

Obsah

1	Předmluva	7
	Několik slov o knize	7
	První kontakt s paměťovými technikami	8
	Vznik jednoho semináře	10
	Informační, jevištní a televizní show	11
2	Jak si vybavovat informace	13
	Asociační podněty	13
	Situační spouštěče	16
	Vybavovací hesla	19
	Bloky myšlení a vybavování	22
	Zvyky a stereotypy	25
3	Mnemotechnika: Paměť jako umění	27
	Paměťové rekordy	27
	Mnemotechnická myšlenková spojení	29
	Nácvik asociací	36
4	Mnemotechnika: Metoda řetězení	39
	Základní princip	39
	Nákupní řetězec	40
	Řetězce vtipů	42
	Řetězce při přednášení	45
	Řetězce vědomostí	47
	Důležité rady	51
5	Mnemotechnika: Metoda spouštěčů	55
	Základní princip	55
	Otázka jako spouštěč	57
	Spouštěče z psacího stolu	59
	Spouštěče z místnosti	61

	Cesta jako zdroj spouštěčů	63
	Spouštěče ze známých míst	64
	Důležité rady	65
6	Mnemotechnika: Metoda zásuvek 1–20	67
	Spouštěče od jedné do dvaceti	67
	Předvádění „paměťových kousků“	70
	Metoda zásuvek 1–20 v praxi	74
7	Mnemotechnika: Metoda zásuvek A–Z	83
	Spouštěče od A do Z	83
	Ukládání informací	86
	Další spouštěče od A do Z	101
8	Mnemotechnika: Metoda pomocných slov	103
	Slovíčka a cizí slova	103
	Abychom nezapomínali jména	108
9	Mnemotechnika: Metoda číselně-slovní	113
	Přirozený způsob	113
	Souhlásková metoda	115
	Obrazy pro čísla 00–99	118
	Jak si zapamatovat čísla	121
10	Porozumění a zapamatování	125
	Porozumění významu slov	125
	Rozšiřování vědomostí	129
	Technika reflexe	133
	Názorná schémata	135
	Opakování	138
	Učební kartotéka	140

11	Přijímání informací se zaměřením na cíl	143
	Racionální čtení	143
	Jádro informace	146
	Cíl a motivace	148
12	Energie a soustředění	149
	Energie	149
	Soustředění	150
13	Nácvik učení	153
	Motivace k učení	153
	Jak učivo přijímáme	155
	Názorná schémata	157
	Formulování cílů	159
	Pomocníci paměti	161
	Kontrola cíle	163
	Užití	165
	Shrnutí	167
14	Soutěže v paměti	
	Bystré hlavy lámou rekordy	169
	Binární soustava	170
	Kouzlo s mincemi	172
	Jak si zapamatovat karty	174
	Pexeso s 24 kartami	180
15	Slovo na závěr	183