

# Obsah

**DOPIS OD TONYHO** 8

**KAPITOLA PRVNÍ TVOJE OHROMNÁ PAMĚŤ** 10

---

Paní Mnémosyné 14  
Olympijská mysl 16  
Použij obě poloviny mozku a tvoje paměť  
poběží jako o závod! 18  
1. PŘEDSTAVIVOST 20  
2. ASOCIACE 24

**KAPITOLA DRUHÁ PAMĚŤOVÉ MYŠLENKOVÉ MAPY** 26

---

Král nástrojů paměti 28  
Myšlenkové mapy ti pomohou: 28  
Jak kreslit paměťové myšlenkové mapy 28  
Nech jiskry létat! 34

**KAPITOLA TŘETÍ CHCEŠ-LI BÝT TEN NEJ, UČ SE, A PAK ODPOČÍVEJ** 40

---

Krátké pauzy zaručí, že budeš ten nejlepší 44  
Staň se expertem na žonglování 46  
Co jsi to říkal? 48  
Tvoje soustředění, tvůj hřebec 50  
Představivost na pomoc! 52  
Pomoc! Při písémce mám okno 54  
Pět opakování bohatě stačí 55  
Jak opakování uvést do praxe 58

**KAPITOLA ČTVRTÁ TIPY, JAK SI ZNALOSTI UDRŽET V PAMĚTI** 60

---

1. Paměťové filmy 62  
Paměťové filmy jsou obzvláště vhodné k pamatování si:  
Světla, kamera, akce! 63  
65

Paměťové mininástroje	69
Šest dam a jeden pán	70
Nápady, které ti pomohou nahrávat paměťové filmy	70
Paměťové mininástroje	72
<hr/>	
2. Tonyho paměťový palác	74
Palác ve tvé paměti	76
Palác v akci	78
Ted' ty!	79
<hr/>	
3. Čísla a tvary k zapamatování ve spěchu	80
Tvar se počítá	80
<hr/>	
4. Snadné jsou šprýmy s čísly a rýmy	84
Magie v dětském televizním pořadu	90
<hr/>	
<b>KAPITOLA PÁTÁ PROCVIČ SI SVŮJ PAMĚŤOVÝ SVAL</b>	<b>92</b>
<hr/>	
Neřeš drobnosti	94
Hraj si s pamětí	94
Hry se jmény	96
Jak si můžeš zapamatovat tato jména?	96
Válka o výsledky	98
Seznam, jó, seznam, lepší zábavu neznám!	100
Tetička Sal jede do Mongolska	101
Sbal se a vydej se do svého paměťového paláce	102
Zdá se to velké, ale tvá paměť je větší	104
Věk a narozeniny všech tvých spolužáků	106
Repliky pro velkou roli v divadelní hře	110
Jak umístit osobnosti do historie	114
Králové a královny Anglie	114
Zachytávání snů	118
<hr/>	
<b>MISTREM SVÉ PAMĚTI</b>	<b>122</b>