

Jak si vybudovat fantastickou paměť



Christiane Stenger

 GRADA®



Christiane Stenger



Jak si vybudovat fantastickou paměť

Grada Publishing

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**.

Christiane Stenger

Jak si vybudovat fantastickou paměť

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Christiane Stenger – *Warum fällt das Schaf vom Baum?*, vydaného nakladatelstvím Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, Německo 2004. First published as *Warum fällt das Schaf vom Baum?* by Christiane Stenger, Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main, Germany, 2004.

Copyright © 2004 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4607. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Tesařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 192

První vydání, Praha 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Illustrations © Gert Tielker, Düsseldorf

Illustrations strana 75 © Jan Dvořák

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3776-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8073-3 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8076-4 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
1 Proč trénovat paměť? – Deset důvodů	13
1.1 Dobrá paměť je předpokladem znalostí a vzdělání	13
1.2 Rozvíjíte fantazii	14
1.3 Rozvíjíte kreativitu	16
1.4 Posílíte svou vnímavost, sociální kompetence a vyjadřovací schopnosti	17
1.5 Budete myslet flexibilně a komplexně	18
1.6 Získáte cit pro vnímání času a time management	18
1.7 Zvýšíte si motivaci, odpovědnost, sebedůvěru a sebevědomí	19
1.8 Zlepšíte si schopnost koncentrace	21
1.9 Zvýšíte rychlost myšlení a budete rychleji chápat	22
1.10 Naučíte se lépe bojovat se stresem	23
2 Jak dobrá je vaše paměť dnes? – Úvodní test	24
3 Motivace je základ – první zážitek úspěchu	36
3.1 Úplně normální seznam	36
3.2 Ještě lepší: vzpomínání pomocí trasy	38
4 Paměť – Co byste měli vědět o lidském mozku	43
4.1 O stavbě mozku	45
4.2 Struktura paměti	46

4.2.1	<i>Ultrakrátkodobá paměť</i>	47
4.2.2	<i>Krátkodobá paměť</i>	47
4.2.3	<i>Dlouhodobá paměť</i>	48
5	Jak si můžete zlepšit paměť?	50
5.1	Vizualizujte a využijte sílu obrazů	51
5.1.1	<i>Příklady</i>	52
5.2	Spojte nové informace se známými	60
5.2.1	<i>Příklady</i>	61
5.3	Zopakujte to nejdůležitější	68
6	Jak můžete trénovat paměť?	70
6.1	Jednoduché systémy	71
6.1.1	<i>Jak pomáhají zvláštnosti</i>	72
6.1.2	<i>Systém číselných rýmů</i>	74
6.1.3	<i>Systém číselných symbolů</i>	77
6.1.4	<i>Systém číselných tvarů</i>	78
6.1.5	<i>Systém číselných tvarů ve spojení se slovesy</i>	78
6.1.6	<i>Systém pro pamatování písmen</i>	79
6.2	Metoda tras	81
6.2.1	<i>Jak si vytvoříte trasu</i>	81
6.2.2	<i>Fiktivní trasa pro tréninkové účely</i>	85
6.3	Master-systém: Proč padá ovce z olše...	86
6.3.1	<i>Kódování čísel 0 až 99 s návrhy pro vizualizaci</i>	89
6.3.2	<i>Váš vlastní master-systém</i>	97
6.3.3	<i>Jak se snadno naučit master-systém</i>	100
7	Jak používat mnemotechniky?	104
7.1	Čísla	104
7.2	Slova	110
7.3	Auditivní trénink	113
7.4	Vyzkoušejte se	114

8 Jak máte techniky používat?	116
8.1 Kontakt s přáteli, sousedy, zákazníci	117
8.2 Jména a tváře	117
8.3 Telefonní čísla	124
8.4 Narozeniny	126
8.5 Běžné situace	128
8.5.1 <i>Nákupní seznamy</i>	128
8.5.2 <i>Jak najít odložené předměty</i>	130
8.5.3 <i>Opravdu jsem vypnula sporák?</i>	131
8.6 Škola a práce	133
8.6.1 <i>Učení se cizím jazykům – vlastně hračka</i>	133
8.6.2 <i>Rozšiřujte si slovní zásobu o cizí slova</i>	137
8.6.3 <i>Historická data a jiná fakta</i>	139
8.6.4 <i>Mluvte spatra</i>	142
8.6.5 <i>Učit se básničky je taky zábava!</i>	145
8.6.6 <i>Zlepšujte své vyjadřovací schopnosti a čtenářské kompetence</i>	148
8.6.7 <i>Trénujte schopnost soustředit se</i>	149
8.6.8 <i>Jak pozitivně zvládat stres</i>	150
8.6.9 <i>Zlepšujte své motorické schopnosti</i>	151
9 Odvozování speciálních paměťových technik	153
9.1 Hrací karty	153
9.1.1 <i>Memorování hracích karet pomocí jednoduchého systému</i>	154
9.1.2 <i>Memorování hracích karet pomocí master-systému</i>	155
9.2 Binární čísla	158
10 Jak máte začít trénovat?	161
10.1 Pět tipů pro začátek	161
10.2 Prvních sedm dní	162
10.3 Slova a čísla	163
10.4 Sedm tipů, jak vytrvat	164

11 Jak jinak se ještě můžete udržovat duševně fit?	166
11.1 Zaměřte se na vnímání	166
11.2 Žonglování	166
11.3 Hry	167
11.4 Počítání z hlavy	168
11.5 Cvičení na posílení koncentrace	169
11.5.1 Slova	169
11.5.2 Symboly	170
11.5.3 Číslice	171
11.5.4 Paralelní činnosti	171
11.5.5 Pomíchaná písmena	173
12 Závěrečný test	176
A na závěr...	187
Dodatek	188

O autorce



Christiane Stenger, narozena v roce 1987, je několikanásobnou mistryní světa v paměťovém sportu v kategorii mládeže. S tréninkem paměti začala v deseti letech a brzy zjistila, že si dokáže zapamatovat nejen velmi dlouhá čísla, ale že z tréninku paměti může profitovat i ve škole a v běžném životě. Již v šestnácti letech se jí podařilo odmaturovat, ačkoli sama o sobě říká: „Vlastně jsem hrozně líná...“.

Předmluva

Nemusíte být génius, abyste si zapamatovali stomístné číslo. Většina lidí si myslí, že k tomu, aby si dokázali zapamatovat tolik údajů, je potřeba mít talent. Ale v zásadě máme předpoklady k takovému výkonu v sobě všichni. Upřímně řečeno, ne každý musí být schopen zapamatovat si číslo se třemi tisíci místy. Ale již brzy zjistíte, jaký má smysl, když padají ovce z olší a volí se koupají v Nilu. Ještě ovšem musíte mít chvíli strpení.

Odmaturovat v šestnácti – to zní dobře. Ale skrývá se za tím až na poslední roky poměrně neobvyklá a občas i velmi nešťastná školní docházka: záškoláctví, přeskocení 3. třídy, hrozící propadnutí, přestup z humanitního gymnázia na jazykové gymnázium, další přestup s dobrými známkami na soukromé internátní gymnázium, přeskocení 9. třídy a absolvování regulérního zrychleného ročníku, ve kterém se během jednoho roku s větším počtem vyučovacích hodin týdně probere látka 10. a 11. třídy. Osm let před dvěma závěrečnými roky gymnázia jsem navštěvovala šest různých tříd na čtyřech různých školách.

Dnes si myslím, že to všechno by mě nepotkalo, kdybych se náhodou nesetkala s mentálním sportem. Trénink a účast na šampionátech mi v rámci školní docházky velmi pomohly. Naučila jsem se totiž učit, být (skoro vždy) připravená a soustředěná ve správném okamžiku a neztratila jsem v prvních ročnících gymnázia sebedůvěru, když mi to ve škole moc nešlo.

Nabízím i vám, abyste při tréninku paměti objevili svůj potenciál. Naše společnost potřebuje kreativní a aktivní lidi.

V roce 2003 se World Memory Championships, mistrovství světa pro memoatlety, poprvé nekonalo v Londýně, ale v Kuala Lumpur v Malajsii a akce zde vyvolala velkou pozornost, a to i ze strany malajské vlády. V asijských zemích, především v Indii a Malajsii, se techniky učení vycházející z tréninku paměti setkávají s velkým zájmem, zatímco v Evropě je tento sport považován stále více či méně za poněkud výstřední způsob trávení volného času.

V této knize ale jde o něco jiného než o účast na mistrovstvích a o to, jak si zapamatovat sáhodlouhá čísla, pořadí karet v balíčku a řady slov, ačkoli paměťové schopnosti dosažené pomocí mentálních technik jsou fenomenální a působivé. Lidská paměť je klíčem k naší osobnosti, neboť „archivování“ minulosti ovlivňuje vnímání přítomnosti a připravuje nás i na budoucnost. Záměrným tréninkem paměti si tedy zvyšujete nejen schopnost něco si pamatovat, ale především zlepšujete své vnímání a můžete zároveň prohlubovat své dovednosti a schopnosti, které hrají významnou roli v profesní kariéře, například kreativitu, flexibilní myšlení, rychlost pochopení, důvěru ve vlastní výkony a schopnost soustředit se ve stresu.

Chtěla bych v této knize na mnoha příkladech a cvičeních s řešením ukázat, jak si můžete různými technikami zlepšit paměť. Tréninkem paměti objevíte své vlastní schopnosti. Naučíte se lépe zacházet s každodenní záplavou informací a rozvíjet myšlení. Především vám chci ukázat, jak si můžete jednoduchými paměťovými cvičeními zjednodušit život.

Musíte se ovšem ponořit do trochu jiného světa, ve kterém nehraje velkou roli logika a přírodní zákony, stát se třeba Alenkou v říši divů (Lewis Carroll). Přeji vám příjemnou zábavu při čtení této knihy a spoustu fantazie a úspěchů při tréninku!

Proč trénovat paměť? – Deset důvodů

S tímto „sportem“ jsem začala, když mi bylo deset nebo možná trochu víc či míň. Mentální techniky mě okamžitě nadchly, ale trénink mi připadal poměrně nudný a neviděla jsem v něm žádný velký smysl. Dnes jsem ráda, že jsem to hned nevzdala a zabývala se mentálními technikami a jejich využitím intenzivněji. Neboť nyní, po několika letech zkušeností ze soutěží a po ukončení studia na gymnáziu, během něhož jsem sama ve škole pořádala kurzy tréninku paměti, vnímám „mozkový jogging“ zcela jinak. Postupem času jsem si uvědomila, že lze tréninkem paměti při vynaložení relativně malého množství času posílit nejen paměť, ale rozvíjet i mnoho dalších schopností.

1.1 Dobrá paměť je předpokladem znalostí a vzdělání

Po zveřejnění výsledků studie PISA (Programme for International Student Assessment) se u nás postupně prosazuje myšlenka, že investice do vzdělávacího systému jsou investicemi do budoucnosti naší ekonomiky. Investice se ale stále ještě vnímají výrazně materiálně: počet učitelů, volnost při výběru učebních pomůcek, počítačové vybavení, vzdělávací plány, vzdělávací standardy a tak dále. Velmi málo se přitom přemýšlí o tom, jak – nezávisle na stavu státního rozpočtu – se stávajícím duševním potenciálem udělat ze škol atraktivní místa pro učení, jak vytvářet prostředí pro kreativitu, pro samostatné řešení problémů, analytické a strategické myšlení, sociální kompetence a schopnost týmové práce, jak je to, zdá se, možné v jiných zemích.

V době, kdy jsem měla vážné problémy ve škole, byl u nás na několik měsíců na návštěvě můj kanadský bratranec, který právě dokončil školu ve Vancouveru

a chtěl se u nás zdokonalit v němčině. Někdy se rozčiloval, když jsme mu s bratrem vyprávěli o tom, co bylo ve škole. Například nechápal, že moje škola vůbec nereagovala na to, že jsem získala titul na juniorském mistrovství světa v paměťových schopnostech, ačkoli se o tom psalo v novinách. Jeho škola byla vždy hrdá na žáky nebo žákyně, kteří dosáhli i mimo školu mimořádných výkonů. Z jeho vyprávění bylo zřejmé, jak přirozeně spolu učitelé i žáci ve třídě komunikují a jaký to má motivující dopad na vyučování. Dokonce jsme tenkrát uvažovali, že bychom pokračovali ve školní docházce v Kanadě, ale na tento krok jsme byli v jedenácti a třinácti letech přece jen ještě příliš mladí.

Dodnes platí výrok anglického státníka a filozofa Francise Bacona (1561–1626): „Vědění je moc“. Při shromažďování vědění neboli znalostí mají význam především tři na sobě závisící kompetence:

- získávání informací v intelektuální, emocionální a sociální rovině,
- transformace do znalostí a propojení různých oblastí znalostí,
- ukládání znalostí pokud možno na celý život.

Trénink paměti představuje při přijímání nových informací a učení, a to nejen ve škole, ale i v profesním životě, ohromnou pomoc. Tato pomoc však nespočívá v typických „technikách učení“, tréninkem paměti se učíte využívat svůj mozkový potenciál a lépe si ukládat informace tím, že si je převedete do obrazů a spojíte s již známými znalostmi. Budete se učit intenzivněji a rychleji a ušetřený čas můžete využít pro jiné zájmy.

Trénink paměti vám nabízí šanci, abyste optimalizovali své osobní kompetence ve výše zmíněných třech oblastech při relativně malé časové náročnosti, bez finančních nákladů, ovšem s jistou dávkou disciplíny, kterou potřebujete k pravidelnému tréninku.

1.2 Rozvíjíte fantazii

Co to přesně fantazie je? Encyklopedie Brockhaus definuje fantazii jako „tvůrčí schopnost lidského ducha vytvářet a kombinovat nové představy“. Napadlo by vás,

že právě fantazie je neodmyslitelnou součástí tréninku paměti? Při procesu ukládání informací i při jejich vybavování hraje velkou roli imaginace, představy obrazů, a čím více fantazie a výjimečnosti obsahují obrazy, které využíváte pro vzpomínání, tím lépe a déle si je v paměti uchováte.

Často mám dojem, že fantazie dnes přichází velmi zkrátka. Ačkoliv se nejprve doma nebo ve školce podporuje předčítáním a vyprávěním pohádek, vymyšlením příběhů, výtvarnými činnostmi a hrou, nehraje pak ve škole žádnou velkou roli. Těžiště učebních plánů spočívá v předmětech, které trénují logické myšlení, jako je matematika, jazyky a přírodní vědy, a bohužel se ve výuce přestává fantazie žáků rozvíjet a nevyužívá se jako možnost, jak zprostředkovávat znalosti. Podle mých zkušeností z prvních školních let učitelé žáky příliš málo podněcují a podporují v tom, aby si látku samostatně zpracovali, aby řešili úkoly bez předem daného postupu řešení, aby jednotlivé úkoly zpracovali ve skupině a prezentovali pak výsledky, ať už před třídou, případně v jiných třídách nebo dokonce v jiných školách. Takový postup by nejen rozvíjel fantazii žáků, ale navíc by vnesl do výuky změnu.

Když se bavím s ostatními o tom, jak pamatování souvisí s fantazií a když jim uvedu několik příkladů, jak mi fantazijní obrazy v duchu vznikají, často slyším: „Na takový nápad nebo šílený obraz bych nikdy nepřišel!“

Ale přesně to je ten problém. Dnes nás obklopují všemožná média, která nám zprostředkovávají takové množství obrazů, že vlastní fantazii potřebujeme, a proto i podporujeme, stále méně. Při tréninku paměti je však fantazie potřeba, aby mohly ve vaší hlavě vznikat nové a nové obrazy. Naučíte se hrát si s myšlenkami a nápady a trochu více snít. Otevře se vám tím spousta dalších a nových cest, jakými můžete zvládat úkoly nebo řešit problémy, a to jak na profesní rovině, tak v každodenním soukromém životě.

Využívejte fantazii i k relaxaci. Udělejte si například pár minut čas, když přijдете po dlouhém dni domů z práce. Pohodlně se posadte nebo si lehněte a nechte volný průchod myšlenkám. Vzpomínejte na poslední dovolenou nebo na jiné hezké zážitky. Zavřete oči a zkoušejte si vybavit místa nebo události, se kterými máte spojené příjemné vzpomínky. Poslouchajte, jak vane vítr a vnímejte teplé slunce. Anebo si v myšlenkách plánujte příští dovolenou nebo třeba jen společnou večeři s dobrými přáteli. To jsou příjemná cvičení, která vás již připravují na úspěšný trénink paměti.

1.3 Rozvíjíte kreativitu

Kreativita je v současné době jednou z nejžádanějších schopností v profesní kariéře. Ale co to přesně je? Když jsem byla malá, myslela jsem si, že „kreativní“ jsou jen umělci a vědci. Dnes jsem přesvědčená, že každý z nás v sobě má svou vlastní kreativitu, jejímž základem jsou naše silné stránky. Stačí ji jen využívat a podporovat. Kreativitu lze podle mého názoru rozvíjet stále a existuje řada možností, jak ji trénovat. Mnozí ovšem zapomínají, že ke kreativitě bezprostředně patří fantazie. Jak však máme rozvíjet kreativitu, když jsme zapomněli být trochu praštění, blbnout a udělat si čas na to, abychom dali fantazii prostor.

Jednu možnost vám představíme v této knize. Obrazy či příběhy, které vznikají ve vašich myšlenkách při tréninku paměti, vám budou stále dokazovat, že existují stovky různých možností, jak je vytvářet. Představy, dojmy a pocity lze vzájemně neustále nově kombinovat, dají se spojovat s novými informacemi pokaždé jiným způsobem. Tento poznatek vám přinese nový pohled a způsob myšlení i v dalších oblastech. Také budete flexibilnější a otevřenější přistupovat k novým úkolům. Malý příklad na ukázkou. Vezměte si čtyři konkrétní slova jako pes, auto, hora a koberec, nebo abstraktní pojmy jako nedůvěřivost, pokles teplot, naděje, univerzální génius, a zkuste si z těchto pojmů vytvořit krátký příběh plný fantazie.

Již Spinoza (1632–1677) dospěl ve svém *Pojednání o nápravě rozumu* k názoru, že jakoukoliv problematiku si lze zapamatovat tím lépe, čím hmatatelněji je znázorněna. „Pokud například sdělím někomu mnoho nesouvisejících slov, zapamatuje si je mnohem hůře, než když mu slova sdělím formou nějakého vyprávění.“ I vás jistě pro obě skupiny slov rychle napadne zajímavý krátký příběh. Nyní nezáleží na tom, abyste si zapamatovali slova nebo jejich pořadí, ale na tom, abyste vymysleli co nejvíce různých variant příběhu. Možná to zní banálně, ale můžete si zde uvědomit, kolik různých postupů máte k dispozici. Po nějaké době cvičení se vám třeba podaří, že ani v běžném životě nebudete akceptovat hned první řešení nějaké otázky nebo nějakého problému, ale od počátku budete do rozhodování zahrnovat alternativní způsoby řešení. Pokud začnete s něčím takto snadným, budete to moci po určitém tréninku přenést i na jiné úkoly ve svém životě.

Rozhodujícím kritériem pro kreativitu je novátorské myšlení, objevování něčeho nového. Neuvažujeme jen jedním směrem, ale snažíme se hledat různá řešení. Ke kreativitě tedy patří velmi mnoho fantazie, která je právě potřeba při zapamatovávání

obrazů. Čím více nervových buněk se aktivováním mozku vzájemně propojí, tím větší jsou šance, že vznikne nový nápad. Často chybí rozhodující impuls, abychom ustoupili od zažitých schémat myšlení. Flexibilnějšímu myšlení pomáhá podle mých vlastních zkušeností i otevřenost při vizualizaci.

1.4 Posílíte svou vnímavost, sociální kompetence a vyjadřovací schopnosti

Uvědomíte-li si své nejživější vzpomínky, zjistíte, že vycházejí z událostí, které jsou spojené se silnými emocemi. Tuto evolučně podmíněnou vlastnost našeho vzpomínání se naučíte využívat, abyste si zlepšili paměť. Vzpomínání však vychází také z jiných smyslových zkušeností. Pokud si při tréninku paměti uvědomíte, jak výrazně můžete svou schopnost vzpomínat zlepšit tím, že si důležité, nové informace spojíte se smyslovými zkušenostmi, budete své vnímavosti věnovat ještě větší pozornost. Budete okolní svět sledovat pozorněji a získávat tímto způsobem spoustu „materiálu“, kterým můžete obohatit své vzpomínání.

Naše nevizuální smyslové vjemy ale nejsou v současnosti „zásobovány“ tak jako dříve. Nemám na mysli tak silné podněty, jako jsou hlad, mráz, smutek, ale zcela obyčejné zkušenosti, například jaké jsou na omak různé povrchy. Vzpomenete si, jak ostře bodají malé kamínky do chodidel, když přeběhnete po šterku, nebo jak je na omak drsná kůra stromů?

Tréninkem paměti zaktivujete a zbystříte smyslové vnímání a tyto vjemy vám pomohou najít užitečné asociace a vytvářet různá spojení. Zní to triviálně, ale patrně budete otevřenější maličkostem běžného života, než jste možná teď. Udiví a zároveň vás potěší, když třeba v zimě nečekaně zaslechnete ptačí zpěv. Mnohem intenzivněji budete vnímat i lidi ve svém blízkém okolí a dokážete s nimi lépe komunikovat. Stejně tak budete pozorněji přistupovat k cizím lidem, a tím pro vás bude snazší pamatovat si jejich jména a tváře.

Lepší pozorovací schopnostilepší i vaše ústní a písemné vyjadřování. Čím více detailních znalostí totiž máte, tím dynamičtěji můžete ostatní nadchnout, přesvědčit a zapůsobit na ně a také můžete lépe vyjádřit své představy písemně. Lepší představivost vám pomůže ve všech kreativních procesech.

1.5 Budete myslet flexibilně a komplexně

Vzhledem k tomu, že náš svět je stále složitější, roste význam flexibilního a komplexního myšlení. Musíme myslet více dopředu, především ale musíme všechno vnímat v širších souvislostech.

Komplexní myšlení znamená, že procesy neanalyzujeme, nestrukturujeme a nerealizujeme jen s ohledem na své vlastní zájmy, ale sledujeme z různých úhlů, abychom dospěli k synchronním a trvalým řešením, která naleznou širokou podporu.

K tomu je třeba široké spektrum znalostí, které můžeme získat jen jejich „komplexním“ budováním a rozvojem myšlení. Významnou roli hraje posílení funkce paměti, neboť při procesu vzpomínání se aktivují nejrůznější oblasti mozku a vzniká nebo se posiluje nespočet nových nervových drah, čímž se vytvářejí předpoklady pro alternativní, nové úhly pohledu a kreativní přístupy k řešení.

Při tréninku paměti také zjistíte, že existuje nekonečně mnoho možností, jak lze vytvářet kombinace mezi různými pojmy nebo předměty, které závisejí na konkrétních zkušenostech jednotlivce a na jeho životních podmínkách.

1.6 Získáte cit pro vnímání času a time management

Jen málokomu se podaří vytvořit si během školní docházky dobrý cit pro vnímání času a úspěšně zvládnout zadaný úkol nebo určité penzum práce za pevně danou dobu, aniž by se dostal do nepříjemného stresu. Většinou začínáme příliš pozdě s přípravou, protože nejsme schopni odhadnout, kolik času na ni potřebujeme, nebo si neuvědomíme, že do termínu odevzdání nebo předložení zbývají jen dva dny a my měli se zpracováváním začít už před týdnem. I když se nám to někdy absolutně nepovede, míváme sklon tuto zkušenost potlačovat a při další možné příležitosti zjišťujeme, že jsme se stále nepoučili. Podle nabídky knižního trhu na témata time managementu a zvládání stresu lze soudit, že mnozí lidé nemají ani po řadě let praxe svůj čas pod kontrolou a znovu a znovu se stresují.

V roce 1999, při své druhé účasti na mistrovství světa, jsem si až ráno v den závodu začala připravovat trasy pro jednotlivé disciplíny. Ani jsem si předem nemyslela žádnou strategii pro opakování. Takže má snídaně – hodinu před

začátkem závodu – byla velmi zábavná, ale především hektická a nervově vyčerpávající. Chvilku před začátkem soutěže jsem se stále ještě pořádně nerozhodla, jaké výsledky chci v deseti disciplínách atakovat. I když jsem v soutěži byla nakonec velmi úspěšná – stres někdy dokáže i skvěle povzbudit – poznala jsem, že si člověk může ušetřit zbytečné nervové vypětí, když začne s plánováním nebo plněním úkolu dostatečně včas.

Jak vám ale může pomoci trénink paměti v souvislosti s time managementem? Jednoduše, tím, že budete vždy trénovat se stopkami. V předem daném čase si můžete při tréninku paměti otestovat svou výkonnost již za několik minut. Opravdu nepotřebujete příliš dlouhou dobu, abyste získali tuto důležitou zkušenost. Především budete mít vždy okamžitý důkaz o správnosti svého počínání. A možnost neustálé bezprostřední zpětné vazby vám pomůže, abyste si postupně vytvořili cit pro vnímání času a pro to, jak stihnete v daném čase podat požadovaný výkon. Svou pozitivní zkušenost pak můžete přenést na jiné oblasti. Pozorujte sami sebe, vnímejte, kolik času v průměru potřebujete pro jednotlivé činnosti. Když dokážete odhadnout svůj výkon podle typu úkolu, podle toho, jak se cítíte, a podle toho, kolik máte k dispozici času, pomůže vám to, abyste si uvážlivě a realisticky sestavovali svůj krátkodobý a střednědobý časový plán. A na základě toho pak lépe a přesněji odhadnete i časový rámec pro další činnosti.

Uplatněte své zkušenosti i při plánování schůzek a různých akcí a ušetříte si stres, za který si jinak můžete sami. Nechávejte si vždy malou časovou rezervu pro nepředvídatelné události nebo pro malé kreativní přestávky.

1.7 Zvýšíte si motivaci, odpovědnost, sebedůvěru a sebevědomí

Při tréninku paměti si – na rozdíl od školy a práce – stanovujete cíle sami. Můžete pomalu zažívat pocit úspěchu, sami se řídit a rychle se naučit odhadovat a posuzovat své schopnosti. Opakovaný úspěch podporuje motivaci a sebedůvěru.

Při tréninku paměti získáte po každém cvičení ihned jednoznačnou zpětnou vazbu o svém výkonu. Významný přínos tréninku paměti spočívá v tom, že můžete zvyšování svého výkonu objektivně „měřit“. Neexistuje žádné „přibližně“ nebo „napůl správně“, žádné „jak se to vezme“ nebo „záleží na interpretaci“, neboť buď si