

# Turiny

PRATARMĖ 19

IŽANGA 25

I DALIS. IŠLAISVINKITE SAVO PROTĄ 31

*Pirmas skyrius. KAIP AŠ ĮVEIKIAU SAVO RIBAS 33*

*Antras skyrius. KODĖL TAI SVARBU DABAR 53*

*Trečias skyrius. JŪSŲ BERIBĖS SMEGENYS 67*

*Ketvirtas skyrius. KAIP SKAITYTI ŠIĄ (AR BET KURIĄ KITĄ) KNYGĄ IR ĮSIMINTI REIKALINGĄ INFORMACIJĄ 83*

II DALIS. MĄSTYSENA BE APRIBOJIMŲ. „KAS“ 105

*Penktas skyrius. ĮSITIKINIMŲ SISTEMŲ KERAI 111*

*Šeštas skyrius. 7 MELAI APIE MOKYMĄSI 133*

III DALIS. MOTYVACIJA BE APRIBOJIMŲ. „KODĖL“ 155

*Septintas skyrius. PASKIRTIS 161*

*Aštuntas skyrius. ENERGIJA 179*

*Devintas skyrius. MAŽI, PAPRASTI ŽINGSNELIAI 201*

*Dešimtas skyrius. TĖKMĖ 223*

IV DALIS. METODAI BE APRIBOJIMŲ. „KAIP“ 235

*Vienuoliktas skyrius. DĖMESIO SUTELKIMAS 239*

*Dvyliktas skyrius. STUDIJAVIMAS 249*

*Tryliktas skyrius. ATMINTIS 269*

*Keturioliktas skyrius. GREITASIS SKAITYMAS 297*

*Penkioliktas skyrius. MĄSTYMAS 317*

*Baigiamasis žodis. SUSIGRAŽINIMAS TO, KAS ĮMANOMA 343*

10 DIENŲ ĮVADINĖ PROGRAMA 347

REKOMENDUOJAMI SKAITINIAI 353

IŠNAŠOS 357

PADĖKOS 371

APIE AUTORIŲ 379