

Superpaměť

Jak si upgradovat mozek

Libor Činka

PROČ SI MŮŽETE PAMATOVAT SNADNĚJI A DLOUHODOBĚJI?
PROČ BIFLOVÁNÍ NEMÁ NIC SPOLEČNÉHO S TRVALOU PAMĚTÍ?
PROČ ZAPOMÍNÁME DOBŘE NABIFLOVANÉ A MÁME „OKNA“?
PROČ UČITELÉ NEVĚDÍ, CO TO JE MOZEK?
PROČ BYSTE SE MĚLI TRÁPIT, KDYŽ PAMATOVÁNÍ SI JE LEGRACE?
JAK SI BUDETE PAMATOVAT BEZ NUDNÉHO OPAKOVÁNÍ!

UPOZORNĚNÍ:

Tento text obsahuje řadu šokujících, překvapujících a provokativních myšlenek. Pokud se do něj ponoříte a prožijete si uvedené cvičení, hrozí akutní výbuch vzteku proti školskému systému, který zatajil aktuální poznatky z oblasti lidského mozku a zkomplikoval tak učení celým generacím. Určitě to přežijete, ale už nebudete pochybovat o svých schopnostech.

Šíření JE DOVOLENO

v nezměněné podobě, s uvedením autora a kontaktních údajů.



Autor této e-knihy je specialista v oblastech superpaměti, rychločtení, informačního managementu, v oblasti dosahování nadstandardních výkonů, psychologie vlivu, motivace. Ve své praxi využívá zejména principy zrychleného učení, Neuro-lingvistické programování a Ericksonovskou hypnoterapii. Na Mind Olympiad 2001 se po krátkém 30ti denním tréninku probojoval na 67 pozici ve světové stovce nejvýkonnějších lidí soutěžících v mentálních sportech a superpaměti.

Neúvod na úvod

Úvodní slovo jsem kdysi jako mnozí lidé přeskakoval. Nikdo mi ve škole neřekl, že na začátku se u rozumných autorů zpravidla vyskytuje něco podstatného pro pochopení celého obsahu. Začátky a konce jsou totiž důležité, ale to už bychom se dostali do oblasti strategií rychlého čtení o kterých si můžete něco přečíst například na www.cetros.cz/src .

Začátky a konce jsou důležité pro paměť. Všimněte si toho čím dále tím více. **Na začátek si udělejte pohodlí.** Doufám, že jste si přečetli varovné upozornění na začátku před úvodem a přečtete si ještě 5 klíčových bodů, které následují. Pokud ne, tak nevadí, jen se toho nemusí dít tolik, kolik si přejete.

Jen si ještě pamatujte, zatímco se díváte na tento text, že

1. je důležité být v pohodě, jak jsem již napsal, bylo by fajn pustit si pěknou hudbu (beze zpěvu a raději ne metal) a udělat si 15 minut času na průzkum počítače, který se nachází mezi vašimi ušima.

Objevíte vesmír zvaný MOZEK.

Jaké by to bylo, kdybyste už byli v budoucnosti a lépe si pamatovali?

*Co by jste viděli, slyšeli a prožívali?
Co by se dělo ve vašem okolí?*

2. Vstupte do děje příběhu (za úvodem ☺), jakobyste tam byli a dovolte si to prožívat všemi smysly.

3. **Negativní myšlenky** - pravděpodobně v sobě máte Implantovaného učitele s kritickým hlasem, který bude říkat něco jako „ To jsou nesmysly.“ „Učení je námaha a děje se opakováním.“ „Přece si nebudu hrát jako malé dítě!“. **VLÍDNĚ HO IGNORUJTE** . Klidně tento kritický hlas pošlete na chvíli na dovolenou a pokud by se chtěl vzpírat, tak se ho zeptejte co ví o mozku, o nositeli Nobelovy ceny profesoru Sperry a **mozkových polokoulích**, co ví o tom, jak motivovat **zábavným učením**, případně jestli ví jakou metodu doporučilo UNESCO už před 30 lety pro optimální učení. **Měl by pak sklapnout, protože na tyto otázky většina učitelů nedokáže rozumně odpovědět.** Nevěříte? Dobrá, tak Vám položím kontrolní otázku: Kolik z mnoha lidí jste potkali, kterým ve škole řekli jak se mají učit a ono jim to pomohlo?

4. Netradiční, **tvořivé myšlenky**, které se objeví si **hýčkejte**.

5. Nemusíte mi věřit, že si můžete lépe pamatovat, ale až se to stane, tak si toho **všimněte a pochvalte se**.

Je čím dál snadnější získávat informace, které byli v minulosti ukrývány a vyhrazeny vyvoleným. A protože to nejdůležitější - těch sto miliard nervových buněk - již máte, tak se vyvolenými stáváte tím více, čím více svou mysl poznáváte. Další informace získáte zdarma na www.cetros.cz například v oblasti Tipy a triky k zrychlenému učení. Můžete si udělat několik velmi zajímavých testů, které se týkají lidského mozku a důležitých znalostí o něm. Kus z toho důležitého je však dále ...

Takže, jste připraveni?

- Pohoda
- Hudba
- Sebedůvěra ve vlastní možnosti
 - Hravé myšlenky
 - Těšení se obložené zvědavostí
- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 Start

PŘÍBĚH

JAK SI UPGRADOVAT HLAVU, ANEB ŠUPLÍKY V HLAVĚ

Motto: Paměť je divák, kterému je potřeba myšlenku správně prodat. Libor Činka

Radka spolu s přáteli navštívila Anthonyho školu zrychleného učení. Poslouchají Anthonyho, který stojí před stěnou plnou zajímavých obrázků a textů. V místnosti je skupina dalších posluchačů sedících v pohodlných křeslech. Hraje příjemná hudba, která podmalovává Anthonyho vystoupení. Téma je: Trénink používání paměti pravé mozkové polokoule

A.: Naše hlava
se dá přirovnat k počítači.
Chceme-li si na něco
vzpomenout, nalézt
nějakou informaci,
nebo spustit
nějaký program jednání,
musíme otevřít cosi
jako **adresář**,
kde je informace
obsažena.
Představte si například,
že chcete během týdne,
nebo jen dne udělat
a vyřídit několik věcí.
Nemáte k dispozici diář
a můžete použít
jen svou paměť.

R.: Kdybychom měli
ve své hlavě
například **správce souborů**

jako ve Windows,
pak by to bylo
velmi jednoduché.
Stačilo by, abychom
se podívali, kde se nachází
požadovaná informace,
kliknuli bychom na ni
a ona by se ihned
otevřela před našimi zraky.
A lidský mozek to umí!

A.: To ale jen za předpokladu,
že jste při **přijímání**
této informace
provedli její zatřídění
do správného adresáře,
jakéhosi šuplíku.
Chceme-li si tedy,
vždy vzpomenout
co jsme chtěli dělat,
je nezbytné, abychom měli
ve svém mozku
podobný systém
jako je v počítači.
Takže začínáme.
Představte si, jako bychom
měli v hlavě **šuplíky,**
do kterých dáváme vše,
co si chceme pamatovat.
Když si je
v duchu prohlédneme,
nalezneme, co je uvnitř.
Abychom našli ten
správný šuplík,
je důležité si ho označit,
zapamatovat si
jeho místo v „hlavě“
pomocí čísla

PŘI PŘÍJÍMÁNÍ
INFORMACE PROVÉST
ZATŘÍDĚNÍ DO
SPRÁVNÉHO ADRESÁŘE

ŠUPLÍKY V HLAVĚ
A PODOBNÉ PAMĚŤOVÉ
SYSTEMY
MĚLI JIŽ V MINULOSTI
OSOBNOSTI
JAKO NAPOLEON, CICERO
A JEŠTĚ PŘED NIMI
TIBETŠTÍ MNIŠI!!!!

OZNAČENÉ POMOCÍ
ČÍSLA A HLAVNĚ POMOCÍ

a hlavně pomocí obrázku,
který nám číslo připomene.

OBRÁZKU

R.: Tak například ruka s prsty
by mohla být pětka
a označovat pátý šuplík.

A.: Zapamatujte si
následující informace
a **dovolte své myslí,**
aby pracovala tvořivě,
i když to může být
pro levý racionální mozek
netradiční.

DOVOLTE SVÉ MYSLI,
ABY PRACOVALA TVOŘIVĚ

A.: Zapamatujte si pro šuplík
(adresář) číslo 1 vysoký,
osamocený **maják,**
který vám připomene
číslo 1,
tím že **je vysoký a štíhlý.**

ŠUPLÍK 1 MAJÁK

Radka se dívá očima vzhůru a říká:

Osamocený **maják,**
který mi připomene číslo 1,
tím, že je jako jediný,
široko daleko na moři.

A taky je znamením pro
lodě v bouři.

A.: Zapamatujte si
pro šuplík číslo 2 - **brýle,**
které jsou na dvě **oči,**
a tak Vám připomenou,
že je to dvojka

ŠUPLÍK ČÍSLO 2 BRÝLE

R.: A taky jsou na dvě **uši.**

A.: Pro šuplík číslo 3
si zapamatujte **trojnožku,**
trojnožka má **tři nohy,**
takže je to trojka, třetí
šuplík.

ŠUPLÍK ČÍSLO 3
TROJNOŽKA

- R.: Já si představuji dřevěnou trojnožku, co má babička.
- A.: Představte si pro šuplík číslo **4 okno**. Okno má **čtyři rohy** je to tedy čtyřka.
- R.: Ano, představuji si pěkné okno.
- A.: Šuplík číslo **5** vám připomene **ruka**. Pátý šuplík **ruka**, pětka jako **pět** prstů.
- R.: **Jasně**, to je snadné.
- A.: Pro další šuplík číslo **6** si zapamatujte **kostku**. Kostka, to je šestka, protože s ní hodíte nejvíce **6 puntíků**.
- H.: Úplně si vzpomínám, jak **cítím pod palcem** těch 6 d'olíčků. A taky si představuji **zvuk kutálející** se kostky.
- A.: Zapamatujte si, že **obraz trpaslíků** v sobě **skrývá** číslici **7**. Sedmý šuplík je s trpaslíky.
- K.: Jasně, myslím na to, jak jdou **v řadě za sebou** a **zpívají** „Haj hou, haj ...“
- A.: Představte si pro šuplík číslo **8 pavouka**. Třeba **kresleného**, jakoby z **komixu**. Pavouk má **osm nohou**, je tedy symbolem pro 8.
- ŠUPLÍK ČÍSLO 4 OKNO
- ŠUPLÍK ČÍSLO 5 RUKA
- ŠUPLÍK ČÍSLO 6 KOSTKA
- ŠUPLÍK ČÍSLO 7 TRPASLÍCI
- ŠUPLÍK ČÍSLO 8 PAVOUK

R.: No jo, pavouk má 8 nohou.

A.: Představa pro šuplík 9
jsou **rozestavěné kuželky**
na konci kuželkové dráhy.

ŠUPLÍK ČÍSLO 9 KUŽELKY

A.: A pro šuplík číslo 10
si představte **pivo**.
Desítka může probudit
chutě a pocity
z dobrého **chlazeného**
desetistupňového piva.

ŠUPLÍK ČÍSLO 10 PIVO

R.: Já mám ráda
vůni černého piva.

A.: Výborně. Představovali
jste si to a někteří jste to
dohromady četli.

Když **jste**

takto připraveni,

můžeme se dát

do zapamatování.

Díváte se pozorně?

Předpokládejme pro tuto
chvíli,

že si potřebujete

zapamatovat pro začátek

deset věcí,

protože se jim chcete

věnovat:

za první

se naučit slovíčka

z angličtiny,

za druhé

zavolat kamarádce Lence,

za třetí

vyvenčit pejska,

za čtvrté

koupit maso,

za páté

koupit rohlíky,
za šesté
 vynést koš,
za sedmé
 se odměnit,
za osmé
 podat v bance příkaz
 k platbě,
za deváté
 na poradě pochválit
 konkrétní osobu,
za desáté

jít k zubaři na kontrolu.

H.: A jak to dát dohromady
 s angličtinou, rohlíky atd.?

A.: Dovolte si představu,
 vytváření
 překvapivého filmu,
 třeba oddechové komedie.
 Svoje úkoly
 si přidejte do šuplíků
 a pomocí **obrázků**
vytvořte jakousi
 skládačku,
 fantazijní film.
 Přidat **zvuky, pocity**,
 to je právě řeč,
 které mozek dobře rozumí.
 Už **Albert Einstein** řekl,
 že **fantazie** je **důležitější**
než vědění.
 Fantazie je pro
 zapamatování velmi
 důležitá.
 Malé děti mají fantazii
 skoro **bez hranic**
 a taky si dobře pamatují.

TO CO SI CHCETE
 ZAPAMATOVAT
 PŘIDEJTE DO ŠUPLÍKŮ
 A POMOCÍ VŠECH SMYSLŮ
 VYTVOŘTE JAKOUSI
 SKLÁDAČKU, **FILM**

PŘIDAT **ZVUKY, POCITY**
 TO JE PŘÁVĚ ŘEČ,
 KTERÉ MOZEK DOBŘE
 ROZUMÍ

FANTAZIE JE PRO
 ZAPAMATOVÁNÍ VELMI
 DŮLEŽITÁ

Dospělí lidé fantazii
používají málo
a jejich schopnost
učit se je tím
zbytečně omezována.
Dovolte si,
aby se vaše fantazie
probouzela...

DOSPĚLÍ FANTAZII
POUŽÍVAJÍ MÁLO
A TAKY JEJICH
SCHOPNOST UČIT SE
JE TÍM OMEZOVÁNA

Zamyšlená Nicol si hraje
s tužkou a pak říká:

N.: To je pravda,
vždyť přesně to dělám
v mé reklamní agentuře.
Když potřebuji,
aby si lidé něco
zapamatovali, natočíme
nejlépe zábavnou
nebo šílenou reklamu.
Lidé si pamatují to,
co bylo skvělé,
anebo to, co bylo hloupé.
A s tím se v reklamě
počítá. Kdyby to bylo jen
logické, reálné, tak by si
toho diváci
vůbec nevšimli.
My musíme v lidech
probudit
silné pocity, smích,
úžas, zvědavost,
a zapojit do vnímání
co nejvíce zrak a sluch.

H.: A jak to děláš, Anthony?

A.: Hraji si v představách,
jako bych byl nějaký

REKLAMA VYUŽÍVÁ TO,
ŽE LIDÉ SI PAMATUJÍ TO
CO BYLO V SKVĚLÉ, ANEBŮ
HLOUPÉ

**PAMĚŤ JE DIVÁK, KTERÉMU
JE POTŘEBA MYŠLENKU
SPRÁVNĚ PRODAT.**

PROBUDIT SILNÉ POCITY,
SMÍCH, ÚŽAS, ZVĚDAVOST
A ZAPOJIT DO VNÍMÁNÍ
CO NEJVÍCE SMYSLY

HRÁT SI S PŘEDSTAVAMI

slavný filmový režisér.

Vytvářím si takzvané
mnemotechnické,
tedy paměťové, pomůcky.

To, že si mám za **prvé**
zopakovat anglická
slovíčka, jsem udělal tak,
že jsem je dal k majáku
a **představil si**,
jak plují po moři
a vlny je házejí na maják.
Za druhé,

zavolat kamarádce Lence.

Tak jsem si **představil**
jakési brýle budoucnosti,
které fungují i jako
telefon,

jedna nožička brýlí
je jakýsi **mikrofon**
a ze skel na mne **vykukuje**
obraz volané osoby.

Do **třetího** šuplíku,
na trojnožku, jsem **posadil**
v duchu pejska

a představil si, že má
u pusy **bublinu** s nápisem
„Prosím, chce se mi moc
čůrat - WC **HAF**.“

Ve **čtvrtém** šuplíku
je obrázek okna,
skrz které **vidím**,
jak někomu **padá** z tašky
kus masa, a **slyším**,

jak **mlaskne**
při dopadu na dlažbu.

Musím tedy koupit maso.

Za páté si **představuji**, že

MNEMOTECHNICKÉ POMŮCKY

ZRAKOVÝMI

SLUCHOVÝMI

HMATOVÝMI

v ruce mezi prsty ruky
 držím 10 rohlíků
 a ty mi chtějí utéct,
 protože se bojí, že je sním.
Za šesté vynesu koš,
 abych udělal doma
 pořádek,
 a jak ho vysypávám,
 vypadla z něj hrací kostka
 a cvakla o popelnici.
 V sedmém šuplíku
 vidím trpaslíky,
 kteří mi nesou odměnu,
 - zlatou cihlu.
Za osmé chci podat
 v bance příkaz k platbě,
 nemám tužku
 a v tom okamžiku přibíhá
 po stolku legrační
 velký pavouk
 jakoby z komiksu,
 nabízí tužku a říká
 „Když si mne pohladíte,
 přinesu Vám štěstí“.
Za deváté si představuji,
 jak na poradě pochválím
 konkrétní osobu slovy
 „Tedy to byla trefa“
 a představuji si
 jak devět dalších lidí
 tam stojí jako kuželky...
 A nakonec za desáté
 sedím v křesle u zubaře
 na kontrole,
 zubař mi oznamuje,
 že mám zuby v pořádku
 a tu radostnou událost

EMOCIONÁLNÍ

V KONKRÉTNÍCH SITUACÍCH

H.: **zapíjíme** pivem.
 To je tak legrační,
 že si to skoro celé
 pamatuju napoprvé.
 Můžu si **vytvořit**
vlastní příběhy?

A.: Ano, a to je to nejlepší.
 Můžete se inspirovat
 a pro začátek použít
 části z těch mých.
 Čím budou zvláštnější,
 překvapivější,
 tím lépe se zachytí
 v paměti.
 Vezměte si příklad
 z dobrých filmů,
 ty se pamatují
 velmi snadno.

***Necht' je na co koukat,
 necht' to dobře zní.***

***Necht' to ve vás vyvolá
 pocity, emoce, chutě
 i vůně.***

***No a nyní si ty představy
 projděte jakkoliv na
 přeskáčku,
 ještě si je prolétněte
 a nevadí, že nějaké
 se vybavovat hnedka
 nebudou,
 zatímco jiné snadno.
 Pak si dejte chvíli
 přestávku.***

ZVLÁŠTNĚJŠÍ, DIVNĚJŠÍ,
 SE LÉPE ZACHYTÍ V PAMĚTI

SNADNĚJI NAJDETE NA
 SÍDLIŠTI ODLIŠNÝ DŮM, NEŽ
 JEDEN PODOVNÝ TĚM
 OSTATNÍM

Po přestávce je tématem:
Mnemotechnika, mozkové polokoule a čtení.

Další lekce v klubu Superpaměti začíná jako obvykle nějakou hrou s pohybem. Hraje přitom rychlejší hudba a všichni se těší, co bude dál. Na Anthonyho se sypou dotazy posluchačů udivených svými paměťovými výkony. Někteří z nich to totiž nevydrželi a jak si tak povídali o nových myšlenkách mezi sebou, tak si všimli, že čím více dali do představ sami ze svých zkušeností a svých fantazií, tím snadněji si rozpomínají.

H.: Jak v budoucnu vymazat obsah toho, co nepotřebuji mít v šuplících?

A jak tam dávat nové věci?

A.: Tady vám zase pomůže **fantazie**.
Bud'to do šuplíku vložíte něco nového
a **představíte si to jasně** pomocí všech smyslů,
nebo to v duchu **vymažete** jakoby gumou tak, aby okolí obrázku šuplíku bylo **bílé**.
Sám vím, že mnoho věcí lze jen obtížně pochopit bez vlastních zkušeností.
Rychlejší cestou než vysvětlování je trénink.

SNADNO POCHOPITELNÉ
AŽ PO ZÍSKÁNÍ OSOBNÍCH
ZKUŠENOSTÍ

H.: Bylo by fajn mít šuplíků víc. Kolik jich máš ty?

A.: Budete-li chtít, tak vás naučím další.
Já používám přes dvě stovky šuplíků a mohu si do nich uložit

200 ŠUPLÍKŮ

i tisíce údajů.
Fantastické je,
že tyto principy
byly známé
již římským řečníkům.
A já jsem si upravil
a používám francouzský
systém z roku 1648.
V každém případě
zapamatování
může být velmi rychlé,
uděláte-li
z něčeho abstraktního,
z toho co znáte
jen z povídání a nikoliv
z praktické zkušenosti
snadno zapamatovatelnou
informaci,
pokud ji převedete
třeba do příběhu,
tedy toho,
co je možné
vnímat všemi smysly
zcela konkrétně.
Jaký užitek
má třeba biflování
soustavy prvků,
když je to pro většinu
studentů,
kteří se zrovna neučí
chemii pro svou profesi
zcela abstraktní věc.
Kolik z následujících prvků
si běžný žák „osahá“ a má
s nimi zkušenost?
A navíc,
jaký je v tom smysl

se drilovat
něco abstraktního
bez představy
smyslu využití
v praktickém životě?
Trénuje to paměť?

Ne!

Je to ve většině případů
nesmyslná buzerace,
která nemá nic společného
s rozvojem paměti.

A já se to driloval
kdysi v deváté třídě.
Co z toho bylo užitečné?

Například vím, že H_2S
smrdí jako pes,
vodík bouchá,
pak znám sůl kuchyňskou,
pár kyselin a H_2O .

K čemu jsem tenkrát
musel znát ten zbytek?

A nedej pánbů,
aby jste na jeden prvek
ze sloupce zapomněli,
to už bylo za dvě.

Přece nemůžete
dostat jedničku,
když vynecháte
tak důležitou věc
jako Francium, že?

Tak abyste se
inspirovali,
jak ušetřit čas,
tak si všimněte, jak se
zapojuje Váš mozek,
když vnímáte následující
mnemotechnickou pomůcku.

Více spojů znamená
dlouhodobé zapamatování
a vybavení i ve stresu.

H Helenku	Be Běžela	B Bláznivý	C Co	N Náš	O Ó	F Franta	He Herbert
Li Libal	Mg Magda	Al Alexandr	Si Si	P Pan	S Slečno	Cl Cloumal	Ne Nechtěl
Na Na	Ca Caňonem	Ga Galský	Ge Gerto	As Asistent	Se Sejměte	Br Bratrovou	Ar Armádní
K Kolínko	Sr Srazila	In Intenzivně	Sn Snědla?	Sb Sbalil	Te Též	I Indiánskou	Kr Krasavici
Rb Robusní	Ba Banán	Tl Tlachal	Pb Pěkně Blinkáš	Bi Bizona	Po Podprsenu	At Anténou	Xe Xenii
Cs Cestovatel	Ra Ramenem						Rn Ranit
Fr Franta							

K.: Tak tohleto
musím dát bráchovi,
zrovna to budou probírat.
Škoda, že jsem to nevěděl
dřív.

Tak mě napadá,
že u rychločtení
nevím, jak to využít.

A.: Rychločtení je souborem
jiných strategií,
které však mají
hloubkové principy
zapamatování podobné.
Když čtete tak,
jak jsme se to naučili,
je v činnosti hlavně
**levá polovina - hemisféra
mozku.**

Ta si dokáže pamatovat
a soustředit se
v jednom okamžiku
jen asi na **5-9 informací.**
Protože texty obsahují
mnohonásobek informací,

LAIK ČTE HLAVNĚ LEVOU
HEMISFÉROU, KTERÁ RYCHLE
ZAPOMÍNÁ

dochází k tomu,
že za chvíli
jakoby zapomeneme
mnoho z toho,
co jsme četli na stránkách
před chvílí.

K.: Začíná se mi to rýsovat.
Když budu **odpočátku**
číst slovo po slově
a příliš analyzovat,
tak mne **detailní informace**
budou rozptylovat
a **zahlcovat mou paměť**.

A.: Velmi přesně vyjádřeno.
Po přečtení textu
standardním postupem
jsme si z něj tedy schopni
zapamatovat jen asi 7 věcí,
z nichž mnoho nemusí být
vůbec důležitých.
Nedůležité a nezajímavé
informace
rychle zapomínáme.
To lze změnit tím,
že se dopředu naladíme
a stanovíme smysl čtení.
Vznikne tak v naší mysli
„RADAR“,
který bude aktivně
při čtení **vyhledávat**
a dávat **informace**
do **souvislostí**.
Pravá mozková polokoule
vnímá globálně,
vnímá prostorové
souvislosti
a hlavně

PŘÍLIŠNÁ ANALÝZA
NA POČÁTKU
A NADBYTEČNÉ INFORMACE
ROZPTYLUJÍ A ZAHLCUJÍ
PAMĚŤ.

STANOVENÍM SMYSLU ČTENÍ
VZNIKNE RADAR

OD ZÍSKÁNÍ PŘEHLEDU K
DETAILŮM

její paměťová kapacita
není omezena 7 prvky.

Obecně je užitečné
**dostávat se k detailům
až po získání přehledu.**

Tím, že předvídáme
na základě klíčových slov,
co bude v textu, otevřeme
v hlavě pomyslné adresáře
s informacemi,
které jsou podobné
nebo shodné.

Při takto aktivním čtení
informace z textu
jakoby vystupují
a ukládají se
do otevřených adresářů,
kde pak jsou později
k nalezení.

Navíc z výzkumu
zapamatování plyne,
že si **pamatujeme**
zejména začátky a konce
informace.

Je proto pochopitelné,
že při dlouhém
i velmi pečlivém čtení
si budete pamatovat
začátky a konce,
zatímco dlouhý **střed**
jakoby vypadne.

O tom, co s tím,
se můžete více dozvědět
příště v klubu
Strategií rychlého čtení
na www.cetros.cz.

PŘI AKTIVNÍM ČTENÍ
SE INFORMACE UKLÁDAJÍ
DO OTEVŘENÝCH ADRESÁŘŮ

R.: Ted' už tomu rozumím více.
Takže mnemotechnika nám dokázala,
že máme k dispozici
ohromné možnosti,
ale protože si jich
nebýváme vědomi,
tak podceňujeme
své schopnosti
a zabraňujeme
tak jejich využívání.

MÁTE K DISPOZICI OHROMNÉ
MOŽNOSTI

A.: Přesně tak.
To je to,
co si z toho můžete vzít.
V každém případě
mnemotechnika je
jen jedním ze způsobů
jak **vytěžit z přirozených
schopností zapojení
mnoha částí mozku**
díky zapojení všech smyslů.
Při biflování
byť stonásobném,
existuje jakoby jen
jedna cesta mezi neurony
a ta se snadno naruší
stresem.
Proto člověk
dokáže „zapomenout“
notoricky známý údaj,
jako je PIN bankovní karty
anebo telefon domů.
Taky je stres
příčinou „oken“
při stresových zkouškách.

SÍLA SUPERPAMĚTI TKVÍ
V DOVEDNOSTI VYTĚŽIT
Z PŘIROZENÝCH SCHOPNOSTÍ
ZAPOJENÍ MNOHA ČÁSTÍ
MOZKU ZAPOJENÍM VŠECH
SMYSLŮ

R.: Jak se ale přišlo na to
s těmi polokoulemi mozku?

A.: Není to nějaká pověra?
 Spousta neznámých věcí
 zní neuvěřitelně.
 V roce 1981 byla udělena
Nobelova cena za lékařství
 neurofyziologovi
Rogeru W. Sperrymu.
 Ten prokázal
odlišné funkce
mozkových polokoulí.
 Aplikace těchto poznatků
 umožňuje několikanásobně
 efektivnější učení.
 Rychlejší, příjemné,
 zábavné
 a dlouhodobě
 pamatovatelné.
 Nepřímo tak
 pomohl dokázat,
 že mnemotechnika
 je mozku přirozená.
 Stačí abyste **zapojovali**
všechny smysly,
tvořivě propojovali
známé s novým
 a když Vás nenapadá
 „logický spoj,
 tak z toho zkuste udělat
neobvyklé
reklamní spojení
 pro pravý mozek,
 jako je třeba ta
 mnemotechnická pomůcka
 na zapamatování pořadí
 chemických prvků
 z Mendělejevovy tabulky.

NOBELOVA CENA R.
 SPERRYMU
 ZA OBJEV ODLIŠNÝCH FUNKCÍ
 MOZKOVÝCH POLOKOULÍ

MNEMOTECHNIKA JE MOZKU
 PŘIROZENÁ

Toto je zdánlivý konec příběhu. Ve skutečnosti nový příběh začal. Mohli jste si toho všimnout tím více, čím více jste si udělali pohodu, vžívali se do děje, dodávali do něj vlastní představy, používali vnitřní **zrak, sluch, hmat, čich i chuť**.

Procit'te si představy zapamatovávaných věcí je a přidejte co nejvíce detailů z minulých zkušeností. Stačí to udělat a všimnout si toho, které věci jste si snadno vybavovali. To Vám pomůže porozumět a pokud ještě ne zcela, můžete přijít na trénink.

Mimochodem, teď už vás mohlo napadnout řešení toho, proč se ve skutečnosti lidé dobře učí cizí jazyky v cizině. Ne proto, že musí, ale proto, že ten jazyk žijí všemi smysly. Tak jednoduché je tajemství paměti. Není to o bezduchém opakování, jak už asi víte. A pokud Vás zajímá více jak se učit velmi snadno cizí jazyky bez nákladného cestování, jak rychle číst, více si pamatovat a snadno studovat či cokoliv o možnostech, které jste v sobě doposud ukrývali, podívejte se na www.cetros.cz.

Můžete se tak nejen dozvědět aktuální novinky o praktickém využívání potenciálu mozku, udělat si zajímavé testy, ale i ZDARMA získat cenné informace jako jsou **Tipy a triky k zrychlenému učení**.

Chcete-li si dokázat uložit do paměti během chvilky 30 nebo 60 nebo více údajů stačí se podívat na zmíněné stránky a můžete si objednat zmíněné Tipy a triky, kde se to dozvíte.

Předtím si na www.cetros.cz můžete přečíst o celosvětové soutěži v zapamatování, kde se dozvíte, k čemu všemu je možné zmíněné principy využívat. Budete zaručeně překvapeni, jak široká je to škála věcí. A taky vás možná překvapí, jak jsem si za deset minut zapamatoval 150ti ciferné číslo nebo rychle historická data. Jaký je světový rekord v zapamatování balíčku karet? Existují vůbec hranice lidské mysli? Existují vůbec hranice Vaší mysli?

Více k zrychlenému učení se můžete dozvědět v následujícím příběhu.

Na jednom z plakátů v pěkném prostoru, kterému se ani nedá říkat třída nebo učebna je text, který přilákal několik zvědavců.

**JAK SUGESTOPEDIE PŘEKONÁVÁ BARIÉRY V UČENÍ
A KDY MOZEK LÉPE VNÍMÁ**

Světově proslulý vědec Georgi Lozanov vyvinul metodu rychlouchení cizích jazyků tzv. Sugestopedii, kterou dokonce doporučilo jako optimální metodu UNESCO.

Prokázal, že hlavním problémem v učení je **nízké sebevědomí lidí a strach z chyb**, jakési negativní sugesce, které snižují výkonnost.

Lozanovova metoda zajišťuje, že mozek dokáže mnohem snadněji a rychleji vnímat a pamatovat si.

Celá řada principů umožňuje informace ukládat do para - vědomí, odkud jsou informace **po období zrání aktivovány do vědomé mysli**.

Naši přátelé diskutují
o pojmech
„Sugestopedie
a Superlearning.
Dokonce je našli i
v psychologickém slovníku.

EFEKTIVNÍ METODY PRO
PŘIJÍMÁNÍ, ZPRACOVÁVÁNÍ A
VÝDEJ INFORMACÍ

Přichází Simona,
která se účastnila tréninku NLP
a vyzvídá...

S.: Co to je ta Sugestopedie?

A.: **Sugestopedie** je jednou
z nejučinnějších metod,
která umožňuje
několikanásobně zrychlit
a zpříjemnit proces učení.

Zakladatelem této metody je vědec Georgi Lozanov, který slaví své úspěchy v zrychleném učení od konce 60. let minulého století. Výsledky jazykových kurzů jsou pro mnohé šokující tím, že například základní jazykové znalosti v rozsahu cca 1 - 1,5 roku běžné výuky lze získat již během 56 hodin, tedy sedmi dní výuky.

A.: Sugestopedie v sobě zahrnuje množství pedagogických postupů, a to je obsahem druhé části názvu metody. První část **sugesto** - je označením pro psychologickou oblast „Sugestologii“.

Sugestologie se zabývá odstraňováním oslabujících programů - sugescí, které jsme přijali do své mysli a kde působí jako jakýsi filtr, který zabraňuje efektivnímu jednání.

A.: Na zdech jsou snadno čitelné plakáty se zajímavými obrázky a texty, v kterých je obsaženo to, co je klíčové. Periferně tak do mysli proudí informace

ZAKLADATELEM - BULHARSKÝ
VĚDEC GEORGI LOZANOV

JIŽ NĚKOLIK DESÍTEK LET
JSOU PROVÁDĚNY ÚSPĚŠNÉ
EXPERIMENTY SE
ZVYŠOVÁNÍM SCHOPNOSTÍ
LIDSKÉHO MOZKU.

POTENCIÁL NAŠEHO MOZKU
JE TAK DO ZNAČNÉ MÍRY
ZABLOKOVÁN.

DESUGESCE - ODSTRANĚNÍ
NEGATIVNÍCH SUGESCÍ

PLAKÁTY A ZAJÍMAVÉ
OBRÁZKY S TEXTY UMOŽŇUJÍ
PODVĚDOMÉ UČENÍ.

a postupně se vzájemně
nenásilně propojují.
Jsou to jakési **obří
taháky**, které dávají
jistotu, že neselžete.
Žádný učený z nebe,
nespadl je známé
a pravdivé pořekadlo, avšak
ve škole se po studentech
chce, aby byli rychle
dokonalí a přitom se jim
nevytvoří **bezpečné
podmínky** pro vyzkoušení
a naučení se svým
optimálním způsobem.

S.: A jsme zase u **odlišností
vnímání** a učení daným
preferencí různých
smyslových kanálů
a zapojení různých typů
inteligence.

A.: Když je výuka pestrá,
dynamická a zaměřená na
všechny smysly, tak lidé
zažívají více úspěchu
než jindy.

Tento prožitek zvyšuje
zdravé sebevědomí
k přirozené chuti se učit
a radosti z poznávání.

Proces učení
se značně zrychluje.

A.: Samozřejmě jsou
respektována další pravidla
jak mozek optimálně
přijímá, zpracovává
a vydává informace.

BEZPEČNÉ PODMÍNKY PRO
VYZKOUŠENÍ A NAUČENÍ SE
SVÝM OPTIMÁLNÍM ZPŮSOBEM

VAKOG

ZAPOJENÍ 7 TYPŮ
INTELIGENCE.

PESTRÁ, DYNAMICKÁ VÝUKA
ZAMĚŘENÁ NA VŠECHNY
SMYSLY A PROŽITEK ÚSPĚCHU

ZVYŠUJE ZDRAVÉ
SEBEVĚDOMÍ K PŘIROZENÉ
CHUTI SE UČIT A RADOSTI Z
POZNÁVÁNÍ.

5 FÁZÍ ZRYCHLENÉHO UČENÍ

A teprve vzájemné propojení
vytváří prožitek úspěchu.
Mezi základní fáze zrychleného učení patří 5 fází:

1. naladění účastníků a přehled přes klíčové prvky např. slovíčka daného tématu vedená zajímavou formou vzbuzující zvědavost a aktivizaci obou mozkových polokoulí.

1. PŘEHLED PŘES KLÍČOVÉ PRVKY - DEKÓDOVÁNÍ

2. aktivní koncert - čtení lekce za doprovodu klasické hudby, což je vnímáno jako příjemný poslech dramaticky čteného zábavného textu.

2. AKTIVNÍ KONCERT

JE ZAPOJEN **SLUCH**
A ZÁROVEŇ **ZRAK** PŘI
SOUBĚŽNÉM ČTENÍ
A OZNAČOVÁNÍ
DŮLEŽITÝCH ČÁSTÍ.

S.: Navíc v textu se člověk může vrátit a být beze strachu, že něco přeslechne a neporozumí.



A.: Při **pasivním koncertu**,
to je **třetí část**,
účastníci pohodlně sedí
a jsou vedeni
pomocí barokní hudby
a uvolňujících představ
do stavu uvolnění
a zároveň je látka
předčítána
a tak rekapitulována.
V relaxovaném stavu
paměťové procesy
převedou snadněji učivo
do dlouhodobé paměti.

S.: Pokud vím, mozek v této
fázi vytváří klidové
a harmonizující Alfa vlny
a je komplexněji propojen.
Nervové buňky jsou
snadněji průchodné
a myšlenky se mohou
lépe propojovat.

A.: To je pravda, ale alfa vlny
jsou jen doprovodným

3. PASIVNÍ KONCERT

VÝZKUMY BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE
SI ZAPAMATUJEME TÍM VÍCE
LÁTKY, ČÍM ÚČINNĚJŠÍ BUDE
RELAXACE PO UČENÍ.

STRES JE MINIMALIZOVÁN

jevem.

U části lidí se alfa vlny neobjevily a přesto si účastníci pamatovali jako ti, u kterých se vyskytly.

Má to však jednu významnou spojitost. Po vlastním učení je důležité relaxovat a alespoň 15 - 20 minut a **rekapitulovat** si v duchu sami či podle nahrávky předcházející informace.

Paměťové procesy totiž dobíhají asi 15 - 20 minut po učení. Jejich předčasné narušení, například bezprostředním sledováním nějakého velmi dramatického filmu v TV by vedlo k **narušení ukládání do dlouhodobé paměti** a zahození vaší dosavadní práce.

A jaké jsou ty další fáze? Já jsem si myslela, že rozhoduje právě ta relaxace.

A.: To rozhodně nestačí. Informace potřebují být přijaty, dále musí mít možnost zrát a pak je potřeba je **vydávat** ze sebe. Ve čtvrté a páté části tedy probíhá výdej

PAMĚŤOVÉ PROCESY

DOBÍHAJÍ

ASI 15 - 20 MINUT PO
UČENÍ.

Výdej informací a různé zpětnovazebné postupy vedou k správnému utřídění a zafixování

4. ELABORACE 1

informací a různé
zpětnovazebné postupy
 vedou k správnému utřídění
 a zafixování učiva.

Děje se to pomocí her,
 hraní rolí jako v divadle
 - modelových situací, psaní,
 kreslení a i zpěvu textů
 sestavených z učiva
 na známé melodie.

4. část je plná fyzického
 pohybu.

5. část sestává z psaní a
 doplňování textů
 a například luštění
 křížovek.

5. ELABORACE 2



O přestávkách účastníci
 regenerují a zvědavost
 způsobí, že si přečtou

**ZVĚDAVOST PODPORUJE
 UČENÍ SE O PŘESTÁVKÁCH**

to co je na stěnách.
 Nechuť učit se stává
 neznámým pocitem,
 a je nahrazena nadšením
 podobným **zvědavosti** dětí,
 které se přirozeně učí
 dokud jim to není
 zkomplikováno klasickým
 vzděláváním.

Pestrost provedení těchto
 pěti fází vytváří prožitek,
 že vše plyne lehce a rychle,
 tak jako plyne čas, když
 prožíváte něco radostného.
 Prakticky je zde uplatněno
 mnoho desítek pravidel
 z nichž významným je
 například zákon 20/80
 takzvaný Paretův zákon.

**Dvacet procent klíčových
 činností vytváří osmdesát
 procent zisku.**

A zrychlené učení
 těchto klíčových prvků
 využívá.

Kromě zapojování
 všech smyslů
 Sugestopedie rozvíjí
 i 7 typů inteligence.

S.: Dalo by se takto učit
 i něco jiného,
 než jsou jazyky?

A.: Služeb sugestopedií
 využívá stále více firem,
 jako IBM, Siemens, Audi,
 Phillips a to i v oblasti
 výcviku marketingu,

NECHUŤ UČIT SE JE
 NAHRAZENA NADŠENÍM

DVACET PROCENT KLÍČOVÝCH
 ČINNOSTÍ VYTVÁŘÍ
 OSMDESÁT PROCENT VÝNOSU.

7 TYPŮ INTELIGENCE

OPTIMÁLNÍ METODA
 VÝCVIKU PRACOVNÍKŮ VE
 FIRMÁCH JAKO IBM,

managementu, znalosti práce s počítači atd. To je běžné v zahraničí, kde tak můžete trénovat i tenis, golf, lyžování, řízení auta a jiné. Pomocí této metody tedy můžete stupňovat své výkony ve sportu i v povolání.

S.: Jsou i jiné intenzivní metody, kterými je možné se naučit stovky slov a desítky gramatických pouček?

A.: Ano, ale zapomínáme je stejně tak rychle, jak rychle jsme se je naučili. Pomocí metody dr. Lozanova je možné se v sugestopedickém kurzu naučit skutečně komunikovat a navíc, kvóta vzpomínání je neuvěřitelně vysoká.
Za základní prvky metody byly dříve považovány:
 a/ příjem informací všemi smysly
 b/ fyzické a psychické uvolnění,
 c/ specifická učební sugesce (kladná) a odstranění psychických bloků

SIEMENS, AUDI, PHILLIPS

OBLASTI VÝCVIKU -
 MARKETING, MANAGEMENT,
 ZNALOSTI PRÁCE S POČÍTAČI
 ATD.

ÚČASTNÍCI KURZŮ VEDENÝCH
 METODOU DR. LOZANOVA
 JSOU OBYČEJNÍ LIDÉ BEZ
 MIMOŘÁDNÝCH SCHOPNOSTÍ.

KVÓTA ZAPAMATOVÁNÍ JE
 VELMI VYSOKÁ.

d/ vhodná hudba
 e/ rafinovaně skryté
 a zábavné opakování látky
 a její okamžité praktické
 uplatnění

(mluvení, psaní a čtení).

Dnes však už jde o **celý komplex prvků** odhalených moderními výzkumy.

Anthony se obrací na dav lidí, který se zatím kolem nich shluknul.

A.: Příjmu informací všemi smysly už asi dobře rozumíte.

Prezentované informace jsou čteny ze speciálně sestavených skript na pozadí vážné hudby.

Hrají se hry a zpívají se písničky např. od Beatles, v kterých je jako by náhodou látka obsažena a je tak vnímána podvědomě.

Účastníci stále komunikují a pohybují se.

Látka je tak **dynamicky** prezentována, že si každý najde mnoho pro sebe zajímavého.

Radost z učení a sebevědomí vzrůstá.

A.: Možno říci, že tato metoda je úspěšná proto, že lektor - sugestoped díky speciálnímu tréninku

PŘÍJEM INFORMACÍ VŠEMI SMYSLY.

V OKAMŽIKU KDY PROŽÍVÁTE SILNÝ UMĚLECKÝ PROŽITEK, BĚŽTE A NĚCO SE NAUČTE NEBO PRO SEBE NĚCO UDĚLEJTE.

G. LOZANOV

LÁTKA JE PREZENTOVÁNA TAK DYNAMICKY A ROZMANITĚ, ŽE SI KAŽDÝ NAJDE MNOHO PRO NĚJ ZAJÍMAVÉHO.

Odstranění učebních blokád uvolněním přirozené lidské schopnosti se učit

odstraňuje učební blokády
 jako jsou strach, pocit
 viny, vnitřní zábrany a
 komplexy, a tak **uvolňuje**
přirozenou lidskou
schopnost učit se.
 Jde o to, abychom
 schopnost učit se dále
 rozvíjeli pomocí
 adekvátních metod,
 to znamená,
 abychom uvolňovali
 téměř neomezený
potenciál podvědomí.
 Pro sugestopedii
 je charakteristické to,
 že místo hledání chyb
 a stresování, se snaží
přistihnout
každého účastníka kurzu
mnohokrát za den
při úspěchu a dát mu to
 mnoha způsoby najevo.
 Vítězství přináší
 přemýšlení o různých
 variantách, využívání
 zdrojů mezi které patří
 celý váš mozek.

**PŘISTIHNĚTE SE PŘI
 ÚSPĚCHU**

**ODMĚŇTE SAMI SEBE
 ZA ZVLÁDNUTÍ SVÝCH CÍLŮ.**

Závěr:)

Ještě něco k paměti, Za posledních 6 let jsem vypiloval tréninky paměti do takové míry, že již během druhého dne si účastníci pamatují i více než třikrát tolik, než při testech na začátku. Jedním z prostředků byl

i předcházející text, jehož prožitím se účastníkům již chvíli po přečtení a malém tréninku vylepšilo zapamatování. Protože se ale snažím vše stále vylepšovat, tak jsem vypracoval ještě překvapivější metodiku, která nyní ztrojnásobení umožňuje již první den. Rozhodl jsem se proto vydat ZDARMA tuto E-knihu s přáním, aby otevřela oči nejen Vám, ale i mnoha obětem školského systému, který nemá páru o tom, jak pracuje nejdůležitější orgán potřebný pro učení. Ještě dlouho bude trvat než budou učitelé placeni za výsledky, nikoliv za odučené hodiny. Proto je na nás, abychom to změnili alespoň u sebe. Jde to s kouskem investice docela snadno a odkrývá to nový svět poznání. Můžete jej otevřít i dalším protože **Šíření JE DOVOLENO** v nezměněné a nezkreslené podobě.

Hodně rostoucího úspěchu s viditelnými výsledky přeje

Libor Činka

trenér a kouč

P.S.

Zlepšené zapamatování je spojené s využíváním schopností pravé mozkové polokoule, k čemuž vedou desítky metod.

Zde jste četli klíč k jedné z nich. Je užitečná pro rozpomenutí si i v náročné situaci, například pod stresem při pohovoru, zkoušce nebo složitém obchodním jednání. Zkrátka abyste neměli "okno" .

3D paměť je důležitou součástí sedmi typů inteligence a využívali ji již římskí řečníci. To co si chcete zapamatovat umístěte do známé struktury (architektonické, anatomické, geografické) Nejčastější je představa známé cesty, do níž se umístí na konkrétní místa - obchody, restaurace, billboardy, schody - nové předměty vzniklé zakódováním toho, co si chcete zapamatovat, do představ **hmatatelných a **viditelných** objektů. Přidejte **zvuky**, **pocity**. To je právě kód, kterému mozek dobře rozumí. Pro jejich vybavení se pak stačí "projít" v duchu v představě a předměty "posbírat".**

P. P.S.

Zajímavé zdroje

Angličtina maximálně jednoduše - soubor 20 audiokazet. Informace získáte na hollywood@cetros.cz

- Unikátní cvičení pro výslovnost a její zapamatování
- Systém zrychleného zapamatování včetně detailního přepisu slov
- Vyslovujte a zapamatovávejte si s SR systémem
- Neuvěřitelně usnadněný systém zvládnutí nepravidelných sloves
S využitím poznatků o sedmi typech inteligence
- Zpřístupňující paměťové klíče
- Trénink porozumění rychlé výslovnosti

P. P. P.S.

Pro studenty jsou připravené studentské ceny na osvědčeném kurzu Zrychlené učení a jak na zkoušky.

© Libor Činka, 2002

SÍLA SUPERPAMĚTI TKVÍ V SNADNÉ DOVEDNOSTI VYTĚŽIT Z PŘIROZENÝCH SCHOPNOSTÍ ZAPOJENÍ MNOHA ČÁSTÍ MOZKU

LIBOR ČINKA

Pravděpodobně v sobě máte Implantovaného učitele s kritickým hlasem, který bude říkat něco jako „ To jsou nesmysly.“ „Učení je námaha a děje se opakováním.“ „Přece si nebudu hrát jako malé dítě!“ . VLÍDNĚ HO IGNORUJTE . Klidně tento kritický hlas pošlete na chvíli na dovolenou a pokud by se chtěl vzpírat, tak se ho zeptejte co ví o mozku, o nositeli Nobelovy ceny profesoru Sperry a mozkových polokoulích, co ví o tom, jak motivovat zábavným učením, případně jestli ví jakou metodu doporučilo UNESCO už před 30 lety pro optimální učení. Měl by pak sklapnout, protože na tyto otázky většina učitelů nedokáže rozumně odpovědět, natož podle toho jednat. Nevěříte? Dobrá, tak Vám položím kontrolní otázku: Kolik z mnoha lidí jste potkali, kterým ve škole řekli jak se mají učit a ono jim to pomohlo?