

## Obsah



Úvod: Rozšiřujte si obzory 5

### První část: Teoretické základy

- 1. Vypravěč 15**  
Biologie paměti 15
- 2. Síla zapomínání 33**  
Nová teorie učení 33

### Druhá část: Retence

- 3. Jak se zbavit dobrých návyků 57**  
Vliv kontextu na učení 57
- 4. Učíme se v intervalech 79**  
Výhody rozfázování času na studium 79
- 5. Skrytá síla ignorace 95**  
Různé aspekty zkoušení a testování 95

## **Třetí část: Řešení problémů**

<b>6. Výhody rozptylování</b>	<b>121</b>
Role inkubace při řešení problémů	121
<b>7. Proč je lepší v nejlepším přestat</b>	<b>145</b>
Dary perkolace	145
<b>8. Když se všechno zamíchá</b>	<b>163</b>
Prokládání jako cesta k porozumění	163

## **Čtvrtá část: Průnik do podvědomí**

<b>9. Učení bez myšlení</b>	<b>187</b>
Ovládněte percepční rozlišování	187
<b>10. Kdo si zdřímne, vyhrává</b>	<b>207</b>
Konsolidační význam spánku	207

## **Závěr: Foraging brain** **227**

Appendix	237
Jedenáct základních otázek	237
Poznámky	243