

# 1. Jaké je vaše MQ?

## Co je MQ – Memory Quotient?

Ještě předtím, než se pustíte do odhalování tajů správného učení a než zdokonalíme vaši paměť prostřednictvím paměťových cvičení, měli byste si svou paměť otestovat pomocí vstupního testu. Ten vám pomůže najít odpověď na otázku: „Jaké je mé MQ?“

Co je MQ? Jistě znáte IQ, tedy inteligenční kvocient. Podobně MQ znamená Memory Quotient (paměťový kvocient). Výkon paměti, tedy schopnost pamatovat si, je jedním z parametrů inteligence. A tak v případě, že si necháte změřit své IQ, se velmi pravděpodobně setkáte i s testem výkonosti paměti.

Náš vstupní test má posloužit **výhradně** ke změření vašeho paměťového kvocientu (MQ). Test je tvořen deseti úlohami a k jeho vypracování budete potřebovat asi jednu hodinu. Výslednou hodnotu MQ získáte zanesením výsledků jednotlivých úloh do tabulky na konci knihy. Výsledek bude mít podobu čísla, podobně jako u testu IQ, tedy např. 80, 102 nebo 155. Dozvíte se také, kolik lidí (v procentech) má podobně vysoké MQ jako vy (tento test je založen na zkušenostech, kterých jsme dosáhli testováním stovek účastníků našich seminářů a kurzů).

Pokud vám vyjde hodnota MQ zřetelně nižší, než je hodnota vašeho IQ (pokud tuto hodnotu znáte), nebo pokud bude dokonce výrazně pod hodnotou 100, neztrácejte hlavu. Možná jste se plně nesoustředili, nebo jste se v dobré vůli získat co nejlepší výsledek pokusili zapamatovat si

příliš mnoho údajů. Naším společným cílem je naučit se pracovat s paměťovými systémy, které jsme pro vás připravili.

V závěru knihy naleznete další obdobný test. K tomuto závěrečnému testu byste měli přistoupit až poté, co budete mít zvládnuty a v praxi otestovány (v soukromém i v běžném životě a v zaměstnání) všechny popsané strategie a techniky správného učení a pamatování si. Pak vám můžeme zaručit, že se hodnota vašeho MQ v závěrečném testu bude pohybovat v oblasti paměťové geniality, tzn. určitě přes hodnotu 140!

**Upozornění:** Na vypracování jednotlivých testových úloh máte přesně vymezený čas. Pro správné a srovnatelné vyhodnocení je **třeba stanovený čas dodržet** (podobně jako čas stanovený k zapsání zapamatovaného)! Také výsledek každé disciplíny je třeba vyhodnotit podle stanovených kritérií. Pouze tak dosáhnete správného konečného bodového výsledku, který vám odpoví na otázku: „Jaké je mé MQ?“

## Co potřebujete k provedení testu:

- Hodinky s vteřinovou ručičkou, nejlépe s možností nastavení zvukového signálu po vypršení nastaveného času. Pro vaši plnou koncentraci je možné nechat si čas stopnout jinou osobou.
- Obyčejnou tužku či propisku.
- Neprůhledný papír pro zakrytí úlohy ve fázi vypisování zapamatovaného.
- Místo, kde nebudete rušeni a v klidu se můžete soustředit na celý test, aniž byste jej museli přerušit.
- Uvolnění, koncentraci a motivaci dozvědět se o sobě víc.

Pokud jsou všechny tyto body splněny, můžete začít s první úlohou paměťového testu. Před každou úlohou si ale pečlivě přečtete její zadání, a teprve je-li vám zadání a bodové hodnocení pro úlohu naprosto jasné, začnete měřit čas a pustíte se do paměťové úlohy.

# Test paměti o deseti zadáních – jak obstojíte?

TEST 1	Čas na zapamatování
Duch telefonních čísel	5 minut

Máte pět minut na zapamatování šesti níže uvedených telefonních čísel; každé se skládá z osmi číslic. Nenechte se vyvést z míry tím, že si všechna čísla nezapamatujete. Pokud by se vám to totiž podařilo, dosáhli byste výsledku odpovídajícímu např. německému rekordu na 1. mistrovství soutěže v memosportu (pamatování si) z roku 1997.

A o jaká čísla se jedná? Představte si, že každé telefonní číslo patří dobrému duchu, který je připraven vám splnit tajné přání. Ale nejdříve si musíte správně zapamatovat jeho číslo, a to sice všechny číslice telefonního čísla ve správném pořadí. Tzn. telefonní číslo 1 patří také duchu číslo 1.

A že máte spousty přání? Pak se musíte opravdu snažit. Pamatujte si ale, že méně někdy znamená více. Lepší je zapamatovat si jedno nebo dvě telefonní čísla, ale celá správně, než se pokusit o všech šest telefonních čísel, avšak s chybami. Máte tak šanci, že se vám alespoň některá přání splní. A navíc obdržíte odpovídající množství bodů.

## Bodování

Za každé celé telefonní číslo (správné pořadí všech osmi číslic) obdržíte čtyři body. Pokud budete mít v jednom telefonním čísle jednu chybu nebo jednu číslici úplně vynecháte a ostatní číslice tohoto čísla budou jinak správně, započítávají se vám dva body. Pokud budete mít více než jednu chybu či více mezer v jednom telefonním čísle, nedostanete žádný bod. I přehození pořadí číslic jsou již dvě chyby. Každé telefonní číslo se vyhodnocuje zvlášť. Poté sečtete body za každé telefonní číslo a tím získáte celkový počet bodů v této úloze. (*Maximální možný počet bodů je 24.*)

**Start** 5 minut

1. telefonní číslo	4	6	5	0	2	7	9	6
2. telefonní číslo	2	1	2	3	0	4	3	6
3. telefonní číslo	7	0	3	5	8	6	5	8
4. telefonní číslo	4	2	5	7	3	0	2	8
5. telefonní číslo	8	7	4	3	6	1	0	9
6. telefonní číslo	3	9	8	3	7	1	5	0

## Duch telefonních čísel

Čas k vypsání zapamatovaného: max. 5 minut.

Zapište čísla tak, jak jste si je zapamatovali, a poté vyhodnoťte své výsledky dle výše uvedených pravidel bodování.

	Body							
1. telefonní číslo								
2. telefonní číslo								
3. telefonní číslo								
4. telefonní číslo								
5. telefonní číslo								
6. telefonní číslo								
Počet bodů celkem:								

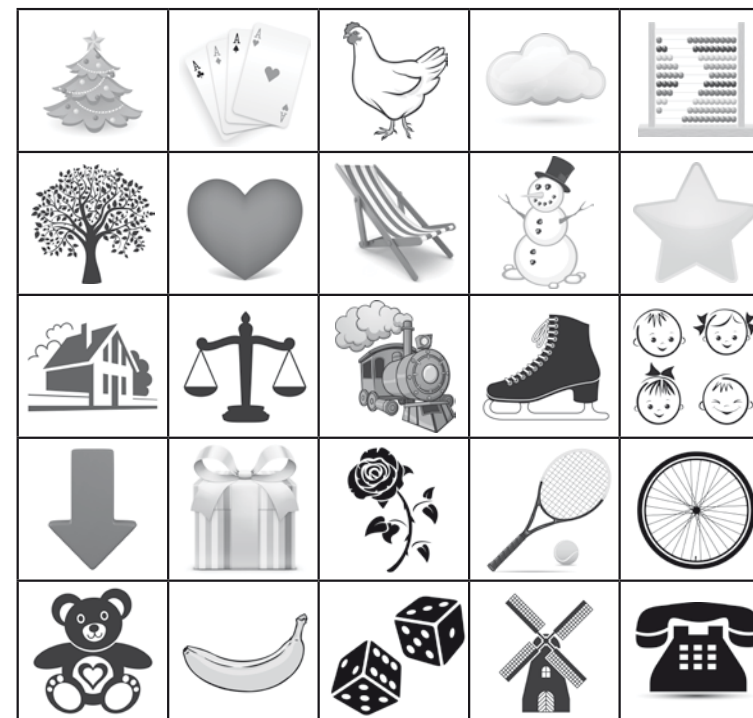
**TEST 2** Čas na zapamatování  
**Obrázkový sprint** 1 minuta

V této úloze budete mít jednu minutu na to, abyste si zapamatovali co nejvíce obrázků z celkového počtu 25. Tentokrát **není** důležité pořadí. Po jedné minutě prohlížení si ihned zakryjte listem papíru všechny obrázky, a pak začněte psát klíčová slova popisující každý zapamatovaný obrázek do linek uvedených níže.

## Bodování

Za každý obrázek, který jste si správně zapamatovali a popsali, si započtete jeden bod. (Maximální možný počet bodů je 25.)

**Start** 1 minuta



## Obrázkový sprint

Čas k vypsání zapamatovaného: 2 minuty.

Popište zapamatované obrázky pouze klíčovými slovy. Poté vyhodnotte své výsledky a podle výše uvedeného bodování si sečtete body za tuto disciplínu.


Počet bodů celkem: \_\_\_\_\_

TEST 3

Čas na zapamatování

**Sprint tváří**

1 minuta

Tato úloha vám připomene situaci, do které jste se už určitě někdy dostali. Nemůžete si vzpomenout na jméno člověka, se kterým jste byli nedávno seznámeni. Anebo naopak, pamatujete si jméno osoby, o které se právě hovoří, ale nemůžete si vybavit její obličej. V testu je pro vás připraveno deset obličejů, ke kterým jsou přiřazena jména a příjmení. Během jedné minuty se pokuste zapamatovat si co nejvíce **jmén a příjmení** ve spojitosti s danými obličejí.

*Upozornění:* Ve druhé fázi (zapsání zapamatovaného) budete přiřazovat jména a příjmení k obličejům, které budou v jiném pořadí. Zapamatovaná jména a příjmení napište do linek, které jsou připraveny pod každou fotografií zvlášť.

### Bodování

Za každé správně přiřazené jméno (křestní jméno nebo příjmení) si započítejte jeden bod. To znamená, že pokud si správně zapamatujete jméno i příjmení dané osoby (obličej), získáváte dohromady dva body. Pokud ve jménu uděláte chybu, ale jméno bude znít velice podobně, započítejte si půl bodu (např. originál Kaloušek – zapamatováno Kalešek). (Maximální možný počet bodů je 20.)

Start

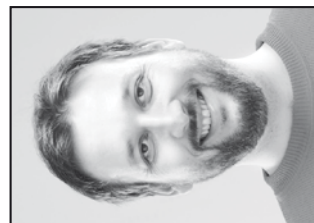
1 minuta



Ilona Hejdarová



Max Burdek



Petr Samek



Sandra Fejmanová



Alena Vortlová



Tomáš Ruspel



Ondřej Hemerich



Martina Doležalová



Helena Korbelová



Karel Lumeček