

SPIS TREŚCI

Nasze milenijne urodziny	13
Wprowadzenie	17
1. Nieziszczalne marzenie, czyli historia Edwarda Hughesa	21
2. Masz umysł sprawniejszy, niż sądzisz	29
Co wiemy o własnym umyśle	29
Więcej niż jeden mózg	32
Połączenia między „szarymi komórkami”	36
Modele postrzegania: oko - mózg - kamera	40
Hologram jako odwzorowanie umysłu	41
IQ i twoja wrodzona błyskotliwość	43
Dziecko - model doskonałości	45
3. W jaki sposób spętano ludzki umysł	47
Dlaczego w pełni nie wykorzystujemy mózgu	47
„...tylko człowiekiem”	49
„Instrukcja obsługi” mózgu	51
4. Jak czytać szybciej i z lepszym skutkiem	53
Problemy z czytaniem	54
Definicja czytania	56
Skąd się biorą trudności w czytaniu	57
Ruchy oka w trakcie czytania	60
Korzyści z szybszego czytania	64
Błędne przekonania	64
Zaawansowane techniki coraz szybszego czytania	66
Ćwiczenia motywacyjne	70
Ćwiczenie z metronomem	71

5. Pamięć	75
Sprawdziany pamięci	75
Rozwiązanie testu oraz pytania uzupełniające	81
Trwałość pamięci w trakcie nauki – omówienie testów 1 i 2	83
Trwałość pamięci po zakończeniu nauki – omówienie testu 3 i udzielonych odpowiedzi	87
Pamięć – teoria, zapamiętywanie przez powtarzanie	88
Sposoby i metody poszerzania pamięci	93
Niezwyczajne możliwości pamięci	97
System oparty na liczbach i rymach	101
Zadanie „niemożliwe do wykonania”	105
6. Mapy myśli – wprowadzenie w naturę myśli i słów	107
Omówienie ćwiczenia – opowiadanie <i>Kusa-hibari</i>	107
Rodzaje słów kluczowych	117
Wielopłaszczyznowa natura słów	118
Słowa kluczowe w tradycyjnym notowaniu	119
7. Mapy myśli – zgodność z naturą umysłu	125
Ćwiczenie – kosmiczna podróż	125
Linearna historia mowy i druku	126
Twój umysł a tworzenie map myśli	130
Zasady sporządzania map myśli	131
8. Mapy myśli – rozbudowywanie i zastosowania	141
Rozbudowywanie map myśli	141
Mapy myśli a lewa i prawa półkula mózgu	143
Mapa myśli – zastosowania	144
„Kartografowanie” przemówień i artykułów	145
Mapy myśli – notowanie wykładów	145
Mapy myśli – zebrania	147
9. Technika uczenia się na podstawie map myśli (MMOST)	149
Opieszały uczeń	149
Zagrożenie ze strony podręczników	152
Stare i nowe metody nauczania	154
MMOST	159

MMOST – przygotowanie.....	160
MMOST – zastosowanie.....	169
MMOST – podsumowanie.....	183
10. Perspektywy	187
Co zaszło w ciągu lat, które minęły od napisania tej książki.....	187
Wiek a sprawność umysłu.....	188
Posłowie	193
Bibliografia	195