

Paměť v tréninku

Paměť patří mezi naše největší poklady. Nemít ji, nevíme, kdo jsme ani proč tu jsme. Bez paměti se zkrátka nedá žít. Jak můžeme paměť posílit, aby nám sloužila co nejdéle?

Jakou kapacitu vlastně paměť má – trénovaná i netrénovaná? „Na takovou otázku je poměrně těžké odpovědět, ani neurovědci se zcela neshodnou na tom, jakou má paměť vlastně kapacitu. Není to tak úplně měřitelná věc,“ říká Jakub Pok. Vědcům tak k výzkumu paměti často „pomáhají“ různé případy úrazů nebo poruch mozku. Známé jsou například případy jedinců, kteří neuměli z paměti vůbec mazat. „Zní to možná zajímavě, ale většinou to s takovými lidmi nedopadá dobře a zaostávají v oblasti sociální inteligence. Každopádně tyto případy by nám mohly naznačovat, že kapacita lidské paměti je vlastně neomezená,“ říká lektor. Spíše by se dalo říci, že není rozdíl mezi kapacitou paměti, ale tím, jak ji využíváme. „Člověk, který paměť trénuje, tak může využívat její kapacitu z mnohem větší části, ale stále ještě má rezervy. Už během dvoudenního školení vidíme u účastníků zlepšení jejich výkonnosti minimálně o 300 procent oproti úvodnímu testu, ať už jde o slovíčka, pojmy nebo čísla!“ dodává Jakub Pok.

S čím nám poradí Jakub Pok

Dnešní doba se nese ve znamení „rychlých informací“. Máme k dispozici mnoho zdrojů, jsme zvyklí je přijímat v rychlém sledu. Jsme jimi zahlceni a pak si třeba nepamatujeme, co jsme dělali v uplynulých dvaceti minutách. Jaká je pomoc? Máte pravdu, že tato naše rychlá doba a množství informací, jež na nás ze všech stran útočí, má bohužel velmi negativní vliv na naši koncentraci. Nevšímáme si věcí okolo a logicky si pak pořádně ani nepamatujeme, co se kolem nás děje. Multitasking není možný. Nemůžeme dělat několik věcí najednou, vždy děláme věci postupně, i když velmi rychle po sobě.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Dalo by se velmi dlouho povídat o tom, jak proti tomu bojovat. Velmi pomáhá meditace a jsem rád, že už dnes meditování nemá nálepku nějaké bláznivé ezoterické činnosti, ale běžně se s její pomocí učí koncentrovat třeba manažeři ve firmách. Není to úplně jednoduché, ale zkuste se více koncentrovat na to, co děláte, a prožívat přítomný okamžik. Například nechte mobil v tramvaji vypnutý a pozorujte okolní dění. Listí padající ze stromů, paní, která zametá chodník, děti běžící ze školy nebo dešť stékající po okně. Možná vám to připadá jako ztráta času, ale věřte, že si budete cestu tramvají pamatovat a ještě se budete cítit uklidnění a zkoncentrovaní.

Děti se obecně nerady učí čísla, nudí je to. Existuje na to nějaká technika?

Určitě, techniky fungují téměř na vše. Na čísla je ideální takzvaný Master systém, který vyučuji na svých školeních. Ten využívá speciálního kódovacího systému – v podstatě tak máme pro každé číslo od 1 do 100 nějaký obrázek. Pro zapamatování čísel pak vytváříme krátké příběhy, protože paměť opět lépe slyší na fantazijní, zajímavé obrazy než na nudná čísla. Existuje však i velmi rychle osvojitelná technika, která funguje na podobném principu, jen využívá tvarů čísel od 1 do 9 a toho, co nám připomínají. 1 tak může být svíčka, 2 připomíná labuť, 3 mohou být želízka, 4 třeba židle. Čísla si pak můžeme pamatovat podle minipříběhů, které z nich tvoříme.

Memorování historických dat tak může být najednou místo nudy zábava.

Nerada si něco zapisuji na papírek. Jak to udělat, abych v hlavě podržela a ve vhodné chvíli z paměti „vytasil“ ten správný seznam? Abych – trochu nadneseně řečeno – nešla do supermarketu vyprat peřiny a do banky pro kvěťák.

Na seznamy úkolů nebo třeba nákupní seznamy můžeme využít hned několik technik. Pro krátký trénink paměti je to úplně ideální. Pokud jde jen o pár pojmů, stačí si z nich vytvořit malý příběh. Například si budete chtít přehlést kalhoty, koupit noviny a vybrat peníze. Můžete si udělat příběh, kdy jdete do trafiky pro noviny, místo novin na vás začnou padat samé bankovky, vy je posbíráte a šijete si z nich kalhoty. Příběh si ideálně můžete postavit tak, jak budete mít pochůzky po cestě. Ale i když to bude na přeskáčku, není to žádný problém, celý příběh si velmi rychle vybavíte a identifikujete, co kde máte zařídít. 🍀

Markéta Ostržická
odborná spolupráce: Jakub Pok,
Škola paměti (www.skolapameti.cz)

Inzerce 253273/17

Bylinky pro sladké sny

Počítání oveček nezabírá, a tak se místo klidného spánku převalujete v posteli, přemýšlíte o všem možném a po očku sledujete budík, kolik času na odpočinek vám vlastně ještě zbývá. Pod vlivem podobných zážitků se možná už do postele ani netěšíte. Víte, že ke zkrácení doby usínání a zlepšení kvality spánku mohou přispět i bylinky?

Jak na bylinky?

Jana Ranušová, odbornice na přírodní léčbu, radí používat maximálně 4 až 5 bylinek najednou. Po šesti týdnech pak jejich složení můžete změnit. Velmi důležité je dodržovat odborníkem doporučené množství a poměr bylinek ve směsi. Počítejte také s tím, že nástup je v případě bylinek pozvolný, a to přibližně 5 až 7 dní. Jejich velkou výhodou však je naprosté minimum vedlejších účinků. Navíc zpravidla obsahují více účinných látek, a tak mohou nejen přispět k lepší kvalitě spánku, ale také dále blahodárně působit na vaše tělo.

Od čajů po tablety

Bylinky můžete užívat v různých formách. Jejich příznivci jistě znají formu čaje, případně kapek. Populární jsou také tablety, jejichž výhodou je, že je obsaženo stejné množství účinných látek v každé z nich. Pokud jde o bylinky podporující kratší dobu usínání a kvalitní spánek, můžete je v praktické formě tablet vyzkoušet v novince nazvané **Liftea Sladké sny**.

Osvědčená dvojka

K lepší kvalitě spánku přispívají například kořen kozlíku lékařského a chmelové šištičky. Jak už název napovídá, je kozlík lékařský lidskému zdraví prospěšný. Díky obsahu tzv. valepotriátů podporuje kvalitní spánek a zároveň zkracuje dobu usínání. Příznivý vliv má na srdce a krevní tlak, ale i na duševní pohodu a proti křečím. Český chmel patří k nejlepším na světě, o tom není pochyb. Využití nachází nejen v tradičním moku, ale také v přírodní medicíně. Sedativní účinky má sílice lupulin obsažená v chmelových šištičkách. Jinak slouží například k podpoře trávení, obsažen bývá i v kosmetice, která využívá jeho antibakteriálního účinku.



Liftea
Sladké sny
Doplněk stravy

EXTRAKT z kořelky lékařského, chmelových šištiček a vitamín B6

Pro klidný spánek

30 tablet

Doplněk stravy

Tip pro Vaše zdraví

Osvědčenou kombinaci extraktů z kořelky lékařského a chmelových šištiček spolu s vitamínem B6 v praktické formě tablet přináší nový doplněk stravy **Liftea Sladké sny**. Zkracuje dobu usínání, prohlubuje spánek a zlepšuje jeho kvalitu. Užívat ho můžete dlouhodobě. K dostání je v lékárnách a drogeriích dm za doporučenou cenu 119 Kč (30 tablet). Nezapomeňte na pestrou vyváženou stravu a zdravý životní styl. Více informací najdete na www.liftea.cz