

Obsah

Poděkování autora	7
Předmluva	9
Úvod: Příběh, který si budete pamatovat po celý život	11
Část 1 JAK PAMĚŤ PRACUJE	29
1 Zkontrolujte svou paměť	31
2 Rytmy paměti	45
3 Principy představivosti a asociace a dvanáct paměťových technik	55
Část 2 ZÁKLADNÍ SYSTÉMY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	65
4 Systém spojování	67
5 Systém číslo-tvar	79
6 Systém číslo-rým	87
7 Systém římského pokoje neboli paláce paměti	93
8 Abecední systém	97
Část 3 POKROČILÉ SYSTÉMY	89
9 Velký systém	109
10 Systém na zapamatování hracích karet	127
11 Zvyšte si IQ používáním paměťového systému pro dlouhá čísla	133
12 Paměťový systém pro telefonní čísla	137

13	Paměťový systém pro denní agendu a schůzky	141
14	Paměťový systém pro důležitá historická data	145
15	Jak si zapamatovat narozeniny, výročí a významné dny	149
16	Paměťové systémy pro slovní zásobu a jazyky	151
17	Jak si zapamatovat jména a tváře	157
18	Zachyťte své sny	175
 Část 4 PAMĚŤOVÁ TECHNIKA ZAPAMATOVÁNÍ VŠEHO		181
19	Sebezlepšující základní paměťová matice (SEM ³)	183
	Závěr	204
	Literatura	205
	Dodatek 1	213
	Dodatek 2	219
	Rejstřík	225