



PROČ TRÉNOVAT PAMĚŤ?

Lidé, kteří si zapamatují celý balíček karet za dvě minuty nebo si uloží do paměti dvě stě cizích slovíček za pět minut, nemusí mít fotografickou paměť. Oni pouze znají paměťové techniky a díky nim využívají obrovské možnosti našeho mozku - naší úžasné paměti.

Před více než 16 lety jsem měl možnost vidět paměťového mistra na krátkém semináři v Německu. Připadalo mi to fascinující a nevěřil jsem vlastním očím. Přednášející si za méně než pět minut uložil do paměti celý balíček 52 karet. V přesném pořadí dokázal zopakovat všechny karty bez jediné chyby! Tehdy jsem si myslel, že to musí být podvod - něco takového přece není možné. Přihlásil jsem se a chtěl si karty ještě jednou zkontrolovat. Přednášející se pousmál, balíček karet mi půjčil a já je před jeho očima znovu zamíchal. Karty si opět bez jediné chyby uložil do paměti. Pomyslel jsem si, že je buď geniální, nebo má fotografickou paměť.

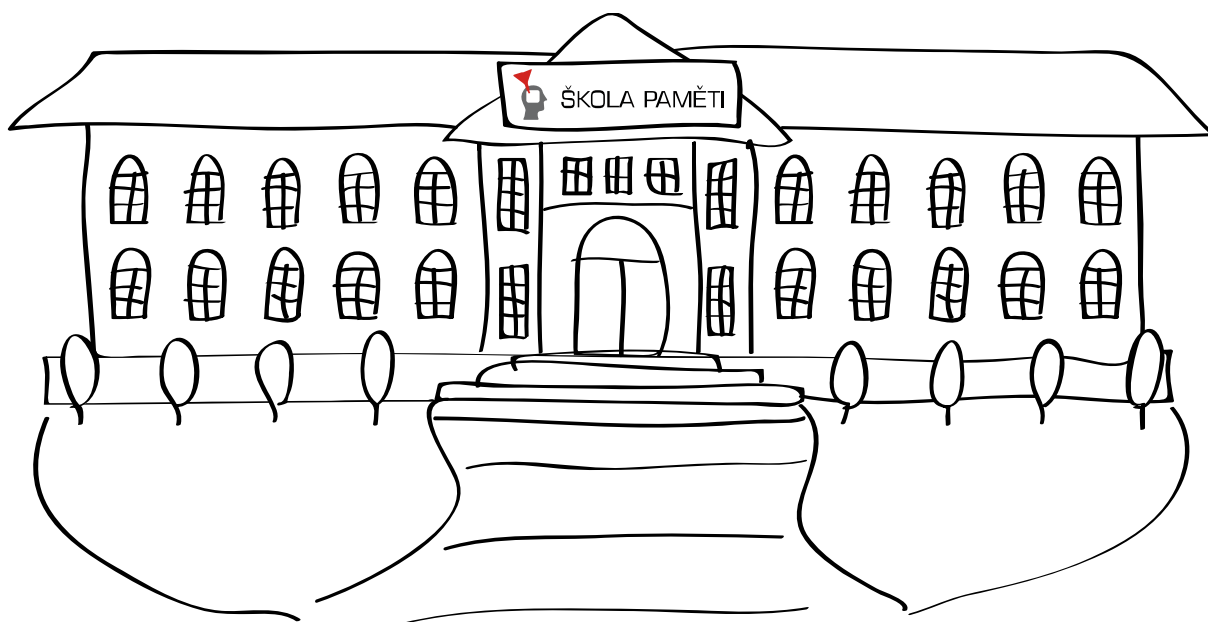
Mistr pak začal mluvit o paměti člověka a o technikách, které již existují stovky let. Tehdy jsem pochopil, že nemusím být geniální, abych dokázal to, co on. Používal pouze paměťové techniky, které může ovládat každý, jen je zná relativně málo lidí. Ponořil jsem se tedy do studia paměťových technik, nakoupil si všechny dostupné knihy k tématu a začal jsem denně trénovat. Po několika týdnech jsem zvládl balíček karet do tří minut, byl jsem schopen si uložit 450 binárních čísel (čísla složená z 0 a 1) v přesném pořadí a dokázal jsem si zapamatovat dvacet telefonních čísel za méně než pět minut. Mrazilo mě z toho v zádech.



„Když si můžu zapamatovat balíček karet, proč by to nemělo jít také se slovíčky nebo s paragrafy? Budu si schopen uložit i dlouhé texty na maturitu nebo na státnice? Opravdu jde s technikou zvládnout cizí jazyk za 3–6 měsíců? “ říkal jsem si.

Stále více jsem v technikách hledal rovinu praktickou, která by mi usnadnila život. Začal jsem s jazyky, konkrétně s německým a anglickým jazykem, vypracoval si šestiměsíční plán a začal používat tzv. Techniku klíčového slova, pomocí které se člověk může naučit až 150 slovíček do jedné hodiny, trvale! Veškeré techniky jsem měl možnost dostatečně prověřit na dvou vysokých školách, které jsem studoval souběžně. Teď už mohu říct, že bez paměťových technik by mi studium určitě trvalo déle a bylo by velmi náročné. Jedna ze škol byla právnická fakulta, kde jsem používal techniky pro zapamatování paragrafů a dlouhých textů v přesném znění. Možná vám to bude připadat neuvěřitelné, ale na státnice jsem měl vytvořené paměťové cesty o více než 8 000 bodech. Na nich jsem měl informace umístěny precizně jako oblečení na ramínku. Stačilo si vždy jen vybavit správný háček a informace naskakovaly neskutečně rychle. Připadalo mi, že můžu dokázat úplně cokoli. Vše jsem měl díky technikám přesně lokalizované, to znamená, že jsem nemohl mít klasické studentské „okno“.

Když jsem pak ukončil studium, připadalo mi, že je škoda, že techniky zná pořád poměrně málo lidí. Často se také domnívají, že se jedná o pár zbytečně komplikovaných metod, jak si zapamatovat jednoduché věci, jako je například nákupní seznam. Chtěl jsem se podělit o své praktické zkušenosti s paměťovými technikami. Proto jsem se rozhodl založit [Školu paměti](#), instituci, která si dává za cíl naučit lidi, jak se lépe učit. Naučit, jak si umět uložit do paměti de facto cokoli.



Zpočátku mohou být lidé trochu skeptičtí. Pochybnosti ale velmi rychle odchází. Je jen třeba techniky vyzkoušet a trochu potrénovat. Je to jako lyžování. Nejprve se člověk musí naučit přenášet váhu, postupně dělá obloučky a je lepší a lepší. Za chvíli už sjíždí svah a může se pustit i na černou sjezdovku.

Podobně je tomu s technikami. Zkušenosti mi ukazují, že není zdaleka zapotřebí trénovat několik let a s takovou intenzitou, jako jsem se technikám věnoval já sám. Ohromné pokroky lidé vidí ihned po osvojení technik a po několika dnech se jim dostanou pod kůži. Za tři týdny už mají techniky dokonale pod kontrolou a můžou se vrhnout do přípravy na státnice, učit se jazyky nebo je využívat na prezentace a proslovy. Komu se znalost paměťových technik podle mých zkušeností hodí?



„Dobrá paměť vzbuzuje respekt!“

I když se to na první pohled nezdá, paměť je čím dál důležitější. Dnešní svět je tak přetechnizovaný, že postupně čím dál víc a víc přenášíme zodpovědnost pamatovat si na technické pomůcky, přístroje a digitální média. Nejenže vědci mluví o tzv. digitální demenci, ale zapomínáme přitom na jednu věc. Jsou okamžiky, kdy svou paměť použít musíme a nemůžeme se spolehnout na nic jiného. Nejlepším příkladem jsou různé prezentace a diskuse.

Nejlepší prezentátoři, manažeři, obchodníci nebo učitelé jsou vždycky ti, kteří mají dobrou paměť, protože jsou schopni velmi rychle reagovat. Působí úplně jinak, když si dotyčný vše pamatuje, nespolečá se na lísteček a pracuje přímo s publikem. Tím vzbuzuje u ostatních respekt a úctu.

Jistě, nákupní seznam si můžete dát do telefonu nebo napsat na lísteček. Někdy ale lísteček mít nemůžete. Když začnete na jednání vyhledávat poznámky na seznamu, nepůsobí to dobře. Když neřeknete klientovi důležitou informaci hned, ale musíte ji někde v papírech hledat, působí to hloupě. Když si nepamatujete důležité informace z minulého jednání s klientem, nebude vás příliš respektovat. Člověk, který si nevzpomene během důležitého hovoru v cizím jazyce na stěžejní slovíčka, obvykle velmi znervózní a znejistí. A učitel, který zapomene, o čem minule přednášel, je ztracený, protože si z něj budou studenti dělat legraci.

Líbí se mi, že s dobrou pamětí přichází sebevědomí a s tím nevyhnutelně i větší úspěchy. Jak na našem diskusním fóru napsal Karel, který se díky paměťovým technikám naučil nazpaměť všechny svátky v kalendáři:



„Samo o sobě je to celkem k ničemu (řeknete si asi), když dnes jsme přes mobil vždy on-line. Jenže když jsem tento projekt dokončil, tak jsem najednou pocítil obrovskou dávku sebevědomí a začal jsem jinak přemýšlet. Zmizelo negativní myšlení. Měl jsem najednou pocit, že dokážu cokoliv (potom jsem se ještě naučil cca 150 tel. čísel). Najednou jsem to byl já, kdo baví společnost, kdo se chce prosadit. Např. v obchodech mi nedělá problém si vykomunikovat slevu. No a i v práci jsem se rozhodl stát se manažerem. A když před měsícem přišla nabídka, nemusel jsem si ji ani rozmýšlet a hned jsem ji přijal. A všechno nyní beru jako hru. Takže svůj život nyní dělím na ten „před kalendářem“ a „po kalendáři“. A tipněte si, který je lepší?“

– Karel

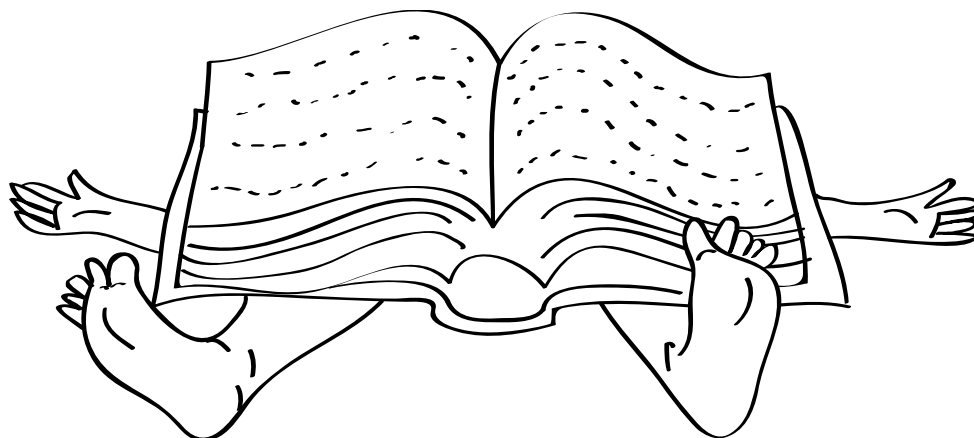
Úplně jinak působí manažer nebo obchodník, který zná dokonale informace o firmě nebo produktu. Manažeři nebo obchodníci využívají Metodu paměťových cest, které se budu v knize věnovat. Zákazníkovi mohou hned s přehledem říct všechny důležité informace o produktu. Působí to mnohem přesvědčivěji, než když hledají informace na papírku nebo v počítači. Pokud budete svou prezentaci dokonale ovládat, dá vám to prostor pracovat lépe s publikem. Uděláte rozhodně větší dojem než s proslovem, který čtete ze slidů nebo z poznámek. Také úkoly a termíny v rámci různých projektů je dobré mít v hlavě.

Možná se to zdá na první pohled zbytečné, ale uvidíte sami, a potvrzuje mi to řada účastníků našich kurzů, že když budete mít hlavní projekty a úkoly v paměti, budete mnohem efektivnější. Budete přesně vědět, co kdy udělat a nebudete plánovat nahodile a na přeskáčku.



„Přijímačky, maturita nebo státnice bez problémů.“

Někdy se opravdu zbytečně podceňujeme. Lidé si například často myslí, že zkrátka nemají hlavu na to, aby šli na vysněnou školu nebo se naučili cizí jazyk. To je ale obrovská škoda, protože jediné, co nám v tom brání, je naše nevyvíjená paměť. Protože kdo má dobrou paměť a zná správné techniky, je schopný si zapamatovat a naučit se prakticky cokoli. A pak může studovat jakoukoliv vysokou školu. Proto je paměť tím prvním, na čem bychom měli zapracovat. To si málokdo uvědomuje a je škoda, že na školách se s tímto přístupem příliš nesetkáme. Dobrá paměť nám ale otevře dveře k čemukoli, co budeme chtít dělat. Proto jsem přesvědčen, že dobrá paměť je základ úspěchu.



Poprat se s velkým množstvím informací při studiu není legrace. Většinou na škole učitelé říkají, co se máme naučit, ale málokdy slyšíme, jak se to máme naučit. Pro studenty se velmi dobře hodí Technika paměťových cest, která se dá použít pro ukládání velkého množství informací. Studenti medicíny si poradí s latinskými pojmy pomocí obdobné techniky, jaká se používá při učení cizích slovíček. A takoví studenti