

# Zlepšení paměti vám změní život

Jeden z nejznámějších trenérů paměti Jakub Pok zvládá a nyní již desátým rokem i vyučuje ve své Škole paměti techniky, díky nimž je údajně možné zapamatovat si neskutečné množství informací.



On sám si za dvě minuty dokáže uložit do paměti dvaapadesát číselných karet. Zná jména, telefonní čísla a e-mailové adresy všech svých klientů a účastníků kurzů. Jen tak pro radost si ukládá do paměti celý občanský zákoník.

O paměťových technikách tvrdí, že lidem změnil život. Jemu ho změnil během studijního pobytu v Německu, kde se s nimi setkal poprvé. „Na semináři jsem fascinovaně sledoval, jak si paměťový expert zapamatoval během několika minut v přesném pořadí balíček dvaapadesáti kanastových karet. Byl jsem přesvědčený, že musí mít fotografickou paměť. Později jsem pochopil, že jde jen o znalost správných technik, které se může naučit každý,“ vzpomíná Jakub Pok na první momenty, které ho přivedly k originálnímu podnikání.

Naučené techniky hned zkoušel používat v praxi. Díky nim s přehledem vystudoval dvě vysoké školy najednou – Právnickou fakultu na Západočeské univerzitě v Plzni a Fakultu humanitních studií UK v Praze. Následně si přidal německo-rakouská studia na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy. „Zkoušky jsem zakončil právě s využitím paměťových technik. Přišlo mi škoda, že o nich ví tak málo lidí. Právě tam se zrodil nápad, že bych mohl zkusit kurzy sám vést,“ vysvětluje.

## Trénink v praxi

První kurz pod hlavičkou Škola paměti proběhl v roce 2009. Přišlo jen pár lidí, podruhé něco víc, ale brzy byl zájem takový, že Jakub svého koníčka povýšil na zaměstnání a začal se této činnosti věnovat naplno.

Čtyřicetiletý lektor má talent posluchače strhnout, je vtipný, energický a jeho



Naučené techniky si hned po semináři můžete zkoušet v praxi.

kurzy nejsou jen suchou teorií, klienti vše okamžitě trénují v praxi. „Začínáme se zapamatováním pojmů přes nákupní seznamy, čísla až po složitější prezentace, učivo k maturitě či státnicím, cizí slovíčka nebo jména a obličeje. Na všechno existují techniky, které jsou lehce osvojitelné.“ Možná trochu překvapivě se na jeho lekcích i žongluje. Právě žonglování propojuje obě mozkové hemisféry.

Jakub slibuje, že za víkend se účastníkůmlepší paměť až o tři sta procent. Jak podotýká, techniky je dobré dál trénovat, respektive stačí používat je v praxi. Díky tomu se pak paměť stále zlepšuje. Za jednu z nejúčinnějších technik považuje metodu paměťových cest, při které si vytváříme určité fixní body v prostředí nám dobře známém a na ně ukládáme potřebné informace.

„Například si můžete určit několik bodů doma v bytě – kliku u dveří, věšák, obrázek, lednici atd. Dejme tomu, že si budete chtít zapamatovat, že máte jít k zubaři, koupit novou žárovku, napsat e-mail do Německa a vyzvednout prádlo z čistírny. Představte si následující fantazijní spojení,“ radí.

„Na klice u dveří si představte zakousnuté zuby – musíte jít k zubaři, na věšáku bliká obří žárovka – máte koupit žárovku, na obrázku je smotaný mail s německou vlajkou – máte napsat e-mail do Německa, a když otevřete lednici, vyvalí se na vás voňavé a čisté prádlo – chcete si zapamatovat, že

máte vyzvednout prádlo z čistírny. Když máte představy dostatečně barevné a fantazijní a ještě jednou si všechna spojení v duchu představíte, nepotřebujete žádný poznámkový blok. To je jen krátká ochutnávka této skvělé techniky,“ nechává nás nahlédnout do své práce.

Dalším významným projektem, jemuž se Jakub věnuje, je aplikace s názvem Dva tisíce slovíček. „Vzniklo to přirozeně. Lidé si techniku na zapamatování slovíček pochvalovali, ale občas přiznali, že jsou trochu líní vymýšlet příběhy ke slovíčkům. Zrodil se nápad na aplikaci, kolega ji kompletně naprogramoval a ve Škole paměti ji od té doby plníme příběhy ke slovíčkům. Za jejím vývojem stojí stovky hodin naší práce, ale když vidím výsledek, jsem spokojený,“ tvrdí.

## Zvládne to každý

Paměťové techniky si může osvojit každý nehledě na inteligenci či vzdělání. „Fasciňuje mne, co všechno jsme schopni si zapamatovat jen díky tomu, že použijeme paměťové techniky. Nejen nákupní seznam, jak by si někdo mohl myslet, ale i projevy, cizí slovíčka, státnicové otázky, množství uložených informací je v podstatě neomezené,“ tvrdí Jakub Pok.

Jakub Pok je přísný i sám na sebe a neustále trénuje. Vstává velmi brzy, zacvičí si pět Tíbetanů a chvíli „potrápí“ svou paměť.



Jakub Pok během křtu své knihy Jak se naučit 100 slovíček za hodinu.

Nikdy nevynechá. Před každým kurzem se naučí jména, telefonní čísla a e-maily všech účastníků. Po práci si čistí hlavu sportem, cestováním nebo poslechem audioknih. „Okysličování mozku je pro dobrou paměť naprosto zásadní,“ dodává s úsměvem.

Co dodat? Snad jen to, že lidem mění život. „Není asi nic lepšího, než když vám účastnice kurzu napíše, že díky technikám zvládla státnice nebo dosáhla povýšení,“ dodává na závěr.

Michala Jendruchová