

Obsah

Objevte v sobě skrytého génia!	9
Géniem se člověk narodí – anebo nenarodí!	9
Koncentrace	11
Klasická cvičení na zlepšení rychlosti vnímání a čtení	12
Vizuální cvičení na počítání	13
Čáry	22
Cvičení „GO”	24
Cvičení na sčítání a odčítání	28
Cvičení s písmeny a čtením	32
Čtení textů	33
Alternativní metody a cvičení na koncentraci a centraci	38
Faktory ovlivňující koncentraci	39
Emoční stav, dechová a uvolňovací cvičení	42
Světelná meditace a cestování v duchu	49
Autogenní trénink	51
Autohypnóza, autosugesce a pozitivní afirmace	52
Kreativní koncentrace	54
Intelligence	57
Intelligence – logické myšlení	57
Úlohy na vizuální logiku	58
Hlavalamy	58
Intelligence – numerické myšlení	76
Číselné řady	77
Číselné kombinace	77
Slovní úlohy	77
Závorky	77
Intelligence – verbální myšlení	89
Přesmyčky (pomíchaná písmena ve slovech)	90
Příslloví a pořekadla	90
Úlohy v závorkách	90

Poměrové úlohy	91
Slovní úlohy	91
Intelligence – prostorová orientace	103
Prostorová představivost	104
Prostorové přiřazování	104
Paměť	125
Dobrá paměť? Není problém!	125
Časově strukturovaná paměť	127
Velmi krátkodobá paměť	128
Krátkodobá paměť	132
Dlouhodobá paměť	145
Obsahová paměť	152
Vizuální paměť	153
Kontextová paměť (rozeznávání souvislostí)	156
Cvičení na další druhy paměti	161
Paměť na jména	161
Paměť na slova	163
Paměť na tvary	166
Paměť na osoby	167
Situační paměť	171
Strategie a techniky učení	174
Metody	174
Mnemotechniky	175
Metoda místa – technika loci	176
Technika symbolů	179
Jak si pamatovat čísla	186
Jak si vizuálně pamatovat telefonní čísla	187
Co se rýmuje, je dobré!	188
Redukce informací	189
Mapy pro ducha	192
Kreativita	197
Vizualizace a asociace	198
Negativní myšlenky a pozitivní myšlení	198
Bloky a jak s nimi zacházet	198
Bavte se!	199
Kreativní nálada	200
Náhlá vnuknutí, buď máme – anebo?	202
Cvičení na rozvíjení kreativity	203
Logické důsledky nepravděpodobných událostí	203

Volné asociace	209
Kreativní hry	232
Metody a techniky	247
„Kreativní strategie“	253
Hledání myšlenek podle systému	259
Intuice a vnitřní hlas	262
Řešení	271
Koncentrace	271
Intelligence	273
Logické myšlení	273
Numerické myšlení	280
Verbální myšlení	286
Prostorová orientace	292
Paměť	297
Kreativita	302