

Libor Činka

Ovládněte svůj mozek
Poslední kniha o mozku a zrychleném učení,
kterou budete potřebovat

BizBooks
Brno
2012

Ovládněte svůj mozek

Poslední kniha o mozku a zrychleném učení, kterou budete potřebovat

Libor Činka

Obálka: Petr Holub

Odpočívá redaktorka: Martina Skovajsová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0022-3

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16 105.

© Albatros Media a.s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

OBSAH

Poděkování autora	11
Jak přečíst tuto knihu za 1 hodinu?	13
Důležitý úvod	17
A chtěli byste patřit mezi miliardáře?	17
Varování před touto knihou	18
Prokoukněte problém	20
Konstruktivní kritika školství	24
Budete úspěšní?	25
Přes překážky jako Štěpán v Básnicích	26
Od medicíny k magii	27
Zpátky do budoucnosti a k IQ	28
O testech a logice hodnocení	29
Otázka otázek	31
Sugestopedi, NLPeři a další koučové	33
Co používají v NASA a Pentagonu	33
Co o nedomyšlenosti škol pochopíte díky sportu a jak to překonat	34
O čem tato kniha není	35
Velké proč	35
1. kapitola – Tvořivá Budoucnost	37
Co užitečného se v této části dozvíte?	38
Jak se poznání ve světě o možnostech lidského mozku mění	38
Jaký je současný stav	39
Kouzlo potřebné pro to, aby se vylepšilo vzdělávání	40

Obsah

Co potřebujete pro vítězství?	42
Jak jsem začal rozlišovat pseudovědy	43
Chyby a neúspěch	44
Ani ve snu jsem si nedokázal představit... ..	45
Jak jsem se dostal k tajnému vědění.	45
Jak můžete díky této knize zbohatnout	49

2. kapitola – Neuromagie. 51

Co se dozvíte v této kapitole	52
Podvědomý jazyk modalit a vlivu	52
Nutný experiment	52
Magie slovních klíčů	54
K pochopení levého mozku	56
Jak se z Vás může stát mentalista.	57
Preferovaný Způsob Myšlení – PZM	58
Cvičení rozpoznávání slovních klíčů	59
Submodality	60
Druhá lekce v ovládnání mysli.	61
Kotvení	64
Návod na správný proces kotvení	67
Supersíla a moc	68
Pravidlo logických úrovní:	72
Ohromná moc – cvičení pro růst 1	73
Ohromná moc – cvičení pro růst 2	74
Schopnosti kouzlit s jazykem	74
Jak odvírovat myšlení – Metaotázkami	74
Tabulka protizaklínadel	77
Klonujte úspěchy	78
Naprogramujte se na vítězství.	78
Proč laické myšlení k úspěchu nestačí?	79
Od modelování druhých k modelování sebe	80
Tipy pro podporu motivace	81

3. kapitola – Mozek 83

Co užitečného se v této části dozvíte?	84
Nutný experiment – pojistka Vašeho úspěchu.	84
Výlet na planetu M	85
Mozkové polokoule.	86
Rytmus mozku.	87
Používejte UDR, i když nejste MUDr.	88
Mozkové vlny.	89
Mozek myslí JAK.	94
Přirozené kotvy myšlení v mozku	94
Jak umíte použít MOZEK k dosažení cílů.	98
Zdroje pro aktivizaci mozku.	101
Soustředění a MM.	104
Meta-Motivace.	104
Inteligentní myšlení	105
Uspořádávání a spojování myšlenek.	105
2B.	108
Mapování myšlenek.	108
O vzniku myšlenkových map a jak překonat chyby	109
Proč jsou myšlenkové mapy skvělé, ale nikoli na všechno	110
Experiment	111
Na jaké učitele hudby si máte dát pozor?	112
Testování znalostí pro 21. století	112
Varianty Chunkingu	113
Slovní analogramy.	114
Kontraproduktivní myšlení	115
Nic si nepamatuji.	115
Intenzita myšlení	116
Bomba	116
Učte se od reklamních odborníků	117
Jak dosáhnout velkého pomocí malého?	120

4. kapitola – Strategie zrychleného studia a čtení. 123

Co se v této části dozvíte?	124
Závod s časem a jak vítězit	124
Trénink závodníků formule M1.	125
Od problému k řešení.	127
Intelligence a prezentace myšlenek	128
Experiment	129
Flow	130
Strategie rychlého čtení.	131
Jak zlepšit rychlost čtení – co je to Speed Reading?	132
Možek a strategie čtení a studia – rychločtení nejen pro lenošení	136
Jak si upgradovat hlavu, aneb šuplíky v hlavě.	140
Trénink kroků efektivního čtení	144
Aktivní čtení.	148
Rentgenový stereopohled	150
Informačně hustá místa a erotogenní zóny	151
Co je důležité?	153
Otázky pro soustředění na základní strukturu textů.	154
Ptejte se na ODI, budou o Vás psát ódy	155
IDI naladění	156
Soustředění – koncentrace na maximální výkon.	156
Naladění se je zcela klíčové	157
Šílená představa, která pomůže ukončit ještě šílenější školní postupy učení	158
Slovní puzzle	159
Jak číst rychle a soustředěně	160
Vedení pohledu očí při čtení	160
Porozumění textům, řeči – sugesce řádu linearity	164
Kdy vzniká rychlé pochopení	165
Struktury textů a metaprogramy	166
Chytré Studium aneb jak na texty	167
Je memorování použitelná zbraň?	168
Jak si psát poznámky při studiu? A jaký lepší formát by autoři textů mohli nabídnout?	168
Dá se přehled získat rychleji?	170
Lekce na konec kapitoly	171

5. kapitola – Superstudium jazyků 173

Smysluplné superučení – snadno a soustředěně	174
Co užitečného se v této části dozvíte?	174
Proč číst 5. kapitolu?	174
Recept na neúspěch.	177
Nejjednodušší testy inteligence	178
Chcete zůstat šílící? Chcete být ovládáni šílenci?	178
Jak překonat problém abstraktních souřadnic	179
Experiment O.	179
Experiment T.	180
Experiment S.	183
Čtyři metody učení slovíček, o kterých jste nikdy neslyšeli a nad kterými pravé mozky jásají	185
Jazykový chunking.	186
Uspořádávání do logických celků – vytváření mikropříběhů a aliterací	186
Pohrajme si s dalšími slovíčky.	187
Jak si vylepšíte pamatování anglických slovíček s mnemo-pomůckami	189
Dělení jednotlivých slovíček do menších celků a vytváření souvislosti pro dlouhodobé zapamatování	196
Kartičková metoda – klasika navíc, ale jinak	197
Jak na paměťové zázraky s králem ChunKINGem a fantazií	198
Sugesce versus subliminální ovlivňování	201
Síla se skrývá v S.	205
Story = příběh	206
Vědec, o kterém bychom se měli učit více než o Einsteinovi	206
S. O. S.	207

6. kapitola – Perfektní Paměť 209

Co se dozvíte... pečlivě přemýšlejte.	210
Jak probudit superpaměť	210
Co mi poradila kouzelnice pro lepší pamatování?	210
Jak jsem si za den zapamatoval 499 číslic, slov, obličejů a karet	213
Otestujte si své paměťové dovednosti	218
Fantastická propojení mozků	224
Medicína, domácí kutil, latina pro právníky	224
Z digitálního analogové, z abstraktního konkrétní	225
Problémy se jmény vyřešíte VAK pozorností	227
Jak dostat více informací snadněji do hlavy?	229

Obsah

Cesta je cesta	230
3D paměť	232
Major System	235
Superpamatování i supertaháky	237
Adresáře – Major Systém – stereotypy	239
Jak na rozpomenutí si ve stresu při zkoušce, pohovoru, prezentaci, jednání	242
Jak na stresovou blokádu paměti	242
Jak přemýšlet o rozpomínání a být šťastný, že jsem OK	244
Ucho jako kostka, student jako krvinka	245
Jak si zapamatovat obsah knihy	246
Aktivní studium a Informační cyklus	247
Důkaz ze života, kterého si učitelé nevšimli	247
Formování inteligence	247
Potlačení paměti podobností	248
Informační cyklus pro efektivní studium a myšlení – mapa	249
Připomínání proti propadu pamatovaného	249
Programujte podvědomí podvědomým poslechem	254
Závěr a slova i pro skeptiky	255
7. kapitola – Fitcentrum a finty	257
Co se dozvíte v této kapitole?	258
Finty do školy	258
Jak zvládat zkoušky u učitelů, kteří si na Vás zasedli	258
Jak jsem učitelům implantoval touhu dát mi jedničky	259
Jak se dynamicky učit	260
Jak jsem díky učení ve spánku objevil T-efekt	261
Myšlenkové mapování	262
Pravomozkové zdroje pro studium s lepším pamatováním	263
Finty nejen do práce	264
Jak relaxovat pro zvýšení produktivity i během pracovní doby	264
Finty na jazyky	264
Fantazie a finty na frázová slovesa	264
Vývoj a historie Sugestopedie – super-metoda učení jazyků bez mýtů	265
Finty pro zvýšení rychlosti čtení	272
Fix cvičení	272
Formule 1 – Scanning	277
M a M – tajemné číslo, minulé moudrost a moderní psychologie	279

Fit-test paměti	281
Pokoj 402 a tajemství, které mne dostalo do Las Vegas	281
Varieté, stavba domu a stepování	284
Procvičte si adresáře	285
8. kapitola Hypnóza a autohypnóza	287
Chyby vytvořené laickými sugescemi a jak se jich zbavit	288
Chytře na myšlenkové hříchy a harampádí	291
Hluboké změny přeprogramováním NLÚ	292
Hypnotizujte se do role hrdiny či hrdinky	294
Harmonizace Neuro Logických Úrovní	296
Jak maximalizujete své programovací schopnosti?	297
Největší síla	297
Hypnóza	297
Hypnotický trans	298
Kroky autohypnózy	300
Hypnotické programování s body úspěchu	301
Hypnotizér v koncích? Životní lekce v dosahování cílů	302
Proč věřit podvědomí?	305
Střídání přípravy v podvědomí s vědomými akcemi	307
Jogging pro úspěch	308
O autorovi	311
TOP ZDROJE	313
Rejstřík	317

PODĚKOVÁNÍ AUTORA

Moje poděkování patří několika zahraničním osobnostem i důležitým lidem žijícím u nás.

Je mnoho inspirativních osobností, se kterými jsem se setkal v zahraničí přímo či prostřednictvím jejich díla. Poděkování patří Dr. Richardu Bandlerovi za to, že mi ukázal, co je možné díky neurolingvistickému programování. Magie jeho hlasu mi zní mnoho let v myslí a připomíná umění jednoho z největších odborníků v oblasti hypnotické komunikace a psychoterapie Miltona H. Ericksona.

Znovu vzpomínám na překvapení Paula McKenny, když jsem mu řekl, že jeho kniha *Svět hypnózy* vyšla v češtině a že mne dovedla do Londýna na jeho výcvik. Děkuji mu nejen za jednu z nejsrozumitelnějších knih pro laiky o hypnóze, za špičkový trénink, ale i za to, že mi svou cestou od povolání diskžokeje ke kariéře poradce, terapeuta a kouče významných světových osobností ukázal, co dokáže síla VAK rozhodnutí.

Jsem rád, že jsem se mohl setkat s lidmi, jako je v současnosti jeden z nejuznávanějších expertů přes hypnózu Igor Alexander Ledochowski. Cení si toho, že svými tréninky vždy mnohonásobně překoná očekávání a důsledně se řídí svým heslem: Hypnóza pro dobro.

Děk na dálku patří profesorovi Georgimu Lozanovovi, jehož metoda učení jazyků se stala ohromnou inspirací, která mne provází více než dvě desetítky let.

Poděkování

Podobně musím poděkovat Tonymu Buzanovi za metodu myšlenkového mapování, bez jejíž elektronické formy by struktura této knihy vznikala výrazně složitěji.

Moc chci poděkovat Mgr. Hance Bieronské, která mi pomáhá dál šířit slávu metody zrychleného učení jazyků a dále ji rozvíjí s pomocí mnou navržených postupů a pomůcek využívajících nejmodernějších poznatků. Hanka, které všichni říkají jejím sugestopedickým pseudonymem „Joy“, je jedním z několika mála expertů, kteří mi umožnili pochopit, jak je učení jazyků zábavné.

Za to, že jsem se mohl naučit hypnotizovat v češtině, a rozvíjet tak naučené od výše zmíněných zahraničních trenérů, chci poděkovat zejména MUDr. Františku Matuskovi.

Děkuji Veronice Tůmové a Mgr. Janě Pácalové za pomoc s korekturami. Dík za doladování detailů, které se však ladí desítky hodin, patří všem dalším ve vydavatelství.

A ač to vypadá jako spisovatelská šablona, tak zejména chci poděkovat své ženě. Každý autor tak musí učinit, protože se musí připoutat na stovky a stovky hodin k počítači, aby mohl dosáhnout cíle. Dani, děkuji Ti za trpělivost a za to, že jsi znovu snášela mé uzavření se do pracovní, abych mohl napsat tuto knihu.

Svým dcerám, kterým jsem se věnoval méně, než by chtěly, chci poděkovat a zároveň touto knihou pomoci překonávat nástrahy ve formě zastaralých školních metod a konzervativních učitelů.

Poznámka: Pozor, kniha obsahuje úmyslné odlišnosti v oslovování čtenáře. Je jakýmsi dialogem, kde používám „Vy“ namísto „vy“, a to naprosto úmyslně. Rovněž opakování informací mírně odlišným způsobem či prohrášky proti gramatice mají svůj význam.

JAK PŘEČÍST TUTO KNIHU ZA 1 HODINU?

Chcete-li přečíst tuto knihu asi za jednu hodinu a znát z významné části pro Vás klíčové věci, pak se řiďte následujícími body. Vše můžete realizovat najednou a za sebou, nicméně lepší výsledek můžete získat vložением přestávek.

0. Příprava zdrojů

Zajistěte si klidné místo a eliminujte rušivé vlivy – vypněte zvonění mobilního telefonu, domluvte se případně s okolím, že veškeré hovory a záležitosti budete vyřizovat nejdříve za hodinu. Připravte si záložky – například samolepicí poznámkové lístky Post-It, psací potřeby a papír formátu A4 na poznámky. Dále budete potřebovat hodinky, ideálně stopky s odpočtem času.

1. Psychická příprava

Naladte se na představu, že jste v budoucnosti a ovládáte to, co Vás vedlo k investici do této knihy. Setrvejte u této představy 1–2 minuty a opravdu se do toho vžijte. Nastavíte si tak radar podvědomí pro vyhledávání toho, co potřebujete. Čím více se představa bude blížit intenzitě laserově ostrému paprsku, tím lépe. Někteří lidé to mohou spíše cítit – i to je v pořádku. Zamyslete se nad tím, jaké tři věci, cíle, chcete díky této knize dosáhnout.

Jak přečíst tuto knihu za 1 hodinu?

Každou věc napište na jednotlivý lístek – záložku. Určitě si napište minimálně dva a maximálně pět lístků. (Pochopení souvislostí najdete ve čtvrté kapitole.)

2. Rychlý přehled

Nastavte si čas – odpočet času na 7–10 minut. Soustředěně si během asi jedné minuty prohlédněte obsah a během dalších minut listujte knihou a všimněte si nadpisů. Jakmile uvidíte takový, který signalizuje, že by text v části, kterou uvádí, mohl obsahovat důležité informace vztahující se k dosažení cílů, které jste si stanovili a napsali na záložky v kroku 1, pak záložku umístěte do tohoto místa. Pokračujte v orientačním prohlížení knihy, všimněte si klíčových pojmů a umísťujte či přemisťujte záložky na vhodnější místa. Hlídejte si čas, je lepší vejít se maximálně do 10 minut a mít v hlavě jen orientační přehled a vědět jasně o cca třech až pěti důležitých místech a na hrubo vědět o dalších maximálně čtyřech tématech, než se snažit zapamatovat si co nejvíce. Chcete-li, můžete si na závěr ještě knihu velmi rychle prolistovat, znovu se podívat, kde jsou umístěny záložky, a porovnat to s Obsahem. Stručně si vyhodnoťte, do kterých částí se budete chtít podívat dříve a více, podobně jako když jdete nakupovat a máte představu, do kterých oddělení se určitě chcete jít podívat.

3. Pětina čtení za 20 minut

Nikoli hned, ale raději po 20minutové pauze usedněte k fázi dalšího čtení. Půjde o první pročtení, avšak ještě jinak než to lidé dělávají.

Na pár vteřin si vyvolejte z mysli představu předchozího Přehledu. Udělejte to z paměti, bez dívání se do knihy. Důležité je aktivovat mechanismy vybavování. Uvažte, že bez tréninku aktivování rozpomínání by byla možnost maximalizovat paměťové schopnosti omezená. Nyní si vyhradte čas 20 minut na první pročtení. Důležité je držet knihu ve větší vzdálenosti tak, abyste spíše očima klouzali středem stránky od shora dolů.

Klíčové pravidlo, které Vám bude stále více pomáhat, je držet se vytyčeného cíle, bodů, které jste si napsali na záložky, a soustředit se na vyhledání dalších souvisejících částí.

Klouzejte očima zmíněným způsobem odshora dolů, a jakmile uvidíte slovní spojení naznačující souvislost s některým z předem vybraných cílů, pak přibrzděte a smíte se začít do cca 20 procent stránky. Zjistíte-li však, že text nemá souvislost, urychleně pokračujte v klouzání dále.

Přibližně v jedné čtvrtině knihy se zastavte a na připravený papír z paměti napište během jedné minuty pár klíčových slov vyjadřujících stručně obsah částí, do kterých jste se začeti. Tento postup opakujte ještě třikrát, až projdete celou knihou. Trénujte pokaždé alespoň pár desítek vteřin soustředěné rozpomínání. Zjistíte-li, že záložky můžete přemístit na výstižnější místa, tak je do nich přesuňte.

4. Pauza pro podvědomá propojení

Nyní je čas nechat myšlenky zrát v podvědomí. Můžete si dát znovu pauzu 20 minut, nicméně ideální je pokračovat až druhý den přibližně ve stejnou dobu.

5. Připomenutí a přidávání podle priorit

Po pauze si vyhradte čas asi 32 až 45 minut na druhé čtení. Na pár vteřin si vyvolejte z mysli vzpomínku na předchozí čtení s pravidlem 20 %. Pak se můžete podívat do papíru s poznámkami a přemýšlet cca jednu minutu o tom, co jste četli. Udělejte to z paměti, bez dívání se do knihy. Důležité je aktivovat mechanismy vybavování. Nyní se rozhodněte, která ze stanovených oblastí, jež máte na záložkách, je pro Vás nejdůležitější. V této fázi už můžete číst, jak chcete. Přesto doporučuji si asi po 4 až 8 minutách napsat na papír pár slov k předchozím myšlenkám. Takto můžete rychleji a efektivněji získat potřebné informace a připravit je pro spojení s dalšími informacemi v knize.

DŮLEŽITÝ ÚVOD

„Hra je jeden z neefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“

A. Einstein

Chcete být úspěšnější v čemkoli?

Chcete si zvýšit inteligenci více než kdy jindy?

Chcete ovládnout myšlenkové nástroje, které ovládají nejúspěšnější a nejbohatší?

Chcete se dozvědět o zrychleném učení, super paměti a zvyšování schopností mozku?

Chcete si trvale pamatovat cizí slovíčka, důležitá čísla jako PINy či historická data?

Chcete si s lehkostí pamatovat seznamy úkolů a snadno se soustředit na čtení a studium?

Chcete se umět motivovat a programovat metodami využívanými v špičkové hypnoterapii?

Pak čtěte OSM kapitol této neobvyklé knihy a dozvíte se více.

A chtěli byste patřit mezi miliardáře?

Představte si, že jste v bance a na účtu máte sto miliard. Taková zpráva udělá radost každému. Jenomže je tu háček, nejenže neznáte pravidla, jak se vybírá v této bance, ale zatím Vám chybí přístupový kód. Vžili jste se do té představy? Výborně a teď se seznámíte

Úvod

s tajemstvím. Váš mozek se skládá přibližně ze 100 miliard neuronů. Váš mozek je tím bohatstvím, které jste doposud měli k dispozici, ale chyběl Vám kód k použití. Tato kniha obsahuje daná pravidla i přístupový kód. S ní získáváte velmi propracované metody ovládnutí mysli. Získáváte zde průvodce využíváním Vašeho mozku, který je vytvořen na základě devatenáctileté praxe, využívání posledních vědeckých a psychologických poznatků a metod zrychleného učení.

Tato kniha obsahuje to, co potřebujete, abyste mohli dané bohatství používat. Jestliže s ním budete zacházet špatně, tak z toho bohatství bude jen málo. Když však budete využívat rad expertů, kteří v této oblasti pomáhají už desítky let stále většímu počtu stále úspěšnějších lidí, tak mezi ně budete moci patřit i Vy. Tato kniha je o úspěšném používání mozku pro dosahování úspěchu v mnoha oblastech. Jsem si naprosto jistý, že díky ní může být kdokoli úspěšnější.

Naprostá většina lidí ví o svém mozku méně než o svém mobilním telefonu. Jak mohou být lidé úspěšní, když neovládají svůj mozek? Když neví co udělat, aby dosáhli toho, co chtějí? Nemohou za to, protože nikdo jim nedal návod. Ten však nyní začínáte číst.

V této knize najdete jak přesné návody krok za krokem, tak příběhy, které ilustrují možnosti a nastiňují perspektivy, kterých bude možné dosáhnout stále snadněji. Jde o unikátní propojení klíčových poznatků. Mé zkušenosti trenéra kurzů osobního rozvoje, autora kurzů (jako *Time-management nové generace*, *Zrychlené učení a jak na zkoušky*, *Angličtina s hypnózou*) včetně knih (*Anglická gramatika bezbolestně i pro blondýnky*, *Magická angličtina extra*, *Magická němčina* a jedněch z prvních eknih jako *Superpaměť 2 bleskově*, *Psychologie vlivu a magie úspěchu*, *Bleskové studium a čtení*) se prolínají s mými zkušenostmi kouče, psychoterapeuta a specialisty v hypnóze. Četné ohlasy v průběhu posledních let násobí mé přesvědčení, že propojení poznatků z tolika oblastí umožní být úspěšnější v stále složitějším světě i Vám.

Varování před touto knihou

Tato kniha pojednává o myšlení, které spadá mimo normu. Chcete-li zůstat s myšlením v normě, tak pak si tuto knihu nekupujte. Proč Vás odrazují? Protože úspěch není normální, normálně myslící lidé nedosahují nenormálních a nadprůměrných výsledků. A proč není úspěch normální, to plyne již z uvedené neznalosti fungování psychiky.

Jen když se rozhodnete být úspěšnější než většina lidí, jen když začnete myslet mimo normu, jen tehdy budete moci být úspěšní, a to ať už vnitřně, jen pro svou vlastní spokojenost, anebo i pro vnější úspěch.

Pokud se do této knihy ponoříte, tak budete prožívat emoce a nevíím, jak Vás překvapí, jaká posilující rozhodnutí pro sebe či své blízké učiníte. Protože se stále učím od světových špiček, tak víím díky úspěchům mých klientů i osobním, že budete moci být nenormálně úspěšní. Předem Vás však varuji. Vyhněte se tomu, že příliš brzy budete vyprávět o postupech uvedených v této knize.

Normální lidé často nemají rádi, když někdo vybočuje. Je to podobné tomu, s čím se setkávám jako hypnoterapeut při osvobozování kuřáků od cigaret. Jestliže příliš brzy začnou vyprávět, že jsem jim s pomocí hypnózy umožnil přestat kouřit, tak druzí kuřáci v podvědomé obavě, že oni to nedokážou, začnou nabízet novým nekuřákům cigarety a mohou jim tím jejich úspěch pokazit. Když se jim to podaří, tak se nemusí cítit jako ti slabí, kteří to nedokázali. Proto své klienty učím odmítat návrhy od takto průměrné většiny, a to nejenom v oblasti osvobozování od cigaret či při hubnutí.

Proto chcete-li nadprůměrně využívat svou paměť, rychle a s lehkostí studovat, potřebujete se naučit diplomaticky odmítat myšlenky těch, kteří slova jako mozkové polokoule, psychologie, podvědomí a podobně považují za teoretické či dokonce neexistující.

Znám řadu světových osobností, které vědí, že je zbytečné snažit se vycházet se všemi lidmi dobře, protože vědí, že by pak sami spadli do průměru a neúspěchu. Při psaní této myšlenky mne napadá název jedné knihy: Úspěch se v Čechách neodpouští. Rozhodnete-li se vybočovat a ukázat co umíte, pak je pravděpodobné, že někdo to bude zlehčovat, zesměšňovat. Jakmile však vytrváte na cestě, kterou Vám v této knize nabízím, tak budete moci zažívat dobrodružství růstu a úspěchu. Učiníte moudře, když budete ignorovat jakékoli rady těch normálních, kteří jsou schopni hovořit o tom, co je možné a co je nemožné, aniž se za úspěchem a osobním rozvojem vydali. Vyhněte se však tomu, že ty druhé označíte jako hloupé, oni jednají tak, jak jedná většina. Je těžké věřit v úspěch a neobvyklé možnosti, když kolem sebe nevidí vhodné vzory.

Mám radost, když mi nyní lékař, který před lety absolvoval kurz obsahující metody uvedené v této knize, děkuje za to, že jsem ho před lety naučil věci, kterým se jeho spolužáci smáli. On vystudoval mnohem snadněji, zatímco někteří z posměváčků školu nedokončili.

Vždy mne těší, když mi absolventi kurzu *Angličtina s hypnózou* vypráví, jak se jim druzí smáli, že naletěli nějakému hypnotizérovi, aby pak těmto posměváčkům dokázali, že se na dovolené či jinde domluví lépe než oni, a to i přestože na to nemají vysokou školu.

To, s čím se zde seznámíte, se tedy nevyučuje ve školách. Existují centra ve světě, kde se podobným věcem mohou lidé naučit. Mou vizí, za kterou jdu pár desítek let, je snadné učení beze stresu. Je to učení se v prostředí plném pozitivní a posilující energie, která probudí v každém jeho největší talenty a hodnoty. To je však možné jen díky vzorům lidí – osobností, kteří svou mysl a inteligenci stále kultivují. Možnosti učit se od nich si velmi cením a touto knihou bych se o to, co jsem se naučil a co mne inspirovalo k vytvoření něčeho nového, rád podělil.

Prokoukněte problém

*„Fantazie je důležitější než vědění.“
Albert Einstein*

Dovolte si představu, že otočíte kouzelným prstenem a díky tomu se budete snadněji učit a lépe ovládat svůj život.

Zastavte se a představujte si to.

Máte?

Ne?

Nechcete se s tím zdržovat a chcete prostě řešení? Anebo Vám to zní jako pohádka a nechcete být dětinští? Možná Vás překvapím, ale chcete-li se úspěšněji učit, musíte myslet alespoň částečně jako malé děti. Potřebujete fantazii a zvědavost. Potřebujete snít. Potřebujete používat ty části mozku, které mnozí nechali usnout. Probudte je. Tato kniha je o probuzení mozků. Vašeho i dalších. Takže zapněte fantazii.

Kdo chcete, můžete uvažovat trochu techničtěji. Představte si, že se budou prodávat paměti voperovatelné do mozku. Představte si, že už je to ověřeno mnoha lety a vše je na-prosto bezpečné. Dejme tomu, že po voperování takové paměti uvidíte před svýma očima obrazovku s adresáři, ve kterých jsou uložené informace.

Představte si, že jste si koupili paměť s cizím jazykem nebo něčím, co chcete znát. Budete to moci hned používat? Budete se v tom orientovat? Anebo to bude, jako když si koupíte nový mobilní telefon a potřebujete se v tom zorientovat? Pokud někdy k něčemu takovému dojde, tak se na základě svých zkušeností v oblasti lidského mozku domnívám, že to bude jako s těmi telefony. Je potřeba investovat do naučení se vše ovládat. A zase tu máme učení.

Může se snad propojit něco vědomě naprogramovaného vědomě myslícími lidmi s podvědomými schopnostmi lidské mysli? Nevím, ale jako brzkou budoucnost takovou kompatibilitu nevidím. Promítání informací a systémů adresářů si dokážu představit. Možná jednou využijí své znalosti hypnoterapeuta a specialisty v lidské mysli a budu spolupracovat na takovém projektu. Možná to budete Vy. Než se tak stane, můžeme zacházet s tím, co vím. A chci Vám to odhalit.

Zůstaňme u možnosti vidět před naším zrakem v průzkumníkovi adresáře a podadresáře. Je jedno, jestli to bude operační systém od Microsoftu, Apple či jiný.

V každém případě jej potřebujete propojit s OSM. Co je to **OSM**? Myslím tím **O**perační **S**ystém **M**ozek.

A o tom, jak to můžete udělat už brzy, je tato kniha. Když tu OSMičku pootočíte o devadesát stupňů, tak vznikne ležatá 8 – symbol nekonečna.

Takřka nekonečné možnosti máte k dispozici. To myslím zcela vážně. Máte mé slovo specialisty v neurolingvistickém programování, psychoterapii a hypnóze.

Díky hypnóze lze totiž vyvolávat z podvědomí myšlenky, na které vědomí zapomnělo. Mohou to být myšlenky staré i desítky let. V zahraničí se v kriminalistice využívá služeb expertů v hypnóze, kteří pomáhají obětem zločinů si vzpomenout na to, co zapomněli.

Vědomá mysl totiž pod tlakem nutnosti si vzpomenout leckdy stávkuje. Mnohokrát jste byli pod tlakem rychle si vzpomenout třeba ve škole. Jenomže takový tlak vyvolává stresovou blokádu. Chemické látky vzniklé při stresu zablokují přenos informací mezi nervovými buňkami. Když přestanete vědomě tlačit, často se nečekaně požadovaná informace objeví. Je tedy potřeba postupovat jemně. Rychle to půjde jen díky dodržení pravidel, kterými se neviditelně řídí náš mozek. A proto Vás v této knize chci seznámit s jemnými detaily fungování podvědomé mysli. Kdo je začne využívat, začne se stávat vládcem své mysli. Ovládněte Svou Mysl.

Aby to bylo snadnější, tak je důležité se vyhnout slepým cestám. Mám na mysli cesty, které byly používány doposud, a přestože daleko nevedou, tak jsou stále nabízeny tam, kde by to člověk čekal nejméně. Prostředím, které nám vsugerovalo chybný směr, je škola.

V této knize si proto posvítime na chybné a školou prezentované formy myšlení. Některé z nich jsou natolik patologické, že jsem tuto knihu pojal i jako antivirový program. Bude-li nové programy zejména zpočátku pravidelně spouštět, nejenže se zbavíte zátěže, ale budete takřkajíc moci rozpráhnout křídla a letět vysoko a vzdalovat se od světa nakažného průměrností.

Neznalost důležitých částí procesu učení naprostou většinou lidí je zarážející. Ve skutečnosti je nesmyslné jim to vyčítat, protože jim nebyli učeni.

Protože nebyli dostatečně učeni, jak se učit, tak příliš mnoho studentů vzdalo své sny a dělají práci, která neodpovídá tomu, co v nich je. Příliš mnoho z nich uvěřilo sugescím autorit a nežijí pak život, který by jim byl dostupný, kdyby ve školách učili, jak se učit. To je totiž jedna z nejdůležitějších oblastí pro život. v životě se stále něčemu učíme. Jestliže však vznikla nedůvěra ve schopnost se učit, tak často spojená s odporem k učení, pak jsou možnosti nejen jednotlivců, ale celé společnosti nesmírně omezené.

Proč je učení mnoha věcí pro většinu lidí tak náročné, často velmi obtížné až nemožné?

Jak jsem naznačil, tak v této knize se budete moci poprvé dočíst o skutečných řešeních skutečných problémů. Proč zdůrazňuji i skutečných problémů? Protože problémy, které vnímáme, nám často byly podsunuty, a budu-li hovořit řečí své profese, a tedy jako hypnoterapeut, tak příliš mnoho problémů bylo lidem vsugerováno. Sugescie, které způsobují ztráty, oslabení a demotivaci.

Úvod

Jestliže je pozornost lidí zaměřena falešným směrem na nesprávnou cestu, tak mohou ztratit čas a další investice, které dávají do řešení. Proč je mnoho řešení jen dočasných či nefunkčních? Právě proto, že nejsou zaměřena na to nejpodstatnější.

Tato kniha je o tom, jak používat mozek. Tato kniha je o tom, jak používat biopočítač mezi Vašima ušima. Mimo jiné bude o očích. Proč bude o očích? Protože oči jsou viditelnou částí Vašeho mozku. Protože ani oči Vás nenaučili ve školách používat.

Co prosím, co si to autor dovoluje? Jsem dalek toho, abych urážel čtenáře svých knížek, to by nebylo inteligentní jednání. Chci Vás dostat na vyšší úroveň myšlení. Chci Vás dostat mezi super inteligentní jedince. Jak řekl Albert Einstein: Žádný problém nemůže být vyřešen na stejné úrovni myšlení, která jej stvořila.

To, co opravdu chci, po čem prahnu, je žít ve společnosti, kde je většina lidí upgradovaných. Co mám na mysli? Chci, abyste uměli používat Váš mozek na úrovni odpovídající tomu, že žijeme v druhém desetiletí třetího tisíciletí.

Máme mobilní telefony a malé počítače. A kupodivu o nich lidé vědí víc, než ví o svém mozku! A to přestože netrávili učením se s nimi zacházet tolik času, jako se „učili“ používat mozek ve školách.

Všimněte si toho, co všechno zajímavého, užitečného a týkajícího se Vašeho skutečného života víte a umíte. Pozorně si to uvědomte a všimněte si, že to jsou věci, které jste se neučili stejným způsobem jako ve škole. No a co, řeknou si někteří. A to je právě ta důležitá věc, opravdu si začít všimnout toho, jak fungují věci v životě. V ŽIVOTĚ! Ne v teorii.

To, co znáte a umíte, jste se naučili značně odlišně od toho, jak nás učili ve školách. Anebo ne? Šprtali jste se všechny ty neškolní věci školními způsoby? Odpověď je zřejmá.

To, co je však podstatné, je fakt, že veškerý čas, který jsme trávili ve škole, měl velmi mizivý přínos. Příliš mnoho času a příliš malý přínos pro život. Roky nucení se učit mnoho věcí, které jsou pro běžný život prakticky nepoužitelné a zbytečné, způsobily znechucení lidí studovat a... a používat mozek. Proč lidi nebaví používat mozek? Protože si myslí, že to znamená se vrátit ke školním metodám.

Ty však podle zkušeností předních světových odborníků doslova zabíjejí myšlení. Ve světě už to vědí. Dokonce i britská královna dala v roce 2003 pasovat na rytíře Kennetha Robinsona, který poukazuje na omezenost pedagogických postupů.

Proč chci, aby lidé uměli používat mozek? Důvodů je celá řada. Jedním z nich je skutečnost, že jako psychoterapeut se setkávám s ohromujícím množstvím lidí, kteří ke mně a mým kolegům přicházejí s depresemi.

Ty deprese jsou způsobeny druhem myšlením, které přichází „pacienti“ používají.

A je jedno, jestli jde o podnikatele, který neví, kde mu hlava stojí, anebo o ženu, která přichází s nízkým sebevědomím, či člověka, který se bojí mluvit na veřejnosti ať už ve škole, při obhajobě diplomové práce anebo při pracovních prezentacích. Často přicházejí

studenti a žáci základních škol se svými rodiči a ti chtějí opravit dítě, které má dle jejich úsudku špatnou paměť či je líné.

Protože hledám skutečnou podstatu trápení mých klientů, tak jsem za více než deset let zjistil, že hlavní problém je v nedostatku myšlenkového softwaru. Software příchozích nikdy neodpovídá tomu, že mají v hlavě nejdokonalejší počítač na světě.

Jejich myšlení naprogramované společností je na úrovni děrných štítků, které se snaží spouštět v počítači, který s nimi neumí zacházet. Problém je v tom, že lidé neví, jak myslet, aby z mozku vytěžili maximum. Jaké je maximum, které můžete z mozku vytěžit? Jak to dělat snadněji než kdykoli dříve? O tom se budete dozvídat v dalších částech této knihy a...

Odkryjete Sílu Mysli
Odhalíte Své Možnosti
Ovládnete Studijní Metody
Osvobodíte Schopnosti Mozku
Objevíte Skvělé Mnemotechniky
Odstartujete Super Metamyšlení
Odstraníte Sugesci Manipulátorů

Jakmile totiž začnete aplikovat velmi jednoduché postupy, tak zjistíte, že budete moci dosahovat čehokoli, pro co se rozhodnete. Nejen, že si budete snadno pamatovat a učit se cokoli, ale budete také moci lehčeji než kdykoli dříve dosahovat cílů, které jsou pro většinu lidí mimo jejich možnosti a často i mimo odvahu o něčem tak skvělém jen snít.

Mnoho lidí totiž myslí vysoce podprůměrně. A pokud budou myslet podprůměrně, tak budou moci dosahovat jen podprůměrných výsledků. Proč je tomu tak? Protože ve školách neměli vysoce nadprůměrné vzory.

Jestliže se ponoříte do zkoumání svého mozku pomocí dále uvedených myšlenek a uděláte-li alespoň základní cvičení a testy, tak se budete moci dostávat z podprůměru. Jakmile zařadíte zde uvedené myšlení do Vašeho života, jakmile se stane součástí Vašeho životního stylu, tak se vydáte velkou rychlostí k ohromujícímu úspěchu.

Čeká na Vás dobrodružství skutečného sebeobjevování. Hypnotizující možnosti, které tak fascinují čtenáře životopisů o bohatých, úspěšných či geniálních osobnostech, jsou Vám od teď k dispozici.

Konstruktivní kritika školství

„Kdyby byli lidé odpovědní za stav českého školství dobře vychovaní klasičtí Japonci, jistě by věděli, jaké verše na rozloučenou mají napsat a co se dělá dál.“

*MUDr. František Koukolík, DrSc.,
neuropatolog, člen Newyorské akademie věd*

Co chci, aby zde srozumitelně zaznělo? Co chci, aby bylo pochopeno?

Někteří si při čtení této knihy řeknou, že autor příliš kritizuje pedagogy. Dokud se na to nepodívají z jiného úhlu, než jim bylo ve školách představováno, nebudou moci pochopit můj postoj. Ten se opírá jak o poznání předních myslitelů lidstva z různých oborů, tak o to, že žijí v 21. století. A chci myslet adekvátně 21. století. Máte-li poznání předních světových odborníků, tak zjistíte, že příliš velké množství pedagogů zůstalo myšlenkově i o stovky let pozadu. Bohužel mnozí z nich svým přístupem k žákům a studentům zůstali ještě před dobou Komenského a tedy někde před rokem 1592.

Kdo bude tuto knihu číst pečlivě a opravdu přemýšlet, ten můj postoj snadno pochopí. A kdyby snad ne, přesto by měl pochopit, že v jeho mozku je cosi jako biopočítač, který může ovládat více než kdy předtím.

Seznámím Vás v této knize nejen s moderními psychologickými poznatky, zkušenostmi expertů v zrychleném učení, myšlením absolventů Světové Mozkové Olympiády, ale i tajným myšlením, za které byli v historii někteří pronásledováni, mučeni a dokonce upáleni. To býval osud mnoha pokrokových lidí v dějinách lidstva. Komenskému se smáli, když využíval ve výuce divadelní představení, a dodnes se tomu mnozí pedagogové vysmívají. Giordana Bruna upálili a mělo to souvislost s výukou v umění paměti a věděním, které se mocným nehodilo.

I v současnosti se setkáte se zesměšňováním postupů, které byly prokázány jako účinnější než ty všeobecně používané. Nejsou však zpochybňovány těmi, kteří opravdu umí učit. Tato kniha je tak i konstruktivní kritikou školství. Je antivirovým programem pro uvolnění potenciálu lidské mysli. Navíc obsahuje velmi cenné poznatky i pro učitele, kteří chtějí být pedagogy s velkým P, tedy těmi, kteří opravdu naučí, a těmi, kteří vědí, že mohou naučit nejlépe tím, že budou pro své studenty vzorem vyspělé a moudré osobnosti. Věřím, že spolu budeme moci alespoň trochu z toho změnit a opravdu adekvátně jednadvacátému století inteligentně myslet a jednat v zájmu vývoje.

Budete úspěšní?

Chcete-li být úspěšní, musíte si všimat, co se děje nejenom v nejbližším okolí, ale i v celosvětovém měřítku. Potřebujete vyhledávat, přijímat, vyhodnocovat a utříďovat informace nejlepšími postupy. Svět se mění. Svět se vyvíjí ohromným tempem. Toto tempo však nemusí být na první pohled vidět, a to zejména, jestliže je v něm příliš mnoho statických prvků. Jedním z těch nejnehybnějších a neskutečně rigidních je vzdělávací systém. Možná si řeknete, že to má málo společného s naším tématem. Ve skutečnosti spousta omezení, která jste načerpali ve škole, omezuje Vaše možnosti úspěchu v libovolné oblasti. A to nejen pro budoucnost, ale již i pro přítomnost.

Jak píše světově uznávaný odborník Daniel Pink ve své knize *Úplně nová mysl: Žijeme ve světě charakterizovaném třemi písmenky*.

A – jako automatizace

N – jako nadbytek (v angličtině začíná také na A = Abundance)

A – jako Asia

Přečtěte si jeho knihu a pochopíte nutnost umět používat mozek. Kdo se nebude rozvíjet, bude brzy nahrazen buď pomocí automatizovaných procesů, nebo bude nahrazen levnější pracovní silou nejčastěji z Asie. Rozvíjení potenciálu lidského mozku je proto i náplní mé knihy.

Naučíte se, jak se rychleji a snadněji učit cokoli, což Vám přinese nejen pohodu, ale i náskok před druhými. Náskok znamená výhodu, protože budete obtížně nahraditelní. Budete se moci stát dobře placenými experty. Budete moci disponovat superinteligencí.

Dobře to domyslete. Ten, kdo je obtížně nahraditelný, ten kdo vyniká, ten si také může vydělávat násobky toho, co ostatní nepružní lidé. Schopnost pracovat s informacemi a stát se expertem v libovolné oblasti bude mnohonásobně usnadněna dále uvedenými postupy. Budete se moci stát odborníky, budete-li chtít, během velmi krátké doby. Už během pár týdnů můžete být odborníky díky využívání pro laiky „tajných“ principů.

Předtím však pro mnohé z Vás může být velmi užitečné dozvědět se, jak jsem začínal já a čemu z toho, za co jsem tvrdě zaplatil časem svého života, se vyvarovat.

Přes překážky jako Štěpán v Básnicích

Když jsem na střední škole zjistil, že dřívější způsob učení přestává fungovat a ani znásobení času učení mi nepomohlo před zhoršením známek, tak jsem začal hledat metody, jak se učit snadněji.

Moje hledání snad inspiroval fakt, že mým koníčkem byla kouzla a že kouzelníci odjakživa hledali triky, jak řešit nemožné. Bylo to v osmdesátých letech a já obcházel knihovny a antikvariáty a hltal knížky popisující postupy, jak racionálně studovat, číst a lépe si pamatovat. Ty knížky leccos nastínily, prakticky v každé další jsem našel něco nového, ale ucelený návod, jak se učit cizí jazyky, dějepis, fyziku a další předměty, jsem nenašel. Byly to střípky a já je toužil poskládat do celku.

Snad největší vliv na mne měl krátký článek v armádním časopisu, popisující experimenty s učením ve spánku, které prý s velkým úspěchem pomáhá učit se jazyky. Netušil jsem, že touha tuto metodu ovládnout a experimenty, které jsem začal dělat, mi nejen vydrží dalších deset let, ale že později budu moci tuto metodu porovnat se zážitky z řady jazykových kurzů a na vlastní kůži poznám, která a proč je tak účinná.

Že však jednou budu mít tým lektorů a spolu s nimi budu speciálními metodami pomáhat lidem, kteří již přestali věřit v možnost naučit se anglicky, to by mne ani ve snu nenapadlo.

Ale nebudu předbíhat, vše se dozvíte v správný čas. Ještě předtím jsem při studiu na lékařské fakultě pokračoval v hledání způsobů, jak se učit. Psal se rok 1989 a já se dostal na medicínu. Film o básnicích, v němž Štěpán zjišťuje, jak je studium medicíny náročné, a moje touha uspět mne vedly k vytvoření plánu, který jsem hned od začátku prvního ročníku dodržoval. Prakticky veškerý volný čas jsem rozdělil na studijní bloky. 45 minut jsem studoval a 15 minut odpočíval. Znovu takový blok a pak 90 minut pauza.

Protože jsem v roce 1990 absolvoval kurz rychločtení, tak jsem se naučené snažil maximálně využít. Trochu to pomohlo, ale na informační záplavu stohu knih to nestačilo. Proč, to jsem pochopil o mnoho let později, když jsem při studiu knih světových expertů v rychločtení zjistil, že uvedený postup byl již v té době překonán.

Moje víkendy byly natolik naplněny učením, až to rodiče překvapilo a začali mi dlouho do noci trvající studium vymlouvat. Já jsem však vytrvale pokračoval a zdálo se, že doženu handicap ze střední zdravotnické školy, která ve vztahu k medicíně byla i v takových předmětech jako biologie paradoxně méně přínosná než příprava, kterou mí spolužáci dostali na gymnáziích. Hlavní síly jsem napřel na studium anatomie. Důvodem bylo mimo jiné to, že filmové ztvárnění drsného profesora v podání herce Jana Přeučila bylo slabým odvarem toho, jak se někteří profesori chovali ve skutečnosti.

První tři měsíce se mi dařilo vše zvládat a sílu mi dodávalo i uznání od jedné velmi pohledné spolužačky. Jenomže jsem netušil, že se chovám jako mnozí perfekcionistační manažeři a studijním nasazením se blížím na hranici svých sil a zdraví.

V každém případě jsem měl radost, že se po listopadové revoluci už nemusím učit ruštinu, která byla nahrazena angličtinou. Nicméně výuka angličtiny byla vedena prakticky stejně jako předchozí ruštiny a já se ji zcela chybně snažil naučit levomozkovým porozuměním gramatické. Výsledkem učení ze slovníčků bylo pomalé a postupné překládání si českých vět po jednotlivých slovíčkách do angličtiny, což jak nyní vím, je jedna z nejrozšířenějších chyb.

Učil jsem se prakticky pořád. Jak jsem později zjistil, tak celé studium jsem si zkomplikoval právě snahou být perfektní a vše vědět. Studoval jsem najednou z mnoha učebnic anatomie a snažil se to, co nebylo pro mne popsáno srozumitelně v jedné, doplnit z další učebnice. To by ještě nebylo špatné, kdybych neztrácel čas malováním obrazů, které obsahovaly detailní a takřka dokonale vystínované kosti, svaly, cévní pleteně a orgány. Uvěřil jsem totiž perfekcionistickému profesorovi anatomie, který nás vždy asi deset minut z hodiny nechal podtrhávat latinské názvy v učebnici.

Ani můj spánek nebyl ušetřen školy. Stávalo se mi, že jsem měl velmi živé sny o tom, že se učím. Spal jsem, ale měl jsem pocit, že bdím a učím se. Mé sny byly plné smyček o učení se stále dokola tomu samému. Přestože jsem zkoušku z anatomie udělal hned napoprvé, předchozí vypětí začalo mít vliv na mou motivaci a dále i zdravotní stav. Dlouhodobé vypětí a stres bez dostatku odraegování nemohlo zůstat bez následků.

Od medicíny k magii

Jako uvolnění působily (pro můj obor stomatologie) nepovinné přednášky z psychologie. Přednášející byl tichý člověk, kterému jsem pro svůj zájem o předmět donášel mikrofon, aby byl slyšet dál než do třetí řady plné posluchárny. Snad jeho zmínka o tom, že pro stomatology je užitečné naučit se hypnózu, byla dalším stimulem, který mne po letech k umění hypnoterapie dovedl. To jsem však tehdy netušil a některé předměty jsem dokázal prospat přímo v první lavici, do které jsem si sedal právě proto, abych neusnul. Přílišné úsilí a studium do noci si můj organismus musel nahradit.

Přednášky i praktika naplněné zážitky s několika velmi drsně vystupujícími profesory měly demotivující efekt. Nechtěl jsem se stát tím, kdo tak hrubě vystupuje k druhým lidem. Tenkrát neexistoval seriál o doktorovi Housovi, nicméně i toho by snadno zdecimoval profesor patologie, kterého jsme měli. Zesměšňování všech studentů při zkoušení bylo na pořádku každé hodiny. Ten člověk asi opravdu věřil, že se neučíme a vyhazov studenta ze zkoušení často umocňoval výrokem: „Třikrát si to přečtete a musíte to umět!” Každého, kdo nedokázal během vteřiny odpovídat na jeho otázky, si značil do sešitu a tímto způsobem komunikoval s posluchárnou plnou studentů. Strach mne zaslepil a vsugeroval mi myšlenku, že když nebudu maximum času věnovat patologii, tak na škole skončím.

Úvod

Zajímavým jevem při studiu, který prožívalo mnoho studentů, bylo pozorování příznaků nemoci, o kterých jsme se učili. Při intenzivní snaze zvládnout studované jsme se natolik vžívali do popisů nemocí, až jsme měli dojem, že se začínají objeovat. Různé svědění, bušení srdce a podobně jakoby z papíru přskočilo na čtenáře.

I zkoušku z patologie jsem díky opomíjení dalších předmětů zvládl napoprvé na rozdíl od asi dvou třetin z našeho ročníku. Jenomže jsem díky tomu nezvládl další dva lehčí předměty. Zdravotní problémy s očima a stoupající přesvědčení, že na to nemám, mne dovedly k přerušení studia.

Tolik úsilí, tolik opakování a přesto mi nepomohly tehdejší postupy, jak se učit.

Studium jsem po operaci očí definitivně ukončil a rozhodl se, že se budu živit svým koníčkem, kterým byla od mých jedenácti let kouzla. K tomu mne vedlo i vítězství v celorepublikové soutěži a já jako mistr republiky v moderní magii začal hledat příležitosti a profesionálně vystupovat.

Paradoxně až mé seznámení s mnemotechnickými postupy, které kouzelníci využívali už stovky let, mi začalo přinášet základy pochopení toho, co v dřívějších návodech o učení chybělo. A o tom, co doposud chybělo, a o mnohém dalším se dozvíte dále.

Zpátky do budoucnosti a k IQ

V této knize proto chci pomocí příkladů z běžného života ukázat, co funguje a co nikoli. Budete si pak moci vybrat, kterou cestou půjdete. Jak jsem již někde zmínil, tato kniha je jak průvodcem, tak testem schopnosti myslet. V této části se začneme zamýšlet nad myšlením. Mám na mysli myšlení, které bylo lidskému vědomí skryto. Otestuji si myšlení čtenářů a čtenáři si otestují moje myšlení.

Jakmile se řekne test, mnoho lidí se lekne. Mé testy jsou jiné. Mé testy nepředstírají, že odpověďmi na otázky se dozvíte, jak jste třeba inteligentní a na co máte. Máte na cokoli! A to nezávisle na tom, co Vám snad odhalily jiné testy. I kdybyste dělali v Mense testy inteligence a propadli, tak testováním a využíváním zde uvedeného se můžete dostat dál a k většímu úspěchu než ti, kteří získali vysoké skóre na stupnici IQ. Proč je to možné? Řadu důvodů najdete dále.

O testech a logice hodnocení

*Zákon zkoušení: To, co žák neumí,
učitel zjistí během 1 minuty a to, co umí, ho nezajímá.
Murphyho zákony*

Testy jsou velmi módním slovem. Testováním je prodchnutý internet. Testy patří mezi nejčtenější části časopisů. Mnozí lidé jsou jimi doslova posedlí. Personalisté v zaměstnáních testují uchazeče o práci. Kdo chce uspět na trhu práce, tak musí dělat i testy z cizího jazyka. Je to přece důležité, že? Ano i Ne. Ano, chytrému testování. Ne hloupému testování.

Ne testování, které je velkým byznysem pro ty, kteří testy vytvářejí a prodávají.

I psychologové si kupují sady testů, kterými testují příchozí, aby nad nimi vyřknuli diagnózu, jež se stává permanentně přilepenou nálepkou, která často působí jako ortel nad životem člověka.

Co když se ty testy mýlí? Že je dělají odborníci? Když dovolíte, naučím Vás myslet. Myslet na vyšší úrovni než je běžné. I tato kniha je testem. Testem Vaší zralosti existovat v této době a trochu i testem, zda dokážete vytvořit a žít tak kvalitní život pro sebe a druhé, že to o kousíček pomůže změnit tento svět. Ne najednou, ne vše, ale alespoň o kousek. Když totiž začnete mít rádi svůj mozek, začnete růst. A když začnete růst, tak budete inspirací. Té je totiž stále málo. Takže teď jste už možná pochopili, za jakým smyslem ještě jdu a proč jsem napsal tuto knihu.

Chci, abyste byli těmi, kteří budou spokojení, šťastní a nebudou muset přicházet do mé ordinace s depresemi. S depresemi z problémů ve škole či práci. Po pravdě už mne to dost zmáhá, vidět každý týden oběti vzdělávacího systému a v něm používaných metod testování.

Nejen, že nás neučili myslet, ale hlavně nám vsugerovali obtížností a zejména nepříjemností výuky, že tak to ve světě má být. Spousta rodičů říká, že nespravedlnost ve škole děti připraví dobře do života: „Alespoň je to připraví na to, že život není spravedlivý.“ Takže hurá, ponechejme svět takovým, jaký je. Nechť je plný drsnosti, neprofesionálního až hrubého zacházení jak ve škole, tak následně v zaměstnáních, kde školou vychovaní drsníci ruínují životy druhým. To není myšlení, které jsem ochoten podpořit. Chci nahradit složitost učení jednoduchostí.

Chci nahradit pseudo-logické školní myšlení z doby Marie Terezie myšlením odpovídajícím 21. století. Pokud Vás napadlo, že jsem vlastenec a chci zabránit nahrazení mnoha lidí u nás těmi z Asie, tak se mýlíte. Mne zajímají lidé, kteří se chtějí rozvíjet, a je mi jedno, odkud jsou. Důvod, proč je snadné nahradit našince třeba Číňany, je v tom, že ti z Asie pracují na svém úspěchu a učí se tak, že se Vám o tom ani nezdá. Oni znají cenu vzdělání. Tím Vás nechci urazit. Jen konstatuji, že země Komenského zaspala, respektive učite-

Úvod

lé nepochopili nic, zdůrazňuji NIC podstatného z jeho mnoha nadčasových myšlenek. A pokud pochopili, tak mne zarazí fakt, že to nepoužívají.

Dodnes většina učitelů nedělá to, o čem J. A. K. psal před více než 350 lety. Kde je škola hrou? Kde je škola, do které se studenti těší? Kde je škola, ve které třetinu doby žáci rozvíjejí své tělesné zdraví a pohyb? Kde je škola, kde se žáci naučí mluvit cizím jazykem, aby se po pár letech v pohodě domluvili v cizině?

Že takové jsou? Ano, ale je jich nesmírně málo. Jde o pověstnou jehlu v kupce sena.

Kdybych věřil na Boha a uvažoval na téma: Spíš projde velbloud uchem jehly než..., tak bych chtěl, aby do nebe mohli projít jen ti učitelé, kteří dodržují Komenského principy a žáci na ně vzpomínají s láskou i po dvaceti letech. Měli by to být jen ti inspirující učitelé, kteří se stali lidským vzorem pro své studenty.

Jenomže vzorem se může stát jen skutečně velká osobnost, nikoli jen papoušek přednášející namemorované texty, které se učí každý rok dokola, aby o tom dokázal studentům přednášet, zdařile to zapomněl a za rok se to učil znovu. Zní to divně? Jenomže to je drsná realita. Setkal jsem se s řadou pedagogů, kteří mi při vyprávění o potížích se studenty a strastech jejich povolání prozradili to, že se stále dokola učí to, z čeho zkouší studenty a pak je známkují třeba u maturity z toho, co si před nedávnem sami opakovaně „nabušili“ do hlavy!

Není to divné, že lidé, kteří říkají: „Učte se, učte se,“ to sami nějak neumí?

Umí dokolečka opakovat nesmyslné jednání, přestože je neproduktivní. Umí se řídit našprtanými poučkami a tak urputně je opakují, že tomu sami uvěřili. Stokrát opakovaný nesmysl se stane pravdou. Opakování je matka moudrosti. To zní dobře a zdánlivě neprůstřelně. Kdyby se však učitelé opravdu zabývali tím, jak se mozek učí, tak by si dávno všimli, že si spoustu věcí pamatují, aniž se šprtali a opakovali. Co takto vzít běžné životní zkušenosti a ukázat na nich, co funguje?

CO FUNGUJE.

Ano, tím se budu zabývat. Nebudu Vám říkat, že se máte učit, protože to je stupidní výrok, když není doplněn vysvětlením jak. Chcete mi tvrdit, že ve školách se učí, jak se učit?

Tak prosím zabrzděte. STOP.

Nejčastější příčinou problémů v životě je zacyklování se v starých a neproduktivních myšlenkových vzorcích. Představte si křečka, jak běhá v kolečku. Tak se chová příliš mnoho lidí. Myslí si, že když budou rychle běhat, že je to dostane k cíli. Ve skutečnosti k cíli člověka dostane nejčastěji to, že zpomalí, zastaví a vystoupí z kolečka, ve kterém dlouhou dobu běžel. Pak se může nadechnout a začít uvažovat mimo vyběhané koleje.

Namísto toho, abyste uvažovali jako ostatní, a tedy většinou neúspěšní, zamyslete se do hloubky. Kolik jste měli na základní škole hodin návodů na téma Jak se učit? Kolik hodin předmětu zaměřeného na to Jak se učit jste měli na základní škole? Slovo základní sdělu-

je, že jde o základ, že? A já předpokládám, že proto, aby se lidé byli schopni učit, tak by jim to měl někdo vysvětlit a věst je k tomu. Uprímně se zamyslete. Kolik hodin něčeho takového jste měli?

Myslete na to číslo.

Domnívám se, že kdyby na jeden rok základní školy připadala jedna taková hodina, tak to není přemrštěný požadavek, že? Tedy řekněme 8 hodin na základní škole. Pak by se základy mohly prohloubit na střední škole, gymnáziu či jiné odborné škole. Další 4 hodiny. Kdo studoval na vysoké škole, ten by získal vysokou školu v tom jak se učit. Tedy další řekněme 4 hodiny. Sečteno 16 hodin. Měli jste alespoň polovinu?

A co myslíte, že mi už roky odpovídají lidé, kterých se ptám na svých kurzech. Dokonce jsem proto na internetu vytvořil anketu. Můžete se jí zúčastnit a zapsat tam Vaše odpovědi. Kolik hodin na základní škole. Kolik hodin na střední... atd.

Pokud jste jako většina lidí, tak jste měli sotva 1 až 2 hodiny za celou školu! To je další důvod, proč jsem napsal tuto knihu. Žijeme v paradoxním světě vytvořeném pseudo-inteligentním myšlením nemyslicích PedagoPapoušků opakujících „Učte se, učte se!“ Tito lidé vedou naši civilizaci k downgradu. Ano, cesta do pekla je dlážděna dobrými úmysly. Jenomže dobrý úmysl v dnešní době nestačí. Dnes je potřeba být expertem, který myslí logicky.

Jenomže ani logika se ve školách nepraktikuje. Tu a tam se někde učí v rámci matematiky, nicméně se ve školách praktikuje, a tedy sugeruje podprůměrné a nikoli inteligentní myšlení. Každý den, po dobu minimálně 8 let je lidem sugerováno školní myšlení a hodnocení.

Otázka otázek

*„Jak mám vědět, co jsem řekl, dokud jsem na to neslyšel odpověď?“
Norbert Wiener*

V životě si nás dovolují hodnotit lidé, kteří nejenže nevysvětlí jak se učit, ale dovolí si hodnotit známky lidí, kteří si ani neověřili, zda jejich prezentace byla tak kvalitní, že jejich zákazníci – ano žáci a studenti jsou zákazníci – porozuměli.

Jak řekl J. W. Goethe: „Chceš-li dostat chytrou odpověď, musíš položit chytrou otázku.“ Mnozí učitelé si vůbec neověřují, zda studenti porozuměli. Někteří se sice zeptají, ale protože je nikdo neučil, jak správně komunikovat, tak se zeptají: „Rozuměli jste tomu?“ Je to správná otázka? Ne! To je totiž uzavřená otázka, na kterou se odpovídá „Ano“ nebo „Ne“. A zamyslete se opravdu do hloubky, kdo má odvahu říci, že nerozuměl? Vždyť neporozumění je považováno za hloupost. Odpověď studentů „Ano“ není pro přednášejícího

správnou zpětnou vazbou. Z toho se nedozví, co studenti pochopili dobře a co jim ještě uniká. Že mají učebnice a mohou to nastudovat? Jakmile prostudujete tuto knihu, tak podobně jako řada světových odborníků budete při zkoumání učebních materiálů vědět, že by měly být zakázány do té doby, než budou přepracovány, aby byly kompatibilní z hlediště pravidel fungování lidského mozku. Což by v 21. století mělo být samozřejmostí.

Pro život platí to samé, co pro proces vyučování. Učitelé učí ve školách, lidé v zaměstnání učí nově nastupující zaměstnance. Jestliže si kdokoli přivlastňuje právo hodnotit porozumění druhých lidí ve vztahu k tomu, co jim řekl, tak musí přijmout fakt, že ten kdo předává informaci je vysílačem a jako takový je odpovědný za kvalitu přenosu. Jde-li o přenos zcela nové informace, musí si ověřit, zda posluchač, a tedy přijímač informaci přijal. Správná zpětná vazba může vzniknout například otázkou: „Jak jste tomu rozuměl? To je otevřená otázka, která vede k tomu, že tázaný může odpovídat, rekapitulovat vysílajícím přednesené. Podle toho pak vysílač ví, zda je potřeba ještě něco vysvětlit, či zda bylo přenosu dosaženo. Lze samozřejmě použít i test na ověření, avšak test zjišťující přenos nesmí být na známky, protože má ověřit to, nakolik se vysílači podařilo přenést informaci! Ať už je zpětná vazba dělána jakkoli, tak poprvé nesmí dojít k hodnocení přijímajících.

Co by se stalo, kdyby se zde prezentované začalo ve školách i jinde používat? A co se děje, když se to nepoužívá? Možná už tušíte, že známky udělované ve školách jsou bez toho mechanismu správné zpětné vazby vlastně sebeznámkováním schopnosti učitelů. Jde-li o špatné známky, tak to svědčí v neprospěch učitele, nikoli žáků. Umět prezentovat tak, aby studenti pochopili, je práce, za kterou jsou pedagogové placeni.

Bez uvedené zpětné vazby a v atmosféře, která vládne v mnoha školách, kdy jsou dotazy studentů a vysvětlující diskuze s vyučujícím považovány za obtěžující, vzniká to, čím je prodchnuta společnost. Jde o obavy ze zesměšnění z projevu neporozumění. Jestliže jde o posměšky druhých studentů vůči někomu ze třídy, pak je na pedagogovi, aby takové jednání dokázal diplomaticky odstranit.

Tak vznikají fobie a nízká sebevědomí. Zoufalý nedostatek výše uvedeného je příčinou toho, proč se jako psychoterapeut setkávám s lidmi, kteří se bojí. Bojí se mluvit před druhými, protože se bojí hodnocení. Hodnocení, které by zaútočilo na jejich sebevědomí. Bojí se říci svůj názor jak v práci, tak i v soukromí. Žijí pak život plný obav a stresu.

Oběti výše uvedeného si nedovolí začít usilovat o povolání, které by je naplnilo. Bojí se, co by tomu řekli druzí. Bojí se být jiní než druzí papoušci. Kdo se bojí být jiný než ostatní, než průměr společnosti, ten nemůže být úspěšný.

Bát se či nebát, to je otázka.

Být průměrný a žít průměrný život plný zbytečných starostí a omezení anebo BÝT tím, kdo chcete, a mít zdravé sebevědomí?