

NAJDETE SE?



Jak si

ZAPAMATOVAT

Skleróza občas potrápí každého, ale je dobré si paměť procvičit, aspoň se vyhneme trapasům.

jména

Zajisté to znáte: jste na večírku, váš známý vám představí svého známého, vy mu potřesete rukou, zašveholíte, že vás těší, ale v ten moment už nevíte, jak se dotyčný jmenuje. Vesele konverzujete, absence jména vás netrápí, nicméně pár minut nato se přičítá váš kamarád, vy nechcete být nezdvořilí, ale obě osoby jaksi představit nemůžete, pro-

tože jméno nového druhu už neznáte. A trapas je na světě. Víte, že existují techniky, pomocí kterých si paměť posílíte a tohle společenské faux pas se vám pak už nikdy nestane? Tak studujte a co zvíťazíte, aplikujte v praxi. Ovšem nejprve bude třeba vás nějak zaškátulkovat – jak je na tom ta vaše paměť? ■

TESTIK: Co zvládnete udržet v hlavě?

PŘEČTĚTE SI NÁSLEDUJÍCÍ ODSTAVEC A PAK SI BĚŽTE UVAŘIT KAFE.

Tam v rohu je Bedřiška Králková, vedle ní stojí její bratr Pavel Mamý a za ním je jeho dcera, Erika Novotná. Seznamte se také s Majkou Řezníčkovou, to je kolegyně Aleše Papriky a zároveň snacha Leony Doškové. Kdyby vás to zajímalo, tak ta malá dáma to je Alžběta Kocourková, sestřenice Dominika Haška a Marty Kulíškové. To je mimochodem neteř Bedřicha Vopičky.

Následně zakryjte text a odpovězte na následující otázky:

- O kolika lidech se v textu psalo?
- Vzpomenete si, v jakých rolích dotyční vystupovali (např. dědeček, bratr, kolega...)? Dokážete role vypsat?
- Kolik jmen jste si zapamatovali? Zvládnete je zapsat?

ŘEŠENÍ:

► Odpověděli jste, že v textu je deset jmen, bez chybičky (no, možná dvě chybyky tolerujeme) jste je zapsali, a navíc jste napočítali šest „rolí“? Vy ale máte pamatováka! Trénovat už nepotřebujete, snad jen, abyste si lehce posílili své ego.

► Je vaše skóre přesně na polovinu, tedy pět správných jmen, tři správné role a počty také aspoň z poloviny souhlasí? Stále je to dob-

rá práce, ale poněkud zauvažujte o nějakém odborném tréninku, bude se vám do budoucna hodit.

► Ocitli jste se s výsledky „na dně“, tedy pouze se třemi čtyřmi správně zapsanými jmény a dvěma rolami, nebo jste na tom ještě hůř? Neváhejte ani vteřinu a hned si nastudujte, jak si poběhovat paměť! Jinak vám už nebudou nikoho představovat, jelikož zkomolíte a zapomenete i nezapomenutelné!

NAŠE TIPY, JAK ZATOCIT S (NE)PAMATOVÁKEM:

Více o zapamatování jmen a příjmení, stejně jako to, jak si ke jménům zařadit obličej, se dozvíte přímo ve Škole paměti. Více informací najdete na www.skolapameti.cz.

Za domácí úkol vám pak doporučujeme prostudovat si knížky *Úspěšná paměť* nebo *Trénink paměti*. Přejeme sloní paměť!



Kterýpak vy jste aneb Malá lekce představování

1 ZAPNĚTE SI UŠISKA

Pokuste se nové jméno nepřeslechnout už v úvodu – ona totiž **nepozornost bývá hlavní příčinou** toho, že lidé zapomínají jména. Vůbec je totiž neslyší! Podmínkou toho, abyste slyšeli, je ale také to, že představování proběhne pomalu. To se potom hned můžete nad tím nebo oním jménem též pozastavit a optat se na jeho původ – to opět zvyšuje šanci zapamatování.

2 POUŽIJTE VŠE V AKCI

Vypadá to trochu nepřirozené, když někoho znáte deset vteřin a hned mu důvěrně říkáte jménem,

ale ono to má své opodstatnění – jen tak si jej hnedle vryjete pod kůži! Vznikne snáze onen kýžený **paměťový háček**, který umocníte vytvořením vhodné asociace. V praxi to vypadá asi takto: „Já jsem Karel, těší mě!“ Třesete dotyčnému rukou a už jedete – kterého Karla ještě znáte? Jistěže Gotta, no, a vypadá tenhle nový Karel jako zlatý slavík? Dovedete si představit, že by tento „váš“ Karel mohl v úboru, co má, na jeviště? A jestlipak umí vůbec zpívat? Když vám tohle všechno projede hlavou a vy si spojíte Karla s obličejem jiného Karla, kterého znáte, a následně se o něm během konverzace něco dozvíte (třeba to, že je to skladník

– nemůže snad skladník skládat i texty písní?), zafixujete si jméno do paměti a opravdu vám tam zůstane. Jen je potřeba své obrazové představy dost posilovat!

3 PORAZTE I PŘÍJMENÍ

Jméno máme, ale co s příjmením? To si dostanete do hlavy pomocí stejných technik. Vaším úkolem je vytvořit si k němu vždy **obraz a představy** – podle toho, o jaké příjmení jde. Platí, že čím praštnější představy, tím lepší! Slavná příjmení se pamatují nejlíp (Emilku Navrátilovou si můžete spojit s tenistkou Navrátilovou – a nemá ta Emča náhodou kabelku ve tvaru rakety, že by zrovna běžela z kurtu?), ta ostatní se dají propojit s různými místy (na-

příklad paní Němcová – Němka), zaměstnáními (pan Švec – šije boty), předměty (pan Kozíšek – kožíšek je jako nový!), činnostmi (paní Dohnalová – koho asi dožene?) nebo zvířaty (paní Slepíčková – kdáká taky?).

Nebo si je taky můžete pěkně rozložit a zkomolit (ona totiž každá zapamatovaná slabika pomůže později k vybavení příjmení) – třeba z pana Kratochvíla uděláme „krátkou chvíli“, tu dlouhou si totiž milý pan Kratochvíl krátí nějakou fajn hračkou, kterou mu závidíte, z pana Ambrože uděláme brož, ze které zůstanou písmena A a M, takže tahle brož může být třeba „americká“ a nosí ji všichni v Hollywoodu. Fantazii se meze nekladou, jenom zkuste u té prapůvodní asociace vyjít z logiky, abyste se k ní zase lehce vrátili.

K Í N B O S Á Z O P O S A D A B L
A K I M O K U A K R E Č E V K O Y
K L E P E T O B V A L Č Í K N P I
V Ý Č N Ě L E K I S E A L A E N L
K Ť A T Ř Z A C
L S E P E R I I
I O Č R E V A I
N K E T E T D N
A N E L I O Y C
T Í A L O P N T
T R A P I Č A C
K E J O V I M F
R K A S A M O F

Vyhrajte!
3x
hru

Vzpomeňte si na dětství s deskovou hrou Logik, procvičte si paměť a logické myšlení.

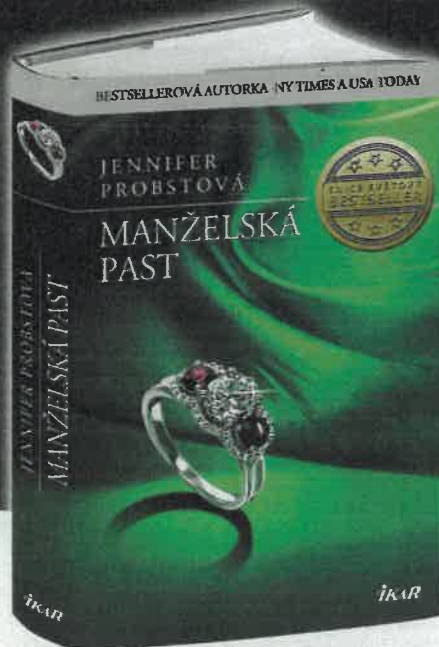


APETYT	KOMIKA	POTVRZENKA	TRA
DYNAMO	KOSTEL	PRASKLINA	VALÍ
ETANOL	KRALEVIC	PROTON	VEČ
INZERENT	KRMIVO	PŘEPYCH	VÝČ
KLARET	LIDOO	REALITA	ZÁS
KLEPETO	MASAKR	SKIBUS	
KLÍČKA	ODVETA	STEREO	
KNÍREK	POSADA	ŠLAPKA	

JAK POSLAT ŘEŠENÍ

Jako SMS na č. 906 15 09 od 29. 1. do 4. 2. ve tvaru CH43(mezera)tajenka. Hrát můžete i kuponem. Tvary SMS pište bez háčků a č.

INZERCE



Podle tradice se musí jako první oženit syn.

Ale tomu se zrovna moc nechce.

Novinka od autorky bestselleru Manželská smlouva

Jennifer Probstová MANŽELSKÁ PAST

Hrabě Michael Conte si musí najít manželku. Ne že by pohledný multimilionář nějak zvlášť toužil vlézt do chomoutu, ale podle staré italské tradice, na které lpěl Michaelův otec, se nejprve musí oženit on, a teprve potom se může vdát jeho mladší sestra. A ta po sňatku doopravdy touží. Aby Michaelova rodina nepojala podezření, že si historiku o náhlé svatbě vymyslel, rozhodne se jim přivést důkaz a uzavře dohodu se svou známou Maggie Ryanovou. Pokud bude temperamentní fotografka během své pracovní cesty do Milána předstírat, že je Michaelovou novomanželkou, přeruší hrabě na oplátku jednou provždy veškeré kontakty s Alexou, ženou Maggiina bratra Nicka, kterou podle Maggie tajně miluje. Ani jednoho ze zúčastněných by zpočátku nenapadlo, jakou past na sebe právě nachystali...

Žádejte ve svém knihkupectví a na www.bux.cz

Bestsellerová autorka NY a USA Today

Přípravila: Iva Dušková Zemánková
Foto: shutterstock.com (1), archiv redakce (3)