

e-kniha

SUPERPAMĚŤ

"Využívejte počítač mezi Vašima ušima"



***Upgradujte Váš mozek na výkonější
model jen za 15 minut.***

Libor Činka

**MŮŽETE SI PAMATOVAT SNADNĚJI A DLOUHODOBĚJI.
BIFLOVÁNÍ NEMÁ NIC SPOLEČNÉHO S TRVALOU PAMĚTÍ.
PROČ ZAPOMÍNÁME DOBŘE NABIFLOVANÉ A MÁME „OKNA“?
UČITELÉ NEVĚDÍ, JAK FUNGUJE MOZEK.
PROČ SE TRÁPIT, KDYŽ PAMATOVÁNÍ MŮŽE BÝT I LEGRACE?
PAMATUJTE SI BEZ NUDNÉHO OPAKOVÁNÍ!**

UPOZORNĚNÍ:

Tato e-kniha obsahuje řadu šokujících, překvapujících a provokativních myšlenek. Pokud se do ní ponoříte a prožijete si uvedená cvičení, hrozí akutní výbuch vzteku proti školskému systému, který zatajil aktuální poznatky z oblasti lidského mozku a zkomplikoval tak učení mnoha generacím. Určitě to přežijete, ale už nikdy nebudete pochybovat o svých schopnostech. Pokud jste měli štěstí, tak si vzpomenete na jednoho či dva učitele, kteří byli jiní, vybočovali z šedi ostatních a vy na ně s láskou zavzpomínáte i po desítkách let. To byli výjimeční Amosové.

Šíření JE DOVOLENO!

Jen v nezměněné podobě, s uvedením autora a kontaktních údajů.

NEÚVOD NA ÚVOD

Úvodní slovo jsem kdysi jako mnozí lidé přeskakoval. Nikdo mi ve škole neřekl, že na začátku se u rozumných autorů zpravidla vyskytuje něco podstatného pro pochopení celého obsahu. Začátky a konce jsou totiž důležité, ale to bychom se dostali do oblasti strategií rychlého čtení, o kterých si můžete přečíst na mém webu.

Začátky a konce jsou nejdůležitější pro paměť. Všimněte si toho. Na začátek si udělejte pohodlí. Doufám, že jste si přečetli varovné upozornění před úvodem a přečtete si ještě 5 klíčových bodů, které následují. Pokud ne, tak nevádí, jen se toho nemusí dít tolik, kolik si přejete.

Jen si ještě pamatujte, zatímco se díváte na tento text, že je důležité být v pohodě - jak jsem již napsal, bylo by fajn pustit si pěknou hudbu (beze zpěvu a raději ne metal) a udělat si 15 minut času na průzkum počítače, který se nachází mezi Vašima ušima.

Objevíte vesmír zvaný MOZEK

Jaké by to bylo, kdybyste už byli v budoucnosti a lépe si pamatovali?

Co byste viděli, slyšeli a prožívali?

Co by se dělo ve Vašem okolí?

Vstupte do děje příběhu (za úvodem), jako byste tam byli, a dovoluňte si to prožívat všemi smysly.

Negativní myšlenky – pravděpodobně v sobě máte implantovaného učitele s kritickým hlasem, který bude říkat něco jako: „To jsou nesmysly.“ „Učení je námaha a děje se jen opakováním.“ „Přece si nebudu hrát jako malé dítě!“. **VLÍDNĚ HO IGNORUJTE**. Klidně tento kritický hlas pošlete na chvíli na dovolenou, a pokud by se chtěl vzpírat, tak se ho zeptejte, co ví o mozku, o nositeli Nobelovy ceny profesoru Sperry a mozkových polokoulích, co ví o tom, jak motivovat zábavným učením, případně jestli ví, jakou metodu pro optimální učení doporučilo UNESCO už před 30 lety? Měl by pak sklaptop, protože na tyto otázky průměrná většina učitelů nedokáže rozumně odpovědět. Nevěříte? Dobrá, tak Vám položím kontrolní otázku: Kolik z mnoha lidí jste potkali, kterým ve škole řekli, jak se mají učit a pomohlo jim to?

Netradiční **tvůřivé** myšlenky, které se objeví, si **hýčkejte**.

Nemusíte mi věřit, že si můžete lépe pamatovat, ale až se to stane, tak si toho **všimněte a pochvalte se**.

Je čím dál snadnější získávat informace, které byly v minulosti ukrývány a vyhrazeny vyvoleným lidem. A protože to nejdůležitější – těch sto miliard nervových buněk – již máte, tak se vyvolenými stáváte tím více, čím více svou mysl poznáváte. Další informace pak můžete objevovat na www.liborcinka.cz

JSTE PŘIPRAVENI? →

- ⇒ POHODA
- ⇒ HUDBA
- ⇒ SEBEDŮVĚRA VE VLASTNÍ MOŽNOSTI
- ⇒ HRAVÉ MYŠLENKY
- ⇒ TĚŠENÍ SE OBLOŽENÉ ZVĚDAVOSTÍ
- ⇒ 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 **START**

JAK SI UPGRADOVAT HLAVU ANEB ŠUPLÍKY V HLAVĚ

MOTTO:

PAMĚŤ JE DIVÁK, KTERÉMU JE POTŘEBA MYŠLENKU SPRÁVNĚ PRODAT.

LIBOR ČINKA

Radka spolu s přáteli navštívila Anthonyho školu zrychleného učení. Poslouchají Anthonyho, který stojí před stěnou plnou zajímavých obrázků a textů. V místnosti je skupina dalších posluchačů sedících v pohodlných křeslech. Hraje příjemná hudba, která podmalovává Anthonyho vystoupení. Téma je: Trénink používání paměti pravé mozkové polokoule.

A: Naše hlava
se dá přirovnat k počítači.
Chceme-li si na něco
vzpomenout, nalézt
nějakou informaci,
nebo spustit
nějaký program jednání,
musíme otevřít cosi
jako **adresář**,
kde je informace
obsažena.
Představte si například,
že chcete během týdne,
nebo jednoho dne udělat
a vyřídit několik věcí.
Nemáte k dispozici diář
a můžete použít
jen svou paměť.

R: Kdybychom měli
ve své hlavě
například **správce souborů**
jako ve Windows,
pak by to bylo
velmi jednoduché.
Stačilo by, abychom
se podívali, kde se nachází
požadovaná informace,
kliknuli bychom na ni
a ona by se ihned
otevřela před našimi zraky.

A: A lidský mozek to umí!
To ale jen za předpokladu,

že jste **při přijímání této informace provedli její zatřídění do správného adresáře**, jakéhosi šuplíku. Chceme-li si tedy, **vždy vzpomenout** co jsme chtěli dělat, je nezbytné, abychom měli ve svém mozku podobný systém jako je v počítači. Takže začínáme. Představte si, jako bychom měli v hlavě **šuplíky, do kterých dáváme vše, co si chceme pamatovat**. Když si je v duchu prohlédneme, nalezneme, co je uvnitř. Abychom našli ten správný šuplík, je důležité si ho označit, zapamatovat si jeho místo v „hlavě“ pomocí čísla a hlavně pomocí obrázku, který nám číslo připomene.

R: Tak, například ruka s prsty by mohla být pětka a označovat pátý šuplík.

A: Zapamatujte si následující informace a dovolte své mysli, aby pracovala tvořivě, i když to může být pro levý logický mozek netradiční. Zapamatujte si pro šuplík (adresář) číslo **1** vysoký, osamocený **maják**, který vám připomene číslo **1** tím, že **je vysoký a štíhlý**.

R: (dívá se očima vzhůru) Osamocený maják,

PŘI PŘIJÍMÁNÍ INFORMACE JE POTŘEBA PROVÉST ZATŘÍDĚNÍ DO SPRÁVNÉHO ADRESÁŘE.



ŠUPLÍKY V HLAVĚ A PODOBNÉ PAMĚŤOVÉ SYSTÉMY MĚLI JIŽ OSOBNOSTI JAKO NAPOLEON, CICERO A PŘED NIMI UŽ TAKÉ TIBETŠTÍ MNIŠI!!!



OZNAČENÉ POMOCÍ ČÍSLA A HLAVNĚ POMOCÍ OBRÁZKU

DOVOLTE SVĚ MYSLI, ABY PRACOVALA TVOŘIVĚ.



ŠUPLÍK 1 - MAJÁK



který mi připomene číslo 1
tím, že je jako jediný,
široko daleko na moři.
A taky je znamením pro
lodě v bouři.

A: Zapamatujte si
pro šuplík číslo **2 brýle**,
které jsou na dvě **oči**,
a tak vám připomenou,
že je to dvojka.

ŠUPLÍK 2 - BRÝLE 

R: A taky jsou na dvě **uši**.

A: Pro šuplík číslo 3
si zapamatujte trojnožku,
trojnožka má **tři nohy**,
takže je to trojka, třetí
šuplík.

ŠUPLÍK 3 - TROJNOŽKA 

R: Já si představuji
dřevěnou trojnožku,
co má babička.

A: Představte si
pro šuplík číslo 4 okno.
Okno má **čtyři rohy**,
je to tedy čtyřka.

ŠUPLÍK 4 - OKNO 

R: Ano, představuji si
pěkné okno.

A: Šuplík číslo 5
vám připomene ruka.
Pátý šuplík - ruka,
pětka jako **pět** prstů.

ŠUPLÍK 5 - RUKA 

R: **Jasně**, to je snadné.

A: Pro další šuplík číslo 6
si zapamatujte kostku.
Kostka, to je šestka,
protože s ní hodíte
nejvíce **6 puntíků**.

ŠUPLÍK 6 - KOSTKA 

H: Úplně si vzpomínám,
jak **cítím pod palcem**

těch 6 d'olíčků.
A taky si představuji **zvuk**
kutálející se kostky.

A: Zapamatujte si,
že **obraz** trpaslíků
v sobě **skrývá** číslici 7.
Sedmý šuplík je s trpaslíky.

ŠUPLÍK 7 - TRPASLÍCI



K: Jasně, myslím na to,
jak jdou **v řadě za sebou**
a **zpívají**: „Hej hou, hej...“

A: Představte si
pro šuplík číslo 8 pavouka.
Třeba **kresleného**
jako z **komiksu**.
Pavouk má **osm nohou**,
je tedy symbolem pro 8.

ŠUPLÍK 8 - PAVOUK



R: No jo, pavouk má 8 nohou.

A: Představa pro šuplík 9
jsou **rozestavěné kuželky**
na konci kuželkové dráhy.
A pro šuplík číslo 10
si představte pivo.
Desítka může probudit
chutě a pocity
z dobrého **chlazeného**
desetistupňového piva.

ŠUPLÍK 9 - KUŽELKY



ŠUPLÍK 10 - PIVO



R: Já mám ráda
vůni černého piva.

A: Výborně. Představovali
jste si to a četli.
Když **jste**
takto připraveni,
můžeme se dát
do zapamatování.
Díváte se pozorně?
Předpokládejme pro tuto
chvilku,
že si potřebujete
zapamatovat pro začátek
deset věcí,

protože se jim chcete
věnovat:
za první
naučit se slovíčka z angličtiny,
za druhé
zavolat kamarádce Lence,
za třetí
vyvenčit pejska,
za čtvrté
koupit maso,
za páté
koupit rohlíky,
za šesté
vynést koš,
za sedmé
se odměnit,
za osmé
podat v bance příkaz k platbě,
za deváté
na poradě pochválit konkrétní osobu,
za desáté
jít k zubaři na kontrolu.

H: A jak to dát dohromady
s angličtinou, rohlíky atd.?

A: Dovolte si představu
vytváření
překvapivého filmu,
třeba oddechové komedie.
Svoje úkoly
si přidejte do šuplíků
a pomocí **obrázků**
vytvořte jakousi
skládačku,
fantazijní film.
Přidat **zvuky, pocity**,
to je právě řeč,
které mozek dobře rozumí.
Už **Albert Einstein** řekl,
že fantazie je důležitější
než vědění.
Fantazie je pro
zapamatování velmi
důležitá.
Malé děti mají fantazii
skoro **bez hranic**
a taky si dobře pamatují.

TO, CO SI CHCETE
ZAPAMATOVAT,
VLOŽTE DO ŠUPLÍKŮ.

POMOCÍ VŠECH SMYSLŮ
SI VYTVOŘTE SKLÁDAČKU, FILM.



PŘIDEJTE ZVUKY,
TO JE ŘEČ,
KTERÉ MOZEK DOBŘE ROZUMÍ.



FANTAZIE JE PRO
ZAPAMATOVÁNÍ VELMI DŮLEŽITÁ.

Dospělí lidé fantazii používají málo a jejich schopnost učit se je tím zbytečně omezována.

Dovolte si, aby se vaše fantazie probouzela...

Zamyšlená Nicol si hraje s tužkou a pak říká:

To je pravda, vždyť přesně to dělám v mé reklamní agentuře.

Když potřebuji, aby si lidé něco zapamatovali, natočíme nejlépe zábavnou nebo šílenou reklamu.

Lidé si pamatují to, co bylo skvělé nebo to, co bylo hloupé.

A s tím se v reklamě počítá. Kdyby to bylo jen logické, reálné, tak by si toho diváci vůbec nevšimli.

My musíme v lidech probudit

silné pocity, smích,

úžas, zvědavost,

a zapojit do vnímání co nejvíce zrak a sluch.

H: A jak to děláš, Anthony?

A: Hraji si v představách, jako bych byl nějaký slavný filmový režisér. Vytvářím si takzvané mnemotechnické, tedy paměťové, pomůcky. To, že si mám za prvé zopakovat anglická slovíčka, jsem udělal tak, že jsem je dal k majáku a představil si, jak plují po moři a vlny je házejí na maják.

DOSPĚLÍ FANTAZII POUŽÍVAJÍ MÁLO, A TAK JE JEJICH SCHOPNOST UČIT SE OMEZOVÁNA.



REKLAMA VYUŽÍVÁ TO, ŽE LIDÉ SI PAMATUJÍ TO, CO BYLO SKVĚLÉ NEBO HLOUPÉ.

PROBUĎTE SILNÉ POCITY, SMÍCH, ÚŽAS, ZVĚDAVOST.

ZAPOJTE DO VNÍMÁNÍ CO NEJVÍCE SMYSLŮ.



HRAJTE SI V PŘEDSTAVÁCH.

POUŽÍVEJTE MNEMOTECHNICKÉ POMŮCKY.



ZRAKOVÉ

Za **druhé**,
zavolat kamarádce Lence.
Tak jsem si **představil**
jakési brýle budoucnosti,
které fungují i jako
telefon,
jedna nožička brýlí
je jakýsi **mikrofon**
a ze skel na mne **vykukuje**
obraz volané osoby.
Do **třetího** šuplíku,
na trojnožku, jsem **posadil**
v duchu pejska
a představil si, že má
u pusy **bublinu** s nápisem
„Prosím, chce se mi moc
čůrat - WC **HAF.**“
Ve **čtvrtém** šuplíku
je obrázek okna,
skrz které **vidím**,
jak někomu **padá** z tašky
kus masa, a **slyším**,
jak **mlaskne**
při dopadu na dlažbu.
Musím tedy koupit maso.
Za **páté** si **představuji**, že
v ruce mezi prsty ruky
držím 10 rohlíků
a ty mi chtějí utéct,
protože se **bojí**, že je sním.
Za **šesté** vynesu koš,
abych udělal doma
pořádek,
a jak ho vysypávám,
vypadla z něj hrací kostka
a **cvakla** o popelnici.
V **sedmém** šuplíku
vidím trpaslíky,
kteří mi nesou odměnu,
- zlatou cihlu.
Za **osmé** chci podat
v bance příkaz k platbě,
nemám tužku
a v tom okamžiku **přibíhá**
po stolku legrační
velký pavouk
jako z komiksu,
nabízí mi tužku a **říká**
„Když si mne pohladíte,

SLUCHOVÉ

HMATOVÉ

EMOCIONÁLNÍ

přinesu Vám štěstí“.
Za deváté si představuji,
jak na poradě pochválím
konkrétní osobu **slovy**:
„Tedy to byla trefa,“
a **představuji** si,
jak tam devět dalších lidí
stojí jako kuželky...
A nakonec, za desáté,
sedím **v křesle u zubaře**
na kontrole,
zubař mi **oznamuje**,
že mám zuby v pořádku
a tu **radostnou** událost
zapíjíme pivem.

H: To je tak legrační,
že si to skoro celé
pamatuju napoprvé.
Můžu si **vytvořit**
vlastní příběhy?

A: Ano, to je nejlepší.
Můžete se inspirovat
a pro začátek použít
části z těch mých.
Čím budou zvláštnější,
překvapivější,
tím lépe se zachytí
v paměti.
Vezměte si příklad
z dobrých filmů,
ty se pamatují
velmi snadno.

**ČÍM ZVLÁŠTNĚJŠÍ, DIVNĚJŠÍ
TÍM SE LÉPE ZACHYTÍ V PAMĚTI.**

**SNADNĚJI NAJDETE NA SÍDLIŠTI
ODLIŠNÝ DŮM NEŽ JEDEN
PODOBÝ TĚM OSTATNÍM.**



NECHŤ JE NA CO KOUKAT, NECHŤ TO DOBRĚ ZNÍ. NECHŤ TO VE VÁS VYVOLÁ POCITY, EMOCE, CHUŤ I VŮŇ.

A NYNÍ SI TY PŘEDSTAVY PROJDETE JAKKOLIV NA PŘESKÁČKU, JEŠTĚ SI JE PROLÉTNĚTE A NEVADÍ, ŽE NĚJAKÉ SE NEBUDOU VYBAVOVAT HNED, ZATÍMCO JINÉ SNADNO. PAK SI DEJTE CHVÍLI PŘESTÁVKU.

PO PŘESTÁVCE JE TÉMATEM:

MNEMOTECHNIKA, MOZKOVÉ POLOKOULE A ČTENÍ

Další lekce v klubu Superpaměti začíná jako obvykle nějakou hrou s pohybem. Hraje přitom rychlejší hudba a všichni se těší, co bude dál. Na Anthonyho se sypou dotazy posluchačů udivených svými paměťovými výkony. Někteří z nich to totiž nevydrželi a jak si tak povídali o nové metodě mezi sebou, tak si všimli, že čím více dali do představ sami ze svých zkušeností a svých fantazií, tím snadněji si rozpomínají.

H: Jak v budoucnu vymazat obsah toho, co nepotřebuji mít v šuplících?
A jak tam dávat nové věci?

A: Tady vám zase pomůže **fantazie**.
Buďto do šuplíku vložíte něco nového
a **představíte si to jasně** pomocí všech smyslů,
nebo to v duchu **vymažete** jako by gumou tak,
aby okolí obrázku šuplíku bylo **bílé**.
Sám vím, že mnoho věcí lze jen obtížně pochopit bez vlastních zkušeností.
Rychlejší cesta než vysvětlování je trénink.

H: Bylo by fajn mít šuplíků víc.
Kolik jich máš ty?

A: Budete-li chtít, tak vás naučím další.
Já používám přes dvě stovky šuplíků a mohu si do nich uložit i tisíce údajů.
Fantastické je, že tyto principy byly známé již římským řečníkům.
A já jsem si upravil a používám francouzský systém z roku 1648.

V každém případě
zapamatování
může být velmi rychlé,
uděláte-li z něčeho abstraktního,
co znáte jen z povídání a nikoliv
z praktické zkušenosti
snadno zapamatovatelnou
informaci, když ji převedete
třeba do příběhu,
tedy toho,
co je možné
vnímat všemi smysly
zcela konkrétně.
Jaký užitek
má třeba biflování
soustavy prvků,
když je to pro většinu
studentů,
kteří se zrovna neučí
chemii pro svou profesi,
zcela abstraktní věc?
Kolik z následujících prvků
si běžný žák „osahá“ a má s
nimi zkušenost?
A navíc,
jaký je v tom smysl
se drilovat
něco abstraktního
bez představy
smyslu využití v
praktickém životě?
Trénuje to paměť?
Ne!
Je to ve většině případů
nesmyslná buzerace,
která nemá nic společného
s rozvojem paměti.
A já se to driloval
kdysi v deváté třídě.
Co z toho bylo užitečné?
Například vím, že H₂S
smrdí jako pes,
vodík bouchá,
pak znám kuchyňskou sůl,
pár kyselin a H₂O.
K čemu jsem tenkrát
musel znát ten zbytek?
A nedej pánbů,
abyste na jeden prvek

ze sloupce zapomněli,
to už bylo za dvě.
Přece nemůžete
dostat jedničku,
když vynecháte
tak důležitou věc
jako Francium, že?
Abyste se inspirovali,
jak ušetřit čas,
všimněte si, jak se
zapouje váš mozek,
když vnímáte následující
mnemotechnickou pomůcku.
Více spojů znamená
dlouhodobé zapamatování
a vybavení i ve stresu.

H Helenku	Be Běžela	B Bláznivý	C Co	N Náš	O Ó	F Franta	He Herbert
Li Líbal	Mg Magda	Al Alexandr	Si Si	P Pán	S Slečno	Cl Cloumal	Ne Nechtěl
Na Na	Ca Caňonem	Ga Galský	Ge Gerto	As Asistent	Se Sejměte	Br Bratrovou	Ar Armádní
K Kolínko	Sr Srazila	In Intenzivně	Sn Snědla?	Sb Sbalil	Te Též	I Indiánskou	Kr Krasavici
Rb Robustní	Ba Banán	Tl Tlachal	Pb Pěkně blinkáš	Bi Bizona	Po Podprsenu	At Anténou	Xe Xenii
Cs Cestovatel	Ra Ramenem						Rn Ranit
Fr Franta							

K: Tak tohle
musím dát bráchovi,
zrovna to budou probírat.
Škoda, že jsem to nevěděl
dřív.
Tak mě napadá,
že u rychločtení
nevím, jak to využít.

A: Rychločtení je souborem
jiných strategií,
které však mají
hloubkové principy
zapamatování podobné.
Když čteme tak,
jak jsme se to naučili,
je v činnosti hlavně
**levá polovina - hemisféra
mozku.**
Ta si dokáže pamatovat
a soustředit se
v jednom okamžiku
jen asi na 5 - 9 informací.

**LAIK ČTE HLAVNĚ LEVOU
HEMISFÉROU, KTERÁ RYCHLE
ZAPOMÍNÁ.**



Protože texty obsahují
Mnohonásobně více informací,
dochází k tomu,
že za chvíli
jako by zapomeneme
mnoho z toho,
co jsme četli na stránkách
před chvílí.

K: Začíná se mi to rýsovat.
Když budu **od počátku**
číst slovo po slově
a příliš analyzovat,
tak mne **detailní informace**
budou rozptylovat
a **zahlcovat mou paměť**.

A: Velmi přesně vyjádřeno.
Po přečtení textu
standardním postupem
jsme si z něj schopni
zapamatovat jen asi 7 věcí,
z nichž mnoho nemusí být
vůbec důležitých.
Nedůležité a nezajímavé
informace
rychle zapomínáme.
To lze změnit tím,
že se dopředu naladíme
a stanovíme smysl čtení.
V naší mysli díky tomu vznikne
„RADAR“,
který bude při čtení
aktivně **vyhledávat**
a dávat informace
do **souvislostí**.
Pravá mozková polokoule
vnímá globálně,
vnímá prostorové
souvislosti
a hlavně
její paměťová kapacita
není omezena 7 prvky.
Obecně je užitečné
dostávat se k detailům
až po získání přehledu.
Tím, že předvídáme
na základě klíčových slov,
co bude v textu, otevřeme

**PŘÍLIŠNÁ ANALÝZA
NA POČÁTKU
A NADBYTEČNÉ INFORMACE
ROZPTYLUJÍ A ZAHLCUJÍ PAMĚŤ.**



**STANOVENÍM SMYSLU ČTENÍ
VZNIKNE RADAR.**



**OD ZÍSKÁNÍ PŘEHLEDU
K DETAILŮM**

**PŘI AKTIVNÍM ČTENÍ
SE INFORMACE UKLÁDAJÍ
DO OTEVŘENÝCH ADRESÁŘŮ**



v hlavě pomyslné adresáře
s informacemi,
které jsou podobné
nebo shodné.
Při takto aktivním čtení
informace z textu
jako by vystupují
a ukládají se
do otevřených adresářů,
kde jsou později
k nalezení.
Navíc z výzkumu
zapamatování plyne,
že si **pamatujeme** zejména
začátky a konce
informace.
Je proto pochopitelné,
že při dlouhém
i velmi pečlivém čtení
si budete pamatovat
začátky a konce,
zatímco dlouhý střed
jako by vypadne.
O tom, co s tím,
se můžete více dozvědět
příště v klubu
Strategií rychlého čtení.

R: Teď už tomu rozumím více.
Takže mnemotechnika nám
dokázala,
že máme k dispozici
ohromné možnosti,
ale protože si jich
nebýváme vědomi,
podceňujeme
své schopnosti
a zabraňujeme
tak jejich využívání?

A: Přesně tak.
To je to,
co si z toho můžete vzít.
V každém případě
mnemotechnika je
jedním ze způsobů,
jak **vytěžit z přirozených**
schopností zapojení
mnoha částí mozku

**ODTEĎ MÁTE K DISPOZICI
OHROMNÉ MOŽNOSTI.**

**SUPERPAMĚŤ VZNIKNE
V KAŽDÉM MOZKU
ZAPOJENÍM CO NEJVÍCE SMYSLŮ.**



použitím více smyslů.
Při biflování,
byť stonásobném,
existuje jako by jen
jedna cesta mezi neurony
a ta se snadno naruší
stresem.
Proto člověk
dokáže „zapomenout“
notoricky známý údaj,
jako je PIN bankovní karty apod.
Stres je také
příčinou „oken“
při stresových zkouškách.

R: Jak se ale přišlo na to
s těmi polokoulemi mozku?
Není to nějaká pověra?

A: Spousta neznámých věcí
zní neuvěřitelně.
V roce 1981 byla udělena
Nobelova cena za lékařství
neurofyziologovi
Rogeru W. Sperrymu.
Ten prokázal
odlišné funkce
mozkových polokoulí.
Aplikace těchto poznatků
umožňuje několikanásobně
efektivnější učení.
Rychlejší, příjemné,
zábavné
a dlouhodobě
pamatovatelné.
Nepřímo tak
pomohl dokázat,
že mnemotechnika
je mozku přirozená.
Stačí, abyste zapojovali
všechny smysly,
tvořivě propojovali
známé s novým
a když vás nenapadá
„logický“ spoj,
tak z toho udělejte
**neobvyklé
reklamní spojení**
pro pravý mozek,

**NOBELOVA CENA R. SPERRYMU
ZA OBJEV ODLIŠNÝCH FUNKCÍ
MOZKOVÝCH POLOKOULÍ.**

**MNEMOTECHNIKA JE PRO
MOZEK PŘIROZENÁ.**



jako je třeba ta
mnemotechnická pomůcka
na zapamatování pořadí
chemických prvků z
Mendělejevovy tabulky.

Toto je zdánlivý konec příběhu. Ve skutečnosti nový příběh začal. Mohli jste si toho všimnout tím více, čím více jste si udělali pohodu, vžívali se do děje, dodávali do něj vlastní představy, používali vnitřní **zrak, sluch, hmat, čich i chuť**.

Prociťte si představy zapamatovávaných věcí a přidejte co nejvíce detailů z minulých zkušeností. Stačí to udělat a všimnout si toho, které věci jste si vybavovali snadno. To Vám pomůže porozumět. A pokud ještě nerozumíte zcela, můžete přijít na trénink paměti <https://liborcinka.cz/kurzy-treninky/pamet/>.

Mimochodem, teď už Vás mohlo napadnout řešení toho, proč se ve skutečnosti lidé dobře učí cizí jazyky v cizině. Ne proto, že musí, ale proto, že ten jazyk žijí všemi smysly. Tak jednoduché je tajemství paměti. Není to o bezduchem opakování, jak už asi víte. A pokud Vás zajímá více, jak se učit velmi snadno cizí jazyky bez nákladného cestování, jak rychle číst, více si pamatovat a snadno studovat či cokoliv o možnostech, které jste v sobě doposud ukrývali, podívejte se na **BLOG** na www.liborcinka.cz.

EXISTUJÍ VŮBEC HRANICE VAŠÍ MYSLI?

O zrychleném učení Vám nyní budu vyprávět v následujícím příběhu.

Na jednom z plakátů v pěkném prostoru, kterému se ani nedá říkat třída nebo učebna, je text, který přilákal několik zvědavců. Jsou na něm paměťové pomůcky pro zapamatování anglických slovíček. Nadpis zní: [Anglická slovesa 10x rychleji](#) (tyto pomůcky bych nevytvořil, kdyby mě nenadchl příběh velkého vědce).

JAK DESUGESTOPEDIE PŘEKONÁVÁ BARIÉRY V UČENÍ A KDY MOZEK LÉPE VNÍMÁ

Světově proslulý vědec Georgi Lozanov vyvinul metodu rychlouchení cizích jazyků tzv. **desugestopedii**, kterou dokonce doporučilo jako optimální metodu UNESCO. Prokázal, že hlavním problémem v učení je **nízké sebevědomí** lidí a strach z chyb, jakési negativní sugesce, které snižují výkonnost. Lozanovova metoda zajišťuje, že mozek dokáže mnohem snadněji a rychleji vnímat a pamatovat si. Celá řada principů umožňuje informace ukládat do para-vědomí, odkud jsou informace **po období zrání aktivovány do vědomé mysli**.

Naši přátelé diskutují o pojmech desugestopedie a superlearning. Dokonce je našli i v psychologickém slovníku.

Přichází Simona, která se účastnila tréninku NLP a vyzvídá...

S: Co to je ta Desugestopedie?

A: **Desugestopedie** je jednou z nejúčinnějších metod, která umožňuje několikanásobně zrychlit a zpříjemnit proces učení. Zakladatelem této metody je vědec Georgi Lozanov, který slaví úspěchy ve zrychleném učení od konce 60. let minulého století. Výsledky jazykových kurzů jsou pro mnohé lidi šokující tím, že například základní jazykové znalosti v rozsahu cca 1 – 1,5 roku běžné výuky lze získat již během 56 hodin, tedy sedmi dní výuky. Desugestopedie v sobě zahrnuje množství pedagogických postupů a to je obsahem druhé části názvu metody. První část – sugesto – je označením pro psychologickou oblast „Desugestologii“. Desugestologie se zabývá odstraňováním oslabujících programů – sugescí, které jsme přijali do své mysli a které působí jako jakýsi filtr, který zabraňuje efektivnímu jednání. Na zdech jsou snadno čitelné plakáty se zajímavými obrázky a texty, ve kterých je obsaženo to, co je klíčové. Periferně tak do mysli proudí informace

**ZAKLADATEL - BULHARSKÝ
VĚDEC GEORGI LOZANOV**

**JIŽ NĚKOLIK DESÍTEK LET JSOU
PROVÁDĚNY ÚSPĚŠNÉ EXPERIMENTY
SE ZVYŠOVÁNÍM SCHOPNOSTÍ
LIDSKÉHO MOZKU.**



**POTENCIÁL NAŠEHO MOZKU JE
TAK DO ZNAČNÉ MÍRY
ZABLOKOVÁN.**



**DESUGESTOPEDIE - ODSTRANĚNÍ
NEGATIVNÍCH SUGESCÍ.**

**PLAKÁTY A ZAJÍMAVÉ OBRÁZKY
S TEXTY UMOŽŇUJÍ PODVĚDOMÉ
UČENÍ.**



a postupně se vzájemně přirozeně propojují. Jsou to jakési obří taháky, které dávají jistotu, že budete správně reagovat. „Žádný učený z nebe nespádl,“ je známé a pravdivé pořekadlo, avšak ve škole se po studentech chce, aby byli rychle dokonalí, a přitom se jim nevytvoří bezpečné podmínky pro vyzkoušení a naučení se jejich optimálním způsobem.

S: A jsme zase u odlišností vnímání a učení daným preferencí různých smyslových kanálů a zapojení různých typů inteligence.

A: Když je výuka pestrá, dynamická a zaměřená na prožívání co nejvíce smysly, tak lidé zažívají více úspěchu než jindy. Tento prožitek zvyšuje zdravé sebevědomí k přirozené chuti se učit a radosti z poznávání. Proces učení se značně zrychluje. Samozřejmě jsou respektována další pravidla, jak mozek optimálně přijímá, zpracovává a vydává informace. A teprve **vzájemné propojení** vytváří prožitek úspěchu. Mezi základní fáze zrychleného učení

VAKOG

ZAPOJENÍ 7 TYPŮ INTELIGENCE

**PESTRÁ, DYNAMICKÁ VÝUKA
ZAMĚŘENÁ NA VŠECHNY SMYSLY
A PROŽITEK ÚSPĚCHU**

**ZVYŠUJE ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ
K PŘIROZENÉ CHUTI SE UČIT
A RADOSTI Z POZNÁVÁNÍ.**

5 FÁZÍ ZRYCHLENÉHO UČENÍ

patří 5 fází:

1. naladění účastníků a přehled přes klíčové prvky např. slovíčka daného tématu vedená zajímavou formou vzbuzující zvědavost a aktivizující obě mozkové polokoule.

2. aktivní koncert – čtení lekce za doprovodu klasické hudby, což je vnímáno jako příjemný poslech dramaticky čteného příběhu či zábavného textu.

S: Navíc v textu se člověk může vrátit a být beze strachu, že něco přeslechne a neporozumí.

A: Při **pasivním koncertu**, to je třetí část, účastníci pohodlně sedí a jsou vedeni pomocí barokní hudby a uvolňujících představ do stavu uvolnění a zároveň je látka předčítána a tak rekapitulována. V relaxovaném stavu převedou paměťové procesy snadněji učivo do dlouhodobé paměti.

S: Pokud vím, mozek v této fázi vytváří klidové a harmonizující Alfa vlny a je komplexněji propojen. **Nervové buňky** jsou snadněji průchodné a myšlenky se mohou lépe propojovat.

1. PŘEHLED PŘES KLÍČOVÉ PRVKY - DEKÓDOVÁNÍ

2. AKTIVNÍ KONCERT

JE ZAPOJEN SLUCH A ZÁROVEŇ ZRAK PŘI SOUBĚŽNÉM ČTENÍ A OZNAČOVÁNÍ DŮLEŽITÝCH ČÁSTÍ.



3. PASIVNÍ KONCERT

VÝZKUMY BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE SI ZAPAMATUJEME VÍM VÍCE LÁTKY, ČÍM ÚČINNĚJŠÍ BUDE RELAXACE PO UČENÍ.



STRES JE MINIMALIZOVÁN

A: To je pravda, ale alfa vlny jsou jen doprovodným jevem.
U části lidí se alfa vlny neobjevily, a přesto si účastníci pamatovali jako ti, u kterých se vyskytly.
Má to však jednu významnou spojitost.
Po vlastním učení je důležité relaxovat a alespoň 15 - 20 minut v duchu **rekapitulovat** sami či podle nahrávky předcházející informace.
Paměťové procesy totiž dobíhají asi 15 - 20 minut po učení. Jejich předčasné narušení, například ve škole hodinou s jiným jazykem či doma bezprostředním sledováním nějakého velmi dramatického filmu v TV, by vedlo k **narušení ukládání do dlouhodobé paměti** a zahození části vaší dosavadní práce.

PAMĚŤOVÉ PROCESY DOBÍHAJÍ
ASI 15 - 20 MINUT PO UČENÍ.



S: A jaké jsou ty další fáze?
Já jsem si myslela,
že rozhoduje právě
ta relaxace.

A: To rozhodně nestačí.
Informace potřebují
být přijaty,
dále musí mít možnost zrát
a pak je potřeba
je **vydávat** ze sebe.
Ve čtvrté a páté části
tedy probíhá výdej
informací a různé
zpětnovazebné postupy
vedou ke správnému utřídění
a zafixování učiva.
Děje se to pomocí her,
hraní rolí jako v divadle

VÝDEJ INFORMACÍ A RŮZNÉ
ZPĚTNOVAZEBNÉ POSTUPY
VEDOU K SPRÁVNÉMU UTŘÍDĚNÍ
A ZAFIXOVÁNÍ.

4. ELABORACE I.



- modelových situací, psaní, kreslení i zpěvu textů sestavených z učiva na známé melodie.

4. část je plná fyzického pohybu, například ve formě hraní částí příběhu.

Už Komenský doporučoval, aby jedna třetina učení byla spojena s pohybem.

5. část sestává z psaní a doplňování textů, například luštění křížovek.

O přestávkách účastníci regenerují a zvědavost způsobí, že si přečtou to, co je na stěnách.

Nechuť učit se stává neznámým pocitem, a je nahrazena nadšením podobným **zvědavosti** dětí, které se přirozeně učí, dokud jim to není zkomplikováno klasickým vzděláváním.

Pestrost provedení těchto pěti fází vytváří prožitek, že vše plyne lehce a rychle, tak jako plyne čas, když prožíváte něco radostného.

Prakticky je zde uplatněno mnoho desítek pravidel, z nichž významným je například zákon 20/80, takzvaný **Paretův zákon**.

Dvacet procent klíčových činností vytváří osmdesát procent zisku.

A zrychlené učení těchto klíčových prvků využívá.

Kromě zapojování všech smyslů

Desugestopedie rozvíjí

Mnohé ze 7 typů inteligence.

5. ELABORACE II.

ZVĚDAVOST PODPORUJE UČENÍ
I O PŘESTÁVKÁCH.

NECHUŤ UČIT SE JE NAHRAZENA
NADŠENÍM.



DVACET PROCENT KLÍČOVÝCH
ČINNOSTÍ VYTVÁŘÍ OSMDESÁT
PROCENT VÝNOSU.



7 TYPŮ INTELIGENCE

S: Dalo by se takto učit

i něco jiného
než jazyky?

A: Služeb desugestopedů využívá stále více firem, jako IBM, Siemens, Audi, Phillips a to i v oblasti výcviku marketingu, managementu, znalosti práce s počítači atd. To je běžné v zahraničí, kde tak můžete trénovat i tenis, golf, lyžování, řízení auta a jiné. Pomocí této metody tedy můžete stupňovat své výkony ve sportu i v povolání.

OPTIMÁLNÍ METODA VÝCVIKU ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMÁCH JAKO JE IBM, SIEMENS, AUDI, PHILIPS.

OBLATI VÝCVIKU – MARKETING, MANAGEMENT, ZNALOSTI PRÁCE S POČÍTAČI ATD.

S: Jsou i jiné intenzivní metody, kterými je možné se naučit stovky slov a desítky gramatických pouček? Ano, ale zapomínáme je stejně tak rychle, jak rychle jsme se je naučili. Pomocí metody dr. Lozanova je možné se v desugestopedickém kurzu naučit skutečně komunikovat a navíc, kvóta vybavování je neuvěřitelně vysoká. **Za základní prvky metody byly dříve považovány:**

- a) příjem informací všemi smysly
- b) fyzické a psychické uvolnění
- c) specifická učební sugesce (kladná) a odstranění psychických bloků
- d) vhodná hudba
- e) rafinovaně skryté

ÚČASTNÍCI KURZŮ VEDENÝCH METODOU DR. LOZANOVA JSOU OBYČEJNÍ LIDÉ BEZ MIMOŘÁDNÝCH SCHOPNOSTÍ.



KVÓTA ZAPAMATOVÁNÍ JE VELMI VYSOKÁ.

a zábavné opakování látky
a její okamžité praktické
uplatnění
(mluvení, psaní a čtení).
Dnes však už jde o **celý
komplex prvků** odhalených
moderními výzkumy.

Anthony se obrací na dav lidí, který se zatím kolem nich shluknul.

A: Důležitosti přijímání informací
co nejvíce smysly už asi dobře
rozumíte.
Prezentované informace
jsou čteny ze speciálně
sestavených skript
na pozadí vážné hudby.
Hrají se hry a zpívají se
písničky <http://bit.ly/afosongstory> ,
ve kterých je jako by náhodou
látka obsažena
a je tak vnímána
podvědomě.
Účastníci stále komunikují
a pohybují se.
Látka je tak
dynamicky prezentována,
že si každý najde mnoho
pro sebe zajímavého.
Radost z učení
a sebevědomí vzrůstá.
Tato metoda je úspěšná proto,
že lektor – desugestoped –
díky speciálnímu tréninku
odstraňuje učební blokády
jako jsou strach, pocit
viny, vnitřní zábrany a
komplexy, a tak **uvolňuje
přirozenou lidskou
schopnost učit se.**
Jde o to, abychom
schopnost učit se dále
roztvíjeli pomocí
adekvátních metod,
to znamená,

abychom uvolňovali
téměř neomezený
potenciál podvědomí.

**PŘÍJEM INFORMACÍ VÍCE
SMYSLY.**

**V OKAMŽIKU, KDY PROŽÍVÁTE
SILNÝ UMĚLECKÝ PROŽITEK,
BĚŽTE SE NĚCO NAUČIT, NEBO
PRO SEBE NĚCO UDĚLEJTE.**



**LÁTKA JE PREZENTOVÁNA TAK
DYNAMICKY A ROZMANITĚ,
ŽE SI KAŽDÝ NAJDE MNOHO
PRO NĚJ ZAJÍMAVÉHO.**

Pro desugestopedii je charakteristické to, že se, místo hledání chyb a stresování, snaží **přistihnout každého účastníka kurzu mnohokrát za den** při úspěchu a dát mu to mnoha způsoby najevo. Vítězství přináší přemýšlení o různých variantách, využívání zdrojů, mezi které patří celý váš mozek.

PŘISTIHŇETE SE PŘI ÚSPĚCHU.

ODMĚŇTE SAMI SEBE ZA ZVLÁDnutí SVÝCH CÍLŮ.



ZÁVĚR

Ještě něco k paměti. Za posledních 20 let jsem vypiloval tréninky paměti do takové míry, že již během druhého dne si účastníci pamatují i více než třikrát tolik, než při testech na začátku tréninku. Jedním z prostředků byl i předcházející text, jehož prožitím se účastníkům již chvíli po přečtení a malém tréninku vylepšilo zapamatování. Protože se ale snažím vše stále vylepšovat, vypracoval jsem ještě překvapivější metodiku, která nyní ztrojnásobení zapamatování umožňuje již první den tréninku.

Rozhodl jsem se proto vydat ZDARMA tuto e-knihu s přáním, aby otevřela oči nejen Vám, ale i mnoha obětem školského systému, který nemá páru o tom, jak pracuje nejdůležitější orgán potřebný pro učení. Ještě dlouho bude trvat, než budou učitelé placeni za výsledky, nikoliv za odučené hodiny. Proto je na nás, abychom to změnili alespoň u sebe. Jde to s kouskem investice docela snadno a odkrývá to nový svět poznání. Můžete jej otevřít i dalším, protože **ŠÍŘENÍ JE DOVOLENO** v nezměněné a nezkrácené podobě.

Hodně rostoucího úspěchu s viditelnými výsledky Vám přeje

Libor Činka

P.S.

Zlepšené zapamatování je spojené s využíváním schopností pravé mozkové polokoule, k čemuž vedou desítky metod.

Zde jste četli klíč k jedné z nich. Je užitečná pro rozpomenutí si i v náročných situacích, například pod stresem při pohovoru, zkoušce nebo složitém obchodním jednání. Zkrátka abyste neměli "okno".

3D paměť je důležitou součástí sedmi typů inteligence a využívali ji už římsí řečníci. To, co si

chcete zapamatovat, umístěte do známé struktury (architektonické, anatomické, geografické). Nejčastější je představa Vám známé cesty, do níž **umístíte na konkrétní a odlišná místa** (obchody, restaurace, billboardy, schody) své myšlenky ve formě představ **hmatatelných** a **viditelných** objektů, které si chcete zapamatovat. Přidejte **zvuky**, **pocity**. To je kód, kterému mozek dobře rozumí. Pro

vybavení objektů se pak stačí "projít" v duchu v představě a předměty "posbírat".

Nabídl jsem Vám zde dotek s možností si snadněji pamatovat. Od doby vzniku tohoto textu uplynula dlouhá doba a moje touha vytvořit něco ještě lepšího mě dovedla ke vzniku několika projektů. Vytvořil jsem světově unikátní paměťové karty, které komukoli umožní si asi jen za 3 hodiny zapamatovat kolem 280 anglických slovíček. Tento "zázrak", kterého doposud byli schopni jen paměťoví mistři, dokážete nyní hravě také. Podívejte se na [LentiCool karty SUPER MNEMO SENTENCES](#). Navíc mi nové technologie umožnily vytvořit kurz [Angličtina s hypnózou a virtuální realitou](#), který můžete zažít a být mezi prvními na světě, kteří se učí jazyk mnohonásobně rychleji.

SÍLA SUPERPAMĚTI TKVÍ VE SNADNÉ DOVEDNOSTI VYTĚŽIT Z PŘIROZENÝCH SCHOPNOSTÍ ZAPOJENÍ MNOHA ČÁSTÍ MOZKU.

CO ZAJÍMAVÉHO NAJDETE NA MÉM WEBU?

Můžete si pročíst články [o paměti](#), [rychlém učení](#), [angličtině](#), [úspěchu](#), [hypnoterapii](#) a dalších [tématech](#).

Nebo se podívat na [knihy](#), [kurzy a tréninky](#).

O MNĚ



Od roku 1992 vedu tréninky pro vzdělávací společnosti, firmy i jednotlivce. Jsem autorem řady [knih](#), [e-programů](#), [nahrávek](#), [kurzů](#) a tréninků v oblasti paměti, učení, psychoterapie a osobního rozvoje.

Jsem [hypnoterapeut](#) a ve své praxi pomáhám lidem řešit jejich problémy více než 15 let. V roce 2002 jsem absolvoval první výcvik hypnotické a nehypnotické psychoterapie, na kterou jsem navázal akreditovaným výcvikem v systemické terapii, který jsem ukončil v roce 2005. V následujících letech jsem absolvoval

řadu výcviků Ericksonovské hypnózy a NLP, a to i v zahraničí. Mojí specializací je trénink superpaměti, rychločtení, motivace a psychologie vlivu.

Ve své praxi využívám a učím neuro-lingvistické programování (NLP) a Ericksonovu hypnózu.

Pomáhám lidem naučit se anglický jazyk jednou a provždy, a to pomocí kurzu [Angličtina s hypnózou](#). V posledních dvou letech zařazuji do výuky také virtuální realitu. Výuku angličtiny podporuji i dalšími projekty jako je kurz [Anglicky fantasticky I. a II.](#) nebo světově první lentiCool karty [SUPER MNEMO SENTENCES](#).

Nadále spolupracuji na tréninkových programech pro další vzdělávací společnosti a firmy.

UČÍM LIDI POUŽÍVAT MOZEK NA MAXIMUM, PÍŠU O TOM A VEDU KURZY.

