

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva k plně přepracovanému 36. vydání | 9 |
| Členění této knihy od přepracovaného 36. vydání | 15 |
| Poděkování | 19 |

Část I

| | |
|---|----|
| Začínáme | 21 |
| Analografie[®] | 26 |
| 1. Grafické asociace | 28 |
| 2. Slovní analogramy | 32 |
| Šest malých rad k analografování | 35 |
| FLOW[®] (podle Mihalyho Csikszentmihalyiho) | 37 |
| Paměť jako síť? aneb Vědomostní síť[®] | 41 |
| Myšlení v kategoriích[®] | 51 |
| Výhoda č. 1: Okamžitě vždy víte, zda jste informaci pochopili! | 55 |
| Výhoda č. 2: Vnímáte více věcí než dříve! | 56 |
| Výhoda č. 3: Zapamatujete si daleko více věcí než dříve! | 56 |
| Výhoda č. 4: Zlepšíte svou inteligenci a kreativitu! | 56 |
| Technika myšlení v (logických) kategoriích | 59 |
| Učit se, ale co? Vědění, nebo chování? | 61 |
| Je libo grafy učení? aneb: Co se vlastně děje při učení? | 68 |
| Učíme se vlastně vědomě, nebo podvědomě? | 69 |
| Vědět není totéž co umět | 71 |
| Exkurz: Může nám něco dát jeden den semináře? | 72 |
| Zpět ke křivce nabývání vědomostí | 73 |
| Jiná křivka učení: Chování (trénink) | 75 |

| | |
|---|----|
| Paradox ne-já | 78 |
| Máte nějaký problém se čtením? | 82 |
| Učit se číst? | 82 |
| Experiment: Psaní tajného písma | 83 |
| Tajné písmo: Výsledek 1 | 85 |
| Experiment: Čtení tajného písma | 85 |
| Tajné písmo: Výsledek 2 | 86 |
| Číst pomocí psaní | 88 |
| Důsledky pro každodenní praxi | 90 |

Část II

| | |
|--|-----|
| Jak vnímáme opakování | 93 |
| T – Trénink s oslími můstky aneb Jak si pořídít pomocná vlákna | 96 |
| Hra s oslími můstky (Trénink ve skupinkách) | 101 |
| Úpravování nových informací (nové učební látky) pro náš mozek ... | 103 |
| Příklad 1: Počítačový jazyk | 107 |
| Příklad 2: Medicína | 108 |
| Příklad 3: Základní právnícké vědomosti | 113 |
| Příklad 4 až 10 000: Cokoli ze základů vzdělanosti | 117 |
| T – Vnitřní archiv[®] Zlepšit si paměť, inteligenci & kreativitu | 118 |
| Tréninková úloha: Založte si větší počet vědomostních abeced [®] ! | 123 |
| T – Kreslit umí každý! | 130 |
| LAMRON A UMĚLEC | 133 |
| T – Nakreslit si dort kategorií[®] | 146 |
| Vědomostní kategorie | 150 |
| T – Kreativní technika: 90 vteřin navíc[®] | 153 |
| Ad 1: Vyptáváte se druhých | 154 |
| Ad 2: Nikdo tu není...? | 156 |
| T – Memorovací řetězce | 159 |
| Jak na memorovací slova | 166 |
| Jsou důležitější slova, nebo obrazy? | 166 |
| Přehled o technice memorovacích řetězců | 169 |
| T – NEUROBICS[®] (Podle Lawrence C. KATZE) | 171 |
| T – Paralelní cvičení | 189 |
| Cvičení | 181 |

| | |
|--|-----|
| T – Pozitivní formulace | 183 |
| Naprogramované chyby při zadávání úkolů | 183 |
| Motivace | 183 |
| T – Řečnictví a zkoušky | 185 |
| Profesionální příprava: Kameny v (řečnickém) řečišti [©] | 186 |
| 1. krok | 187 |
| 2. krok | 188 |
| 3. krok | 189 |
| 4. krok | 190 |
| 5. krok | 190 |
| Řečnické cvičení: Učíme se mluvit spontánně | 194 |
| T – Učíme se jazyky – <i>brain-friendly</i> metodou BIRKENBIHL* | 197 |
| Cizí jazyky postaru | 197 |
| Klasická metoda: Čtyři kroky | 197 |
| Základní rozdíly mezi metodou BIRKENBIHL [©] a tradičními metodami .. | 199 |
| Metoda BIRKENBIHL [©] : Čtyři kroky učení | 200 |
| T – Superlearning aneb Metoda doktora LOZANOVA | 208 |
| T – Trénovat, ale jak? aneb Jaký trénink je <i>brain-friendly</i> ? | 211 |
| Kdo jezdí moc rychle, toho neurony vytreštají | 213 |
| Kdo všechno dělá „doopravdy“, dělá příliš... .. | 214 |
| Kdo spěchá, neušetří čas... .. | 215 |
| T – Televizní návyky | 217 |
| Nebezpečí č. 1: Fyzický vizuální proces | 218 |
| Nebezpečí č. 2: Vtisky | 222 |
| Tréninková technika: Rozšiřovat bez námahy svou vědomostní síť | 228 |
| T – Časoběrná technika | 233 |
| Co je to časoběrná technika? | 234 |
| T – Na závěr: Ať si váš mozek trochu zasportuje | 236 |
| Mozková cvičení | 236 |

Část III

Dodatek I

| | |
|--|-----|
| Starší látka | 241 |
| Analogicky a digitálně ve dvojitém mozku | 241 |
| Racionálně a tvořivě! | 246 |

| | |
|---|-----|
| Dodatek II | |
| Doplňky | 248 |
| Doplněk č. 1: Sociobiologie | 248 |
| Doplněk č. 2 | 249 |
| Mentalita Západu a Východu | 253 |
| Doplněk č. 3 | 253 |
| Doplněk č. 4 | 256 |
| Doplněk č. 5 | |
| Řešení úloh | 264 |
| Doplněk č. 6 | |
| Příprava projevu (<i>podle Natalie H. Rogers</i>) | 266 |
| Doplněk č. 7 | |
| Tři cesty vedou do vaší paměti | 268 |
| Doplněk č. 8 | |
| Využívání DVD (ke str. 207 nn.) | 276 |
| Doplněk č. 9 | |
| Pátání po rozebraných knihách: tři cesty vedou k úspěchu | 272 |
| Dodatek III | |
| Seznam literatury | 279 |