

# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть I

### ЧТО ТАКОЕ РАБОЧАЯ ПАМЯТЬ

.....

1. Революция рабочей памяти ..... 7
2. Почему рабочая память играет ключевую роль  
в достижении успеха ..... 35
3. Легко ли шутить на глубине 700 метров,  
или как рабочая память делает нас счастливее ..... 61
4. Неудачи, ошибки и вредные привычки ..... 81
5. Самый важный навык ученика,  
или рабочая память в школе ..... 99
6. Единство тела и разума, или рабочая память  
в спорте ..... 137

## Часть II

### КАК РАЗВИТЬ И УЛУЧШИТЬ РАБОЧУЮ ПАМЯТЬ

.....

7. Как изменяется рабочая память в течение жизни ..... 173
8. Развитие рабочей памяти с нуля ..... 219
9. Секреты гениев рабочей памяти ..... 233
10. Правильное питание мозга улучшает  
рабочую память ..... 263
11. Семь полезных привычек для рабочей памяти  
и парочка вредных ..... 289

## Часть III

## ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ

.....

12. Как приспособить мир к потребностям рабочей памяти . . . . .	313
13. На заре рабочей памяти. . . . .	329
<i>Разминка для рабочей памяти. . . . .</i>	<i>357</i>
<i>Слова благодарности. . . . .</i>	<i>377</i>
<i>Об авторах. . . . .</i>	<i>381</i>