

Dokonalá paměť

Jakub Pok
Lucie Poková

**Jak si
zapamatovat
úplně cokoliv**

*Tato kniha je věnována každému, kdo se chce učit chytře
a umět si zapamatovat úplně cokoliv.*

Dokonalá paměť

Jakub Pok
Lucie Poková

**Jak si
zapamatovat
úplně cokoliv**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. et Mgr. Jakub Pok

PhDr. Lucie Poková

Dokonalá paměť

Jak si zapamatovat úplně cokoli

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8639. publikaci

Odpovědná redaktorka Jolana Tichá

Spolupráce na knize Ing. Jitka Štrachová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Ilustrace v knize Lada Vančíšínová

Fotografie autora na obálce Petr Kozlík

Fotografie autora v knize Hana Connor

Obrázky s. 115–119 Depositphotos/depositedhar

Počet stran 248

První vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-247-5709-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3533-2 (print)

OBSAH

O autorech	9
Ohlasy	11

ÚVOD

Proč mít dobrou paměť	13
Skrytý potenciál paměťových technik	14
Jak pracovat s knihou	20

1. ČÁST

PAMĚŤOVÉ TECHNIKY

Jak funguje naše paměť	25
Systém spojování	39
Krátké paměťové techniky	42
Metoda paměťových cest	47
Paměťové techniky na čísla	53

2. ČÁST

PAMĚŤOVÉ TECHNIKY

JAKO POMOCNÍK V PRÁCI I KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Jak si zapamatovat nákup	71
Jak si zapamatovat seznam věcí na dovolenou	74
Jak si zapamatovat seznam úkolů	77
Jak si zapamatovat body k diskuzi	82
Projev nebo prezentace bez papírku	85
Nespoléhejte se na mobil – hesla a kódy v paměti	90
Jak si zapamatovat denní plány	92
Jak nezapomenout na výročí nebo narozeniny	95

Jak se neztratit – zapamatujte si adresy, ulice, zastávky nebo názvy mostů!	97
Jak si pamatovat místa z dovolené aneb Proč v Barceloně přistál Concorde	102
Jak si zapamatovat jména	105

3. ČÁST

PAMĚŤOVÉ TECHNIKY JAKO POMOCNÍK PŘI UČENÍ CIZÍCH JAZYKŮ

Angličtina	128
Němčina	132
Španělština	136
Francouzština	140
Jak si zapamatovat pravopis cizích slovíček	146
Naučte se nepravidelná slovesa jednou provždy	149
Jak zvětšit slovní zásobu o 300 % – naučte se více významů k jednomu slovíčku za pár vteřin!	153
Jak zvládnout gramatiku levou zadní – kde je „dělat“ <i>do</i> a kde <i>make</i>	156
Mluvte anglicky bez chyb – jak vyžrát na slovesné vazby	159
Jak si zapamatovat časy	162
Strašák jménem frázová slovesa	165
Jak na předložky, které se pletou	169
Zatracené členy nejen v němčině – jak na ně!	172
Pět tipů, jak se cizí jazyk naučit rychle a trvale	175

4. ČÁST

PAMĚŤOVÉ TECHNIKY JAKO POMOCNÍK PŘI STUDIU A UČENÍ SE S DĚTMI

ČESKÝ JAZYK

Pravopisně bez „vyjímek“	186
Vyjmenovaná slova	189

Peklo jménem pravopis – jak si zapamatovat, kde psát měkké „i“ a kde tvrdé „y“	192
Jak jsem syna naučil abecedu... v jeho třech letech	195
Jak si zapamatovat díla autora	197

ZEMĚPIS

Jak si zapamatovat státy a hlavní města	201
Jak si zapamatovat řeky, moře nebo jezera	206
Znáte naše nejvyšší hory?	209
Jak na slepou mapu	212
Jak si zapamatovat vlajky států	217

CHEMIE

Jak se naučit značky chemických prvků	220
---	-----

PRÁVO

Jak si zapamatovat paragrafy	223
------------------------------------	-----

HISTORIE

Sypte z rukávu letopočty a čísla jako profík	228
Posloupnost prezidentů	231
Jak si zapamatovat umělecké směry	235

MEDICÍNA

Latinské pojmy	237
----------------------	-----

Učení nemusí být mučení aneb Jak správně opakovat	240
---	-----

ZÁVĚR	243
--------------------	-----

O AUTORECH



Jakub Pok je lektorem a zakladatelem **Školy paměti**. Paměťovými technikami a tréninkem paměti se zabývá již více než dvacet pět let. Je schopen si zapamatovat 52 kanastových karet v přesném pořadí za méně než dvě minuty nebo 25 telefonních čísel do pěti minut. Sám často říká, že ho vždy zajímalo hlavně praktické použití paměťových technik v každodenním životě, při práci, studiu či při učení cizích jazyků. Od roku 2009 tyto dovednosti předává účastníkům

firmyšních školení, seminářů a veřejných kurzů Školy paměti. Účastníci kurzů jeho projev často označují jako strhující, zábavný a velmi poučný.

Pravidelně publikuje články o paměti a seznamuje veřejnost v České republice i na Slovensku s možnostmi, jak využívat paměťové techniky v praxi. S Jakubem Pokem vyšly desítky článků a rozhovorů v časopisech *Reflex*, *Téma*, *Instinkt*, *Psychologie Dnes*, *Zdraví*, *Lidové noviny*, *Mladá fronta Dnes* a jiné. Byl hostem v televizních pořadech *Nejchytřejší Čech*, *Show Jana Krause*, *Zázraky přírody*, *Všechnopárty*, v DVTV, v podcastech *Proti proudu*, *Forbes – Jak být lepší aj.* a v mnoha rozhlasových pořadech jako například *Host Lucie Výborné* na Radiožurnálu. Je autorem knihy ***Jak se naučit 100 slovíček za hodinu*** (Grada, 2017).

Jakub Pok stojí také za vznikem unikátní online aplikace **2000 SLOVÍČEK**, která svým uživatelům umožňuje několikanásobně zrychlit učení cizích jazyků. Velké oblíbenosti se těší také jeho projekt **TrénujPaměť.cz** – jediný portál v České republice, kde si může každý zdarma vyzkoušet a trénovat paměťové techniky.

Jakuba Poka můžete kontaktovat na adrese: jakub.pok@skolapameti.cz.

Více informací získáte na www.skolapameti.cz, www.trenujpamet.cz
a www.2000slovickek.cz.



Lucie Poková je výkonnou ředitelkou Školy paměti. S manželem Jakubem Pokem spolupracuje již od založení Školy paměti na jednotlivých projektech, včetně aplikace 2000 SLOVÍČEK. Pravidelně připravuje články s ukázkami konkrétních použití paměťových technik v nejrůznějších oblastech pro blog Školy paměti. Články z blogu se staly inspirací pro napsání této knihy.

OHLASY

„Jakubovy metody v oblasti paměťových technik jsou naprosto špičkové nejen v českém, ale i mezinárodním měřítku. Měl jsem to štěstí absolvovat i se syny jeho kurz – nesmírně nám to otevřelo obzory a zefektivnilo učení. Jakožto bývalý člen poroty, jež vybírala top české učitele v rámci ceny Global Teacher Prize, si dovoluji tvrdit, že Jakub je jedním z nejkvalitnějších a nejinspirativnějších pedagogů v ČR. Jeho knihu i kurzy mohu vřele doporučit.“

Prof. Dr. Ing. Jan Libich

Katedra ekonomie, VŠB-TU Ostrava, La Trobe Business School, Melbourne

„Jakub Pok pro nás školí již několik let. Jeho školení jsou ve firmě jedna z nejoblíbenějších a nejlépe hodnocených. Jakub dokáže paměťové techniky předat velmi hravým, poutavým a zábavným způsobem. Člověk se sice intenzivně učí, ale zároveň se u toho baví a odchází s řadou prakticky aplikovatelných technik, které využije v každodenním i pracovní životě.“

Mgr. Petra Růžičková

Talent Experience Developer, T-Mobile Czech Republic

„Školu paměti jsem navštívil osobně. Jako neurovědce se zaměřením na učení a paměť mě velmi zaujala. Paměťové techniky jsou velmi účinné, praktické a snadno použitelné. Jakub je předává skvěle. Prodlužte ruce své paměti pomocí asociací, vizualizací a příběhů!“

prof. RNDr. Aleš Stuchlík, DSc.

neurovědec, neurokouč, Akademie věd

„Kurzy změnily nejen můj pohled na vlastní učení cizích jazyků, ale ovlivnily také moji výuku žáků 1. stupně ZŠ. Efektivitu paměťových technik prokázaly i výsledky mé diplomové práce, která na základě programu

provedeného na základní škole potvrdila výrazně pozitivní přínos paměťových technik v oblasti zapamatování i vybavování si naučených slov.“

Mgr. Alena Dámová
učitelka na 1. stupni ZŠ

„Paměťové techniky a jejich trénink byly pro mě již napoprvé otevřením úplně nových dveří, za kterými se nalézá nový svět. Nový palác poznání. Proto jsem neváhal a na další kurs jsem vzal vlastně celou svou rodinu se třemi školními dětmi. Mně osobně přišlo líto, že jsem tento svět neznal již jako dítě a nemohl ho aktivně alespoň občas využít mnohem dříve.“

Ing. Lee Louda, Ph. D.
ekonom, Vysoká škola ekonomická v Praze

„V životě jsem měl několik momentů, které zásadně ovlivnily můj život. Kurz Školy paměti se stal jedním z nich. Zažil jsem mnoho trapných situací, když jsem si nevěděl něco, co bych vědět měl. Po absolvování kurzu jsem zjistil, jak je to jednoduché – je to jen věc techniky. Jediné, čeho lituji, je, že jsem kurz neabsolvoval dříve. Určitě ho doporučuji každému – mělo by to patřit k základním dovednostem stejně jako psaní a počítání.“

Ing. Václav Chaloupka
Chief Digital Officer, ComAp

„Ne všichni žáci mají studijní návyky, a to je hlavní důvod, proč každoročně dopřejeme žákům školení vedené vrcholným odborníkem v ČR Jakubem Pokem. Po léta neztrácí nadšení a jeho optimismus je nepřehlédnutelný už při samém vstupu do školy. Tento nakažlivý začátek pozitivně motivuje žáky učit se s radostí. Výstupem je zkušenost, že se nemusí při výuce dřít, stačí vědět, jak pracovat s pamětí. Školení je unikátní a doporučujeme všem školám, aby začaly právě zde. Děkujeme panu Pokovi, že s tímto uměním přináší kvalitu do škol.“

Mgr. Eva Kudrnová
ředitelka Anglicko-českého gymnázia AMAZON

ÚVOD

PROČ MÍT DOBRU PAMĚŤ

Představte si na chvíli, že by se vám zhoršila paměť o 50 procent. Jaký vliv by to asi mělo na kvalitu vašeho života? Dokážete si to představit?

Možná byste zapomínali, co potřebujete zařídit nebo nakoupit, nepoznávali byste své přátele, pletli si jména svých dětí nebo třeba ani nenašli cestu domů. To není příjemná představa, že?

A co kdyby to bylo naopak? Co kdyby se vám paměť zlepšila, a to nejen o 50, ale klidně o 200 až 300 procent? Co by to mohlo znamenat?

- Představte si, že jste **na pracovním mítinku**, kde je třicet lidí, a zapamatujete si jména všech přítomných. Vzbudíte tím u nich neuvěřitelný respekt!
- Jste **obchodník** a máte v hlavě všechny informace o produktech a klientech. Už pro klienty nejste obchodník, ale profesionál a také přítel, za kterým příště přijdou, když si budou chtít něco koupit.
- Jako **student** můžete jít na zkoušku bez trémy a stresu, protože máte systém v učení a všechny informace perfektně uložené v paměti.
- Pamatujete si, co vám rodina a přátelé říkají. Víte, kdy mají **výročí** a **narozeniny**, pamatujete si **jména** nových lidí a rychle získáváte nové přátele.
- **Důležitá čísla nebo hesla** si snadno zapamatujete a nemusíte si je neustále někam psát a hledat je.
- Všechno, co se chcete naučit, **nový jazyk** nebo jakoukoliv **dovednost**, se s dobrou pamětí naučíte rychle a bez problémů.

Paměť náš život ovlivňuje více, než si vůbec uvědomujeme. Možná ji někdy trochu podceňujeme, protože zkrátka bereme jako fakt, že jsme nějakou paměť dostali do vínku a maximálně se nám s věkem bude zhoršovat. Tak to ale není!

Existují **paměťové techniky**, díky kterým si okamžitě zlepšíte paměť minimálně o již zmiňovaných 200 až 300 procent. Osvojit si je dokáže naprosto každý. Na počátku našich kurzů Školy paměti si v úvodním testu lidé za minutu zapamatují v průměru pět pojmů ze sedmnácti. Na závěr zvládnou bez problémů všech sedmnáct. Je to jen díky paměťové technice. A vzhledem k tomu, že existují techniky na čísla, těžké pojmy, slovíčka nebo i jména a obličeje, není oblast, kde by vám techniky nemohly pomoci k mnohem rychlejšímu a trvalejšímu uložení informací do paměti.

Tak není už konečně čas ty techniky poznat?

SKRYTÝ POTENCIÁL PAMĚŤOVÝCH TECHNIK

Já sám jsem se o paměťových technikách dozvěděl, když jsem v devadesátých letech rok studoval na střední škole v Německu. Na krátkém semináři o paměti nám paměťový guru ukázal, jak si **za méně než pět minut uloží do paměti celý balíček 52 karet**. V přesném pořadí dokázal zopakovat všechny karty bez jediné chyby! Pomyslel jsem si, že je buď geniální, nebo má fotografickou paměť.

Pak začal mluvit o lidské paměti a o technikách, které existují již stovky let. Tehdy jsem pochopil, že nemusím být geniální, abych dokázal to, co on. Používal pouze **paměťové techniky**, které může ovládat každý, jen je tehdy znalo relativně málo lidí. Ponořil jsem se tedy do studia paměťových technik, nakoupil si všechny dostupné knihy k tématu a denně trénoval. Po několika týdnech jsem zvládl balíček karet do tří minut, byl jsem schopen si uložit 450 binárních číslic (tedy 450 jedniček a nul v řadě) za čtyři

minuty a dokázal jsem si zapamatovat dvacet telefonních čísel za méně než pět minut.

„Když si můžu zapamatovat balíček karet, proč by to nemělo jít se slovíčky nebo s paragrafy? Budu si schopen uložit do paměti dlouhé texty k maturitě nebo na státnice? Opravdu jde s paměťovou technikou zvládnout cizí jazyk za tři až šest měsíců?“ říkal jsem si.

Stále více jsem v technikách hledal rovinu praktickou, která by mi usnadnila život. Uvědomil jsem si, že **nikdo nás nikdy nenaučil, jak se učit.**

Už od malička nám všichni jen říkali, co se máme naučit, co je třeba si zapamatovat. Ale jak? To nám neřekl nikdo. Takže pak všichni děláme jen to, co ostatní – informace biflujeme. To, co si potřebujeme uložit do paměti, se do hlavy zkrátka snažíme nacpat tak, že si informace pořád dokola bezmyšlenkovitě opakujeme. Přitom existují techniky, díky kterým si je zapamatujeme rychleji a hlavně trvale.

Postupně jsem tedy začal paměťové techniky používat nejprve na jazyky, konkrétně na němčinu a angličtinu. Pak jsem měl možnost veškeré techniky dostatečně prověřit na dvou vysokých školách, které jsem studoval souběžně. Bez paměťových technik by mi studium trvalo jednoznačně déle a bylo by velmi náročné. Jedna ze škol byla právnická fakulta, kde jsem používal techniky pro zapamatování si paragrafů a dlouhých textů v přesném znění. Možná vám to bude připadat neuvěřitelné, ale na státnice jsem měl vytvořené paměťové cesty o více než 6000 bodech. Stačilo mi procházet si v hlavě jednotlivé paměťové body a informace naskakovaly neskutečně rychle. Připadalo mi, že dokážu úplně cokoliv. Vše jsem měl díky technikám přesně lokalizované, nemohl jsem tedy mít klasické studentské „okno“.

Po ukončení studia jsem si uvědomil, jaká je škoda, že techniky zná pořád poměrně málo lidí. Často se také domnívají, že se jedná jen o zbytečně komplikované metody, jak si zapamatovat maximálně nákupní seznam.

Vůbec nemají ponětí o tom, jaký mají paměťové techniky ve skutečnosti potenciál! Chtěl jsem se o své praktické zkušenosti s technikami podělit. Proto jsem se rozhodl založit **Školu paměti** – instituci, která si dává za cíl naučit lidi, jak se lépe učit. Naučit je, jak si umět uložit do paměti de facto cokoliv a ještě zábavnou formou.

Dobrá paměť vzbuzuje respekt!

I když se to na první pohled nezdá, paměť je čím dál důležitější. Dnešní svět je tak přetechnizovaný, že postupně stále více přenášíme zodpovědnost cokoliv si pamatovat na nejrůznější přístroje, digitální média nebo umělou inteligenci. Vědci mluví o tzv. digitální demenci, a my zapomínáme na jednu velice důležitou věc – **jsou zkrátka okamžiky, kdy svou paměť použít musíme** a nemůžeme se spolehnout na nic jiného.

Jistě, nákupní seznam se dá uložit do telefonu nebo napsat na lísteček. Někdy ale lísteček mít nemůžete nebo to nepůsobí dobře. Když začnete na jednání hledat klíčové body někde v poznámkách, velký dojem neuděláte. Když klientovi důležitou informaci nesdělíte hned, ale musíte ji někde v papírech hledat, působí to hloupě. Pokud zapomenete zásadní informace z minulého jednání s klientem, nebude vás příliš respektovat. Člověk, který si nevzpomene během důležitého hovoru v cizím jazyce na stěžejní slovíčka, obvykle velmi znervózní a znejistí. A učitel, který neví, o čem minule přednášel, je ztracený, protože bude studentům pro legraci.

Nejlepší řečníci, manažeři, obchodníci nebo učitelé jsou vždycky ti, kteří mají dobrou paměť, protože jsou schopni velmi rychle reagovat. Působí úplně jinak, když si dotýčný vše důležité pamatuje a nespolečá se na lísteček. Tím vzbuzuje u ostatních respekt a úctu. Přitom jen stačí znát **techniku paměťových cest a Master systém na čísla**.

Přijímačky, maturita nebo státnice bez problémů

Někdy se zbytečně podceňujeme. Lidé si například často myslí, že zkrátka nemají hlavu na to, aby šli na vysněnou školu, protože je příliš náročná. To je ale obrovská škoda, protože se správnými technikami se lze naučit prakticky cokoliv. A můžeme tak studovat jakoukoliv školu. Proto je **paměť tím prvním, na čem bychom měli zapracovat.**

Poprat se s velkým množstvím informací při studiu není legrace. Většinou se na nás hrne spousta informací, které se máme naučit, ale jak na to? Studentům obecně se bude hodit **technika paměťových cest**, která se dá použít pro ukládání velkého množství informací. Při studiu jazyků zase učení hodně ulehčí paměťová **technika na slovíčka** a s obdobnou technikou si zase například studenti medicíny poradí s latinskými pojmy. A takoví studenti historie velmi ocení **Master systém, techniku pro ukládání čísel**. Je to technika, pomocí které si lidé na paměťových olympiádách dokáží zapamatovat více než 150 historických dat do pěti minut. Poslední rekord je dokonce 241 dat. To je víc, než si průměrný vysokoškolák zapamatuje za celý život!

Cizí jazyk za šest měsíců!

Samostatnou kapitolou jsou slovíčka a cizí jazyky obecně. Spousta lidí se chce nebo zkrátka potřebuje naučit cizí jazyk. Problém je, že většina lidí neví, jak se slovíčky pracovat a jak při učení postupovat. A v dnešní době se dobrá znalost minimálně jednoho světového jazyka víceméně očekává. Chceme cestovat, zkusit práci v zahraničí, čerpat z cizojazyčných zdrojů nebo třeba komunikovat s kolegy ze zahraničí. Znalost jazyků je zkrátka nutnost.

Proč to ale jde tak ztuhá? Většinou proto, že nás ani v případě cizích jazyků nikdo nenaučil, jak se je vlastně efektivně učit. **Učíme se bez jakéhokoliv systému**, učení nemá jasnou strukturu, řád ani pravidelnost a úspěchy se

logicky nedostavují. Většina lidí to zkrátka vzdá s tím, že na jazyky nemá hlavu. To byste se divili, jak často tuto větu slýchám. Nenechte se ale ovlivnit tím, co vám kdo kdy řekl. Když se rozhodnete, najdete si systém a budete k učení přistupovat o něco pozitivněji, hned to půjde lépe.

Asi se shodneme, že pro zvládnutí cizího jazyka je nezbytná znalost slovíček. Jak se ale všechny ty abstraktní a často velmi těžko uchopitelné pojmy naučit? Stačí znát paměťovou techniku na slovíčka a máte vyhráno. **Účastníci našich kurzů se pomocí této techniky naučí jazyk na velmi slušné úrovni za čtyři až šest měsíců.** Někteří se učí i čínštinu či japonštinu a potvrzují, že bez techniky by byli ztraceni.

Vyšší věk = horší paměť? Nesmysl!

Často se setkávám s názorem, že čím je člověk starší, tím se hůře učí, méně si toho pamatuje a více zapomíná. Souhlasil bych, kdyby mě zkušenosti s trénováním paměti nepřesvědčily, že zvyšující se věk nemusí být pro náš mozek takovou hrozbou.

Samozřejmě že s věkem se některé reakce trochu zpomalují, ale základem je udržovat se mentálně aktivní. Mozek není statický a už dávno bylo vyvráceno tvrzení, že s přibývajícím věkem nám mozkové buňky pouze odumírají. Když se něco učíte, v mozku vznikají neustále nová spojení. Podle některých výzkumů mají lidé nad 50 let při dlouhodobém tréninku paměti o 40 až 50 procent menší pravděpodobnost, že onemocní stařec-kou demencí nebo Alzheimerovou chorobou. Demence vlastně znamená duševní pokles (odvozeno z latinského de=dolů a mens=duch). Stejně jako z velké výšky padáte déle, tak i u člověka, který se udržuje i ve vyšším věku mentálně fit a stále se něco učí, nastane takový duševní pokles mnohem později a je pozvolnější.

Nejstarší účastníci našich kurzů paměti byla více než devadesátiletá paní Miluška. Aktivní důchodkyně, studentka univerzity třetího věku, která se začala učit španělsky. Proč? Prý jen tak pro potěšení a „aby nezblbla“.

Věřte, nebo ne, Miluška tehdy na kurzu při zdolávání jednotlivých úkolů patřila k těm nejlepším. Do závěrečného hodnocení mi napsala: „Nekoukám moc na televizi, každé ráno se projdu se psem a každý týden se naučím padesát nových slovíček. Děkuji za to, že jste mi ukázal, co více můžu dělat pro své psychické zdraví a jakým způsobem trénovat svůj mozek, abych se v devadesáti mohla naučit ne padesát slovíček za týden, ale za den.“ Miluška pochopila, co dělat, aby se **věk nestal překážkou** a abyste i v devadesáti mohli používat svůj mozek jako dvacetiletí.

Ztrácíme schopnost se koncentrovat!

Stále více i mladých lidí má čím dál větší problémy nejen s pamětí, ale hlavně s koncentrací. Mají kolem sebe tolik přístrojů a působí na ně takové množství nejrůznějších vlivů a podnětů, které rozptylují jejich pozornost, že se čím dál méně dovedou na cokoli soustředit. Lidský mozek není uzpůsoben k tomu, aby se soustředil na několik činností najednou. **Je třeba se koncentrovat vždy na jednu věc.** Těžko si něco zapamatujete, když se u učení budete po očku dívat na televizi, psát na mobilu zprávy a přidávat komentáře na sociální síť. Je třeba se zklidnit, vytvořit si nerušené prostředí a zaměřit se na to, co se potřebujete naučit. Později uvidíte, že právě v tom je síla paměťových technik. Ty vás v podstatě nutí se na daný úkol koncentrovat. Techniku zkrátka nemůžeme použít, pokud se na danou věc nesoustředíme. A tím si také trénujeme schopnost se koncentrovat.

V čem je tato kniha jiná

Na trhu je celá řada knih o paměti i paměťových technikách. Mnoho z nich je od uznávaných autorů a jsou velmi dobré. Často ale trpí ne tak úplně kvalitním překladem. To je i logické, jelikož paměťové techniky, jejich vysvětlení a hlavně příklady použití jsou hodně specifické a není možné je přeložit jen tak slovo od slova. Často pak příklady a vysvětlení ztrácejí smysl a čtenář může logicky nabýt dojmu, že paměťové techniky jsou něco zbytečně složitého a prakticky nepoužitelného.

Za více jak dvacet pět let trénování paměti, používání paměťových technik při studiu a každodenním životě a již čtrnáct let vedení kurzů Školy paměti si troufnu říci, že mám s paměťovými technikami a jejich použitím opravdu mnoho zkušeností. Techniky reálně využívám v praxi a vím, jak je používají účastníci našich kurzů. Vyslechl jsem si tisíce konkrétních problémů a dotazů na nejrůznější témata. Po celou tu dobu také s kolegy ve Škole paměti publikujeme články s konkrétními ukázkami a příklady použití technik v nejrůznějších oblastech, jako jsou slovíčka, jména a obličeje, chemické prvky, český pravopis, anglický spelling nebo třeba čínská medicína. Ty nejčastější dotazy a nejzajímavější články jsou pak základem knihy, kterou držíte v ruce.

JAK PRACOVAT S KNIHOU

Knihy je rozdělena do několika částí. Rád bych vám zde ukázal, že ukládání informací pomocí paměťových technik je mnohem efektivnější a že se techniky dají použít opravdu na cokoli – od nákupního seznamu, přes vlajky, značky chemických prvků až po slovíčka a jména a obličeje. Dalo by se říci, že vlastně ani tak nejde o klasickou knihu jako spíše takový **manuál použití paměťových technik** v nejrůznějších situacích.

Naprosto zásadní je, abyste u jednotlivých příkladů použití technik na chvíli zavřeli oči, a konkrétní příběhy si představili. Jako by se před vámi odehrával film. Když je budete jen číst, v paměti nezůstanou. Ukázek je v knize spousta, takže pokud ji budete číst najednou, bude informací a mentálních obrazů relativně hodně. Doporučoval bych tedy knihu číst po menších částech. Vyberte si vždy pár ukázek, které si opravdu chcete zapamatovat, ty si živě představte a následně si je zopakujte. Další příklady nebo kapitoly knihy si pak přečtete třeba jako inspiraci, nebo si je ideálně nechte na později.