

Otestujte si paměť!

Disponujete dobrou pamětí? Otestujte se! „Stačí si nachystat prázdný papír a stopky. Máte 1 minutu na to zapamatovat si 15 po sobě jdoucích pojmů. Po minutě přepište co nejvíce výrazů na papír,“ říká Jakub Pok ze Školy paměti.

1. Hrad
2. Velbloud
3. Koloběžka
4. Hokej
5. Vířivka
6. Rak
7. Sukně
8. Koberec
9. Sjezdovka
10. Víla
11. Ředkvičky
12. Parník
13. Jeskyně
14. Čokoláda
15. Tanečník

Vyhodnocení:

10 – 15 pojmů: **Velmi dobrá přirozená paměť. Otázkou je, jak dlouho informace zůstanou.** / 5 – 9 pojmů: **Dobrý průměr, máte prostor na zlepšení.**

1 – 5 pojmů: **Chtělo by to na sobě zapracovat.**



Jak si zapamatovat nákup?

Jdete nakupovat, a pokaždé na půlku věci zapomenete? Dá se to změnit, říká Jakub Pok na svém webu skolapameti.cz.

„Můžete použít techniku, kdy si vytvoříte z jednotlivých položek nákupu krátký vtipný příběh,“ tvrdí.

Nebojte se vymýšlet nereálné obrazy - čím komičtější a absurdnější představa, tím lépe si ji paměť zapamatuje. Využívejte své smysly, zapojte emoce, humor, pohyb, barvy, velmi dobře se dá využít i erotika. Nejdůležitější je představit si celý obraz tak, jako byste jej opravdu viděli a prožívali.

Řekněme, že máte v plánu nakoupit chléb, jablka, vejčeka, mléko, mouku. Postupujete tak, že propojujete jednotlivé položky

seznamu mezi sebou pomocí barvitého příběhu - čím více fantazie, absurdity a emocí, tím lépe.

Můžete si tedy představit následující příběh: Držíte v ruce čerstvě upečený voňavý chléb, který vám vyklouzne z rukou, spadne na zem a roztrhne se na spoustu červených jablek, která lákají k nakousnutí. V momentě, kdy se do jednoho chcete zakousnout, se ale změní ve vejčeko, jehož skořápka vám zůstává mezi zuby a žlutek teče po bradě. Jdete do lednice pro mléko, abyste se zbavili skořápek a nepřijemné chuti žloutku. Napijete se, ale místo mléka se na vás z krabice sype mouka a zasněží vás od hlavy až k patě.

„Ideální je představovat si v příběhu sami sebe, tím, že

budete jeho součástí, si můžete vše lépe prožít, zapojíte své vlastní smysly, zkonstruujete a představy,“ doporučuje Jakub Pok.

Jakub Pok ví, jak si hravě trénovat paměť.



INZERCE

Lepší chytrá hlava než chytrý telefon

BRAHMI

Rostlinný produkt bez přidaných látek



Účinně zlepšuje:

- ✓ paměť
- ✓ soustředění
- ✓ schopnost učení
- ✓ schopnost reakce
- ✓ schopnost řešení problémů

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ,

v prodejně **VITACENTRUM,**

Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1,

na **www.bwy.cz** nebo na

bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: **Brainway Inc.**