



Tajemství sloní paměti

Zkuste si za devadesát vteřin zapamatovat přesné pořadí dvaapadesáti kanastových karet. Anebo za půl hodiny 1620 dvojmístných čísel. Nemožné? Paměťoví mistři to dokážou. Jsou geniální?

>> Lucie Jandová

„Vůbec ne,“ kroučí hlavou právník Jakub Pok. „Znajíš paměťové techniky. Všichni lidé si mohou zapamatovat mnohem víc, než si myslí.“ Ví, o čem mluví. On sám má v hlavě celý občanský zákoník.

„Koupit kávu, o kterou nás poprosila žena, to snadno zapomeneme. Když si však požadavek uložíte jako manželku po krk zasypanou kafem, budete si

jisti, že na tohle nezapomenete,“ pokračuje Jakub Pok.

Bláznivé obrazy a příběhy si totiž zapamatujeme mnohem snadněji než čísla nebo informace. Biflováním si do paměti zdaleka neuložíme tolik, jako když si informaci spojíme s emocí nebo fantastickou asociací. „Nejvíce fungují takové, ve kterých je sex, absurdita a přehánění,“ doplňuje Jakub Pok, který se s paměťovými technikami seznámil před více než deseti lety při svých studiích v Berlíně. Za-

čal je trénovat, a když zjistil, že si díky nim může uložit do paměti dvacet telefonních čísel během pěti minut, byl okouzlen. Dnes podobné věci učí ostatní.

Mléko v odpadkovém koši a moře kečupu

Pro příklad můžeme zatím zůstat u běžného nákupního seznamu. „Třeba rajčata,

« „Nepišete si! Poznámkami necháváte paměť zahálet!“ varuje účastníky Školy paměti lektor paměťových technik Jakub Pok. Po absolvování tréninku už pomocné papírky většinou nepotřebují. Foto Právo Milan Malíček (2)

mléko a šampón bych si ještě zapamatovala, ale jakmile by toho bylo víc, je to beznadějně. Ale rajčata rozmázlá na gauči, mléko vylité v odpadkovém koši a napěněný šampón po celém sporáku a další podobné nesmysly si vybavím lehce,“ vysvětluje pětaticetiletá Monika, která pro-

>> Na kurzy paměťových technik se často hlásí studenti před maturitou či státnicemi.

šla výcvikem u Jakuba Poka, podstatu jedné z paměťových technik, kterou používali již staří Římané. Neboť zapomínání je přirozený proces a jen trénovaná paměť nemá problém nafukovat PIN do bankomatu po každé správně a bez papírku.

„V téhle metodě, která se jmenuje Loci, jde o to, vytvořit si mentální cestu místem, které dobře známe. Svým bytem například. Body, které si na takové trase vytyčíme a které si zapamatujeme, jsou už navždy taková ramínka; na která můžeme pověsit pomocí asociace jakoukoli informaci,“ vysvětluje Jakub Pok. „Silnou asociací s paměťovým bodem neboli místem na cestě si uložíme do paměti potřebnou informaci.“

On sám má podobných tras po Praze na dvě stě a libovolně si na ně „věší“ vše, co potřebuje. „Mám trasu určenou třeba jen na nákupy. S deseti body v ulici, kde bydlím, počínám domovními dveřmi a konče třeba autobusovou zastávkou, si asociativně spojuji to, co potřebuju koupit. Autobusovou zastávku třeba zaplavím citróny. Představuju si, jak jich je tolik, že ti, co čekají na autobus, si nemají kam stoupnout. Za týden, když jdu znovu na nákup, si tam dám asociaci jinou, klidně moře kečupu, pokud ho musím koupit. Jde to bez problémů.“

Zprvu v tom měla zmatek

Když to vysvětluje svým studentům, zprvu na něho nevěřičně zírají. „Měla jsem v tom tak trochu zmatek. Jde však o to, vyzkoušet si, jak systém asociací funguje. Opravdu si stačí utvořit třeba deset bodů. Na těle, v bytě, na cestě do práce. Gauč v mém bytě může být jednou od rajčat, to když je potřebuju koupit. Jindy může hořet od svíček, které vzplanuly na narozeninovém dortu. Pro mě ale hořící gauč bude připomínka toho, že synovec má narozeniny,“ vysvětluje nadšeně černošská Monika.

Tvrdí, že ji kurz zachránil. Chtěla si rozšířit kvalifikaci, a tak se ve svých pětaticeti přihlásila ke studiu na zdravotnickou školu. Nebyla si však schopná zapamatovat téměř vůbec nic. „Ani deset slov po sobě!“ přiznává zkroutěně. Bála se, že bude muset ze studia odejít. Pomocí paměťových technik si ale umí probíranou látku vybavit mnohem snáz.

Neexistuje špatná paměť!

Proč si těžko vybavujeme tváře lidí, nepamatujeme si telefonní čísla či PIN kódy platebních karet a ani za boha si nevzpomeneme na jméno toho člověka, se kterým jsme včera jednali?

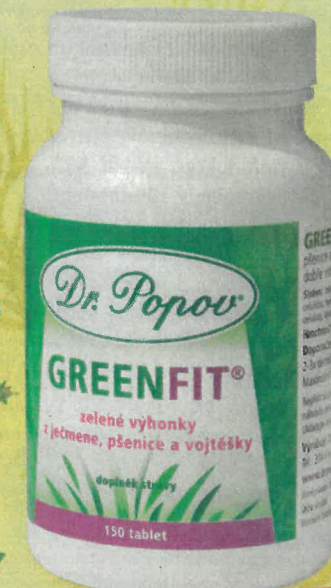
„Žijeme v přetechizovaném světě, obklopeni množstvím mobilů, tabletů, diářů a podobně. Lidé tak trochu zlenivěli a nespolehají se již na svou paměť,“ má za to Jakub Pok. Proto na své žáky občas vy-

Dr. Popov
přítel vašeho zdraví!

GREENFIT®
zelený poklad
Dr. Popova

Doplňek stravy

- originální směs mladých výhonků zelených rostlin – obsahuje zelený ječmen, pšenice a vojtěšku
- zelené potraviny jsou ceněny pro své dobře vstřebatelné vitamíny, minerály a aminokyseliny. Tyto živiny jsou nezbytné pro většinu životně důležitých funkcí organismu.
- všechny mladé zelené výhonky obsažené v GREENFITU® mají zásaditý charakter a pomáhají proto snižovat kyselost organismu



NOVINKA!

- obsažené antioxidanty bojují proti volným radikálům a pomáhají ochraňovat buňky, což zabraňuje jejich stárnutí
- významnou složkou zelených potravin je také chlorofyl, který má vliv na tvorbu červených krvinek
- svým originálním složením a cenou nemá GREENFIT® na českém trhu obdoby

Více informací o GREENFITU® najdete na www.drpopov.cz

Zakoupíte ve všech dobře zásobených lékárnách, prodejnách zdravé výživy a bylinářstvích. Případně se o možnosti nákupu informujte přímo u firmy Dr. Popov nebo na www.drpopov.cz

Výroba a distribuce: Dr. Popov s.r.o.
Plzeňská 857, 348 15 Planá, tel.: 374 616 450, fax: 374 616 460
e-mail: info@drpopov.cz, e-shop na www.drpopov.cz

křikne: *Nepište si to!* Paměť si totiž může vytrénovat úplně každý, snad kromě těch, kteří trpí Alzheimerem.

„Jakmile si informaci napíše na papír, neuložíme si ji aktivně do paměti. A ta si pak řekne, ať se tedy spoléháme na papír, a ne na ni,“ s úsměvem vysvětluje lektor a dodává. „Neexistuje špatná paměť, jen ta netrénovaná.“

Proces ukládání do paměti neznamená nic jiného než vytváření spojení mezi neurony mozku. Čím více spojení si v něm vytvoříme, tím lépe. Jinými slovy, čím více mozek trénujeme, ať už studiem, četbou, křížovkami, logickými hrami, tím méně nám bude slábnout paměť. „Je to jako u svalů,“ směje se Jakub Pok. „Ty nepoužívané atrofují.“

Dobrá paměť budí respekt

Paměť máme k dispozici ultrakrátkou, krátkodobou a dlouhodobou. „Ta dlouhodobá je prakticky neomezená,“ říká Jakub Pok. „Jenže u netrénovaných lidí informace zůstanou v nevědomí. Mnemotechnické metody jsou pomůckou, jak si lépe udržet informace v dlouhodobé paměti a vycepat si tu krátkodobou.“

Trénování paměti je podle něj hra, při které pracujeme s mentálními obrazy a učíme se využívat svou fantazii – při používání

asociací, smyslů, barev, humoru a dokonce i naší sexuality. Čím barevnější a absurdnější vytváříme obrazy, tím lépe na ně naše paměť reaguje a hlavně je nezapomeneme.

„Dobrá paměť budí respekt. Představte si, že jste třeba na obchodním jednání, kde se nachází víc lidí, které neznáte, a probírá

Kde se dá vytrénovat paměť?

- **Víkendové kurzy paměťových technik pořádá Škola paměti v pražské Malostranské besedě. Nejbližší kurz je v lednu 2013, stojí 2900 Kč, více na www.skolapameti.cz.**
- **Pravidelné kurzy po celé republice pořádá také Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Organizuje jarní a podzimní běh desetidenních kurzů v celkovém rozsahu 20 vyučovacích hodin. Cena: 50 Kč/hod., tj. 1000 Kč za celý kurz, info na www.trenovanipameti.cz.**
- **Speciální trénink paměti pro seniory nabízí Vzdělávací centrum ACZ. Kurz má celkem 16 vyučovacích hodin. Cena je 1920 Kč, info na www.aczprace.cz.**

se zde velké množství témat. Trénovaný člověk nejenže si zapamatuje všechna jména účastníků, ale přesně zopakuje i jakékoli detaily z takového jednání. Lidé kolem okamžitě zpozorní.“

Telefonní číslo s příběhem

„Poslanec s obrovským nosem vládčí kufr těžký snad tunu, z okna na něho řve tukan jako na prvního máje a ve dveřích na něj čeká dívka štíhlá jako laň,“ vypráví jedna z účastnic Školy paměti, osmnáctiletá Dora Čapková. „Výborně,“ chválí ji

lektor Jakub Pok. Právě mu totiž bezchybně sdělila fiktivní telefonní číslo 201217035, do Poslanecké sněmovny.

Převod čísel do obrazů a příběhů umožňuje další paměťová metoda zvaná Master system. Jistý pan Winkelmann z německého Marburgu jej vytvořil už v roce 1648. Lidé, kteří aktivně využívá-

bude kánoe. Jestli je ale někomu bližší kůna, ať používá pro číslici 72 klidně tohle slovo.“

Pomocí takzvaných klíčových slov lze při soustavném tréninku čísla chrlit v úctyhodných řadách. Pamatovat si číslo pasu nebo účtu v bance je hračka. Například číslo občanky 73246328 rozdělíme na dvojice a k těm přiřadíme slova Master systému. Kámen, nora, šaman, niva. Koho by nebavilo vytvořit z těchto slov vtipný příběh plný obrazů?

„Zatím zvládám telefonní číslo svojí mamky, kamarádky a přítele, ale to se mi trochu motá s číslem jedné objednávky, které jsem si také uložila do paměti. Zřejmě jsem si informaci správně nezvizualizovala,“ přiznává Dora, která podle rady svého lektora věnuje tréninku paměti asi deset minut denně. „Příští rok budu maturovat, a tak se mi dobrá paměť bude hodit.“

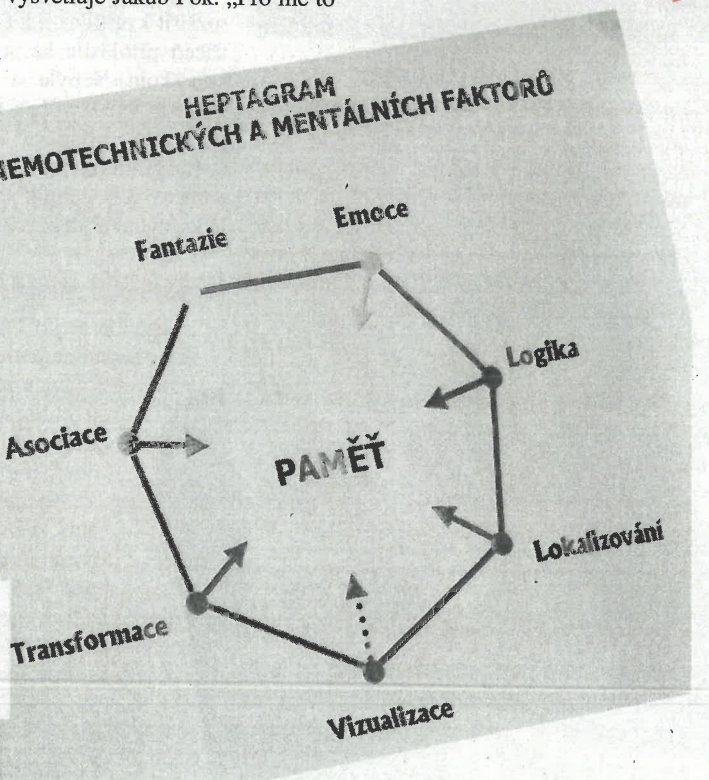
Mít paměť jako génius však předpokládá pravidelnost v opakování. „Nejdůležitější jsou první dvě repetice. Pokud je vynecháte, tři čtvrtiny vědomostí jsou navždy pryč,“ varuje Pok.

Závodní tanec vyměnila za trénink paměti

Za půl hodiny 1620 binárních čísel, za patnáct minut 78 abstraktních obrazců a za devadesát devět sekund přesné pořadí dvaapadesáti kanastových karet si dokáže zapamatovat trojnásobná světová mistryně v paměťových schopnostech, lékařka



>> Lektor Jakub Pok vysvětluje, co je dobré používat k vytvoření účinných paměťových asociací. S jejich pomocí si třeba z klíčových slov školních definic můžeme vytvořit fantastický příběh. Ten se pamatuje snáz než suchá teorie. Foto Právo Milan Malíček



Program Ministerstva životního prostředí administrovaný Státním fondem životního prostředí ČR, zaměřený na úspory energie a obnovitelné zdroje energie v rodinných a bytových domech

Uspořená energie šetří vaši kapsu i životní prostředí

Žadatelé v Zelené úsporám již obdrželi přes 18 miliard korun

Pasivní rodinný dům Chocerady



- Počet přijatých žádostí překročil hranici 80 000.
- Celková aktuální výše poskytnuté podpory je 18,2 mld. korun.
- Nejvíce žádostí – téměř 43 000 – bylo podáno na oblast zateplování s požadovanou výší podpory přes 17 mld. korun.
- V oblasti pasivní výstavby bude podpořeno 530 rodinných a 12 bytových domů.
- Celkové investiční náklady na projekty jsou více než 31 mld. korun, které oživují českou ekonomiku.
- Nejvíce podaných i vyplacených žádostí mají kraje Moravskoslezský a Středočeský.

Na co si dávat pozor / nejčastější chyby v žádostech:

- nesouhlas mezi jednotlivými předloženými dokumenty (rozpor mezi projektovou dokumentací, odborným posudkem a krycím listem technických parametrů),
- chybějící nebo nekompletní souhlasné prohlášení vlastníků v případě několika majitelů,
- žadatel není vlastníkem bankovního účtu, na který má být podpora poukázána,
- změny v žádosti jsou v rozporu s podmínkami Programu Zelená úsporám uvedenými ve směrnici (například horší parametry opatření),
- při doložení dokumentů po ukončení realizace (nebo při kontrole na místě) je identifikována změna oproti původně schválenému projektu, ale žadatel nepředložil žádost o změnu,
- dodané doklady nejsou kompletní (chybí například položkový rozpočet s rozdělením nákladů),
- nejsou uvedeny SVT kódy u jednotlivých výrobků,
- nebyl dodržen termín pro doložení realizace.

Počet podaných žádostí (k 30. 9. 2012)

Kraj	Počet žádostí
Jihočeský kraj	7 029
Jihomoravský kraj	8 403
Karlovarský kraj	968
Královéhradecký kraj	4 336
Liberecký kraj	2 507
Moravskoslezský kraj	10 035
Olomoucký kraj	5 196
Pardubický kraj	5 385
Plzeňský kraj	3 124
Praha kraj	3 184
Středočeský kraj	9 068
Ústecký kraj	2 961
Vysočina kraj	5 805
Zlínský kraj	8 682
Součet administrovaných žádostí	76 683

www.zelenausporam.cz

a mezinárodní trenérka paměti Michaela Karstenová. Právě ta kdysi zasvětila Jakuba Poka do paměťových technik.

Dostala se k nim v roce 1998, kdy v televizi náhodně zhlédla paměťovou show. „Připadalo mi naprosto nemožné a neuvěřitelné si zapamatovat během jediné minuty třeba stovítné číslo. Show mne natolik fascinovala a motivovala, že jsem ihned po jejím zhlédnutí začala vyhledávat a získávat informace, co za tím vším stojí. Odpověď byla: paměťový trénink,“ vysvětluje šampiónka, jak se dostala k oboru, kde vynikla.

Díky svým výkonům je kromě trojnásobné světové mistryně v paměťových technikách i mnohonásobnou národní paměťovou šampiónkou a rekordmankou zapsanou v Guinnessově knize rekordů.

Před každou disciplínou pět minut ticha

„Světové paměťové soutěže se skládají vždy z deseti disciplín. Jsou buď krátkodobé, těm se říká



« Trenérka paměti Michaela Karsten měla kvůli svým mimořádným schopnostem zakázaný vstup do kasina. Foto archiv Michaely Karsten

soutěžích aktivní. Ona sama teď školí v paměti manažery světových firem a také vede kurzy pro veřejnost. Jedním z nich je i projekt Brilliant brain, který představila i v Česku a který je zaměřen na celkový rozvoj intelektu a osobnosti.

Odvažte se!

„Typickým příkladem a zároveň chybou, kterou většina z nás dělá, je třeba to, že při představování jméno dotyčného ani neposloucháme,“ vykládá svým studentům Jakub Pok. „Jenže to je základní předpoklad pro to, abychom s danou informací mohli pracovat, tedy uložit si ji do paměti.“

Účastníci kurzu pomalu odkládají ostych a nebojí se aso-

Zatím zvládám telefonní číslo svojí mamky, kamarádky a přítelky, ale to se mi trošku motá s číslem jedné objednávky, které jsem si také uložila do paměti.

Dora, účastnice kurzu

sprinty, nebo dlouhodobé, to jsou maratóny,“ vysvětluje vystudovaná lékařka Michaela Karstenová, Češka žijící v Německu. V čem se na nich soutěží?

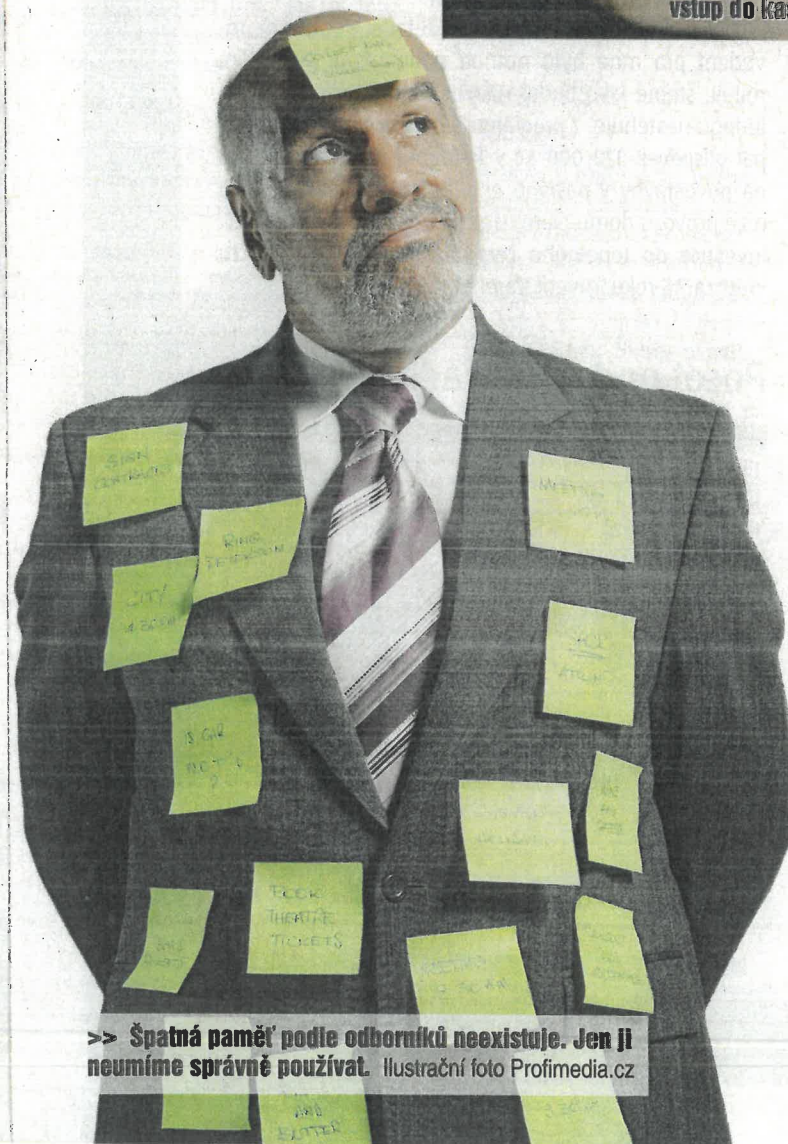
„V zapamatování si slov, jmen a tváří, historických dat, abstraktních obrazců nebo pamatování si binárních či decimálních čísel. Před každou disciplínou je vždy pět minut naprosté ticho, kdy se každý soutěžící mentálně připravuje. Kdo zná způsob používání mentálních cest, ví, že když projdete jednu takovou mentální cestu, navodíte naprostou koncentraci. Soutěžící mají většinou na uších velká sluchátka a na očích tmavé brýle pouze s malým otvorem na čtení, aby je nerušily žádné vnější vlivy,“ přibližuje atmosféru světových soutěží Michaela Karstenová.

V současné době už působí jen jako mezinárodní paměťová a mentální trenérka. „Intenzivní trénink na soutěže již nebylo možné skloubit s rodinou a prací,“ krčí rameny šampiónka, která má dvě děti. Její manžel Gunther, světový paměťový mistr z roku 2007, je stále v paměťových

ciovat v těch nejbizarnějších souvislostech. Těm, kteří tápají, radí: „Odvažte se. Čím ulítější představa, tím lépe. Nebojte se věci do sebe narvat a používat bujnou fantazii. Pokud si potřebujeme zapamatovat projev, kde se hovoří o lokalizaci, snadněji si třeba zapamatujeme rozeřvaný lokál plný ožralů nežli tohle cizí slovo. Podobných asociací na abstraktní pojmy se dá vytvořit víc, spojit je v příběh, a bodový scénář naší řeči máme hotov,“ vysvětluje lektor.

Účastníci jeho kurzu se shodují, že po pouhých dvou dnech asociují a pamatují si o sto šest. Těší se, že toho využijí v práci i běžném životě.

„Pamatovat si v obrazech je legrace,“ tvrdí studentka gymnázia Dora Čapková. „Dost mě to baví. Jen si musím dát pozor, abych se u tabule nesmála představám, které si vytvořím, a odříkala jen uloženou informaci!“



>> Špatná paměť podle odborníků neexistuje. Jen ji neumíme správně používat. Ilustrační foto Profimedia.cz

Všechny detaily si chci doladit podle sebe

Půjčky, které se vám přizpůsobí

Předčasné splacení zdarma

ČSOB Flexi půjčky se pružně přizpůsobí tomu, co potřebujete

Vyberte si půjčku, která vám bude nejvíce vyhovovat. Kupujete auto, rekonstruujete bydlení nebo chcete jednoduše sloučit své stávající úvěrové produkty do jedné půjčky a snížit tak své výdaje? Vyberte si podle svého a vše vyřídíte během jedné návštěvy pobočky. Při sjednání půjčky do 21. 12. 2012 získáte možnost předčasného splacení zdarma.

Reprezentativní příklad ČSOB Půjčky na cokoli: Při výši úvěru 100 000 Kč a době splácení 48 měsíců je úroková sazba 12,9 % p. a., RPSN 16,91 %, výše měsíční splátky 2 678 Kč a celková částka splatná klientem je 135 051 Kč. Při výpočtu RPSN byl započítán poplatek za zpracování úvěru ve výši 1 000 Kč, měsíční poplatek za správu úvěru 59 Kč, za platby inkasa 6 Kč a vedení konta 50 Kč za měsíc. Výše splátky platí za předpokladu čerpání úvěru 15. den v měsíci s první splátkou 15. den měsíce následujícího.

ČSOB
Pro bohatší život

Člen skupiny KBC

800 300 300 | www.csob.cz