<i>Jak pohloubíte svou koncentraci</i>	98
<i>Pokračujte!</i>	99
 Doslov	101
Jednoduchá cvičení koncentrace	101
 Knihy z edice Poradce pro praxi	103