

Ty si to fakt (ne)pamatuješ?

Máte pocit, že v hlavě nic neudržíte, že jednou zapomenete, kde bydlíte? Nezoufejte, první pomoc už je na cestě!

Pokud jen těžko snášíte, že vás neustále někdo osočuje z toho, že si nic nepamatujete, a následně vás navíc úlka známých posílá na léčení e sklerózou, bude asi víc než hodné, když přestanete zoufat začnete něco dělat. Pro začátek bude stačit, abyste neodložili tento článek dřív, než si jej rostudujete (to jen pro případ, a byste náhle zapoměli, kam jste si to tu Chvilku pro tebe lastně založili). Jen takhle se ozvíte o metodě, která vám možná i změní život.

Vážená paměti, poďte na slovíčko!

Všichni víme, jak to chodí. Schopnost ukládat, uchovávat následně si vybavovat informace v mozku se postupem času jak nějak zmenší. Zapomínání totiž zásadně ohrožuje naši paměť a my obvykle začneme říkat a ohánět se věkem. Jenže ačkoli to být nemusí – do hlavy si sice diktafon nikdo neza-

buduje, ale pilný trénink může jedince přenést přímo do nebeských paměťových výšin! Ale o tom až potom, nejdřív se pustíme do lyncování vlastní děravé hlavy, je třeba si ujasnit, jak na tom momentálně jste.

Podezřele může působit několik skutečností, takže zkuste zpytovat svědomí. Hledáte často brýle, klíče, tužku a desítky dalších maličkostí? Netroufáte si bez nákupního seznamu ani na práh obchodu? Vypadává vám z hlavy číslo mobilu nebo PIN k platební kartě? Přemýšlíte občas půlku pracovní doby o tom, zda jste doma vypnuli plyn? Pamatujete si lidi jen podle obličejů a na jejich jména si nevzpomínáte? Dumáte někdy nad tím, jaký je vlastně rok? Můžete o sobě říct, že vtipy vypouštíte hned, jak je slyšíte?

Pokud podezřele často kýváte hlavou a trochu se poznáváte, existuje jednoduchý test, jak si to ohánět se věkem. Jenže ačkoli to být nemusí – do hlavy si sice diktafon nikdo neza-

Jednoduše se otestujte!

Máte před sebou patnáct slov. Vaším úkolem je zapamatovat si je, ovšem přesně tak, jak jdou za sebou, jeden sloupec a pak druhý. Máte jednu minutu na to, abyste slova hypnotizovali a ukládali si je do paměti, v průběhu dalších dvou minut byste si je pak měli vybavit a zapsat. Takže pozor, start!

ŠANON
VELBLOUD
LEPIDLO
RAKETA
MOBIL
PENICILIN
BRÝLE
PIŠKOTY

LAMPION
KOBEREK
MYČKA
SNĚHULÁK
TRAKTOR
OPICE
HODINKY

Hotovo? Je čas hodnotit. Pokud jste si zapamatovali dvanact až patnáct slov, jste na tom hodně dobře. Jestli se vaše skóre pohybuje mezi sedmi až jedenácti vybavenými slovy, je to fajn, ale vaše paměť má jisté rezervy. Ovšem pokud jste si zaznamenali méně než šest slov, je třeba zauvažovat nad tím, zda nepotřebujete doučování – vaše paměť chátrá a netrénuje...

A vracíme se zpátky do školy!

Nebojte se, i když jste v testiku neuspěli, nepošleme vás zpět na základku, k přísné paní učitelce, rákosce a žákovské plné poznámek „zapomněl domácí úkol“ – vy se můžete vydat do jiné školy, moderní, přívětivé, a hlavně užitečné pro život. Brány Školy paměti se otvírají, tak kdo usedne do jejich lavic? Čeká vás tam spousta zábavy!

Ale nebudeme si nic nalhávat, „záračnou paměť“ neseženete ani v této škole – zde se naučíte

ovládat mnemotechniky, tedy ony principy, z nichž vychází systém metod, které nám nejenom ulehčují zapamatování, ale navíc zvětšují rozsah paměti. Těchto metod je řada, nám bude na ochutnávku stačit ta nejsnadnější. Nejdřív si připomeňme, co to mnemotechnické pomůcky jsou.

Asi je znáte už z dětství – vzpomínáte si třeba na „befeleme pes se veze“? No jistě, nejlepší způsob, jak si zafixovat obojetné souhlásky! A jaký příběh jste používali, když jste si chtěli

Dejte vale výmluvám a luštěte, to taky bezvadně utuží vaši paměť!



Foto: fotolia (7), aliphoto (6)



Udělejte si domácí úkol!

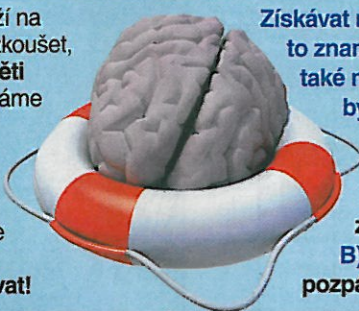
Pro všechny, co chtějí svoji paměť trochu zaměstnat a procvičit, zde máme jeden tip. Nejdřív si pěkně představte následující věci – **tužku, doutník, krabici, sůl a lampion**. Vidíte je? Tak, a teď se rozhlédněte kolem sebe a najděte si v místnosti, ve které se nacházíte, pět záchytných bodů. Dobré je postupovat v nějakém sledu, třeba zprava doleva, a ve stejném pořadí si pak místa v duchu očíslovat. Následně se pěkně zvedněte, dojdete k jednotlivým stanoviskům a předměty tam v duchu „umístíte“. Tužka se zabodne do zdi, která následkem toho praskne, doutník silně páchne a málem propálí záclonu, vedle které jste ho umístili, a potom je tu ještě ta naše krabice, která dokonale spolkla záchytný bod, a vy jste ji zakryli víkem a zalepili izolopou. A do toho maxi hromada soli v rohu u dveří a potom navíc ten pekelně červený lampion, co září u stropu. Takhle barvitě a živě si všechny předměty umístíte, dejte jejich existenci příběh a následně se vraťte zpátky, posadte se a zkuste si ona slůvka znovu vybavit. Tak co, že to jde?

A tohle si zapamatujte!

Škola paměti u nás funguje od roku 2009 a nabízí všem „paměťtivým“ jedincům možnost zlepšit si paměť a rozšířit si obzory. Tento institut u nás založil **Jakub Pok**, který se sám tréninkem paměti zabývá skoro deset let. Je živým důkazem, že to funguje, přinejmenším vám může dát tip, jak pohodlně vystudovat hned několik vysokých škol a naučit se pár cizích jazyků. Ale o tom se můžete přesvědčit osobně, až také navštívíte prakticky zaměřené víkendové kurzy Školy paměti! Více informací na www.skolapameti.cz.

Hola, hola, škola volá!

Pro ty, kdo touží na vlastní kůži vyzkoušet, jak **Škola paměti** funguje, zde máme jednu volnou vstupenku na víkendový kurz v čase, který vám bude vyhovovat. **Nebudete litovat!**



Získávat nové poznatky, to znamená třeba také memorovat, což bychom jinak popsali jako:

- A) učit se zapaměti
- B) učit se něco pozpátku

Svou odpověď odešlete od 18. 4. do 24. 4. 2012 jako SMS na číslo 906 15 09, zadejte tvar CH(mezera)30(mezera)A či B. 1 SMS = 9 Kč, včetně DPH. Soutěžit můžete i kuponem. Podrobnosti na straně 45.

pamatovat Smetanovy opery? Ten, že „když byli Braniboři v Čechách, dala Prodaná nevěsta jménem Libuše Daliborovi Hubičku u Čertovy stěny – dozvěděly se to Dvě vdovy a bylo po Tajemství“? Když k těmto principům přidáte ještě barvy, vůně, pohyb či vzpomínky a zapojíte fantazii, vzniknou vám „nezapomenutelné“ obrazy. Nevěříte? Stačí spojit nespojitelné!

S nesmyslem v hlavě nejdál dojdeš!

Tak třeba běžíte do obchodu a víte, že máte koupit banány, papriky a mléko. Chvátáte, stále dokola si opakujete banán-paprika-mléko, ale ouha, vejdete do krámu – a nic, totální okno! To se vám ovšem nestane, když si před odchodem z domu sestavíte ze svého

nákupního seznamu příběh. Představte si banány, jak spolu s paprikami tančí valčík. Hraje hudba, sál je plný roztančených papriček a banánků. Ale ouha, všem začíná být horko! Atmosféra houstne, napětí mezi laškujícími banány a červenajícími se paprikami by se dalo krájet, a vtom to přijde, ze stropu sálu začne na tančící párky cákat mléko! Sexy sprška tanečnický ještě víc rozdovádí, ječí, píš, smějí se, prostě šilenství!

Hm, co říkáte, vidíte to taky tak živě? A věřte tomu, že takový nákupní seznam nezapomenete ani večer ani následující ráno! Stačí zapojit smysly, vytvořit si v hlavě



živý obraz (cítíte tu vůni banánů, vidíte ten úhledný pohyb tančících ovocně-zeleninových párů?), nejlépe hodně absurdní, protože fantazii ani ostrovtipu se meze nekladou. Výsledné dílo pak můžete okořenit špetkou erotiky – sex totiž nejen prodává, sex se i pamatuje, stejně jako to erotické napětí.

Až bude po vysvědčení...

Jak vidíte, je to všechno hra. Ale jakmile si odnese „vysvědčení“ ze Školy paměti, budou tu i výsledky. Zapomenete na diáře i na omlouvání se, že vám něco „vypadlo z hlavy“, pustíte se do studia cizích jazyků, levou zadní sestavíte prezentace. A buďte si jistí, že si té změny okolí všimne, je to dost vidět!

■ I. Zemánková

Po Škole paměti už budou tisíce papírků s poznámkami, co musíte udělat, minulosti.

