

# OBSAH

Předmluva .....	9
Jak knihu používat .....	13
Kapitola 1: Vaše paměť, moje paměť .....	15
Kapitola 2: Jak to všechno začalo .....	20
Kapitola 3: Paměť a kreativita .....	25
Kapitola 4: Síla asociace .....	30
Kapitola 5: Asociace, emoce, smysly .....	32
Kapitola 6: Řetězení asociací .....	36
Kapitola 7: Řetězová metoda .....	40
Kapitola 8: Heuréka! Můj první úspěšný pokus .....	46
Kapitola 9: Vynalézání metody cesty .....	51
Kapitola 10: Používáme metodu cesty .....	56
Kapitola 11: Důkazy na podporu metody cesty .....	65
Kapitola 12: Pět skvělých tipů pro vytvoření paměťové banky cest .....	70
Kapitola 13: Točení s talíři paměti .....	77
Kapitola 14: Od karet k číslům .....	83
Kapitola 15: Dominikův systém .....	91
Kapitola 16: Zdvojené páry a složené obrazy .....	97
Kapitola 17: Jde do tuhého: Smíchané balíčky karet .....	101
Kapitola 18: Zrychlujeme .....	111
Kapitola 19: Dekódování mozku: Od technik k technice ...	115
Kapitola 20: První paměťové mistrovství světa .....	122

Kapitola 21: Mistrovské cvičení: Binární číslice.....	125
Kapitola 22: Mistrovské cvičení: Jména a tváře .....	130
Kapitola 23: Mistrovské cvičení: Abstraktní obrázky.....	137
Kapitola 24: Ze života paměťového šampióna: Jak na projevy .....	141
Kapitola 25: Ze života paměťového šampióna: Jak se stát mašinou na fakta .....	149
Kapitola 26: Praxe: Učení je mučení.....	155
Kapitola 27: Praxe: Každodenní způsoby trénování paměti .	165
Kapitola 28: Praxe: Nejen prací živ je člověk .....	175
Kapitola 29: Věk znamená zkušenost, ne zapomnětlivost! ..	180
Kapitola 30: Když to všechno udělám, co můžu očekávat?..	191
Kapitola 31: Pohleďte, co teď dokážete! .....	195
Doslov: Šampioni budoucnosti .....	203
Rejstřík .....	208