



Zamysli se nad tím, o kolik **jednodušší** a zábavnější bude tvůj život: můžeš ohromovat kamarády tím, že budeš vědět, kdo vstřelil který gól v jakémkoli zápase tvého oblíbeného týmu; nezůstaneš na holičkách, když doma zapomeneš mobil, protože budeš znát všechna čísla zpaměti; v písmečkách vždy dokážeš uvést **správná** fakta, protože si budeš pamatovat vše, co ses naučil – představ si, jak lehce budeš moci získat známky, o kterých **víš**, že si je zasloužíš.

Předtím, než budeme pokračovat, popřemýšlej nad tím, jak právě **ty** využíváš svoji paměť. Myslíš, že máš „dobrou“, nebo „špatnou“ paměť? Někdy funguje **perfektně**, ale jindy tě potopí? Když ti například učitel před celou třídou položí otázkou, stane se, že ti najednou odpověď v okamžiku, kdy ji potřebuješ, prostě v mysli nenaskočí? Víš, že ji opravdu znáš, máš ji na jazyku, ale prostě ji nedokážeš vyslovit. Nebo hůř: stává se ti, že později, když tvůj mozek vypne a myslí na něco jiného, si na odpověď najednou vzpomeneš?

Proč tomu tak je? Jestliže tě tvá paměť někdy potápí, není to kvůli tomu, že bys byl „hloupý“ nebo „pomalý“ ani to není vinou jiné negativní nálepky, kterou si možná sám přisuzuješ. Vše to znamená jen to, že potřebuješ svoji paměti trochu **pomoci** s uložením informací, aby sis je dokázal vybavit, když je potřebuješ.

Představ si svůj mozek jako **obří knihovnu**.



## OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

### SLON NIKDY NEZAPOMÍNÁ

Je pravda, že sloni mají excelentní paměť? Ano! Většina slonů dokáže rozpoznat své lidské a zvířecí přátele i **PO LETECH** odloučení. Skupina mladých slonů z Tuli, která byla nedávno vrácena do divočiny v Jižní Africe, se navzájem poznala a sloni byli **OKAMŽITĚ** přijati zpátky do svých stád.

Informace tam někde **vždycky** bude, ale ve chvíli, kdy je vše nahromaděno na velké nepořádné haldě, je pro tvoji paměť těžké si ji vybavit. Potřebuješ se naučit, jak svému mozku pomoci ukládat informace tak, aby byly snadno k nalezení. Právě s tím ti pomohu. Až dočteš tuto knihu, budeš **mistrem** své paměti a budeš schopen si pamatovat vše, co chceš, tak dlouho, jak jen si budeš přát.



## Paní Mnemosyné

Anglický výraz pro paměť *memory* pochází ze jména řecké bohyně paměti Mnemosyné. S bohem Diem měla devět dětí – devět Múz. Ty vyrostly a staly se bohyněmi milostné poezie, hrdinů, písně, tance, komedie, tragédie, hudby, historie a astronomie.

Pro Řeky dalo spojení energie (Dia) a paměti (Mnemosyné) vzniknout kreativité a vědění (v podobě jejich dětí). To ale platí i pro tebe. Když budeš používat techniky k posílení paměti, tvá paměť se zlepší **a zároveň** se staneš **kreativnějším**. To znamená, že se budeš učit nové věci rychleji.





## OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

ČÍM VÍCE VÍŠ, TÍM VÍCE ROSTE

Tvá paměť je jako sval. Čím více ji používáš, tím silnější se stává, a tím snáze si můžeš vybavovat různé věci. Ve skutečnosti se dokonce **ZVĚTŠUJE**, takže si můžeš pamatovat **VÍCE!** Například taxikáři ve velkých městech mají proti většině lidí větší hipokampus, protože si musejí pamatovat všechny trasy, jimiž městem projíždějí. (Hipo... co? Hipokampus je část mozku, která tvrdě pracuje ve chvíli, kdy si vizualizuješ – tedy představuješ – věci. Má tvar mořského koníka a přesně proto dostala své jméno: z řeckého *hippos*, což znamená kůň, a *kamos*, což znamená mořská příšera.)



Tvoje ohromná paměť



## OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

### REKORDNÍ PAMĚŤ

Největší množství hracích karet, které si **KDY** kdo zapamatoval v pořadí, v jakém byly zamíchány, je 54 balíčků – to je ohromujících 2808 karet! **ÚŽASNÁ** paměť stojící za tímto rekordem patří Dominicu O'Brienovi z Velké Británie, osminásobnému vítězi Mistrovství světa v pamatování. Na každou kartu se směl podívat pouze jednou, než šokované porotě zopakoval, které karty viděl.

### Olympijská mysl

Už od časů starých Řeků ohromovali někteří lidé své okolí **neuvěřitelnými** výkony vlastní paměti. Například byli schopni zapamatovat si stovky položek tam i zpět a v libovolném pořadí – data a čísla; jména a obličeje – a dokázali si **bezchybně** pamatovat věci, jako je pořadí karet v zamíchaném balíčku.

Jak je tohle, **pro všechno na světě (nebo ve vesmíru?)**, možné? Snad tě překvapí, že ve většině případů tito lidé používali tzv. magické nástroje paměti, které jim pomohly věci si zapamatovat.

Všechny tyto magické nástroje paměti fungují za použití dvou hvězdných hráčů tvé paměti:

1. **Představivosti**
2. **Asociace**

Jestli si chceš cokoli zapamatovat, musíš použít svoji představivost k asociování (propojení) s něčím, co už víš. **Představivost** a **asociace** zajistí, že budeš **pokaždé** skórovat! Pojďme se podívat na některé způsoby, jak ti tito dva hvězdní hráči, **představivost** a **asociace**, za **všech** okolností pomáhají dostat se ke správnému řešení.