

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
----------------	---

## Часть I

### Как мы запоминаем

1. Основные принципы формирования памяти .....	21
2. Обращаем внимание .....	34
3. Не упустите момент .....	47
4. Мышечная память .....	60
5. Википедия в вашей голове .....	72
6. Что случилось .....	86

## Часть II

### Почему мы забываем

7. Не верьте своим воспоминаниям (о том, что было) .....	109
8. Что вертится на языке .....	129
9. Не забудьте запомнить .....	143
10. И это пройдет .....	157

11. Выбросить из головы .....	167
12. Нормальное старение.....	177
13. Болезнь Альцгеймера .....	187

### Часть III

#### Улучшить или ухудшить

14. Поместите это в контекст.....	201
15. Влияние стресса .....	209
16. Всем спать!.....	221
17. Профилактика болезни Альцгеймера .....	231
18. Парадокс памяти .....	241
<i>Приложение. Что со всем этим делать .....</i>	<i>247</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>261</i>
<i>Благодарности.....</i>	<i>268</i>
<i>Об авторе.....</i>	<i>270</i>