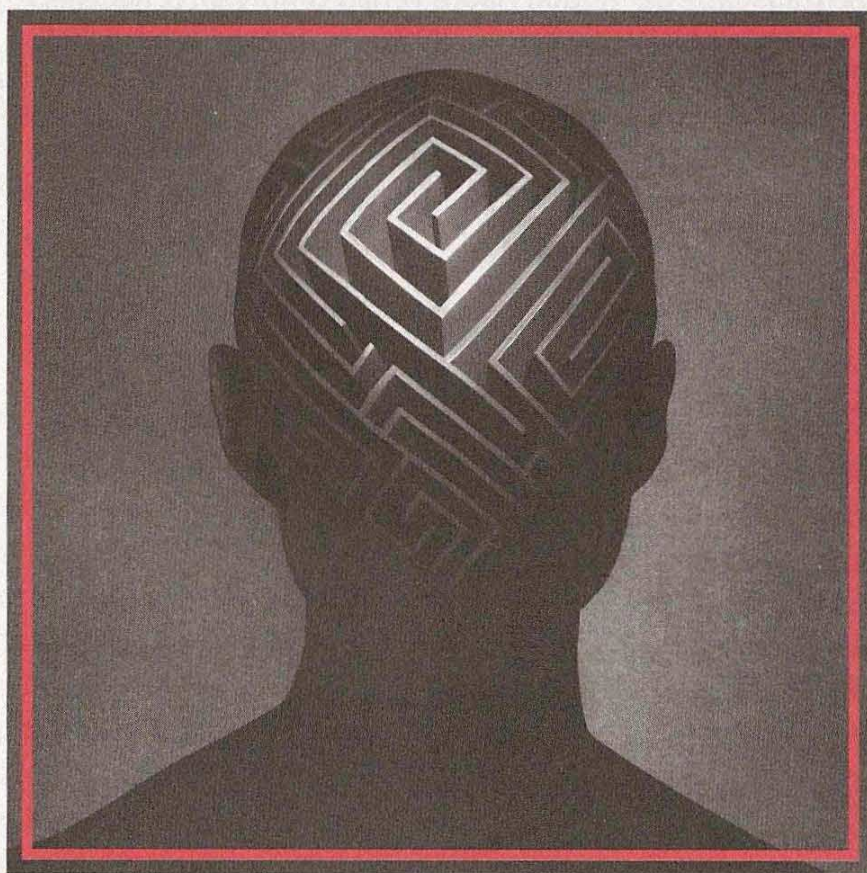


Roland R. Geisselhart, Christiane Burkart

TRÉNINK PAMĚTI A KONCENTRACE

Praktické techniky, cvičení, příklady a testy



Grada Publishing

Předmluva

Šrotit se, biflovat, otravně se učit něco nazpaměť, jak „učení postaru“ nazývá Vera Birkenbihlová, už dnes není v módě. V běžném i pracovním životě jsou nepostradatelné tyto schopnosti: dobrá paměť a schopnost soustředit se na důležité úkoly.

Geisselhartovou metodou si můžete hravě během krátké doby vycvičit paměť a koncentraci a dosáhnout v této oblasti vynikajících výkonů. Vytvoříte si dobrý základ pro osobní i profesní úspěch.

V tomto kapesním průvodci jsou podrobně a názorně vysvětleny jednotlivé kroky, jak si vytrénovat spolehlivou paměť, i důležité techniky koncentrace. První úspěchy zaznamenáte již po přečtení několika stran: přestanete zapomínat jména a budete si lépe pamatovat, kdy a kde se máte s někým sejít. Jediným předpokladem je, že investujete trochu času do tréninku. Budete překvapeni, jak výrazně můžete rozšířit své kapacity a v kolika oblastech života vám to bude ku prospěchu!

Roland R. Geisselhart, Christiane Burkart

7

První kroky k získání perfektní paměti

Nechcete už zažívat trapné situace, kdy si na něco ne a ne vzpomenout? Začněte svou paměť trénovat. Cvičení Geisselhartovy metody jsou zaměřena na každodenní život, takže už po několika dnech zaznamenate značný pokrok. Klíčová při tom bude vaše představivost...

Jak dobrou máte paměť?

Jistě jste už někdy hráli s dětmi pexeso. A určitě vás dost udivilo, jak si někdo tak malý dokáže tak dobře a samozřejmě zapamatovat polohu všech těch kartiček.

A taky se vám možná stalo, že jste potkali někoho, na jehož jméno jste si při nejlepší vůli nemohli vzpomenout, i když vám bylo jasné, že je vážně dost důležité, abyste si ho vybavili.

Představte si, že vaše paměť bude již za několik dní fungovat alespoň dvakrát lépe než dnes – a to bez otravného šprtání a stresu! Nemůžeme předem říci, že někdo má „dobrou“ nebo „špatnou“ paměť. Náš mozek pracuje jako sval. Čím víc se trénuje a namáhá, tím víc zvládne. A tuto výkonnost teď budeme společně krok za krokem probouzet a postupně rozvíjet.



Cvičení: Otestujte si schopnosti své paměti

Pojďme nejdříve společně otestovat, jak dobrá je vaše paměť v této chvíli. Zkuste si zapamatovat následujících deset položek nákupního seznamu. Seznam si dvakrát pozorně přečtete, pak zaklapněte knihu a запиšte si položky, které jste si zapamatovali.

- ▶▶ rybí prsty
- ▶▶ toaletní papír
- ▶▶ citronová limonáda
- ▶▶ zubní pasta
- ▶▶ tavený sýr
- ▶▶ jablka
- ▶▶ hlávkový salát
- ▶▶ majonéza
- ▶▶ máslo
- ▶▶ vejce

Nebudte příliš zklamaní, pokud neumíte vyjmenovat všech deset položek – obvykle si bez větší námahy zapamatujeme najednou sedm až osm věcí. Později vám ukážeme, jak si třeba i tento seznam snadno zapamatujete a dokážete jej suverénně reprodukovat.

Trénujte prosím!

Možná se divíte, proč jsme zde uvedli banální nákupní seznam. Důvodem je, že se nám v bezpočtu seminářů výborně osvědčil jako příklad pro zahájení našeho tréninku paměti. Lze na něm totiž snadno a přesvědčivě demonstrovat, jak můžete naší metodou rychle dosáhnout výrazných úspěchů.

Jednoduché techniky, které vám zde předvedeme, budete moci aplikovat komplexně v nejrůznějších oblastech a budete nenásilně a téměř nepozorovaně zlepšovat své schopnosti. Proto vás prosíme: Investujte svůj čas a pravidelně se věnujte cvičením, která vám zde uvádíme. Neboť jen tak budete moci sledovat, jaké děláte pokroky!

Proč trénink paměti?

Náš trénink paměti tedy začíná jednoduchým nákupním seznamem, a také další možnosti jeho využití budou zaměřeny tak, aby vám pomáhaly v běžném životě. Kam až vás může nakonec dovést důsledné cvičení, vám ukáže následující příklad.

Příklad úspěchu

Jeden můj známý se před lety účastnil našeho semináře o tréninku paměti. Později sám ve volném čase skolil v těchto dovednostech mládež. Před časem jej kamarád požádal, aby mu pomohl s přípravou na zkoušku, nutnou k získání kvalifikace strojnického mistra. Můj známý, sám zaměstnaný jako obyčejný nástrojař, souhlasil, a nechal se dokonce přesvědčit, aby šel na zkoušku také. Protože měl optimálně vytrénovanou paměť, podařilo se mu během minimální – tříměsíční – doby na přípravu a bez sebemenšího dalšího školení obstát dokonce na výbornou!

Čeho chcete tréninkem paměti dosáhnout?

V jakých oblastech svého života byste rádi zlepšili své paměťové schopnosti?

S trénovanou pamětí zvládnete spoustu věcí:

- ▶▶ Dokážete si zapamatovat nákupní seznam nebo seznam věcí k vyřízení.
- ▶▶ Snáze si osvojíte cizí jazyk.
- ▶▶ Trvale si zapamatujete jména a obličeje důležitých osob.

- ▶▶ Budete si spolehlivě pamatovat, kdy máte schůzku.
- ▶▶ Dokážete si zapamatovat a opět hbitě vybavovat argumenty např. při prezentaci výrobků.
- ▶▶ Budete se umět připravit na důležitý pohovor a úspěšně jej absolvovat.
- ▶▶ Bude pro vás snazší spolehlivě si zapamatovat důležité údaje z přednášky, filmu nebo nějakého textu.
- ▶▶ Rychleji pochopíte náčrty, nákresy nebo plány a budete si je pamatovat déle.
- ▶▶ Při obchodním jednání se vždy budete hned zabývat nejdůležitějšími, nejúčinnějšími argumenty.
- ▶▶ V hlavě si vytvoříte denní nebo týdenní plán akcí a budete si jej pamatovat.
- ▶▶ Budete umět mluvit spatra bez poznámek.
- ▶▶ Rychleji, konkrétněji a efektivněji si pro sebe vyfiltrujete důležité informace z okolního dění.



Spolehlivá paměť je důležitým předpokladem profesního úspěchu.

Jak pracovat s touto knihou

Pomalou budeme zvyšovat náročnost cvičení a budeme postupovat od konkrétních pojmů k abstraktním, od lehkých úkolů k těžším, od teorie k praxi. Popíšeme nejdůležitější základní kroky následujícího modelu a podrobně je vysvětlíme na četných vzorech a ve cvičeních. Ještě jednou opakujeme naši radu: Začněte s námi pracovat hned od začátku!

Jestli chcete, založte si pracovní deník (může to být obyčejný školní sešit), do kterého si budete písemně vypracovávat cvičení, nebo si můžete poznamenávat vlastní poznatky, pokroky a další nápady. Také si můžete naše podněty modifikovat podle svých potřeb. Například když si zaznamenáte důležité body, které si chcete zapamatovat během dne, vlastně tak naplníte navržené cvičení vlastním materiálem. To nepochybně zvýší vaši motivaci k tomu, abyste konkrétně používali uvedené techniky, protože vám přinesou zjevný užitek.

Vaší fantazii při aplikaci do praxe se nekladou žádné meze, a čím víc budete cvičit, tím větší budou samozřejmě vaše úspěchy!

Tři úrovně získávání perfektní paměti

Tři různé úrovně a stupně obtížnosti Geisselhartovy metody na sebe systematicky navazují:



Čím důsledněji budete provádět popisovaná cvičení, tím rychleji se dostaví vaše první úspěchy! Proto se nevzdávejte: Opakování je matka moudrosti!

Zvyšování paměťových schopností

První krok: Spojte si pojmy s představami

Možná někteří z vás kdysi viděli televizní soutěž, ve které měli soutěžící za úkol zapamatovat si předměty, které jely po běžícím páse.

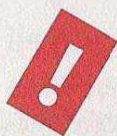


Cvičení: „Na běžícím páse“

Zapamatujte si následující předměty, které „projíždějí“ kolem vás. Důkladně si dvakrát nebo třikrát přečtete jejich seznam a snažte si zapamatovat co nejvíce položek:

- ▶▶ elektrický sporák
- ▶▶ kolečkové brusle
- ▶▶ dámské šaty
- ▶▶ hifi-věž
- ▶▶ nafukovací člun
- ▶▶ basketbalový koš
- ▶▶ španělský slovník
- ▶▶ model historického auta
- ▶▶ ložní souprava
- ▶▶ dvě barové stoličky
- ▶▶ jídelní servis
- ▶▶ vstupenky na muzikál

I zde se s metodami, které zatím používáte, dostanete pravděpodobně na zhruba osm až devět položek. Teď vám ukážeme, jak si velmi snadno můžete trvale zapamatovat všechny předměty: tak, že použijete svou obrazovou představivost. To znamená, že si spojíte to, co si chcete zapamatovat, v krátký vtipný příběh. Tyto představy mají být živé a mohou být dokonce mírně absurdní.



Čím neobvyklejší jsou vaše představy, tím snáze si později vše vybavíte!

Námi navržený příběh

Předměty na běžícím pásu si můžete zapamatovat např. následujícím způsobem:

Otevřete **elektrický sporák**, a vedeny jakousi neviditelnou rukou z něj vyjedou **kolečkové brusle** a s vrzáním koleček přejedou **dámské šaty**. V té chvíli se na protest zapne **hifi-věž** a zazní píseň o křiklavě červeném **nafukovacím člunu**, který pak rychle propluje. Ve člunu stojí poměrně vysoký **basketbalový koš**, do kterého teď šikově hodíte **španělský slovník**. Ten propadává okem sítě přesně do **modelu historického auta**, který stojí pod ním, a okamžitě vyráží, ale zamotá se do **ložního prádla**, které se suší na prádelní šňůře. Při brzdění vypadnou z auta obě dvě **barové stoličky**, protože nebyly připoutané, a vzteky začínají házet na autíčko nádobí (**jídelní servis**). A přestanou až tehdy, když autíčko na usmířenou zamává **vstupenkami na muzikál**...

Pokud jste si tento příběh soustředěně v duchu promítali před očima, stačí vám teď vzpomenout si na první slovo (elektrický sporák) a okamžitě se vám začnou vybavovat i ostatní předměty. Vyzkoušejte to!

Proč jste si tuto řadu předmětů teď dokázali zapamatovat mnohem snáz?

Je tomu tak z celé řady důvodů. Obecně platí následující kritéria:

- ▶▶ Konkrétní pojmy si lze zapamatovat snáze než abstraktní;
- ▶▶ absurdní, veselé příběhy si lze zapamatovat snáz než banální a všední věci;
- ▶▶ pohyblivé, živé věci si zapamatujeme snáz než nehybné;
- ▶▶ pestré věci si zapamatujeme snáze než bezbarvé;
- ▶▶ hlučné věci si zapamatujeme snáz než tiché.

Proto smíte, či dokonce musíte daná fakta ve své fantazii přehánět – čím víc budete přehánět, tím lépe si je dokážete zapamatovat!



Cvičení: Zapamatujte si dvojice slov

Teď je řada na vás! Vytvořte na základě těchto kritérií sami krátkou scénku a zapamatujte si dvojice slov, která k sobě patří. Snažte se spojovat pojmy co nejoriginálnějším způsobem. Věnujte úkolu maximálně dvě minuty.

- ▶▶ smeták a údolí
- ▶▶ psací stroj a máslo
- ▶▶ třešeň a námořník
- ▶▶ hodiny a papír
- ▶▶ fotbal a strom

Vaše fantazie má volné pole působnosti; účel nejlépe splní právě ten nejabsurdnější a nejneobvyklejší nápad! Žonglujte s vlastními představami, vytvářejte nové, neobvyklé. To, co tady děláte, přesahuje „fotografickou“ paměť; fungujete do jisté míry jako režisér vlastního filmu, který můžete vytvořit, jak je vám libo.

Otestujte si teď, kolik dvojic slov si ještě správně pamatujete. Doplňte chybějící pojem:

papír	-	_____
smeták	-	_____
fotbal	-	_____
máslo	-	_____
třešeň	-	_____

Máte všech pět párů správně? Pak si tedy můžete vyzkoušet následující trojice slov.



Cvičení: Trojice

Spojte si následující skupiny slov (každou trojici zvlášť) do krátkého příběhu. Měly by vám na to stačit tři až čtyři minuty.

- ▶ sekačka na trávu – diář – peřina
- ▶ inkoustová bombička – ramínko na šaty – psací stroj
- ▶ koberec – telefon – diapojektor
- ▶ laserová tiskárna – houpací síť – autoservis
- ▶ kbelík – zubní pasta – krokodýl

První spojení vám ukážeme, zbytek přenecháme vaší fantazii.



Příklad

Náš návrh příběhu:

*Jedete se **sekačkou na trávu** po zahradě, v tom najednou vidíte, jak poletuje vzduchem váš **diář**, je ohromně zvětšený, takže kvůli němu nevidíte na louku. Klopýtáte a padáte na sekačku, která se v té chvíli mění ve velikou měkoučkou **peřinu**...*

Další pojmy si už spojte sami a pak si zkontrolujte, jestli si trojice také dokážete správně vybavit!

Tipy a triky pro další cvičení

Když si ve své fantazii tvoříte vlastní film, mějte na paměti následující rady:

- ▶ Často je užitečné, když sami hrajete ve filmu nějakou „roli“.
- ▶ Můžete přehánět velikost a tvar předmětu, stejně tak zvyšovat počet nebo množství.
- ▶ Zapomeňte na „logiku“! Ve vaší fantazii se mohou věci chovat nezvykle a plnit úplně nové funkce. Představujte si klidně i zcela absurdní situace!
- ▶ Vytvořte si svůj film plný jasných, pestrých barev, a snažte se, aby příběhy vznikající ve vaší fantazii byly co nejplastičtější a nejživější!

Na základě různých spojení jedné dvojice slov vám ukážeme, jak můžete tyto tipy realizovat v praxi. Představte si, že si chcete zapamatovat následující dvojici pojmů: „strojvůdce a pravítko“.



Příklad

Pohyb

Strojvůdce chce něco podtrhnout ve výkazu, ale pravítko mu uteče.

Hrajete roli

Ptáte se právě strojvůdce na odjezd vlaku, když v tom najednou vzduchem letí obrovské pravítko a jen o vlásek mine váš nos.

Počet, tvar

Strojvůdce má kapsy pracovní kombinézy nacpané spoustou různě zakřivených pravítek.

Absurdita

Strojvůdce má přestávku a hraje s pravítkem, které je velké jako člověk, šachy.

Barva; jasný, plastický příběh

Strojvůdce v azurově modré pracovní kombinéze a jeho jasně červené pravítko jdou ruku v ruce jako milenecký pár po zářivě zelené louce.

Pomocí těchto tipů si dokážete zapamatovat stále více položek se stále menším úsilím! Vyzkoušejte to hned na následujících pojmech.



Cvičení: Spojení čtyř pojmů

Zapamatujte si (nejdéle během pěti minut) následující čtveřice:

- ▶▶ vedoucí účtárny – kancelářská sponka – psací stůl – výtah
- ▶▶ keramická hlína – parmazán – fixy – klika u dveří
- ▶▶ dopisní obálka – zahradník – koloběžka – míček na stolní tenis
- ▶▶ růže – kniha – okno – náramek
- ▶▶ fotka – disketa – mýdlo – pásek
- ▶▶ fax – lak na nehty – správce daně – zub moudrosti

Jistě postupně zjišťujete, že je vám tento způsob kreativního myšlení plného fantazie stále bližší, že se krátké scénky a příběhy rodí ve vaší fantazii už téměř samy od sebe.



Nezapomeňte, že ve vaší fantazii je všechno dovolené, všechno možné!

Pro začátek vám ještě jednou trochu pomůžeme:



Příklad

Vedoucí účtárny tančí po kanceláři s obrovskou stříbrnou a lesklou kancelářskou sponkou. Ta ho najednou chytne, s hlasitým výsknutím strčí do zásuvky psacího stolu a sune stůl i s vedoucím do výtahu.

Vytvořte si teď na svém filmovém plátně s dalšími skupinami slov podobně kuriózní scény a představte si každý sebemenší detail co nejzřetelněji a nejživěji! Nenechávejte se příliš ovlivňovat našimi nápady.



O tom, jaké budou vaše vnitřní filmy, rozhoduje vaše fantazie!

Na závěr zkontrolujte, zda skutečně dokážete čtveřice přesně vyjmenovat. Poznamenejte si vždy první pojem do pracovního sešitu (vedoucí účtárny – keramická hlína – dopisní obálka – růže – fotka – fax) a pak doplňte chybějící slova, samozřejmě aniž byste se dívali do knihy.

Trénujte stále!

Každý den máte určitě spoustu možností, kdy se můžete věnovat cvičení paměti a jakoby mimochodem si zapamatovat důležité věci, místo toho, abyste si je jako obvykle zapsali. Můžou to být např. nákupní seznamy nebo seznamy záležitostí, které musíte vyřídit, pochůzky nebo schůzky a mnoho dalšího. V následující kapitole vám ukážeme, jak se můžete dostat od skupin slov k delším seznamům.

Druhý krok: Zapamatovat si delší seznamy

Předchozí cvičení jste zvládli ke své spokojenosti – teď je vaším dalším úkolem, abyste se pokusili vytvořit si spojení mezi jednotlivými skupinami slov tím, že prostě všechny pojmy seřadíte do řady.



Cvičení: Zapamatování 24 pojmů

Nyní si spojte výtah s keramickou hlínou, kliku u dveří s dopisní obálkou, míček na stolní tenis s růží a tak dál. Tímto způsobem získáte řetěz slov, který jste vytvořili pomocí fantazie – a budete jej určitě umět i ve správném pořadí reprodukovat!

Vytvořte si tedy v duchu chybějící články řetězu:

- » výtah – keramická hlína
- » klika u dveří – dopisní obálka
- » míček na stolní tenis – růže
- » náramek – fotka
- » pásek – fax

A teď to vyzkoušejte: Na začátku byl vedoucí účtárny, kancelářská sponka, psací stůl ...

Pokud na tomto místě umíte vyjmenovat všech šest skupin slov, tak na sebe můžete být skutečně pyšní. Právě jste si spolehlivě zapamatovali 24 pojmů!



Cvičení: Ještě jednou nákupní seznam

A teď už pro vás jistě nebude problém ani na začátku uvedený nákupní seznam. Spojte pro zábavu ještě jednou následující pojmy do krátkého děje dle své fantazie:

rybí prsty – toaletní papír – citronová limonáda – zubní pasta – tavený sýr – jablka – hlávkový salát – majonéza – máslo – vejce

Teď už jste určitě pochopili podstatu Geisselhartovy metody. S těmito tipy si toho jistě brzy dokážete zapamatovat ještě mnohem víc – nechte se překvapit!

Tady je na závěr ještě náš kuriózní vymyšlený příběh pro nákupní seznam.



Příklad

Náš návrh nákupního seznamu:

*Rybí prsty si osedlávají několik rolí **toaletního papíru** a jedou na nich rozpustile vzduchem. Najednou se srazí s rovněž letící třilitrovou lahví **citronové limonády** a padají dolů. Naštěstí měkce přistanou na velikánské tubě křiklavě zelené **zubní pasty**. Ta praská a rozprskne se kolem, ale protože má jemnou vůni **taveného sýra**, není to zase tak špatné. Rybí prsty vytahují z kapsy velké **jablko** a krájejí ho. Uvnitř roste v trsech **hlávkový salát**, který utrhnou, natrou zlatavou **majonézou** a pak vhodí na pánev na rozehřáté **máslo**. Nakonec hodí na pánvičku ještě několik **vajec** i se skořápkou a pořádně to všechno zamíchají...*

Jak si zachovat přehled pomocí fantazie

Úspěch při tréninku paměti ovlivňují rozhodujícím způsobem dva faktory: koncentrace, se kterou se budete věnovat cvičení, a pravidelnost. Možná jste už zjistili, že nemáte s koncentrací problémy, pokud jsou příklady a vymyšlené příběhy dostatečně napínavé a originální. A tento faktor máte, stejně jako pravidelný trénink, plně ve svých rukou. Pokud trochu podpoříte své vnitřní představy, budete již brzy umět rozvinout dosud netušenou flexibilitu své fantazie, a tomu bude odpovídat i rozvoj výkonnosti vaší paměti!

Jak můžete fantazii trénovat?

Je mnoho možností, jak můžete cíleně podporovat svou představivost. Patří mezi ně i velmi jednoduchá cvičení, jako jsou například tato:

- ▶ Zavřete oči a představte si bílé plátno, na které nanáší velký imaginární štětec červenou barvu (později modrou, žlutou a tak dále). Když si tento jednoduchý obraz budete představovat opakovaně, bude postupně před vašimi očima vznikat zřetelněji a rychleji.
- ▶ Občas si dopřejte příjemné denní snění: přesuňte se v myšlenkách na hezké místo, např. na pláž nebo do kvetoucí zahrady, a do všech detailů si tuto scénérii vymalujte.
- ▶ Pozorujte jakýkoli výřez ze svého okolí co nejpřesněji, pak zavřete oči a v duchu si jej detailně představujte.

Snažte se vidět v těchto představách vše co nejplastičtěji. Čím ostřeji bude váš pohled vnímat maličkosti, tím rychleji a přesněji budou ve vaší fantazii vznikat obrazy, které potřebujete pro spojování pojmů při tréninku paměti!



Cvičení: Seznam věcí k vyřízení

Pokuste si nyní zapamatovat to, co musíte zítra vyřídit a rozhodně na to nesmíte zapomenout:

- ▶ Musíte podepsat a odeslat důležitou smlouvu,
- ▶ zorganizovat narozeninovou oslavu pro tchyni,
- ▶ domluvit v autoservisu termín prohlídky vozu.
- ▶ Kromě toho jsou hotové formuláře pro vaši kancelář, které je třeba vy-zvednout v tiskárně,
- ▶ a slíbili jste synovi, že přijдете na jeho školní besídku.
- ▶ Vaše služební auto potřebuje nezbytně umýt a hlavně natankovat plnou nádrž,
- ▶ a konečně jste chtěli přinést manželce nádhernou kytici k výročí vašeho seznámení.

Pokud nejdříve tyto úkoly zredukujete na jednoslovné heslo (smlouva, narozeniny, servis, ...), určitě pro vás nebude problém vytvořit spojení plné fantazie a spolehlivě si všech sedm bodů zapamatovat.



Nezapomeňte: První spontánní asociace, která vás napadne, je většinou ta nejlepší!

Jaké výhody mají názorné představy?

Možná už vás někdy napadlo, že názorné představy se často vrývají do paměti mnohem silněji a v mnoha situacích předávají víc informací než „pouhá“ slova. Ne nadarmo se říká: „Lepší jednou vidět, než tisíckrát slyšet.“



Příklad

Představte si, že jste inzerovali v rubrice „Hledám partnera“ a teď otvíráte odpovědi, které jste dostali.

V prvním dopise čtete podrobný popis: „...Měřím 1,80 m a vážím 70 kg. Mám hnědé oči, tmavě blond vlasy trochu delší, než mívají ostatní. Mám veselou povahu, jsem sportovní typ a mým koníčkem je tanec...“

Druhý dopis obsahuje stručný pozdrav a fotku, na které vidíte odesílatele; vesele se směje a běží po pláži.

S vysokou pravděpodobností vás více osloví fotka. Na první pohled vidíte, jak odesílatel vypadá, během kratší doby zaznamenáte víc detailů než při verbálním popisu.

Pokud něco vidíte, můžete si také vštípit do paměti mnoho různých podrobností. Chcete-li si například zapamatovat komplexnější situace, postačí vám jako nosič informací jeden obraz (jedna představa), který si krátce a soustředěně v duchu představíte.



Cvičení: Zapamatování vět

Zapamatujte si následující věty tak, abyste poté dokázali vyjádřit jejich sml. Dvakrát si je důkladně přečtete a při druhém čtení zredukujete informaci na jedno nebo dvě slova, která si zapamatujete místo celých vět a spojíte do veselého dějového řetězce.

- ▶▶ Moře je v tomto místě hluboké pět metrů.
- ▶▶ Nový druh limonády si zákazníci velmi oblíbili.
- ▶▶ Ceny hovězího v Jižní Africe v uplynulých měsících vytrvale stoupaly.

- ▶▶ Surfování v zatopeném lomu je nejlepší, když vane východní vítr.
- ▶▶ Vedoucí oddělení reklamy má od minulého týdne nové služební auto.
- ▶▶ Nová telefonní ústředna stále ještě nefunguje.
- ▶▶ Stavební odbor městského úřadu brání stavbě firemního parkoviště.

Při tomto druhu tréninku paměti je také důležité, abyste nevyvíjeli příliš velký tlak na vlastní výkon. Vaše spontánní asociace jsou ty nejlepší – právě proto, že jsou vaše vlastní.

S trochou soustředění a živou fantazií nebude pro vás těchto sedm vět určitě problém. Nezapomeňte, že aktéři vámi režírovaného filmu by měli být co nejživější a nejaktivnější!

Vzpomínáte si? Začalo to v moři...

Jak si zapamatujete i abstraktní pojmy

V podstatě si je lze samozřejmě zapamatovat stejně jako konkrétní předměty nebo úkoly k vyřízení. Jen příprava je trochu náročnější. Musíte si totiž pojem nějak spojit s něčím konkrétním, co si můžete jako náhradu abstraktního pojmu zasadit ve své fantazii do nějakého příběhu.



Příklad

Chcete si zapamatovat pojem „motivace“. Co vás motivuje, abyste něco udělali? Může to být třeba vidina zvýšení platu – takže si konkrétně představte, že na vaší příští výplatní pásce jsou vyšší čísla, napsaná tučným ozdobným barevným písmem...

Pusťte se teď sami do krátkého seznamu s abstraktními pojmy a využijte k tomu veškerou svou koncentraci a fantazii.



Cvičení: Abstraktní pojmy

„Přeložte si“ následující pojmy do představ plných fantazie, které si zapamatujete místo nich. Máte na to dvě minuty.

- ▶▶ hrubý domácí produkt
- ▶▶ čest

- ▶▶ talent
- ▶▶ duše
- ▶▶ ztráta

Pokud si umíte zapamatovat těchto pět pojmů, tak jste se už hodně naučili. Krok od konkrétních pojmů k abstraktním je už úkol pro trénované odborníky na využití paměti. V následující kapitole vás seznámíme s prohloubením této metody, které vám tento krok ještě více usnadní. Ale převedení do obrazných představ a zapamatování krátkého děje je už velké zjednodušení. Umožní vám, abyste si trvale a spolehlivě v paměti udrželi velké množství jednotlivých pojmů nejrůznějšího druhu pomocí specifických spojení (která můžeme také označit jako „oslí můstky“).



Kdo přemýšlí v názorných představách, nic nezapomene!



2

Trénink se symboly čísels

V této kapitole se naučíte používat svou fantazii ještě cíleněji než doposud. Brzy si zvládnete snadno zapamatovat třeba celý svůj týdenní program, všechny důležité body chystané prezentace či obsah večerních zpráv. A co víc, jednotlivé informace si dokážete kdykoli zpětně vybavit v libovolném pořadí. Pusťte se do dalšího cvičení pomocí jednoduchých symbolů čísel...

Využijte dlouhodobou paměť

V dnešní době jsme denně konfrontováni s nesmírným množstvím čísel, dat a faktů. Tyto vědomosti si nemůžeme udržet v hlavě jako celek; náš mozek musí tedy provádět selekci. Podle jakých kritérií si vybíráme to, co má význam pro nás osobně? Co se v paměti ukládá a co ne? A jak to, že některé informace máme v hlavě i po letech a spontánně si je dokážeme vybavit, a u jiných se zdá, že jsme je zapomněli již za pár hodin?

Pokud se zamyslíte nad tím, které věci si zapamatujete velmi snadno, pak vás napadnou následující aspekty:

Bez velké námahy si něco zapamatujete, pokud

- ▶▶ vám to hodně leží na srdci nebo je to pro vás důležité,
- ▶▶ to máte spojené s velmi příjemným nebo působivým zážitkem, nebo
- ▶▶ pokud se jedná o něco zvláštního, neobvyklého, mimořádného, co nějakým způsobem vybočuje z řady.

Nezapomenutelné věci nám utkví déle

Takovéto věci snadno utkví v krátkodobé paměti, a pokud se jimi pak budeme zabývat intenzivně nebo se do nich z nějakého důvodu více pohroužíme, uloží se do dlouhodobé paměti a pak zde budou delší dobu k dispozici, abychom si je mohli vybavit. Takže si určitě snadno dokážete vybavit nádherný den z poslední dovolené, zatímco francouzská slovíčka, která se musíte naučit před příští služební cestou, vyžadují mnohem větší úsilí a (dosud) jste si je dokázali zapsat do dlouhodobé paměti jen pomocí nekompromisního šrocení.

Souvisí to i s tím, že krátkodobá paměť, na rozdíl od paměti dlouhodobé, má jen omezenou kapacitu. Proto je dobré, abyste si údaje a informace, které si chcete zapamatovat na delší dobu, co nejrychleji uložili do dlouhodobé paměti.

Krokem správným směrem je už to, když si různé pojmy ukládáte do paměti jako scénky přetvořené pomocí bohaté fantazie v neobvyklé a zvláštní události. My však chceme jít ještě o krok dál. Spojíme informace, které si chceme zapamatovat nově, s informacemi, které jsou v dlouhodobé paměti již pevně usazené! Takovéto pevně zakotvené informace jsou třeba písmena v abecedě nebo číslice – a ty teď využijeme.

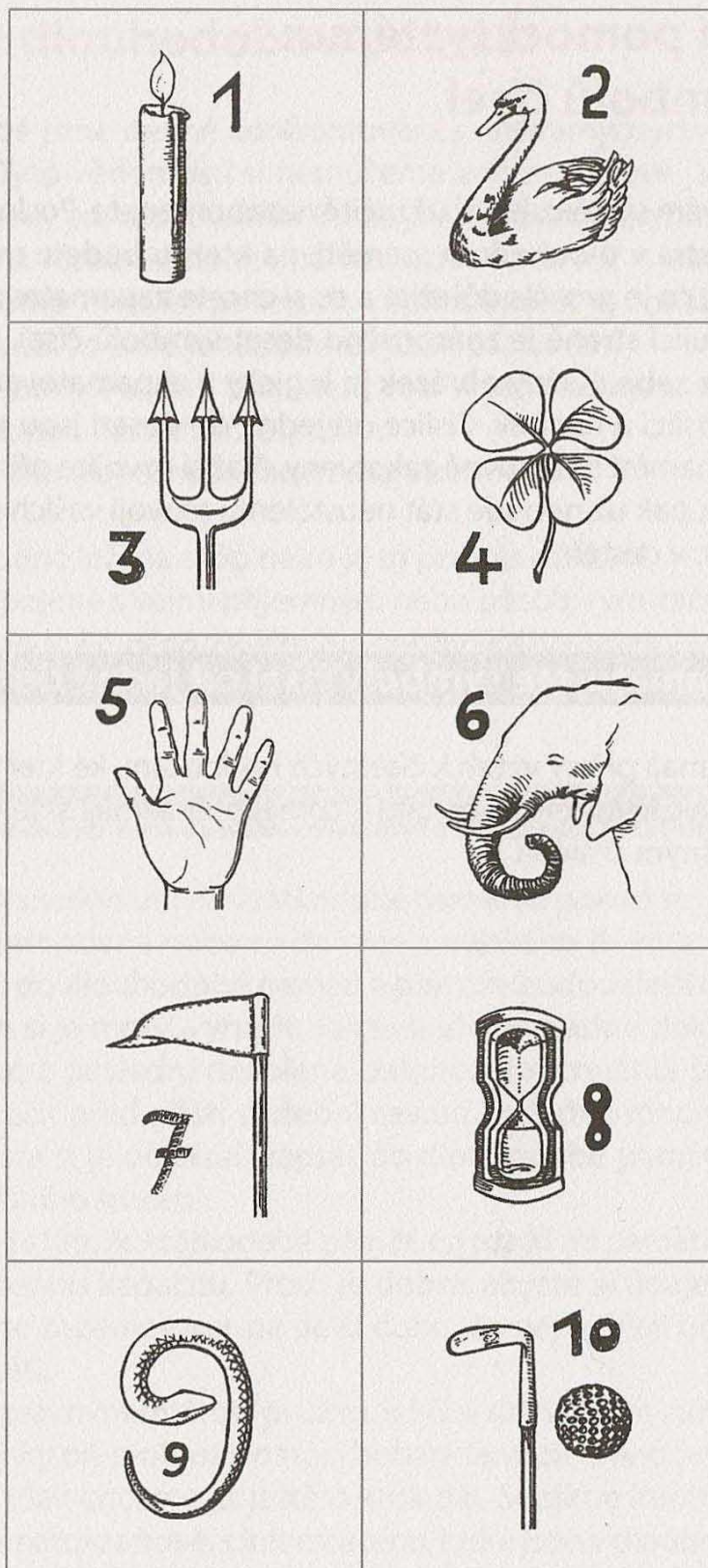
Ukládání pomocí systému: deset symbolů čísel

Představíme vám systém, který už určitě nezapomenete. Poslouží vám jako spolehlivá kostra v dlouhodobé paměti, na kterou budete moci natrvalo „připevnit“ to, co je pro vás důležité a co si chcete zapamatovat.

Na následující straně je znázorněno deset symbolů čísel, které v podstatě mluví za sebe. Každý obrázek je logicky a zapamatovatelně spojen s příslušnou číslicí a naopak. Číslice od jedné do deseti jsou přece ve vaší dlouhodobé paměti definitivně zakotveny. A až si osvojíte příslušné obrázkové symboly, pak už nebude stát neustálému rozvoji vašich paměťových schopností nic v cestě!

Jak si zapamatujete symboly čísel od jedné do deseti

Tyto obrázky mají přímý vztah k číselným hodnotám, ke kterým patří. Pozorně jednotlivé symboly pozorujte a co nejintenzivněji si je v paměti přiřadte k příslušným číslicím.



Ilustrace z: Roland R. Geisselhart, Marion Zerbst: Das perfekte Gedächtnis

Vzhled symbolů pro jednotlivé číslice tvarem odpovídá číselné hodnotě:

- 1 Jedničku představuje jedna svíčka.
- 2 Podobně nám dvojku připomíná labutí krk.
- 3 Trojzubec se třemi zuby je jasný na první pohled,
- 4 stejně tak čtyřlístek
- 5 a také pět prstů na ruce mluví samo za sebe.
- 6 Sloní chobot tvoří jasnou šestku
- 7 a s trochou fantazie uvidíte v praporku sedmičku.
- 8 Přesýpací hodiny jsou ve tvaru osmičky.
- 9 Had se zkroutil do devítky.
- 10 Míček a golfová hůl představují desítku.



Cvičení: **Symboly čísel**

Nejdříve si symboly zapamatujte. Pozorně pozorujte číslice a příslušné obrázky, které je symbolizují, a opakujte si tyto kombinace v paměti tak dlouho, dokud je nebudete umět popředu i pozpátku.

Tento úkol je nejdůležitější v celé knize!

Až budete pořádně umět symboly čísel, budete si umět zapamatovat všechno, co si jen dokážete představit! Funguje to jednoduše: Zatím jste se naučili spojení dvou pojmů a další názorná spojení a už se docela dobře vyznáte v tom, jak si vytvářet ve fantazii kreativní představy. Teď jde tedy o to, abyste si pojmy, které si chcete zapamatovat, spojili se symboly čísel, které máte pevně uložené v paměti.

Vraťme se ještě jednou k nákupnímu seznamu z předchozí kapitoly: rybí prsty – toaletní papír – citronová limonáda – zubní pasta ...

A teď vzájemně propojíme jednotlivé položky ne jako řadu, ale vždy s jedním symbolem. Konkrétně to znamená, že je k sobě přiřadíme následujícím způsobem:

- ▶▶ rybí prsty – svíčka
- ▶▶ toaletní papír – labuť
- ▶▶ citronová limonáda – trojzubec



Příklad

Náš návrh nového nákupního seznamu

Rybí prsty tancují kolem obrovské horké svíčky a přitom pomalu hnědnou.

Vznešená labuť se beznadějně zamotala do role toaletního papíru, a přesto se teď snaží vyrazit si ven.

Trojzubcem si Neptun podává z moře bednu vychlazené citronové limonády.

A zubní pastou můžete namalovat ornamenty na všechny velikánské čtyřlístky, které najdete v lese...

Tavený sýr si omylem namažete na ruku místo na chleba – naštěstí si toho všimnete dřív, než se do ní zakousnete!

Vidíte, jak pěkně tato metoda funguje: vytvoříte si prostě spojení dvojic, stejně, jak jste to už trénovali předtím.



Cvičení: Spojení se symboly

Teď si můžete zbývající položky nákupního seznamu sami spojit s dalšími symboly. Vymyslete si veselé scénky pro:

- ▶▶ jablko a slona
- ▶▶ hlávkový salát a praporek
- ▶▶ majonézu a přesýpací hodiny
- ▶▶ máslo a hada
- ▶▶ vejce a golf.

Opět dbejte na to, aby byly vaše vnitřní představy živé, pohyblivé a co nejpestřejší. Pak si zkontrolujte, zda si jednak ještě pamatujete všechny symboly čísel, a jednak, jestli si k tomu vzpomenete i na příslušnou položku z nákupního seznamu.

Pokud vám to až sem šlo dobře, můžete se pustit do dalšího cvičení.



Cvičení: Ještě jeden seznam – „kancelářské potřeby“

Dobře si pomocí symbolů čísel zapamatujte následujících deset položek:

- 1 papír do kopírky
- 2 průhledné desky
- 3 dopisní obálky
- 4 role faxového papíru
- 5 prázdné diskety
- 6 kancelářské svorky
- 7 nové diáře
- 8 izolepa
- 9 nová podložka pod myš
- 10 náplně do barevné tiskárny

Čím pravidelněji budete trénovat, tím rychleji se pro vás stane tato technika samozřejmostí. Vaše fantazie nezná hranic – a i vaše paměť se může stále rozvíjet, podle toho, jestli bude více a více namáhána. Proto se nevzdávejte!



Opakování matka moudrosti!

Seznamy, seznamy, seznamy a ještě mnohem víc

Pomocí symbolů čísel si můžete zapamatovat všechno, co lze nějakým způsobem převést do seznamu:

- ▶▶ seznam věcí k vyřízení
- ▶▶ schůzky
- ▶▶ zprávy z televize
- ▶▶ nadpisy kapitol v knize nebo názvy novinových článků
- ▶▶ hlavní články z novin
- ▶▶ zásadní teze přednášky

- ▶ seznamy bestsellerů, hitparády, televizní program
- ▶ jména (např. na konferenci)
- apod.

V každodenním životě budete nacházet další a další příležitosti, při kterých budete moci použít a využít nově získané paměťové schopnosti – a každé použití je zároveň důležitým tréninkem. Proto hned budeme pokračovat s cvičením a představíme vám důležitý seznam věcí k vyřízení.



Cvičení: Vše vyřízeno?

Představte si, že příští pracovní den nesmíte v žádném případě zapomenout vyřídit následující věci:

- 1 koupit kytici pro sekretářku k narozeninám
- 2 přesunout schůzku se zástupcem firmy prodávající kancelářskou techniku na jiný den
- 3 odvézt do opravy kopírku
- 4 projednat s kolegou podklady pro konferenci
- 5 oficiálně přivítat nové učně
- 6 konečně začít organizovat každoroční podnikový výlet
- 7 požádat údržbáře, aby vyměnil rozbitou žárovku ve výtahu
- 8 zkontrolovat plán využití personálu za minulý týden
- 9 nechat rezervovat stůl na obchodní večeři
- 10 požádat šéfa o termín pracovní schůzky

Jaké veselé asociace (= myšlenková spojení) vás napadly tentokrát? Samozřejmě si můžete tento seznam obměnit a jednotlivé body nahradit svými vlastními aktuálními úkoly. Důležité je jen to, abyste trénovali a abyste používali konkrétní příklady ze svého života, neboť pak nejlépe uvidíte, jaký to má pro vás osobní přínos a jaké děláte pokroky.

Pro povzbuzení bychom vám rádi ještě jednou uvedli naše nápady. Nemá to ovšem znamenat, že jsou lepší nebo jasnější než vaše vlastní myšlenky, naopak:



Vaše vlastní asociace jsou pro vaši paměť vždycky ty nejlepší!



Příklad

Jak všechno vyřídit:

Na pestré **kytici** je zářivě červená, rychle se roztékající **svíčka** a horký vosk vám kape na bílý rukáv u košile.

Obchodního zástupce pošlete do parku, aby nakrmil **labutě** – ať si předvádí svou kancelářskou techniku jim!

Kopírka dělá velké skvrny, takže ji nesete do auta napíchnutou na **trojzubec**, abyste se ještě více neumazali.

Materiály připravené na konferenci kolega úspěšně našel a na znamení, že je schválil, nalepil na první stranu velký **čtyřlístek**.

Vidíte se, jak se při **vítání** s učni s každým zdravíte podáním **ruky**.

Na **podnikovém výletu** chcete kolegům každopádně nabídnout jízdu na **circusovém slonu**.

Až bude konečně vyměněná **žárovka**, vyvěsí údržbář před výtah **červený praporek**.

Od té doby, co byly píchačky nahrazeny metr vysokými **přesýpacími hodinami**, máte pocit, že **personál** si chodí do práce a z práce, jak se mu zachce...

Ve městě je nová **exotická restaurace**, ve které se prý plazí **modří a zelení hadi**, které pak kuchař hostům uvaří a oni je snědí...

Váš **šéf** je hodně zaměstnaný člověk – možná byste ho měli pozvat na **partii golfu**, aby vám tam věnoval deset minut a vyslechl vás.

Důležité je významové spojení!

Jistě jste si všimli, že ne vždy záleží na doslovném znění – stačí, když si vybavíte význam pojmu, který si potřebujete zapamatovat! Detaily vás pak napadnou samy od sebe. Takže myslíte například na **svíčku** – k ní vás zase napadne **kytice**, ve které je zasunutá (a na níž stéká) – a už si vzpomenete: Sekretářka má narozeniny! Podobně před sebou vidíte **labutě**, jak je někdo krmí – aha, **obchodní zástupce**, kterého budete muset druhý den trochu potrápit...

Pokud si při kontrole všimnete, že ne všechny body jsou uloženy v paměti k vaší spokojenosti, tak si představu spojující pojem se symbolem zopakujte. Vybavte si ji v duchu ještě jednou, přidejte trochu barev, pohybu a absurdity, a uvidíte, že tentokrát už zůstane příslušný pojem v paměti spolehlivě!

V následujícím cvičení se můžete pustit do (fiktivního) seznamu best-sellerů.



Cvičení: Jak si zapamatovat bestsellery

Spojte (maximálně během tří minut) symboly čísel s následujícími názvy knih:

- 1 Zaříkávač koní
- 2 Emoční inteligence
- 3 Perfektní paměť
- 4 Naučte se myslet kreativně
- 5 Pavučina snů
- 6 Správná chvíle
- 7 Finanční žraloci
- 8 Piliny v hlavě?
- 9 Ženy, které běhaly s vlky
- 10 Úspěch nezná hranic

S trochou fantazie vás určitě napadnou vhodné představy, jejichž pomocí proměníte teoretické pojmy jako „paměť“ a „úspěch“ v příklady konkrétního jednání, abyste je mohli spojit s příslušnými symboly (trojzubec, golf). Pak si zkontrolujte, pokud možno bez nahlížení do knihy, zda umíte přeříkat všech deset názvů knih.

Jak si zapamatovat více seznamů

Možná se teď ptáte, jestli to nebude matoucí, když si budete pomoci jedněch a těch samých symbolů pamatovat tak odlišné seznamy. Tady vám nabízíme stručné vysvětlení:

Pokud symboly „neobsadí“ různými pojmy bezprostředně po sobě, nebudete s tím mít žádný problém a váš mozek dokáže příslušný kontext jasně přiřadit. A pro případ, že budete chtít symboly využít skutečně bezprostředně po sobě pro různé účely, existuje jednoduchý trik. Představujte si symboly čísel v různých barvách, například první skupinu pojmů v jasně červené, druhou skupinu v tmavě zelené.

Pokud jste předtím měli při spojování problémy, nabízíme vám zde ještě několik nápadů pro seznam bestsellerů:

**Příklad****Naše bestsellery**

„Zaříkávač koní“ se potichu při romantickém svitu *svíčky* baví s nemocným koněm.

Vznešená *labuť* krouží majestátně po jezeře – a nese přitom velký transparent, na kterém stojí, co má symbolizovat, totiž „**Emoční inteligenci**“.

Perfektní *paměť* získáte důsledným tréninkem, a abyste se mu věnovali, představte si, jak vás někdo (autoři?) ženou do cvičení **trojzubcem!**

Kolika různými způsoby lze vyjádřit **čtyřlístek**? Nechte pracovat svou **kreativitu**. Můžete jej namalovat, trhat v lese, vystříhnout z papíru a tak dále...

Pokuste se jednou chytit holýma **rukama své sny**, které bez ustání poletují vzduchem jako barevné hedvábné šátky a brání vám ve výhledu.

To by mohlo v této chvíli jako povzbuzení stačit. Nyní si můžete sami vytvořit zbývající spojení (pokud se tak již nestalo). Při spojování pojmů se symboly není ostatně důležité, zda se vám ve vymyšleném příběhu nejdříve objeví symbol nebo pojem, který si chcete zapamatovat, protože obě součásti jsou spolu úzce spojeny. A když si později vybavíte symbol, např. trojzubec, tak vás okamžitě napadne, co jste si s ním asociovali, tedy...?

**Cvičení: Test**

Hned teď si otestujte, zda se vám okamžitě vybaví jak kniha, tak úkol, který máte vyřídit:

trojzubec – bestseller: _____

trojzubec – úkol: _____

Klidně můžete toto cvičení rozšířit na prvních deset symbolů a pokusit se vzpomenout si vždy na oba pojmy, které jste předtím zapamatovali v seznamech „Úkoly k vyřízení“ a „Bestseller“.

Pokud si ve většině případů spontánně vzpomenete na oba pojmy, pak vám můžeme gratulovat: dosud jste důsledně trénovali a zlepšili jste výkon své paměti zatím přibližně o 20 %.

**Nepřestávejte!**

Jak si zapamatovat ještě víc a rychleji

Jak si hravě zapamatujete i dvacet věcí

Abyste ještě více rozšířili možnosti své paměti, představíme vám zde deset dalších symbolů čísel, a to od 11 do 20. Tady už budete potřebovat trochu víc fantazie, abyste v obrázcích rozeznali čísla jako taková a dokázali je přiřadit.



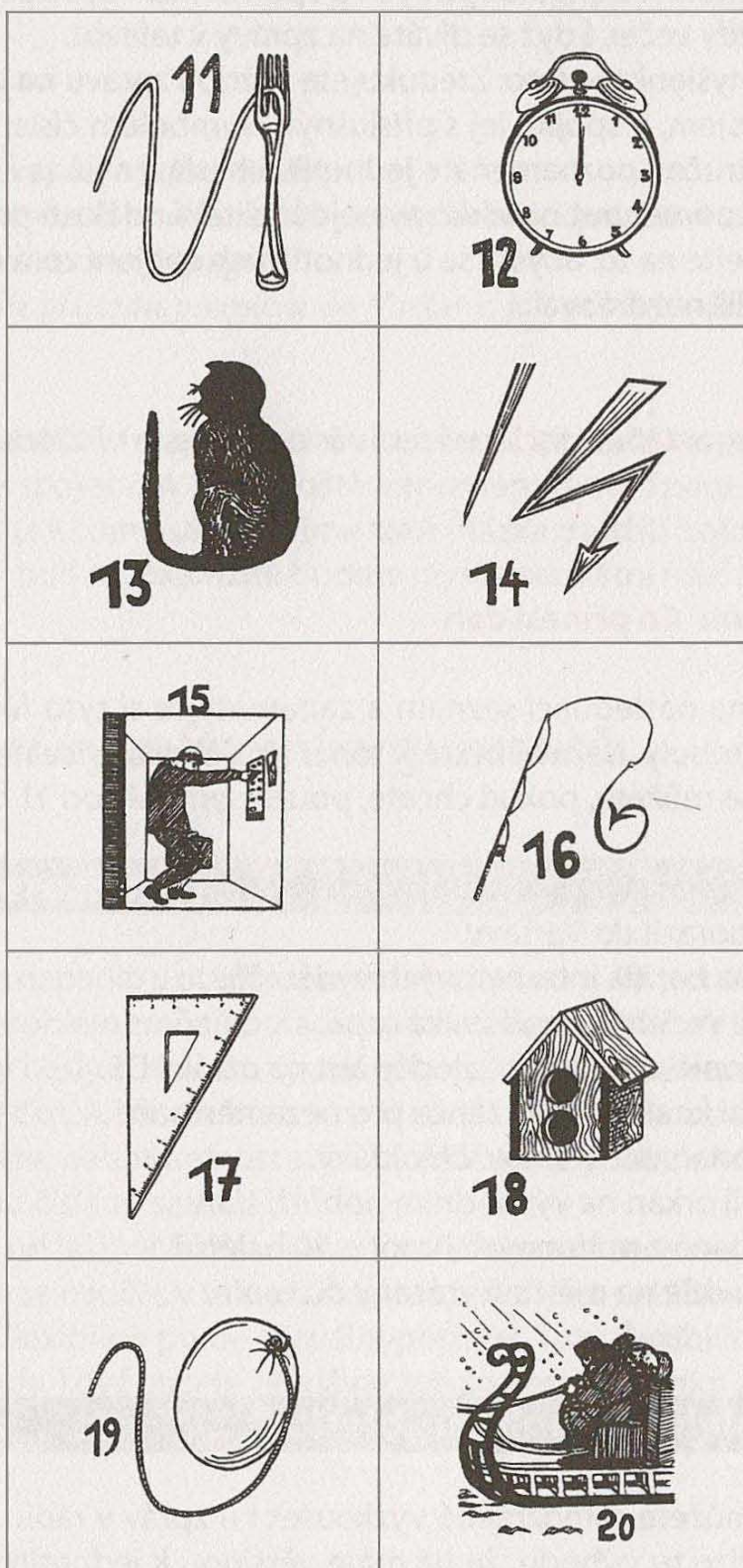
Cvičení: Další symboly

Uložte si důkladně do paměti také tyto symboly od 11 do 20, abyste dokázali vyjmenovat kompletní řadu od 1 do 20 popředu i pozpátku.

- 11 Symbol pro 11 tvoří špageta na vidličce.
- 12 Budík má dvanáct číslic, ukazuje 12 hodin a představuje číslo 12.
- 13 Ocas kočky představuje číslici 1 a ohnutý hřbet je číslice 3.
- 14 Rovný blesk je 1, zakřivený 4.
- 15 S trochou fantazie uvidíte v levé zdi výtahové kabiny číslici 1, ve skrčeném muži číslici 5.
- 16 Udice je 1, háček 6.
- 17 Hrany trojúhelníku vypadají jako 1 a 7.
- 18 Levá strana budky je 1, dva vchody jsou 8.
- 19 Provázek a balónek tvoří číslice 1 a 9.
- 20 Ohnuté saně vypadají jako 2, Santa Claus (nebo chcete-li Děda Mráz), balíčky a sedátko dohromady jako 0.

S těmito dvaceti obrázky budete dostatečně vyzbrojeni pro běžné každodenní potřeby. A pokud si někdy budete muset zapamatovat ještě více pojmů, vzpomeňte si na náš návrh s různými barvami. Prvních 20 pojmů si

uložte pomocí červených symbolů, dalších 20 pomocí zelených symbolů a tak dále.



Trénink se symboly čísel

Ilustrace z: Rolland R. Geisselhart, Marion Zerbst: Das perfekte Gedächtnis.

Jak si pomocí symbolů uložit zprávy

Dobrou příležitost k tréninku rychlých a spontánních asociací se symboly čísel máte každý večer, když se díváte na zprávy v televizi.

Základní myšlenka je tato: Zredukujete každou zprávu na její podstatu, na výstižný pojem, a spojíte jej s příslušným symbolem čísla. Po skončení zpráv si pak stručně poznamenáte jednotlivá hesla – a už za krátkou dobu si dokážete vzpomenout na všechny nejdůležitější události dne.

Trochu dbejte na to, abyste se u jednotlivých spojení zprávy a symbolu ve fantazii příliš nezdržovali.



První spontánní asociace, která vás napadne, je většinou i ta nejlepší!



Cvičení: Co přinesl den

Podívejte se na následující seznam a zapamatujte si tyto fiktivní zprávy spojené se symboly. Neměli byste k tomu potřebovat více než tři minuty. Pro změnu zde můžete, pokud chcete, použít symboly od 11 do 20.

- 11 Parlament schválil použití bojových letadel.
- 12 Premiér dorazil do Varšavy.
- 13 Dopadena banda internetových vyděračů.
- 14 Z tankeru ve Středomoří uniká ropa.
- 15 Divoká honička policie se zloději aut na dálnici D5.
- 16 Slib vládní koalice: nová šance pro nezaměstnané.
- 17 Začaly parlamentní volby v Moldávii.
- 18 Opět řádil orkán na východním pobřeží USA.
- 19 Zvýšení daně z pohonných hmot o 20 haléřů?
- 20 Velryby uvízlé na mělčině vráceny do moře.

Ještě rychleji s technikou „blesku“

Toto cvičení můžete samozřejmě vyzkoušet i u zpráv v rádiu. Pro začátek má však televize tu výhodu, že už máte většinou k jednotlivým zprávám obrázky. To znamená, že si musíte příslušný symbol v myšlenkách pouze

„umístit“ do daného obrazu, jako kdybyste fotili, dělali momentky s použitím blesku.



Příklad

Jak si rychle zapamatujete zprávy

Díváte se na reportáž z parlamentu – a v myšlenkách položíte každému poslanci na sedadlo velkou porci špaget.

A slyšíte při příjezdu premiéra do Varšavy, jak odbíjejí věžní hodiny dvanáctou?

Tato představa trvající pouhou sekundu už stačí, abyste si vytvořili myšlenkové spojení. A až si příště vzpomenete na špagety, napadnou vás poslanci (a k tomu samozřejmě také otázka použití bojových letadel); vybavíte-li si hodiny, okamžitě budete myslet na státní návštěvu premiéra, a tak dále.

Flexibilní vyvolávání argumentů

Pořadí nerozhoduje

Možná vás to napadlo u otázky spojení s trojzubcem. Při použití naší metody není vůbec problém změnit pořadí zapamatovaných pojmů! Symboly spolu s příslušnými hesly si můžete vyvolávat popředu nebo pozpátku nebo třeba na přeskáčku. A přesto budete mít záruku, že nic nezapomenete nebo nepřehlédnete, neboť úplnost si přece můžete kdykoli zkontrolovat podle toho, jak jdou čísla za sebou.

Na rozdíl od běžného otrockého učení nazpaměť tedy nemusíte odhrkávat to, co jste se naučili, v tom pořadí, ve kterém jste se biflovali, ale můžete to používat flexibilně podle aktuální potřeby. Tuto flexibilitu potřebujete zejména tehdy, když chcete předávat své znalosti ostatním a přitom třeba musíte reagovat na otázky, přeskakovat dopředu nebo se vracet k něčemu zpět.



Cvičení: Co bylo ještě potřeba zařídit?

Vyzkoušejte si to na příkladu. Určitě si ještě vzpomínáte na důležité úkoly k vyřízení v kanceláři. Napadne vás hned spontánně, co bylo na šestém místě?

Šestý symbol je – správně: slon, na kterém jste chtěli nechat jezdit své kolegy – základem bylo zorganizování firemního výletu.

Vyzkoušejte to samé s místem 4:

čtyřlístek... – _____

A co místa

7 – 2 – 5 – 1 – 8 – 3 – 10 – 9?

Vidíte sami: Když jste si nejdříve obrázky představili živě a poutavě ve své fantazii, není pro vás sebemenší problém vyvolat si nyní všechny tyto body i v jiném pořadí!

Neztratit nit

Právě na příkladu zmíněných úkolů k vyřízení se ukazuje praktický užitek této flexibility. Asi sotva budete mít možnost zpracovávat seznam postupně bod za bodem. A tak si můžete občas projít v hlavě symboly (čísel), abyste viděli, co ještě chybí.

Také můžete například podle potřeby spontánně změnit pořadí argumentů při nějaké diskusi. Věnujte pozornost třeba následujícímu příkladu:



Cvičení: Zapamatovat si a s jistotou vyvolat argumenty při prodeji

Představte si, že jste vedoucí prodeje kosmetické firmy a máte za úkol uvést na trh novou pěnu do koupele. Zde jsou vaše argumenty, dobře si je pomocí symbolů čísel zapamatujte (máte k dispozici tři minuty):

- 1 Pěna je velmi jemná a je testovaná i pro alergiky.
- 2 Příjemně voní po vanilce nebo skořici.
- 3 Pro děti se vyrábí s vůní jablek nebo pomerančů.
- 4 Nádobka se dobře drží a nevyklouzne ani ve vodě.
- 5 Ve víčku je dávkovač, který zaručuje úspornou spotřebu.
- 6 Pěnu lze použít také jako šampon na vlasy.
- 7 Vyrábí se v rodinném litrovém balení a v cestovním balení o obsahu 100 ml.
- 8 Výrobek má velmi výhodnou cenu.
- 9 Obal je vyroben z ekologického, recyklovatelného materiálu.
- 10 V každém balení je figurka zvířátka, tyto figurky mohou zákazníci sbírat.

Ne vždy jde všechno podle plánu

Až si tyto argumenty spolehlivě zapamatujete, představte si, že jste se při intenzivní diskusi se zákazníkem dostali např. k výhodě číslo tři a právě hovoříte o různých vůních. Vtom se zákazník zeptá na velikost balení. Tento bod jste si uložili na sedmé místo. Tak si ho teď prostě vyvoláte, protože se v této souvislosti hodí – a pak můžete okamžitě pokračovat v argumentaci tam, kde jste přestali, a to u bodu tři.

Můžete si tedy všechny argumenty vyvolávat flexibilně. Kromě toho si budete jisti, že vás takovéto doplňující otázky už nemohou vyvést z míry.



Pokud si argumenty zapamatujete pomocí symbolů čísel, můžete si být jisti, že se vždy dokážete vrátit tam, kde jste přestali!

S Geisselhartovou metodou a symboly čísel máte zaručeno, že:

- ▶▶ budete moci kdykoli změnit původní pořadí zapamatovaných pojmů,
- ▶▶ si vždy budete umět spontánně vybavit všechny pojmy,
- ▶▶ žádný z pojmů nezapomenete nebo nepřehlédnete,
- ▶▶ dokážete vždy argumentovat flexibilně a úplně.



Jak své schopnosti rozvinete ještě víc

Ano, vaše paměť může fungovat ještě lépe! Zapojte všech pět smyslů a chcete-li, najdete si pro další trénink partnera. I sami se ovšem záhy naučíte pamatovat si jména a obličeje, termíny schůzek i sáhodlouhá čísla účtů...

Cesta k úspěchu s využitím všech pěti smyslů

Pokud chcete využít kapacity své paměti ještě intenzivněji, můžete ji výrazně posílit jednoduchou obměnou. Mnoho lidí, kteří mají vynikající paměť, trénuje tak, že úmyslně kombinují různé druhy smyslového vnímání, kterými přece disponuje téměř každý z nás:

- ▶▶ zrak
- ▶▶ sluch
- ▶▶ hmat
- ▶▶ čich
- ▶▶ chuť

Tímto způsobem se vám podaří uložit si trvale do paměti často obrovské množství údajů, které si chcete zapamatovat, a to tak, že si je budete umět kdykoli vybavit.

Toto vylepšení teď také chceme použít a zkombinovat s naší metodou symbolů čísel:



Cvičení: Práce s pěti smysly

V kanceláři na vás v pondělí čekají následující důležité úkoly. Prohlédněte si seznam a spolehlivě si uložte jednotlivé body pomocí symbolů čísel. Dbejte přitom na to, abyste vnitřní spojení s obrázkem kombinovali s jedním z pěti smyslů tak, že ve fantazii zcela vědomě něco *uvidíte, uslyšíte, ochutnáte, ucítíte hmatem či čichem*.

- 1 Nejdříve se musíte se sekretářkou podívat na poštu.
- 2 Pak si musíte přesně uspořádat aktuální rozpis schůzek pro příští týden.
- 3 Rozhodně byste měli napsat zápis z minulé schůze vedení.
- 4 Už vám dvakrát volal právník a chce si s vámi domluvit schůzku.
- 5 Šéf vás požádal, abyste vypracoval prezentaci nového produktu.
- 6 Konečně došel počítačový program pro vaše oddělení a je bezpodmínečně třeba ho co nejdříve nainstalovat.
- 7 Rozhodně musíte podepsat formuláře pro finanční úřad
- 8 a poslat poptávku nové telekomunikační firmě.

- 9 Kromě toho byste se měli postarat o vhodnou lokalitu pro letošní vánoční firemní večírek.
- 10 Sekretářka musí změnit důležitou smlouvu a přepsat ji.
- 11 Jeden z vašich kolegů má zajímavý návrh týkající se racionalizace práce, i s ním chcete co nejdříve promluvit.
- 12 A nakonec musíte dát pozor, abyste skončili včas, protože jste večer s partnerem pozváni do opery...

U jednotlivých spojení opět dbejte na to, aby byla živá a klidně i trochu absurdní. Udělejte si na to dostatek času (asi šest až osm minut) a vytvářejte „procítěné“ obrazy.

Čím intenzivněji se umíte vnitřně pohroužit do smyslového vnímání, tím snazší bude pro vaši paměť vytáhnout v případě potřeby správný „šuplík“ a rychle a spolehlivě najít hledaný pojem. Zkuste si ve svých představách přehrát následující krátkou scénku s účastí všech pěti smyslů:



Příklad

Krásy fantazie

Svíí slunce, sedíte u malého horského potůčku, svačíte a pozorujete okolí. Co vidíte, slyšíte, co zaznamenává váš hmat, čich či chuť?

Zrak: *Pozorujte v myšlenkách panorama okolních hor, potůček, který kličkuje loukou, barevné luční kvítky nebo celé kvetoucí svahy, cestičku, která se vine k vrcholu...*

Sluch: *Naslouchejte zurčení vody, zvukům letadla, vzdáleným hlasům ostatních výletníků, čmelákovi, který poletuje mezi květy...*

Hmat: *Vnímejte studený vánek na obličej. Nebo třeba vnímejte své únavou ztěžklé nohy, nebo pocit radosti z krásné procházky a nádherné vyhlídky tady nahoře...*

Čich: *Vychutnejte si horský vzduch, vůni květin...*

Chuť: *Soustřeďte se na jednotlivé chuti, např. u svačiny: sýr, mrkev, chléb, ledový čaj atd. ...*

Pokud se umíte ponořit do této situace všemi smysly, pak to bude pro vaši paměť snadné, až si později budete chtít rychle zase na něco vzpomenout. Čím víc smyslových vjemů navzájem spojíte, tím intenzivnější a jedinečnější bude celkový obraz pro vaši paměť.



Příklad

„Smyslu-plné“ zapamatování

Jako tip zde uvádíme několik příkladů našich „smyslových“ spojení:

*Ve svitu **svíčky**, protože je ještě tma, si prohlížíte poštu – lupou, abyste všechno dobře viděli.*

*Máte několik schůzek mimo firmu; proto si jako taxi objednáte obrovskou létající **labuť**. Už teď vnímáte chlad, který budete cítit při letu.*

*Stejně intenzivně cítíte v zádech **trojzubec**, kterým vás nadřícení popohání, abyste konečně napsali zápis...*

Mezi spojení „svíčka – pošta“ jste tedy vsunuli ještě zřetelné smyslové vnímání „zrak“ (lupa), a posílili jste tak spojení mezi pojmy. To samé platí samozřejmě i pro oba další příklady:

labuť – vnímání chladu – schůzky

trojzubec – pocit tlaku v zádech – zápis

Kde můžete, používejte při ukládání do paměti svých pět smyslů a posilujte tak vnitřní obrazové představy.



S fantazií a smyslovým vnímáním si později ještě snáze, rychleji a spolehlivěji vzpomenete, na co chcete!

Je dobré trénovat s někým

Dobrym kritériem pro to, jak dobře už umíte používat symboly čísel, je trénink s partnerem. V okamžiku, kdy předáváte to, co jste se naučili, někomu dalšímu, postřehnete, jak samozřejmá je už tato technika pro vás.



Cvičení: Vysvětlovat symboly čísel

Pokud tedy chcete, najděte si někoho, kdo má také zájem o trénink paměti, a vysvětlete mu systém se symboly čísel. Pro začátek postačí, když použijete symboly od 1 maximálně do 12.

Využijte efektu překvapení

Než zasvětíte partnera do tajemství a fungování symbolů, můžete nejdříve jednoduchým cvičením demonstrovat, jak dobře jste si během krátké doby už vytrénovali paměť vy sami.



Cvičení: Přesvědčivá ukázka

Napište si pod sebe na papír čísla od 1 do 10; pokud si troufnete, tak až do 12 nebo do 15. Partner nyní říká libovolné pojmy a přiřazuje je k jednotlivým číslům. Může to vypadat například takto:

vládní krize 6,
průmyslová zóna 2,
internet 10,
koberec 4,
manažer 1 atd.

Vy nebo váš partner vždy zapíšete pojmy vedle příslušného čísla a už během psaní si bleskurychle zapamatováváte páry (pojem + číslo). Nezapomínejte podle možnosti používat jak techniku „blesku“, tak „významové“ spojení!

Pak podejte seznam partnerovi a vyjmenujte mu, který pojem je na kterém místě:

1 = manažer
2 = průmyslová zóna atd.

Pravděpodobně tím partnera značně ohromíte. Samozřejmě může chtít pojmy vyjmenovat pozpátku nebo v jiném pořadí, a vy mu budete umět vždy suverénně odpovědět, protože jste si přece pojmy bezpečně zapamatovali...

Nakonec mu samozřejmě vysvětlíte systém symbolů čísel a jeho fungování. Až si jej trochu osvojí, můžete to samé cvičení provádět klidně ve dvou.



Cvičení: Seznam pojmů ve dvou

Střídavě si říkejte pojmy a čísla a nakonec se vzájemně zkontrolujte (bez zapisování!), jestli si všechno pamatujete!

Ještě mi dovoluňte na příkladu ze života ukázat, jak si lze hravě naší technikou zapamatovat jakýkoli druh údajů a jak všestranně lze tuto techniku používat.



Příklad

„Hitparáda“

Moje děti ve věku mezi osmi a třinácti rády (a velmi nápaditě) pracují se symboly čísel. Třeba jako nedávno, když si společně zapamatovaly názvy písníček na kazetě se známými hity.

První píseň se jmenovala „All my Life“ – A je **první** písmeno v abecedě; u druhého názvu, „Stranded“ („Vyvržený na břeh“), se jim vybavily hučící mořské vlny (sluch!) a hejno vznešených **labutí**;

třetí titul, „Mysterious Times“, byl okamžitě překřtěn na „Mysterious Feelings“, pocity, které cítíme (cit!), když se nás někdo neopatrně dotkne **trojzubcem**;

„Climbing“ je jako šplhat na obrovský **čtyřlístek**;

u názvu číslo pět, „Angels“, si děti představovaly, jak je bere za **ruku** jejich anděl strážný, atd.

Ještě o tři týdny později si uměly všechny tři děti přesně vzpomenout na všech čtrnáct písní.

Nebraňte se nápadům!

Pokud jste našli tréninkového partnera, můžete samozřejmě většinu z dosud popsaných cvičení provádět i ve dvou. Nejde však přitom o to, abyste se shodli na obrázcích pro spojení pojmů s čísly nebo soupeřili v tom, kdo najde „lepší“, neboť, jak jsme již několikrát zmínili, pro každého člověka je rozhodující jen a jen jeho vlastní fantazie.

K tomu, abyste si jen tak procvičili paměť bez velkých časových nároků, se výborně hodí například televizní vysílání. Můžete se třeba společně dívat na zprávy a pak spolu zrekapitulovat jednotlivé šoty.

Tím, že budete sdílet své znalosti a schopnosti s někým jiným, budete upevňovat své vlastní znalosti, a společná zábava při tréninku navíc podpoří vaši osobní motivaci. A dobrá motivace zase podpoří vaše pokroky!

Zlepšete své řečnické schopnosti

V předchozím textu jsme si již ukázali, že se díky tréninku paměti naučíte používat celou škálu argumentů. Na jedné straně vám symboly slouží tím, že vám poskytují strukturu, např. pro prezentaci výrobků, na druhé straně budete na ostatní působit jistě a sebevědomě, protože se budete vyjadřovat přesně a zároveň názorně.

Techniku symbolů můžete přímo nebo nepřímo využít v následujících situacích:

- ▶▶ Zapamatujete si důležité body nějakého projevu, který vás čeká.
- ▶▶ Soustředíte a zároveň roztřídíte argumenty nebo výhody produktu pro prodej.
- ▶▶ Zapamatujete si jednotlivé informace, které se týkají určitého zákazníka nebo obchodního partnera.
- ▶▶ Již během telefonátu si zapamatujete důležité údaje.
- ▶▶ Sledujete diskusi nebo konferenci a okamžitě si přitom zapamatujete hlavní aspekty.
- ▶▶ Automaticky si zapamatujete souvislosti a okolnosti

a ještě mnohem víc.

Uvedená technika tréninku paměti nabízí fungující směs pevně dané struktury a flexibility, fantastické schopnosti pamatovat si a názorného a přesvědčivého mluveného projevu.

I v případě, že budete muset pronést delší projev, budete díky těmto schopnostem moci

- ▶▶ prezentovat svou řeč s jasnou strukturou, protože budete mít průběh projevu přesně v hlavě,
- ▶▶ zůstat během projevu flexibilní a v případě potřeby uvést některé body dříve, než jste plánovali, nebo dokážete reagovat na námitky či otázky,
- ▶▶ prezentovat všechny části svého proslovu, i když se odchýlíte od původně plánovaného pořadí, a
- ▶▶ zprostředkovat posluchačům svou jasnou a konkrétní řečí názorné myšlenkové pochody.



Cvičení: **Projev**

Představte si, že máte mít před kolegy (sousedy, přáteli) projev o smyslu a účelu tréninku paměti. Připravte si alespoň deset argumentů, kterými chcete přesvědčit o užitečnosti tréninku, seřaďte je podle jejich významu a následně si tyto body zapamatujte. Vytvořte si ve fantazii živé představy, využijte opět všech pěti smyslů a až budete argumentovat, nechte mluvit co nejvíce obrazů a pocitů!

Pokud máte možnost, měli byste si jednou vyzkoušet skutečné uplatnění těchto argumentů v konkrétním rozhovoru.

Trénink paměti bude pak mít přímý i nepřímý dopad na vaše řečnické schopnosti:

V každém případě získáte jistotu ohledně struktury a obsahu svého projevu. Kromě toho také zjistíte, že váš styl bude tím výrazněji ovlivňovat váš mluvený projev, čím víc si zvyknete přemýšlet v obrazech a zapamatovávat si důležité věci formou výrazných scén plných fantazie.

Konečně si budete pamatovat jména a obličeje

Dalším aspektem pracovního života je zacházení se jmény. Často si pamatujeme jen to, že jsme někoho už určitě někdy viděli, ale jméno nám i přes veškerou snahu úplně vypadlo.

Těmto situacím se můžete v budoucnu zcela vyhnout. Teď se naučíte, jak si spolehlivě zapamatujete jména a obličeje, takže již brzy budete moci profitovat ze své vynikající paměti na jména v každodenním životě.

Jak si spolehlivě zapamatujete nová jména

- 1** Ujistěte se, že jste jménu dobře rozuměli.
- 2** Pozorně osobu pozorujte a najděte si na ní něco nápadného.
- 3** To pak spojte ve fantazii s nějakým obrazem či představou.



Pokud budete důsledně dodržovat tyto tři kroky, nebudou už pro vás jména a obličeje v běžném životě představovat žádný problém.

1 Rozuměli jste jménu dobře?

Není nic trapnějšího, než zapamatovat si špatně něčí jméno. Zejména v telefonu se často stane, že je jméno zkomolené nebo jej volající do sluchátka jen nesrozumitelně zamumlá. V tom případě není ostuda, když se ještě jednou zdvořile zeptáte a případně jméno během rozhovoru několikrát zopakujete. To je dobrá příprava, neboť vaše paměť si zvykne na to, jak toto slovo zní.

2 Co vám jméno připomíná?

Existuje celá řada jmen, která mají určitý význam: např. u jména „Železný“ si hned vzpomenete na kov, u „Dvorský“ na vznešeného rytíře, u „Švestka“ na druh ovoce a tak dále. V těchto případech bude pro vás určitě snadné vytvořit si již během rozhovoru pomocí fantazie nějaký „oslí můstek“. Spojte si pak v představu jméno buď s tím, co si osoba přeje (při telefonickém rozhovoru), nebo s jejím obličejem a vzhledem (při osobním setkání).



Cvičení: Jak si zapamatovat jména při telefonickém rozhovoru

Udělejte si pět minut čas a zabývejte se veselými představami, kterými spojíte jména volajících s důvodem jejich telefonátu.

Pokud chcete, můžete si navíc zapamatovat symboly čísel, takže pak budete i bez poznámek vědět, kolik osob v jakém pořadí a s jakým přáním během dne volalo.

- 1 Pan Němec si stěžuje, že ještě nedostal slíbené podklady.
- 2 Paní Červená prosí o termín pro prezentaci nového notebooku.
- 3 Paní Mlynářová je kolegyně, která volala, že bude tři dny nemocná.
- 4 Pan Horák chce stornovat objednávku.
- 5 Pan Lhotský se chtěl zeptat, jestli už je obsazené volné místo v oddělení kontroly jakosti.
- 6 Paní Malá chtěla být spojena s manželem, který pracuje v oddělení výzkumu.
- 7 Pan Býček se zajímal o novou výrobní linku.

- 8 Paní Domkářová pracuje v místním deníku a chtěla by firmě prodat inzerci.
- 9 Pan Růžička je daňový poradce, chybějí mu důležité výpisy z účtu za minulý měsíc.
- 10 Pan Šedivý se informoval na otevírací dobu v podnikové prodejně.

I když nevíte, jak tyto osoby vypadají, můžete si o nich udělat „obrázek“. Využijte jméno, které je už samo o sobě názorné, a jednoduše k němu připojte přání příslušného volajícího a symbol čísla.



Příklad

Jak si představujeme jména my

Pro začátek vám ještě trochu pomůžeme a ukážeme vám několik našich nápadů:

Podklady na hraničním přechodu slavnostně nad svíčkou spálil německý celník.

Jasně červená labuť otevřela křídla a prezentuje na zádech nejnovější model notebooku.

Paní Mlynářová šlápla ve mlýně na vidle (náhrada za trojzubec) a protože je zraněná, nemůže pracovat.



Další spojení si prosím vytvořte sami. Zítra zkontrolujte, jak spolehlivě si ještě dokážete vybavit jednotlivé telefonáty.

3 Vytvořte si sami vhodný obrázek ke jménu

Pokud jméno nic nepředstavuje, je na vás, abyste si co nejrychleji něco vymysleli. Jméno můžete trochu pozměnit nebo si najít nějaké náhradní slovo, které zní podobně, takže zase budete mít základ pro názornou představu. U jména „Riga“ si představte třeba „Ryba“, „Vysocký“ bude „Vysoký“ a tak dále. S trochou fantazie vás určitě něco napadne i ve složitějších případech, třeba u jména Prošek, kam asi jde (pro šek?), u paní Jedinákové, jestli má bratra.

Samozřejmě nebudete o těchto spojeních vyprávět dotyčným osobám. Kdo ví, jestli by pan „Lysý“ projevils dostatek smyslu pro humor, kdyby se dozvěděl, že ve vašich myšlenkách pobíhá bez své hřívy...

Spojování jmen a obličejů

Půjdeme ještě dál a přibereme k tomu individuální rysy obličeje. Zde jde kromě vaší fantazie ještě o váš dobrý pozorovací talent. Každý člověk má určité charakteristické rysy; vaším úkolem je rozpoznat je a vytvořit si z nich obrázek do paměti.



Cvičení: Jak si zapamatovat jména a příslušné obličeje

Pozorujte asi pět minut následující obličeje a vymyslete si ke každému obrázku v duchu nějaké spojení. Velmi podrobně si prostudujte jednotlivé rysy každého obličeje a z nejméně výraznějších znaků, které uvidíte, si vytvořte ke jménu oslí můstek.

Dokážete si zapamatovat následující obličeje a jména?



Jak své schopnosti rozvinete ještě víc



Podle Harry Lorayne: Wie man ein Super-Gedächtnis entwickelt.



Příklad

Od rysů obličeje ke jménu

K prvním třem obličejům máme následující asociace:

U paní Koukalové nás upoutají nápadné brýle, přes které se na nás může pěkně přísně „kouknout“.

Pan Hrázda má pravidelné, harmonické rysy obličeje, připomíná nám to hráz nějakého jezera nebo rybníku.

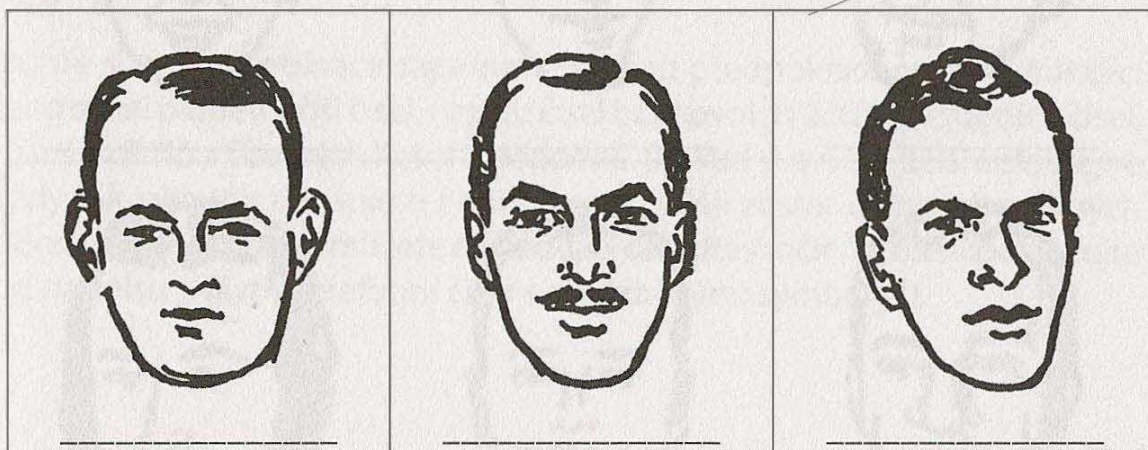
Pan Kožešník se dívá dost kriticky, že by měl strach o svůj kožíšek?

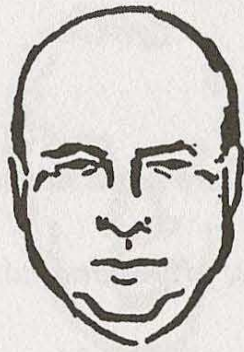
Tady vidíte, že není důležité, abyste našli co nejvíce typických rysů, ale že stačí už jeden jediný, pokud ho pak spojíme co nejzapamatovatelnějším způsobem se jménem osoby. Může to být i jakýkoli tělesný znak, nejste omezeni jen na rysy obličeje. Třeba vás upoutaly velké dlaně nebo extrémně malé uši?

Také držení těla, výška nebo barva vlasů se hodí jako pomůcka pro zapamatování, pokud jsou nápadné, příp. v sobě skrývají zapamatovatelnou asociaci ke jménu. Můžete si zapamatovat i typická opakující se gesta nějaké osoby. Možná vás napadnou i jiné vnější vlastnosti: nenosí náhodou pan Strakoš strakaté sako, pan Punta legrační kravatu s velkými puntíky a paní Kotoučková náušnice ve tvaru kotouče?

A teď si na následujících stránkách vyzkoušejte, jak spolehlivě jste si zapamatovali všechna jména.

Pamatujete si ještě všechna jména?





Jak si spolehlivě zapamatovat čísla a termíny schůzek

Pro zapamatování čísel, zejména pokud jsou vícemístná, existuje další technika, která vaši paměť povýší na absolutní špičku. Nahradíte číslice přesně danými písmeny. Konkrétně podle tohoto systému:

Číselná abeceda

1 = t nebo d	(1 se podobá malému t)
2 = n	(n má dvě svislé čárky)
3 = m	(m má tři svislé čárky)
4 = r	(„čtverka“ obsahuje hlásku r)
5 = l	(L je římskými číslicemi 50)
6 = j, ch, š	(„já chci šest“)
7 = k nebo g	(„sedm gumových krav“)
8 = f nebo v	(z f jde udělat osmičku)
9 = p nebo b	(9 je obrácené p)
0 = z, s nebo c	(nula neboli zero)

Zbyla nám písmena w – h – y („why“ = proč, to nikdo neví), a pak a – e – i – o – u, která použijeme jako výplň.



Cvičení: Nahradit číslice písmeny

Dobře si tyto kombinace zapamatujte. Jsou předpokladem pro vynikající fungování paměti v říši čísel, např. u čísel bankovních účtů, telefonních čísel, různých PINů a číselných hesel a podobně. (Pokud si ovšem delší čísla stejně vždy tak jako tak zapisujete nebo chcete raději zůstat u starých známých obrazových symbolů, můžete následující část přeskočit. Ve čtení pokračujte od nadpisu „Návrh: telefonní čísla s obrázkovými symboly.“)

Jak si zapamatovat dlouhá čísla a nekonečné seznamy

Pomocí systému čísel a písmen si můžete velmi dobře zapamatovat číselné řady:

- 1 Rozložte si číslo na malé části po třech nebo čtyřech číslicích.
- 2 Nahradte číslice příslušnými písmeny.
- 3 Nakonec si z těchto písmen vytvořte slova tím, že mezi souhlásky představující čísla vložíte libovolné samohlásky.



Příklad

Jak si zapamatovat číslo bankovního účtu

Fiktivní číslo bankovního účtu 555 900 997 rozložíme na tři části a poznamenejme si potřebné samohlásky:

l – l – l, p – s – c, b – b – k

A teď si najdeme vhodná slova, např.:

Lalala, pasece, babka

Rychle ještě vykouzlit spojení:

„Lalala,“ zpívá si na pasece babka.

A číslo účtu už určitě nezapomeneme.



Cvičení: Zapamatovat si telefonní čísla

Zkuste to teď sami. Najděte nějaký dobře zapamatovatelný obraz nebo větu pro následující telefonní číslo:

0139 – 5624

Stejně dobře však můžete využít známé symboly pro čísla od 1 do 9. Nahradíte číslice symboly a pak si vytvoříte krátký příběh.



Příklad

Jak si zapamatovat telefonní číslo pomocí obrázkových symbolů

Míček (golfový míček ze symbolu pro desítku) vyskočí na svíčku a uhasí plamen, pak skáče dál a přistane na trojzubci, o který se propíchne a začne syčet

unikající vzduch. Sykot přiláká **hada**, který míček i s trojzubcem spolkne. **Ruka** chytí hada za hlavou a mrskne s ním do pralesa, přesně na nohu **slonovi**. Ten strachy vyskočí do vzduchu, kde se srazí s **labutí**, která následně padá, ale naštěstí přistane měkce, na obrovský **čtyřlístek**...

Dost absurdní, nezdá se vám? Ale právě proto si to tak dobře zapamatujeme, jak zjistíte, až budete číslo za několik dní zase potřebovat.



Cvičení: A další čísla

Vyzkoušejte si to nyní sami s následujícími čísly. Na každé číslo máte čas asi dvě minuty.

07531 – 12345

660 999 60

18 26 741

Necháme přitom na vás, jestli čísla nahradíte raději písmeny nebo obrázky. Vyzkoušejte klidně obě možnosti a rozhodněte se, která vám lépe vyhovuje.



Čím kreativnější v tomto směru budete, tím víc budete trénovat svou paměť a fantazii!

Pro doplnění ještě jeden nápad k první variantě:



Příklad

Jak si zapamatovat telefonní číslo pomocí písmen a vymyšlené věty

0 1 4 3 9 - 5 6 8 4

převédeme na

s t r m b/p - l j/ch/š f,v r

a pak už necháme pracovat svou fantazii:

„Strom byl javor.“ Tak zní naše věta pro toto číslo.

Postupem času sami zjistíte, která varianta vám lépe vyhovuje a je vhodnější pro vaše účely.

Jak si suverénně pamatovat schůzky

Pokud jste si v minulé kapitole důkladně zapamatovali symboly čísel od 1 do 20, nebudete mít problémy ani se schůzkami. Máte přece k dispozici dostatek obrázků, abyste si hravě zapamatovali časy do osmi hodin večer (a pro všechno, co začíná až potom, můžete kombinovat dva symboly). Nahradíte tedy čas příslušným symbolem; u časů, které připadají mezi celé hodiny (např. 10:30), použijte prostě oba symboly, golf i špagety.



Cvičení: Jak si zapamatovat týdenní program

Podívejte se do diáře na příští týden a zapamatujte si schůzky. Abyste měli větší jistotu, můžete dny v týdnu rozlišit tak, že si symboly budete představovat v určité barvě: pondělí červeně, úterý modře, středu žlutě a tak dále, jak se vám zlíbí. (Rozdělení barev si ovšem ujasněte předem a dobře si je zapamatujte!)

- ▶▶ V pondělí večer jdete na masáž (19:00 h).
- ▶▶ V úterý za vámi do kanceláře přijde důležitý obchodní partner (11:00 h)
- ▶▶ a odpoledne jdete na kontrolu k zubaři (16:30 h).
- ▶▶ Navíc se večer sejdete s rodiči spolužáků svých dětí (20:00 h).
- ▶▶ Ve středu je každoroční setkání spolupracovníků firmy (10:00 h),
- ▶▶ pak hned následuje firemní porada (14:00 h).
- ▶▶ Když přijdete včas domů, půjdete večer ještě na kurz tance (21:00 h).
- ▶▶ Ve čtvrtek se koná důležitá prezentace (9:00 h)
- ▶▶ a v pátek si vzala den dovolené sekretářka a nebudete ji mít k dispozici (od 9:00 do 17:00 h).
- ▶▶ Na odpoledne je ještě plánována porada oddělení (15:00 h) – a pak konečně přijde zasloužený víkend!

Pro jistotu si můžete jednotlivé termíny samozřejmě také očíslovat a opatřit symboly od 1 do 10, abyste měli záruku, že skutečně nic nezapomenete.



Příklad

Střídání symbolů

Použijte následující symboly:

Pro masáž červený balonek, případně společně s červenou svíčkou; pro obchodního partnera modrou špagetu (labuť) a pro zubaře udici a trojúhelník (trojzubec), rovněž modré. Nakonec přijedou blankytně modré saně, na kterých můžete odjet na rodičovský večírek (čtyřlístek) atd.

Tyto podněty můžete dále rozvíjet, vaší invenci se nekladou žádné meze.

Jsou tři různé možnosti, jak si spolehlivě zapamatovat data, čísla a fakta. Předpokladem všech uvedených variant samozřejmě je, že budete trénovat tak pilně, abyste uměli kombinace písmen a číslic i ze spaní. Při důsledném tréninku čtvrt až půl hodiny denně vám vše brzy přejde do krve. A určitě si pro sebe najdete i tu nejvhodnější variantu, pomocí které se brzy stanete mistrem v umění něco si zapamatovat.

Jak své schopnosti rozvinete ještě víc

4

Předpoklady pro duševní výkonnost

Jen práce, práce a práce? Abyste vy i vaše paměť fungovali co nejlépe, zvykněte si vyvažovat pracovní zatížení trochou relaxace. Odpočatí budete lépe čelit novým úkolům...

Jak najít správnou rovnováhu mezi soustředěním a uvolněním

Celý život sestává z protikladů, které se vzájemně často doplňují. Mnoho z nich se vám jistě vybaví okamžitě:

- ▶▶ noc a den,
 - ▶▶ muž a žena,
 - ▶▶ černá a bílá,
 - ▶▶ práce a soukromí,
 - ▶▶ příjmy a výdaje,
 - ▶▶ vůle a cit
- atd.

Každý pól má svůj protipól, který nelze opomenout. Nároky, které na vás klade intenzivní trénink paměti nebo cvičení na zlepšení koncentrace, můžete zvládnout jen tehdy, pokud budete zároveň dbát na to, abyste tuto duševní práci i něčím kompenzovali.

Tipy pro potřebnou rovnováhu

Tyto prosté (ale účinné) rady vytvářejí důležité předpoklady pro vaši duševní výkonnost:

- ▶▶ Dopřejte si přestávky na odpočinek.
- ▶▶ Snažte se pravidelně relaxovat.
- ▶▶ Pravidelně jezte.
- ▶▶ Dbejte na zdravou stravu.
- ▶▶ Dopřejte si dostatek spánku.
- ▶▶ Pravidelně chodte na čerstvý vzduch.
- ▶▶ Ve volném čase se nenechávejte stresovat nějakými termíny.

Starejte se o tělo i o duši!

Pokud chcete zvýšit výkony své paměti a koncentrace, měli byste vést harmonický, vyrovnaný život. Ani vaše tělo a duše by přitom neměly přijít zkrátka. Jakmile budete delší čas příliš pracovat, projeví se u vás jasné sym-

ptomu stresu nebo známého „vyhoření“ (burnout). Následkem je pokles výkonnosti, únava nebo nedostatečná koncentrace.

Této nerovnováze můžete úspěšně předcházet, pokud budete věnovat pozornost sami sobě a svým potřebám a psychické nároky, které jsou na vás kladeny, budete pravidelně vhodně kompenzovat.



Cvičení: Rovnováha pro tělo a duši

Sledujte a zapisujte si v příštích dnech, co děláte pro své tělo a pro svou duši. Možná pro vás bude snazší odpovědět na tuto otázku, když ji zformulujeme jinak: „Čím zatěžuji své tělo a duši?“

Rozmyslete si, zda jsou jednotlivé body ve vzájemné rovnováze, a pokuste se, pokud je to třeba, tuto rovnováhu opět nastolit. Udělejte si dostatek času na:

- ▶▶ sport,
- ▶▶ přečtení pěkné knihy,
- ▶▶ procházku,
- ▶▶ rodinu,
- ▶▶ poslech dobré hudby,
- ▶▶ zajímavé rozhovory s přáteli
atd.

Zatěžujte své tělo!

Je prokázáno, že trénink pro udržení fyzické kondice, i v malých cvičebních jednotkách, optimálně podporuje duševní výkonnost. Pokud si např. v polední pauze uděláte rychlou procházku, můžete se pak opět výborně soustředit na svou práci.

Při cílené a intenzivní sportovní činnosti se hlava zbaví zatěžujících myšlenek. Tím, že se soustředíte na jednotlivé pohyby, většinou si ani nevšimnete, že přitom na chvíli ustoupí do pozadí všechny starosti a strasti všedního dne. A čím více se budete soustředit na sportovní výkon, tím rychleji zároveň zvýšíte svou kondici.

Jak cíleně relaxovat

Koncentrace a relaxace jsou spolu spojeny stejně neoddělitelně jako třeba bdění a spánek. Správná rovnováha mezi oběma póly vlastně vůbec umožňuje jejich existenci.

Když budete pravidelně relaxovat,

- ▶ najdete kompenzaci k namáhavým požadavkům všedního dne,
- ▶ vytvoříte si potřebné předpoklady pro další soustředěnou práci.

Důležité: Tu a tam vědomě vypnout

Vědomá relaxace je nejlepší péčí o duši, kterou si můžete dopřát. Abyste mohli úspěšně pracovat, měli byste zařazovat přestávky na odpočinek, ve kterých nebudete dělat nic – kromě toho, že se skutečně uvolníte. K tomuto účelu můžete využít jednu z následujících metod:

- ▶ dechová cvičení,
- ▶ autogenní trénink,
- ▶ meditace,
- ▶ (progresivní) uvolnění svalů,
- ▶ cesty ve fantazii a podobně.

Nejdůležitější při tom je, abyste se se zvolenou metodou cítili dobře. Pro krátké, nenápadné uvolnění, např. v kanceláři, můžete vyzkoušet jednu z následujících dvou možností:



Cvičení: Krátká relaxace

Přejíždějte špičkou jazyka asi pět minut zevnitř po řezácích; pak se soustředěte na pocit, který při tom máte.

Budete žasnout, jaký vnitřní klid tímto malým nenápadným cvičením získáte.



Cvičení: „Modrá“ hodina

Pobrukujejte si v duchu písmeno „A“; pokud jste sami, můžete to samozřejmě dělat i nahlas. Představujte si přitom, jak postupně zaplňuje celý prostor blankytná nebeská modř. Barva pak obalí celé vaše tělo a vytvoří pocit klidu a bezpečí.

Tento pocit můžete ještě zintenzivnit tím, že si představíte, jak do sebe nasáváte veškerý klid modrého prostoru dýcháním.

Jak rychle umíte „přepnout“?

Pro většinu lidí je často těžké dosáhnout vyváženosti mezi profesí a soukromým životem. Čím větší je skutečný úspěch, o který usilujeme v profesi, tím snáze přichází zkratka soukromý život se všemi hodnotami, pocity a sociálními vztahy.

Po náročném pracovním dni je velmi důležité, abychom uměli vědomě „přepnout“ z práce do soukromého života. Může zde být velmi užitečné vypnout všechny myšlenky a nesoustředit se na NIC. Podle možností se na chvíli stáhněte někam do ústraní.



Cvičení: Nemyslet na nic

Zavřete oči a představujte si, že se díváte na bílou zeď. Každou myšlenku, která se i jen náznakem objeví, nechte hned odlétnout. Dívejte se ve svých představách na tuto zeď a nemyslete vůbec na nic.

Ze začátku vám to bude určitě připadat těžké, ale pravidelným cvičením je skutečně možné takové prázdnoty myšlenek dosáhnout a udržet ji asi deset až patnáct minut. Když se vám zpočátku podaří zbavit se všech myšlenek na dvě až tři minuty, můžete být na sebe hrdí. Vychutnejte si příjemný pocit ulehčení, který se pak dostaví.

Koncentrace a relaxace při práci

Každý, kdo chce něčeho dosáhnout, vynakládá na splnění svých úkolů tolik času, kolik může. Zároveň se v současnosti stále častěji prokazuje, že pravidelné přestávky na uvolnění zvyšují výkonnost. Přestávky využíváme

jednak k tomu, abychom se zregenerovali čistě tělesně, na druhé straně k tomu, abychom se i v myšlenkách soustředili na požadovaný výkon.

Jak se připravit na důležité úkoly

Například se nabízí, abyste se při přípravě důležitého proslovu nebo prezentace neprokousávali daným tématem hodiny a hodiny, ale abyste si už předem naplánovali pravidelné přestávky na relaxaci.

Vědci zjistili, že optimální časový rytmus vypadá takto:

- ▶▶ 90 minut soustředěné práce
- ▶▶ 15 až 20 minut odpočinku

Při tomto rozdělení se vám při práci opět navrátí veškerá koncentrace. Nebudete se zbytečně zabývat nepodstatnými maličkostmi a také vás od práce hned tak něco nerozptílí.

Zvládněte úkol nejdříve „mentálně“

Až dokončíte přípravu, postarejte se, aby vás chvíli nikdo nerušil, a pak si můžete přednášku nebo cokoli jiného, co máte před sebou, ještě jednou předem prožít ve své fantazii.

Představte si danou situaci se všemi podrobnostmi: Sledujte v duchu, jak přistupujete k řečnickému pultu a navazujete kontakt s publikem. Začněte nějakým zajímavým úvodem a pak suverénně a přesvědčivě prezentujte plánované části jednu po druhé.

Mluvte zřetelně a jistě, vyjadřujte se názorně a srozumitelně. Protože jste si důležité body předem zapamatovali pomocí symbolů čísel, nemusíte se dívat do rukopisu a nezapomenete na žádný důležitý aspekt. Publikum vám se zájmem naslouchá a vy stoprocentně dosáhnete cíle své přednášky.

Touto metodou předběžného vnitřního prožívání se motivujete a předem si vytváříte atmosféru suverenity a úspěchu.

Mentální trénink ve sportu

Mnoho známých vrcholových sportovců používá tento „mentální“ trénink již stejně intenzivně jako fyzický. Soustavně vyhledávají ústraní, aby se

v klidu uvolnili. Ve svých představách se pak přenášejí do situace při závodě a do detailů si vykreslují, jak nakonec podají svůj výkon.



Příklad

Imaginární lyžařský závod

Několik minut před začátkem závodu se sjezdářka uvolňuje pomocí důvěrně známé metody a ve fantazii se vydává na start. V myšlenkách se soustředí na to, jak vyrazí na trať, a v duchu vidí, jak jí absolutně perfektně projíždí. I tu sebemenší zatáčku projede v optimálním oblouku, jak to tisíckrát trénovala, a nakonec se vidí vjíždět do cíle, a všichni diváci zvedají nadšením ruce: Dojela v nejlepším čase!

Odbourávání paměťových bloků

Určitě jste se v této kapitole dozvěděli něco o tom, proč nemáte vždy sto-percentně k dispozici své paměťové schopnosti a schopnost koncentrace. Ne nadarmo mluvíme často o tom, že „máme nějaký blok“, třeba když se nám ne a ne vybaví nějaké jméno i přes to, že se o to usilovně snažíme. Někdy máme dokonce delší dobu pocit, že na nějaké věci pracujeme jen na půl plynu – necítíme se úplně „duševně na výši“ nebo jsme prostě vyčerpaní.

V následujícím seznamu najdete řadu způsobů, které vám mohou pomoci se těmito bloky vyhnout nebo je odstranit.



Odbourávání paměťových bloků

- ▶▶ Rozmyslete si, jak byste mohli odstranit stresové faktory, třeba na pracovišti:
 - Můžete například určité úkoly delegovat?
 - Existují nějaké stresové faktory, které omezují vaši schopnost koncentrace (hluk, pasivní kouření atd.)?
- ▶▶ Snažte se předem vyhnout stresu tím, že si své úkoly budete dobře plánovat.
- ▶▶ Ověřte si, zda jste si toho nenabrali moc najednou.
- ▶▶ Určete si priority!
- ▶▶ Přiznejte sobě (i ostatním) své chyby!
- ▶▶ Nevyvíjejte tlak sami na sebe.
- ▶▶ Sami se odměňujte.
- ▶▶ Znovu a znovu se motivujte tím, že si například uvědomíte své úspěchy.
- ▶▶ Věnujte se zajímavým činnostem. Uvažujte o tom, v čem spočívají vaše silné stránky.
- ▶▶ Snažte se pravidelně relaxovat.
- ▶▶ Vytvořte si kompenzaci k duševní činnosti (na fyzické nebo duševní úrovni).
- ▶▶ Podle možností dbejte na zdravý způsob života, zejména na vyváženou stravu.

5

Zvyšování schopnosti koncentrace

Soustředit se není vždycky snadné, že? Co můžete udělat pro svou lepší koncentraci? Tato kapitola vám nabízí užitečné tipy, které vám pomohou udržet neposedné myšlenky pohromadě...

Řídit pozornost

Při cvičeních, kterými jste dosud trénovali paměť, jste jistě zjistili, že nejrychleji se úspěch dostaví tehdy, když se na daný úkol plně soustředíte. Čím méně vaše myšlenky těkají, tím lépe si dokážete zapamatovat důležité věci a tím spolehlivěji si na ně později vzpomenete.

Dobrá schopnost koncentrace je nejdůležitějším předpokladem rychlé efektivní práce. Toto řízení pozornosti jste již intenzivně trénovali tím, že jste svou koncentraci zaměřovali přesně na ty body, které jste si chtěli zapamatovat.



Cvičení: Jak dobře se umíte soustředit?

Pokuste se pět minut pozorovat své myšlenky. Neměli byste při tom ovlivňovat, na co právě myslíte, ale pouze sledovat cestu, kterou se vaše myšlenky ubírají.

Pokud si toto cvičení tu a tam zopakujete, zvyknete si zacházet se svými myšlenkami pozorněji. Kromě toho pro vás bude již brzy automaticky snazší zaměřit své přemýšlení cíleně určitým směrem – a to je ten nejlepší základ pro dobrou schopnost koncentrace.

Trénování koncentrace v každodenním životě

V běžném životě existují desítky možností, jak trénovat koncentraci. Mohou to být ty nejbanálnější rutinní činnosti. Pokud je pro vás těžké se vůbec na daný úkol soustředit, stanovte si, že jej splníte během určitého času a co nejlépe. Už jen tím, že budete pracovat precizněji a rychleji než jindy, se budete automaticky více a lépe soustředit.

Takovéto každodenní úkoly jsou např.:

- ▶▶ napsat dopis,
- ▶▶ vyřídit telefonát,
- ▶▶ připravit podklady,
- ▶▶ něco projednat,
- ▶▶ vypracovat zprávu atd.

Vyhněte se rušivým faktorům!

Dalším důležitým předpokladem pro dobrou koncentraci je, abyste potenciální rušivé faktory

- ▶ vůbec jako takové rozpoznali,
- ▶ v budoucnu v rámci možností obešli.



Cvičení: **Rozeznat, co odvádí pozornost**

Jednoduchou možností, jak identifikovat rušivé faktory, je poznamenat si všechny věci, které odvádějí vaši pozornost při práci. Můžete přitom postupovat následujícím způsobem:

Jednak si můžete napsat seznam věcí, které vás neustále zdržují od soustředěné práce (např. telefon, kolegyně, potřeba dát si šálek kávy a tak dále).

Jednak vám pomůže, když se budete jednou celý den pečlivě pozorovat při práci a přitom budete vnímat, proč jste nějaký úkol nedovedli (nebo nemohli dovést) důsledně a bez přerušení do konce.

Tyto seznamy budou výmluvným soupisem vašich osobních rušivých faktorů. Dalším krokem pak bude, abyste si rozmysleli, jak můžete tyto (vnější a vnitřní) rušivé elementy postupně eliminovat, nebo alespoň oslabit.



Příklad

Jak se vyhnout rušivým vlivům

Na pracovišti to může vypadat třeba takto:

Při důležité práci přesměrujete telefon na kolegyni.

Dopřejete si pravidelnou přestávku na kávu v pevně danou dobu a nenecháte se k ní svést spontánně, protože máte právě chuť nebo protože vás přemlouvá kolega.

Naplánujete si určité penzum práce, které můžete v daném čase stihnout, atd.

Už jste poznali, že jde o to, spojit veškerou energii k soustředění, a nenechat ji rozptýlit na všechny strany. K tomu přispívá velkou měrou i následující aspekt:

Smeňte ze stolu nevyřízené věci!

Často nám odvádí pozornost od práce to, že někde vzadu čeká hora nevyřízených věcí: „Vlastně je mnohem naléhavější něco úplně jiného.“ Tyto myšlenky nám brání v tom, abychom činnost, které se právě chceme věnovat, vyřídili soustředěně a efektivně. Co s tím?



Cvičení: Vyřídít resty

Sestavte si seznam všech nevyřízených úkolů, které chcete v nejbližší době dokončit. Pak každý den vyřídte alespoň jeden bod z tohoto seznamu. Překvapí vás, jak úspěšně a rychle dokážete tyto „rušivé faktory koncentrace“ odstranit!

A pokud budete chtít, zapamatujte si tento seznam pomocí symbolů čísel a postupem doby si v hlavě odškrtávejte jeden bod za druhým jako vyřízený...

Všechny dosud zmíněné aspekty lze stručně a pregnantně shrnout:



Nejjednodušší (a zároveň nejtěžší) cesta, jak řídit své myšlenky, je tato: Všechno, co děláte, dělejte se stoprocentní pozorností!

Klad'te si cíle!

V okamžiku, kdy se na něco soustředíte, máte automaticky cíl, kterého chcete pomocí této koncentrace dosáhnout. Týká se to jak práce, tak soukromí. Obráceně to platí samozřejmě také: když chcete dosáhnout nějakého cíle, děláte dobře, když na tento cíl směřujete veškerou svou energii s maximální koncentrací. Jít za svým cílem a soustředit se jde takřka jako ruku v ruce.

Prvním krokem k usměrnění energie tedy je, abyste si ujasnili, čeho chcete dosáhnout.



Cvičení: Co chcete udělat?

Investujte několik minut času a rozmyslete si, co chcete nebo musíte bezpodmínečně vyřídít během (dnešního nebo zítřejšího) dne. Jednotlivé body si запиšte.

Toto cvičení byste měli dělat denně, neboť jen tím, že budete přemýšlet o tom, k čemu chcete využít čas, zabráníte rozptylování své myšlenkové energie. Na základě vzniklého seznamu pro vás bude i během dne snazší, abyste se nenechali rozptýlit. A když pak budete postupně vyřizovat body na seznamu jeden za druhým, tak zjistíte, že zacházíte se svou energií mnohem úsporněji než dříve a už dávno nejste tak vystresovaní.

Jak soustředit síly

S nashromážděnou energií dokážete mnohem víc než s rozptýlenými silami. Vzpomeňte si například na lupu, která ze slunečních paprsků, jinak jemných a příjemných, soustředěním rozdmýchá oheň, nebo na letní déšť, který není na střeše ani vidět, pak se ale nashromáždí v okapu a zakrátko naplní sud pod ním.

Stejným způsobem byste měli soustředit své síly a koncentrovat se na to, co je podstatné. Musíte vědět, co je pro vás důležité. Obvykle máme většinou několik cílů najednou a naše energie směřuje do všech možných směrů. Může se dokonce stát, že se některé dílčí cíle vzájemně vylučují. Proto si musíme stanovit jasné priority.



Cvičení: Stanovení priorit

Veďte si do ruky seznam s programem (dnešního nebo zítřejšího) dne z minulého cvičení. Jednotlivé body si запиšte.



Příklad

Seřadit cíle

Na seznamu úkolů k vyřízení ze str. 36 vám ukážeme, jak to může vypadat. Máme následující úkoly:

Obstarat kytici pro sekretářku, posunout schůzku s obchodním zástupcem, nechat opravit kopírku, probrat s kolegou podklady na konferenci, přivítat učně, zorganizovat fremní výlet, říci údržbářovi o prasklé žárovce, zkontrolovat plán využití pracovníků, zarezervovat stůl na obchodní večeři a nakonec požádat šéfa, aby si na vás udělal čas a mohli jste si promluvit.

Váš seznam priorit může vypadat takto:

- 1 *Přivítání je ten nejdůležitější bod, protože se jedná o pevně stanovený termín, který se týká i jiných osob.*
- 2 *Na přípravě podkladů pro konferenci se s kolegou domluvíte po tomto proslovu.*
- 3 *Kopírku odvezete, až půjdete na oběd, na zpáteční cestě můžete také bez problémů obstarat kytici.*
- 4 *Telefonáty s obchodním zástupcem, údržbářem, do restaurace a kontrolu osobních plánů zadáte sekretářce.*
- 5 *Teď vám zbývá jen domluvit se se šéfem, kdy se sejdete, a informovat se v cestovní kanceláři o možnostech pro firemní výlet.*

A seznam, který nejdříve vypadal jako nezvladatelná hora práce, se už scvrkl na přehledné penzum.

Pamatovat si a třídit = klást si cíle.

Zde máme přesvědčivý příklad toho, jak pracují ruku v ruce školená paměť a schopnost soustředit se:

- ▶ Zapamatování si důležitých bodů funguje samozřejmě tím lépe, čím intenzivněji se přitom dokážete soustředit na své názorné představy.
- ▶ V dalším kroku rozřídíte vzpomenuuté úkoly podle jejich důležitosti a stanovte priority, abyste zbytečně nerozptylovali schopnost koncentrace.
- ▶ Takto vzniklé cíle pak bez přerušování a soustředěně realizujte.

Tuto realizaci můžete ještě podpořit tím, že si v duchu vytvoříte jasnou představu cíle, kterého chcete dosáhnout. Při našem tréninku paměti jste se přece již naučili, jak převést do živé fantazie všechny možné věci. Tato schopnost je ještě významnější a důležitější než trénink paměti sám o sobě; lze ji trvale používat v nejrůznějších oblastech a pro tento účel vám také bude velmi užitečná.

Vytvořte si obraz cíle!

Čím přesněji si umíte představit, jak vypadá cíl, kterého chcete dosáhnout, tím spíš můžete vy (nebo vaše podvědomí) podniknout potřebné kroky, které vás k tomuto cíli přiblíží. Tím, že se i vnitřně názorným přemýšlením nastavíte na nějaký cíl, vysunete „anténky“, které zachytí všechno, co s tím nějakým způsobem souvisí.



Příklad

Nové auto

Představte si, že váš partner nebo partnerka si chce v dohledné době koupit nové auto a přeje si jasně červený vůz nejnižší třídy. Co myslíte, kolik takových malých aut najednou ve městě objevíte! Není to ale tím, že by se jich najednou tolik prodávalo. Je to ve vás: soustředili jste na to své vnímání, protože malá červená auta jsou pro vás v daném okamžiku z určitého důvodu důležitá.

A stejně postupujete, když jde o vaše cíle. Vytvoříte si jejich vnitřní obraz a soustředíte se na něj.



Cvičení: Vytvořit si obraz cíle

Sestavte si seznam přání a cílů, které chcete v příštích čtyřech týdnech (v soukromí nebo v práci) realizovat.

Roztřídte tento seznam podle důležitosti a tři největší přání si formulujte jako své cíle.

Na každý cíl si udělejte asi pět minut čas, zavřete oči a namalujte si ve fantazii obraz. Představte si co nejpodrobněji, jak to bude vypadat, až tohoto cíle dosáhnete.

Až se na to budete soustředit, vyhněte se nezávazným vágním přáním typu: „Někdy se stanu...“ nebo „Jednou bych chtěla...“. Jsou to neurčité plány, ale ne směrovky, které vám jasně a zřetelně ukáží cestu k cíli. Pokud si naopak celou svou trénovanou fantazií představíte, jak jednoho dne svého cíle dosáhnete, pak už máte půl cesty za sebou!

„Smyslově“ posilovat koncentraci

Vidět, slyšet, cítit

Jak jste si už vyzkoušeli při tréninku paměti, svou schopnost koncentrace můžete výrazně zvýšit tím, že se budete vědomě soustředit několika smysly najednou.



Příklad

Učení slovíček

Pokud se učíte slovíčka v cizím jazyce, často se tak děje paralelně na několika úrovních:

slyšíte, jak se slova vyslovují,

vidíte v učebnici, jak se píší,

a většinou je i sami ještě jednou opisujete („cítíte“).

Touto prací ve třech rovinách smyslů (zrak, sluch, „hmat“) se vám učení nové látky výrazně usnadní, protože různé vjemy do sebe zapadají a doplňují se. To využíváme i k cílenému tréninku koncentrace.



Cvičení: **Soustředění pěti smysly**

Představte si, že sedíte na pláži u moře, svítí slunce. Zavřete oči a vytvořte si v duchu obraz, který vyzdobíte všemi svými smysly:

- 1 Vidíte modré moře, v dálce na horizontu lodě, vodní ptactvo, které krouží po obloze.
- 2 Slyšíte šplouchání vlnek u břehu, zpěv ptáků, jemné šumění větru...
- 3 Cítíte chladný vánek, který vane od moře a hladí vás, a taky cítíte hřejivou sílu slunečních paprsků, která vás obklopuje. Vnímáte i zrnka teplého písku pod rukama a zem, na které sedíte.
- 4 Cítíte typickou vůni moře. Jaké další vůně vnímáte?
- 5 Jakou chuť cítíte? Zapojte svou fantazii!

Nejdříve se soustředte na to, abyste trénovali právě jen jeden určitý smysl. To znamená, že pokud před sebou vidíte moře, nevěnujte pozornost

zvukům, když vnímáte písek pod rukama, nedívejte se zároveň na vodu, a tak dále.

Trénujte jednotlivé smysly tak dlouho, až se na ně dokážete soustředit vždy po dobu tří až čtyř minut. Až pak byste měli pokračovat a spojit v představách dva nebo více smyslů do harmonického celku. Může to vypadat třeba následovně:

- 1 Vidíte a slyšíte moře.
- 2 Prsty vnímáte písek a slunce a zároveň cítíte vůni slaného mořského vzduchu.
- 3 Nejdříve slyšíte a vnímáte a cítíte, ale nic přitom nevidíte, atd.

A až budete mít dojem, že vnímáte všemi smysly stejně intenzivně, tak je spojte do jednoho vjemu.

Trénujte pravidelně!

Určitě vám bude připadat koncentrace některými smysly mnohem snazší než jinými. Nejvíce zatěžujeme v běžném životě zejména zrak a sluch, a proto jsou tyto smysly také nejvíce vytríbené. Ale vytrvalým tréninkem se vám podaří všech pět smyslových kanálů vyrovnat a zharmonizovat. Neboť čím rovnoměrněji dokážete při soustředění se na nějakou činnost využít všechny smysly, tím snáz u tohoto tématu zůstanou vaše myšlenky.

Všední den se všemi pěti smysly

Mnoho činností, kterým se běžně věnujete, můžete rovněž vyřídit soustředěněji a efektivněji tím, že na nich budete pracovat všemi pěti smysly.

Tipy pro práci se smysly:

- ▶ Důležité nápady si zapisujte (vidět, cítit)
- ▶ nebo si udělejte malý náčrtek (vidět, cítit).
- ▶ Mluvte o svých představách s ostatními (slyšet).
- ▶ Jak vám je, co cítíte, když při tom narazíte na souhlas nebo naopak na kritiku?
- ▶ Jak se vám tento nápad „vnímá“?
- ▶ A samozřejmě vždy vědomě používejte svých pět smyslů všude tam, kde si chcete něco spolehlivě zapamatovat.

Zvykněte si ptát se u všeho, co děláte: Jak „to“ vypadá, jak je „to“ slyšet a cítit, jak „to“ voní nebo chutná?



Tím, že budete vědomě navzájem kombinovat co nejvíce smyslů, časem výrazně zvýšíte svou schopnost koncentrace.

Využijte sílu svého podvědomí

Práce s představami a smyslovými vjemy silně oslovuje rovinu podvědomí. Ve vnitřních obrazech se projevuje vaše fantazie a kreativita. Zároveň tyto obrazy pro sebe zpracovává vaše podvědomí a svým způsobem vás tak podporuje, abyste se přiblížili cíli. Určitě jste už někdy zažili, že v nějaké důležité otázce vytane řešení jednoho dne samo od sebe, v okamžiku, kdy s tím vůbec nepočítáte.

Tuto rezonanci svého podvědomí můžete využít tím, že si důležité události, úkoly nebo cíle ve svém životě vymalujete co nejnázorněji a touto názorností naprosto cíleně oslovíte své podvědomí. Čím více smyslových kanálů budete mít při tom k dispozici, tím pro vás bude snazší zabývat se těmito tématy ve vnitřních obrazech plných fantazie.



Čím více se budete moci spolehnout na svých pět smyslů, tím suverénněji, rychleji a lépe dosáhnete svých cílů.

Motivace podporuje úspěch

Určitě pro vás bude snadné zabývat se tématy, která se vás vnitřně dotýkají nebo pro vás mají z nějakého důvodu význam. Zde jste od počátku motivovaní natolik, že se soustředíte sami od sebe. To znamená, že váš pozitivní vnitřní postoj je důležitým předpokladem pro úspěch vaší koncentrace.



Cvičení: Co vás motivuje?

Pozorujte delší dobu, kdy jste motivovaní. Do jakých činností nebo témat rozhovoru zůstáváte zabraní? Co vás zajímá? Nejlepší bude, když si po dobu

dvou týdnů uděláte každý večer pět minut čas a budete přemýšlet o uplynulém dni. Poznamenejte si všechno, co vás v této souvislosti napadne!

Možná dokážete rozpoznat ve vznikajícím výčtu určité pravidelnosti, které si vyhodnotíte tak, že se v určitou denní dobu dokážete podstatně lépe soustředit nebo že při některých činnostech nepociťujete ani sebe-menší poruchy koncentrace. Začněte u těchto bodů a využijte energii, kterou už beztak máte k dispozici, k tomu, abyste pracovali efektivněji a lépe.

Dobrá nálada podporuje koncentraci

Určitě vás také už napadlo, že se dokážete soustředit mnohem lépe, když jste odpočatí a máte dobrou náladu. Právě u větších úkolů je velmi důležité, abyste zapojili do práce všechny síly, které máte k dispozici. Co však můžete dělat, když vám to někdy moc dobře nejde?

Vzpomeňte si na své dřívější úspěchy! Pomůže vám následující cvičení.



Cvičení: **Nebuďte skromní**

Napište si seznam činností, které jste v minulosti provedli podle vašeho názoru s velkým úspěchem, poznamenejte si výsledky, na které jste pyšní. Dejte se do práce bez falešné skromnosti; záleží jen na vás, co považujete sami u sebe za úspěch.

Soustředte se pak na svůj největší úspěch:

Zavřete oči a představujte si tu situaci všemi pěti smysly. Vidíte, slyšíte, cítíte, vnímáte vůně i chutě, vše, co bylo součástí tehdejší situace. Ještě jednou prožijte velký úspěch ve svých představách, jak nejinenzivněji to jde.

Co způsobí toto cvičení?

Při tomto vnitřním opakování prožitého úspěchu vznikne automaticky motivace a vůle si tyto pocity zopakovat a zažít je znovu. „Pozitivní vibrace“ minulosti využijete jako motivační faktor, jenž vám pomůže najít motivaci, kterou teď potřebujete, a následně i nutnou koncentraci.

Posílit silné stránky

Obecně je jednodušší začít s tréninkem tam, kde máte silné stránky: „Posilování silných stránek zeslabuje slabé stránky.“ Pokud budete dále rozvíjet své silné stránky, budete mít větší úspěchy, než když začnete u slabých stránek; a tak můžete některé zdánlivé „slabé stránky“ postupem času koncentrací změnit na kladné vlastnosti.

Čím přesněji tedy budete vědět, v čem spočívají vaše silné stránky, tím cíleněji je můžete využít.



Cvičení: Vaše vynikající vlastnosti

Udělejte si patnáct minut čas a rozmyslete si (a запиšte si!) vlastnosti, ze kterých jste měli dosud v životě největší užitek. Umíte si představit, že byste v budoucnosti tyto silné stránky využívali ještě záměrněji nebo cíleněji?

Až budete příště stát před náročným úkolem, vzpomeňte si na své silné stránky. Vzpomeňte si, kolik podobných situací jste již v životě zvládli. Pokud budete k novým úkolům přistupovat pozitivně a s důvěrou ve svou osobní vnitřní sílu, dostaví se potřebná koncentrace jakoby sama od sebe!

Být motivovaný znamená být koncentrovaný

Všechna témata, pro která jste ve svém životě silně motivovaní, k sobě automaticky přitahují koncentraci. Neboť aspektům, které jsou pro vás důležité, věnujete dostatečnou pozornost automaticky. Tyto aspekty jsou např.:

- ▶▶ velké cíle (materiální i nemateriální),
- ▶▶ osobní životní témata (vzdělání, vnitřní rozvoj),
- ▶▶ sociální prostředí (rodina a přátelé),
- ▶▶ vše, co se vás vnitřně dotýká.

Pomocí vnitřní motivace a pozornosti věnované aktuálnímu úkolu lze myšlenky názorně převést do praxe.



Prožijte si úspěch ve fantazii předem a vnitřní prožitek podpoří koncentraci, potřebnou pro jeho uskutečnění.



6

S fantazií k většímu úspěchu

Pomocí fantazie můžete rozvinout řadu svých dalších schopností. Dokážete rychleji rozšiřovat své znalosti, úspěšněji vést kolegy či zaměstnance, lépe si plánovat čas...

Ještě jednodušší řešení problémů

Kromě vlastního tréninku paměti můžete vědomým používáním fantazie dokázat ještě víc, než si pamatovat pouhá čísla, data a fakta.

Trénink paměti je komplexní základ

Schopnost vytvářet živé a individuální vizualizace vám pomůže, abyste byli v budoucnosti úspěšnější v nejrůznějších oblastech. Trénink paměti má silnější účinek, když se kombinuje s jinými úkoly a prakticky se používá v nejrůznějších sférách života. Mohou to být například následující kombinace:

- ▶▶ paměť a plánování času,
- ▶▶ paměť a flexibilita,
- ▶▶ paměť a vedení jiných pracovníků,
- ▶▶ paměť a znalosti,
- ▶▶ paměť a myšlení orientované na hledání řešení atd.

Uvědomte si, že mnoho charakterových vlastností, které ve vás latentně dřímají, lze aktivním používáním fantazie přeměnit na schopnosti, které pak můžete kdykoli využít. Tyto schopnosti se projeví v okamžiku, kdy budete to, co se naučíte, prakticky používat a s fantazií integrovat do běžného života.

Příklad: Paměť a vedení jiných pracovníků

S dobrou pamětí si spoustu věcí, které se týkají ostatních, nemusíte pracně vyhledávat v písemných podkladech, nýbrž je máte v hlavě: např. kdo pracuje v jakém oddělení, jak je vysoký plat pana Horáka, kolik přesčasových hodin měla paní Procházková minulý měsíc, kdo předložil praktický zlepšovací návrh pro oddělení odbytu atd.

Při rozhovoru se zaměstnanci nebo kolegy pak můžete klidně a spontánně reagovat, neboť máte potřebná data a čísla v hlavě a za každých okolností budete dělat dojem šéfa, který „zná své lidi“.

Fantazie podporuje kreativitu

Ve svých představách můžete dát do vzájemných vztahů informace, které spolu původně nesouvisely. Budete objevovat stále nové souvislosti a možnosti. Tato cesta se nabízí např. tehdy, když je třeba najít řešení nějakého problému. Nechte si v duchu na svém filmovém plátně proběhnout podrobný film, ve kterém se objeví nejrůznější souvislosti a který lze ve všech detailech změnit. Často se před vámi objeví nečekané perspektivy, ve kterých objevíte náznaky nových řešení.



Cvičení: Najít kreativní řešení

Představte si, že máte pro šéfa vyřídít letošní vánoční korespondenci pro stálé zákazníky a má to být něco mimořádného. Rozehrajte svou fantazii a najděte alespoň pět bláznivých verzí (které by váš logický rozum normálně odmítl jako nerealizovatelné).



Příklad

Trochu jiná vánoční pošta

Pošlete zákazníkům společně s přáním poukázku na oběd do vaší závodní jídelny.

Nepište žádné vánoční pozdravy, ale nakreslete nebo natiskněte na papír pár vánočních symbolů.

Najděte si přání, na kterých je pestrá kytice slunečnic.

Pošlete místo vánočních přání poukázky na lístky do kina, na kterých bude na okraji drobně připsaný vánoční pozdrav.

Neposílejte přání, ale pouze fax, a popřejte „Veselé Vánoce“, „Veselé Velikonoce“ a „Pěknou dovolenou“ zároveň.

I vy si můžete vymyslet nějaké kuriózní možnosti, pokud necháte na chvíli rozum stranou. Jděte do toho, vstupte do světa své fantazie. Budete se divit, jaké kreativní varianty odhalíte. A možná se objeví onen jiskřivý nápad, který bude možné uskutečnit a zároveň bude něčím neobvyklý.

Jak dosáhnout špičkové paměti

Při četbě knihy jste již zjistili, že s myšlením v obrazech plných fantazie toho dokážete mnohem víc, než se původně zdálo. Ještě jednou se zde vrátíme k původnímu tréninku paměti.



Cvičení: **Vzpomínáte si na symboly?**

Nakreslete z paměti všech dvacet symbolů na kus papíru. Nedívejte se při tom do knihy.

Pokud jste si už nebyli úplně jistí, pomůže vám jednoduchý trik: okopírujte si symboly a vyvěste je na nějaké viditelné místo, např. nad psací stůl nebo vedle zrcadla v koupelně. Čím častěji o ně během dne zavádíte pohledem, tím rychleji je budete všechny ovládat i ze spaní.

Tím, že budete stále důsledně trénovat a zejména v běžném životě využívat každou situaci, můžete svou paměť vytrénovat až ke skutečně špičkovým výkonům.

1. stupeň – „blesková“ neboli fotografická paměť

Pro běžné využití stačí, když si vytrénujete „fotografickou“ paměť. V myšlenkách si vyfotíte situaci nebo okolnost, kterou si chcete zapamatovat, a přidáte si k tomu odpovídající symbol čísla. Tato technika se hodí zejména tehdy, když informace následují velmi rychle po sobě, jako třeba u zpráv.

Čím víc budete trénovat, tím víc detailů si automaticky zapamatujete; vaše obrazy budou výmluvnější a zajímavější.



Cvičení: **Plánování zítřka**

Rozmyslete si, co všechno musíte zítra zařídit, a poznamenejte si alespoň osm bodů. Ty si zapamatujte ve formě veselých obrázků.



Při technice fotografické paměti za sebou řadíte sérii statických obrázků. Jejich zapamatování je zaručeno pořadím symbolů čísel.

2. stupeň – „filmová“ paměť

Zde přichází na scénu pohyb. V duchu necháte plynout děj, v představách vytvoříte určitý příběh, v podstatě ve fantazii „natočíte“ vlastní film.

Pohybem ve vašem filmu se vytvoří spojení mezi jednotlivými symboly a fakty, která potřebujete spojit, což vám později usnadní vzpomínání. Každý bod automaticky vyplývá z toho, co se stalo před ním, takže příběh se vám v duchu odehrává skoro sám od sebe.



Cvičení: Plánování zítřka II

Vezměte si stejný seznam jako v předchozím cvičení a spojte jednotlivé obrázky do kuriózního, živého příběhu.

Na tomto stupni jste režisérem dění, který vytváří scény zvenčí, ale nezasahuje do nich. Zjistíte, že v těchto obrazech a příbězích dokážete zprostředkovat mnohem víc informací najednou, než větami nebo slovy.

3. stupeň – „trojrozměrná“ paměť

Teď ve filmu sami hrajte. Tím, že se stáváte součástí děje, prožíváte všechno zevnitř na vlastní kůži, trojrozměrně. Můžete si pohrávat se všemi možnostmi: vytvořte si svůj vlastní film se všemi nápady, které budete mít. Stvořte si ve své fantazii trojrozměrné vesmíry, ve kterých je možné vše. Zvětšujte nebo zmenšujte scény, přidávejte barvy, tvary, postavy. Na tomto stupni se dostává do hry i vnímání všemi pěti smysly.



Cvičení: Plánování zítřka III

Teď můžete příběh, pomocí kterého jste si zapamatovali body z předchozího seznamu, ještě rozšířit. Jen do toho, nebojte se, změňte prostor, čas, okolnosti, pohyby, barvy a tvary. Vašemu experimentování se nekladou žádné meze. Přesně vnímejte, co vidíte, slyšíte a prožíváte a jak se při tom cítíte. I zde znovu platí: Čím kurióznější tento váš film bude, tím víc detailů vám zůstane v hlavě.

Zde je plynulý přechod k tréninku koncentrace. Tím, že se budete soustředit na svou cestu fantazií, posilujete jednak intenzitu spojení, takže získáte ještě větší jistotu, co se týče schopnosti vybavit si jednotlivé body;

jednak můžete, jak jsme popsali v předchozí kapitole, tyto vlastní cesty výborně využít i k tomu, abyste si opět „dobili“ baterky.

4. stupeň – ještě větší tempo

To, že se zrychlíte, přijde samo, když budete pravidelně trénovat svou paměť. Velmi dobře lze trénovat rychlost při zapamatování si metodou blesku (str. 42). Nakonec byste měli být tak rychlí, že vám postačí vnitřní momentka (jako opravdovým fotoaparát), abyste si spolehlivě zapamatovali nějakou situaci.

Rychlost pak lze přenést i na filmovou a trojrozměrnou paměť; ale zpočátku byste měli dbát na to, aby se tempo nezvyšovalo na úkor detailů na obrázku, příp. v příběhu.

Spojení fantazie a koncentrace

Spojením fantazie a koncentrace se můžete v myšlenkách přenést do každé jen trochu představitelné situace. Cíleně vyhodnotíte své vzpomínky, zkušenosti a každodenní zážitky a využijete tento potenciál pro své budoucí chování.

Používejte svou fantazii nejen k tomu, abyste zvládli složité pracovní úkoly, ale i v běžném životě. Využijte živou představivost, kterou jste si při tréninku paměti intenzivně rozvinuli, k tomu, abyste pravidelně doplňovali své psychické rezervy a znovu a znovu přistupovali ke každému úkolu s čerstvými silami a novou motivací.



Čím intenzivněji budete používat svou fantazii (a náš trénink paměti je k tomu optimální!), tím hravěji a efektivněji zároveň trénujete svou koncentraci.

Vytvořte si „vnitřní čerpací stanici“!

Vaše podvědomí nerozlišuje, jestli nějakou situaci prožíváte ve skutečnosti nebo „pouze“ ve fantazii. Proto si můžete určité pocity s trochou trpělivosti vyvolat jako zmáčknutím tlačítka. Tento vědecky dokázaný fenomén můžete cíleně použít k tomu, abyste rozvíjeli své vnitřní rezervy síly a motivace.

První krok: Čerpat sílu z minulosti

V myšlenkách se můžete kdykoli přenést do své minulosti a díky své představivosti znovu prožít jakoukoli tehdejší situaci, která pro vás byla příjemná a úspěšná. Tím, že se budete všemi pěti smysly soustředit na specifickou atmosféru těchto okamžiků, vznikne v rovině pocitů stejný intenzivní pocit síly a úspěchu, jaký jste měli tenkrát.



Cvičení: Vybavit si úspěchy

Vytvořte si seznam minimálně osmi situací, ve kterých jste byli podle vašeho názoru velmi úspěšní. Vyberte tu nejdůležitější situaci a pak si udělejte asi deset minut čas. Nemyslete na to, co se právě děje, a soustřeďte se na tehdejší úspěšnou situaci:

Co jste viděli, slyšeli, cítili nebo vnímali? A především: jak jste se v této situaci cítili? Nejdůležitější pocity si rovněž запиšte!

Pokud si toto cvičení občas zopakujete, výrazně v sobě posílíte pocit, že toho, co jste si předsevzali, také můžete dosáhnout – vždyť jste přece byli úspěšní už dříve.

Druhý krok: Využívat každodenní zásobárny síly

Stejně jako čerpáte novou sílu a motivaci z minulých zážitků, můžete se někdy podrobně zamyslet, co vám pomáhá každý den, co jsou vaše malé zásobárny síly v běžném životě. Co vás motivuje, čím se necháváte inspirovat? Chodíte rádi na procházky, nebo se raději ponoříte do vany plné horké vody? Posloucháte operní árie, nebo se raději věnujete relaxačnímu cvičení jógy? Dělejte pravidelně něco pro sebe, abyste i v běžném životě načerpali nové síly!



Cvičení: Co děláte pro sebe?

Objevte, kde máte nebo byste mohli mít své „oázy všedního dne“. Pozorujte se příští jeden nebo dva týdny a poznamenejte si, jak často a v jaké formě si můžete dopřát něco příjemného.

Pokud jste po třech dnech ještě neobjevili nic, co doplňuje vaše vnitřní „palivové“ rezervy, pak se postarejte o to, abyste si na to záměrně a co nejdříve udělali čas!

Pomocí těchto cvičení zjistíte, čím dobíjíte své vnitřní baterky. Tyto zdroje inspirace můžete nyní, když je znáte, využívat k doplnění energie ještě cíleněji.

- ▶ Efekt odpočinku můžete přímo zesílit tím, že se během pěnové koupele nebo procházky budete soustředit na to, abyste příjemné pocity rozšířili na všech pět smyslů;
- ▶ a tyto situace můžete jako zdroj energie využít i následně tím, že se později znovu ve svých představách k těmto posilujícím zážitkům vrátíte a zopakujete si je se všemi pocity, které k nim patří.

Třetí krok: Posílit se pro budoucí úkoly

„Vnitřní čerpací stanice“, kterou jste si sami zřídili, vám pomůže i v budoucnu, abyste kdykoli soustředěně a úspěšně zvládli každodenní úkoly a výzvy. Co je pro vás výzvou? Kde se cítíte nejistí? Někdo třeba ztratí veškerou odvalu, když má jít druhý den k zubaři; někomu zvlhnou ruce, když má mít proslov před větším publikem.



Cvičení: Co považujete za výzvu?

Zamyslete se nad tím, kde máte své slabiny. Poznamenejte si alespoň šest činností nebo událostí, které vám jsou velmi nepříjemné, ze kterých máte třeba skutečný strach. Roztřídte tyto body podle významu. Pak si udělejte dalších deset minut čas, uvolněte se a vyberte situaci, která je vám nejméně příjemná (třeba událost, kterou máte konkrétně v dohledné době před sebou).

Ve své fantazii se do této situace ponořte. Přesně si představujte, jak budete tentokrát jednat odvážně, přesvědčivě a úspěšně. Soustřeďte se na to, co při tom budete cítit: sílu, hrdost, suverenitu, úspěch atd. Několik minut si v myšlenkách tento pocit uchovejte.

Pokud je pro vás tato výzva skutečně velká, pak toto cvičení v časových odstupech několikrát opakujte. Jakmile pak situaci zažijete ve skutečnosti, zjistíte, že už pro vás dávno není tak nepříjemná, jak jste si na začátku mysleli. Vaše podvědomí si zatím zvyklo reagovat na tuto výzvu jinak než předtím a zacházet s ní suverénněji. Silou své koncentrace jste dosáhli výrazně úspěšnějšího chování.

Jak dosáhnete dokonalého soustředění

Při školení schopnosti koncentrace jde jednak o to, abyste se naučili soustředit se postupem času na určitý úkol stále déle; na druhé straně hraje podstatnou roli samozřejmě také kvalita koncentrace, které jste schopni dosáhnout. V zásadě můžeme konstatovat:



Při všem, co děláte rádi, je kvalita vaší koncentrace automaticky velmi vysoká.

Dobrá nálada a radost z nějaké činnosti často stačí k tomu, aby námaha ustoupila do pozadí. Proto se ve volném čase často velmi dobře soustředíte, i když byste to tak asi neoznámili. Ale jak to vypadá s intenzitou a kvalitou vaší koncentrace v běžném životě?

Následující body dotazníku vás upozorní na to, jak intenzivní vaše koncentrace právě je. Po zodpovězení otázek bude rychle jasné, čím to je, že se nemůžete optimálně soustředit. Na závěr vám poskytneme několik tipů, co můžete vedle našeho tréninku udělat, aby se vaše schopnost soustředění rozhodujícím způsobem zvýšila.



Dotazník: Jakou „hodnotu“ má vaše koncentrace?

1	Máte dostatečnou motivaci pro svou práci? _____
2	Děláte ji rádi, z vlastní iniciativy? Nebo byste raději dělali něco úplně jiného? _____
3	Vnímáte své úkoly jako obtížné a náročné? _____
4	Máte při práci spíše dobrou, nebo spíše špatnou náladu? _____
5	Jak reagujete, když se vám něco nedaří? _____

Co můžete zlepšit?

- 1 Důležitým motivačním faktorem může být finanční odměna. Pokud víte, že za nějakou práci dostanete hodně peněz, máte k práci jiný postoj, než když patří k normálním a hůře placeným povinnostem.
- 2 Pokud se věnujete povolání, které vás baví, soustředíte se pochopitelně mnohem snáze, než v povolání, které nemáte rádi. Čím dobrovolněji a s větším přesvědčením něco děláte, tím vyšší je kvalita vaší práce a samozřejmě i vaší koncentrace.
- 3 Pro důležité jednání nebo významnou výzkumnou práci potřebujete intenzivnější formu koncentrace než při práci na zahradě nebo pro monotónní činnost u výrobní linky. Přesto je rozhodující, zda vy sami považujete svou práci za těžkou nebo ne. Neboť pro všechno, v čem si věříte, máte ty nejlepší předpoklady a motivaci, a také se na to dokážete lépe soustředit.
- 4 Když máte špatnou náladu, určitě pro vás není snadné vnitřně se na svou činnost nastavit; proto je tak důležité, abyste byli pro svou práci pokud možno optimálně motivováni (nezapomeňte ani na vnitřní „čerpací stanice“!).
- 5 Když si i tehdy dokážete zachovat pozitivní postoj, vaši koncentraci jen tak něco neovlivní.

Dokonalá koncentrace: láska

Pod vlivem všech těchto aspektů je optimální koncentrace daná vždy tehdy, když máte o něco velký zájem. Ať už se věnujete svému vysněnému povolání, nebo jste zamilovaní do svého partnera. V takovéto situaci pro vás není žádná námaha dost velká, žádné nasazení dost vysoké. Optimální motivace je daná, když se sami od sebe soustředíte na milovanou práci nebo na milovaného člověka a paralelně se stoupající kvalitou roste i délka doby, po kterou dokážete tento stav udržovat s maximální koncentrací.



Nejvyšší formou koncentrace je láska.

Dokážete „jen sedět“?

Když jste spolu s milovaným člověkem, pravděpodobně pozornost jen tak snadno neztratíte. Jak to ale vypadá, když sedíte u psacího stolu? Nebo když si skutečně uděláte čas na malou přestávku na uvolnění a chcete vypnout? Dokážete se soustředit?



Cvičení: Jen tak sedět

Zkuste jednou jednu minutu jen tak sedět a nemyslet na nic. Vůbec na nic.

Pravděpodobně se vám bude během tohoto nenadálého klidu najednou honit hlavou spousta myšlenek. Pokud možno se jimi nenechávejte ovlivňovat, snažte se zaměřit svou pozornost dál jen na sezení.

Návod zenového mnicha

Učitele zenu se jednou jeho žáci ptali, proč pořád působí tak soustředěně. Mnich odpověděl: „Když stojím, tak stojím. Když jdu, tak jdu. Když jím, tak jím. Když mluvím, tak mluvím...“ Vtom mu skočili tazatelé do řeči: „My to přece děláme taky, ale co děláš kromě toho?“ Na to odvětil: „Když stojím, tak stojím. Když jdu, tak jdu. Když jím, tak jím. Když mluvím, tak mluvím...“ Ostatní opět řekli: „To přece děláme taky!“ On jim však řekl: „Ne. Vy když sedíte, tak už stojíte; když stojíte, tak už běžíte; když běžíte, tak už jste v cíli...“

Tento vysoký stupeň koncentrace můžete intenzivně trénovat v mnoha konkrétních každodenních situacích i ve své fantazii.

Soustředit se na vlastní budoucnost

Použitím vlastní fantazie se vám podaří rychleji a jistěji dosáhnout vašich velkých životních cílů. Ale než s tím začnete, měli byste si ujasnit své největší a nejdůležitější plány.



Cvičení: Definujte si životní cíle

Rozmyslete si, jaké jsou do budoucna vaše nejdůležitější cíle. Zahrňte do svých myšlenek klidně příští dva nebo tři roky. Pak si tyto body poznamenejte v pořadí podle důležitosti.

Potom si udělejte dostatek času (asi deset až patnáct minut) a uvolněte se, aby vás přestaly tížit myšlenky všedního dne. A pak se ve fantazii ponořte do situace, ve které jste všech svých cílů dosáhli.

- 1 Vidíte sami sebe a také vidíte, jak ideálně vypadá celá situace, kterou si přejete. Vidíte barvy, tvary, určité předměty?
- 2 Co slyšíte? Jaké tóny nebo jaká slova se pojí s vaším cílem?
- 3 Co cítíte, když jste dosáhli cíle? Jak vám teď je? Jaké pocity převládají?
- 4 Cítíte také nějakou vůni nebo chuť? Pokud ano: Co vám to připomíná? Hodí se vůně a chuť k vašemu cíli?

Tím, že si důležité plány tímto způsobem vizionářsky představíte, dospějete dříve nebo později k úvahám, co můžete v konkrétním případě přímo udělat, abyste právě tohoto cíle také skutečně dosáhli. Přehrávejte si v myšlenkách jednotlivé možnosti, a ve svých vnitřních filmech uvidíte před sebou budoucnost a svou cestu plasticky a se všemi podrobnostmi. Vědomou koncentrací na důležité cíle jejich realizaci podstatně urychlíte.

Jak pohloubíte svou koncentraci

Intenzivní koncentrace, jak ji praktikujeme zejména při těchto cestách ve fantazii, často hraničí se stavem, který bychom mohli označit jako meditaci. Tento fenomén jistě znáte i z vlastní zkušenosti. Pokud se intenzivně soustředíte na určitou činnost, může se stát, že zapomenete na všechno kolem sebe a jste do ní tak zabraní, že kromě své práce nevnímáte nic jiného. Přestáváte vnímat své tělo a přirozené potřeby, jako je hlad, žízeň nebo únava, nejsou po nějakou dobu vůbec důležité.

Právě tento mechanismus využívají známé relaxační metody. Cíleně navozeným uvolněním těla se psychika mnohem snáze soustředí a fantazie se může svobodně rozvíjet.

Cíleně a pravidelně se věnujte těmto fázím vnitřního klidu, dopřejte si občas ten luxus, že nebudete mít na krátkou dobu k nikomu žádné povinnosti, jen sami k sobě. V těchto klidových fázích všedního dne můžete

- ▶ najít potřebnou kompenzaci ke každodennímu napětí,
- ▶ poznat své nejskrytější vnitřní potřeby,

- ▶ vzájemně vyvážit nevyrovnané oblasti svého života,
- ▶ nabít své vnitřní motivační rezervy,
- ▶ uvědomit si své velké životní cíle a vyzkoušet si ve fantazii kroky potřebné k tomu, abyste těchto cílů dosáhli.

Pokračujte!

„Zůstat stát znamená krok zpět,“ řekl slavný filosof Descartes. Proto se nezastavujte. S živou a plastickou představivostí můžete neustále po krůčcích zlepšovat výkony své paměti a také svou koncentraci:

Hranice neexistují!

S fantazií k většímu úspěchu

Doslov

Jednoduchá cvičení koncentrace

Pokud chcete pro svou koncentraci udělat ještě něco nad rámec tohoto rádce, doporučujeme vám úkoly, které se objevují v náročných hádankářských časopisech, např.:

- 1 Najděte v mřížce s písmeny nebo v řadě písmen v co nejkratší době co nejvíce jmen (nebo jiných pojmů):
ABPETRRMIVANKLONJANBFLPMARIEKOPCDEVAPDTSMAR-
TINABHDUSJANADJISNDIVUŠKAKOJOJDHSZDENĚKUOHDIS
- 2 Vezměte si stránku z nějaké knihy nebo nějaký novinový článek a podtrhněte zde (např. zvýrazňovačem) co nejrychleji kombinace určitých písmen, např. „ova“, „kat“, „uje“ atd.
- 3 Nahlas předčítejte libovolný text – ale pozpátku!
Ínen ot cebův kat ékžět, kaj ot uktáčopz ádapyv.
- 4 Jakékoli křížovky nebo početní hádanky se samozřejmě hodí také k tomu, abyste trénovali paměť a schopnost koncentrace. Věnujte se těmto cvičením s partnerem a učte se společně!