

Spis treści

Wstęp	5
Teoria, czyli o co w tym tak naprawdę chodzi?	5
1. Koncentracja	13
2. Synchronizacja półkul mózgowych	17
Alfabet Games	17
Jak wykonać ćwiczenie?	18
3. Czytaj nawet dwa razy szybciej	25
Szybkie czytanie	25
Błędy czytelnicze	61
4. Techniki pamięciowe	67
Techniki pamięciowe w praktyce	69
Łańcuskowa Metoda Skojarzeń	70
Jak powinny być tworzone skojarzenia?	75
Jak tworzyć połączenia między wyrazami?	75
Podstawniki cyfr	80
Zapamiętywanie zasad ortografii	83
5. Zarządzanie sobą w czasie	87
6. Mapy myśli	95