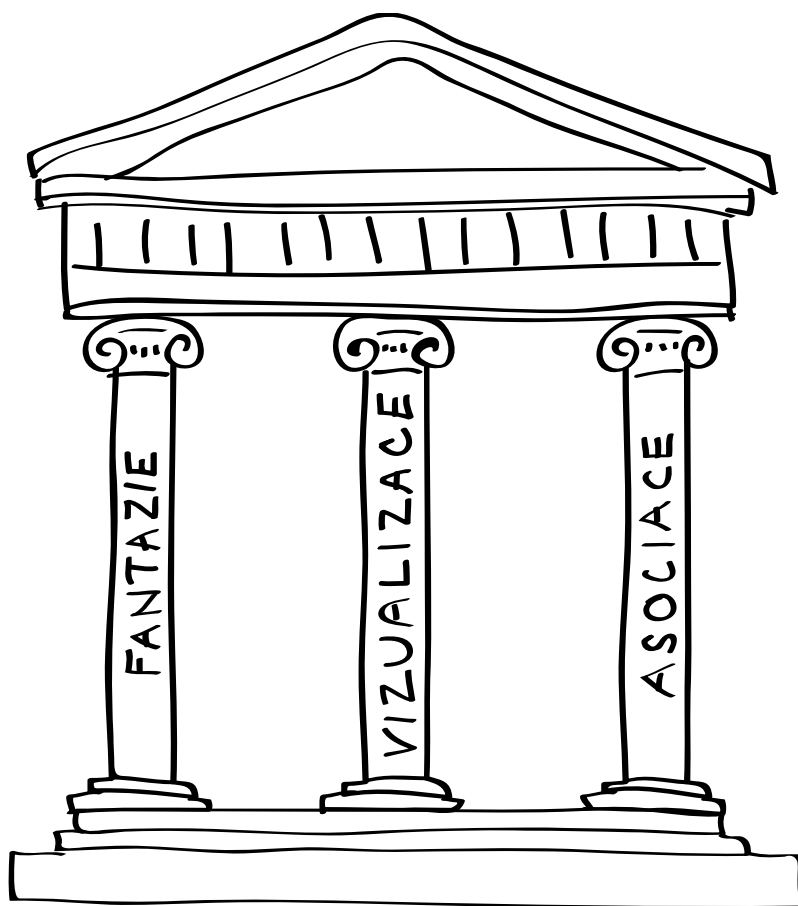




TŘI PILÍŘE DOBRÉ PAMĚTI

Paměťové techniky stojí na třech základních pilířích, na kterých budeme stavět při ukládání prakticky čehokoli do paměti. Jsou jimi **FANTAZIE**, **VIZUALIZACE** a **ASOCIACE**.





1. PILÍŘ – FANTAZIE

Při využívání paměťových technik pro zapamatování informací zapojte co nejvíce svou fantazii. Nebojte se experimentovat, vymýšlet i nereálné obrazy a příběhy. Vaše paměť se bude příběh od příběhu stále více zlepšovat. U všech paměťových technik budete vymýšlet často nereálné a absurdní příběhy. Například španělské slovíčko **SUDAR** znamená **POTIT SE**. Představte si saunu, je tam opravdu příšerné horko a všichni se **POTÍ**. Uprostřed sauny uvidíte velký **SUD**, který se také potí. Náhle z něj vyleze **ARAB**.



Vidíte před sebou tenhle absurdní příběh? Pokud ano, právě jste si zapamatovali španělské slovíčko sudar - potit se. Na první pohled se to může zdát poněkud bláznivé, ale velmi rychle poznáte, že taková fantazijní představa zůstane v paměti velmi dobře uložena. Pokud si budete chtít zapamatovat slovíčka, paragrafy, hlavní města států nebo cokoli jiného, musíte zapojit svou fantazii.



Rýpavý Igor

**Já ale žádnou fantazii nemám, jak ji můžu rozhýbat?
Existují lidé, kterým to jít nemůže?**

Igore, takový dotaz slychávám na kurzech trénování paměti velmi často. Lidé slyší pro ně bláznivé asociace a řeknou si: „Tak to ne, na tohle já nemám fantazii...“ Ale věř, že ji má každý! Zpočátku to možná půjde někomu pomaleji, ale čím více asociací a obrazů uděláš, tím lépe to půjde.

*Stačí relativně krátké potréování a všem to jde. **Neexistuje nikdo, komu by to nešlo.** Je potřeba se tomuto novému postupu trochu otevřít. Je velmi malé procento lidí, kteří se při prvních několik málo pokusech tak trochu zaseknou, ale je to jen o jejich mentálním přístupu. V momentě, kdy přijmou, že by tyto techniky měli zkusit a že mohou fungovat, jde to všem bez problémů.*

Igore, zavři oči a zkus si představit následující věc. Přestav si soudce, který se od ostatních liší tím, že na konci soudního líčení vždy vytáhne RICHTEROVU ŠKÁLU, tedy jakousi stupnici, kterou namíří na účastníky sporu, a Richterova škála ukáže, kdo daný spor vyhrál. Německé slovíčko der Richter znamená soudce. Myslím, že to s tím nedostatkem fantazie nebude tak špatné.