

## spis treści

PRZEDMOWA	11
WSTĘP	13
DO CZYTELNIKA	15
<b>1</b> Otwórz drzwi	17
<b>2</b> Powoli i spokojnie: <i>gdy starasz się za bardzo i właśnie to stanowi problem</i>	25
<b>3</b> Uczenie się to tworzenie: <i>czego uczy nas przykład Thomasa Edisona?</i>	41
<b>4</b> Zbrylanie informacji i unikanie iluzji kompetencji: <i>klucze do zostania „zaklinaczem liczb”</i>	59
<b>5</b> Zapobieganie prokrastynacji: <i>niech Twoje zombie staną się Twoimi pomocnikami</i>	85
<b>6</b> Zombie, wszędzie zombie: <i>głębsze zrozumienie nawyku prokrastynacji</i>	93

<b>7</b>	Zbrylanie a umieranie z nerwów: <i>jak obniżyć poziom stresu i podwyższyć poziom swojej wiedzy</i>	109
<b>8</b>	Narzędzia, wskazówki i sztuczki	121
<b>9</b>	Podsumowanie zagadnień związanych z zombie prokrastynacji	137
<b>10</b>	Usprawnianie swojej pamięci	147
<b>11</b>	Jeszcze więcej wskazówek dotyczących dobrej pamięci	159
<b>12</b>	Naucz się doceniać swój talent	171
<b>13</b>	Rzeźbienie swojego umysłu	179
<b>14</b>	Rozwijanie wyobraźni poprzez poezję równań	185
<b>15</b>	Renesansowe uczenie się	195
<b>16</b>	Unikanie nadmiernej pewności siebie: <i>sila pracy zespołowej</i>	205
<b>17</b>	Sprawdziany	215
<b>18</b>	Uwolnij swój potencjał	227
	POSŁOWIE	235
	PODZIĘKOWANIA	237
	PRZYPISY	241
	BIBLIOGRAFIA	263
	SPIS ILUSTRACJI	277
	SKOROWIDZ	281