

# O bsah

Předmluva .....	5
-----------------	---

## 10 Kimových tajemství snadného učení.....7

1. Jen já sám mohu v sobě vzbudit chuť se učit .....	8
2. Učíme se celý život .....	10
3. Když umíš naslouchat, víc se dozvíš.....	14
4. Co mnozí lidé jedí nejraději a nejčastěji, škodí nejvíce – sladkosti .....	18
5. Jak dostat chuť na sladké pod kontrolu .....	20
6. Být stále ochotný nesmírně usnadňuje život.....	21
7. Staň se nejlepším přítelem svého těla .....	24
8. Přemýšlení je mnohem snazší, když se zapojí celý mozek .....	28
9. Přeměň nechuť k učení ve svůj osobní cíl.....	30
10. Krása každodenní disciplíny.....	32

## Od snadného ke kreativnímu učení.....36

Jaký je v tom rozdíl .....	36
Kreativní učení – co to znamená? .....	37
Od kreativního učení ke kreativnímu životu .....	39
Musíme se naučit být zdraví! .....	40
Jsi mistrem v učení! .....	41
Odstranění vnitřního odporu .....	42
Překonej svůj vnitřní odpor! .....	43

## Energetická cvičení .....

1. Body země .....	47
2. Body prostoru.....	48
3. Body mozku.....	49
4. Pozitivní body .....	50
5. Myslící čepice .....	51
6. Kouzelný bod .....	52
7. Hroch.....	53

8. Kroužení pažemi .....	54
9. Protažení lýtek .....	55
10. Křížení končetin s kroužením očí .....	56
11. Půlkruhy hlavou .....	58
12. Protažení svalů paží .....	60
13. Jízda na kole .....	62
14. Kroužení pánví – osmičky .....	63
15. Rychlá chůze .....	65
<b>Mudry.....</b>	<b>66</b>
1. Mudra pro pohyblivost prstů .....	67
2. Mudra pro zdravou vůli .....	68
3. Mudra pro aktivaci mozku .....	69
4. Mudra pro žaludek .....	70
5. Mudra při přejídání z frustrace .....	71
<b>Sestavy cviků pro kreativní učení .....</b>	<b>72</b>
1. Svěžest a odolnost každý den – Ranní cvičení pro více energie během dne .....	73
2. Překonání vnitřního odporu – Zklidnit se a získat chuť k učení .....	74
3. Hasiči – „Odpouštění páry“ – cvičení proti špatné náladě.....	75
4. Kreativně se učit, kreativně žít – Lépe pochopit a využít souvislosti .....	76
5. Mít dobrý rukopis – Cviky pro jemnou motoriku.....	77
6. Jdeme na to! – Cviky pro rozehrání před sportem .....	79
7. Kreativní učení pro konkrétní předměty – Cílené sestavy pro češtinu, matematiku, angličtinu, francouzštinu a němčinu .....	80
Příloha .....	81
O autorech.....	82
Poděkování .....	83
Doporučená literatura .....	84