

SUPERPAMĚŤ

UPGRADUJTE VAŠ MOZEK NA VÝKONNĚJŠÍ
MODEL BĚHEM 15 MINUT



MŮŽETE SI PAMATOVAT SNADNĚJI A DLOUHODOBĚJI.
BIFLOVÁNÍ NEMÁ NIC SPOLEČNÉHO S TRVALOU
PAMĚTÍ.

PROČ ZAPOMÍNÁME DOBŘE NABIFLOVANÉ A MÁME
„OKNA“?

UČITELÉ BOHUŽEL STÁLE 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 o fungování 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 i po desítkách let s láskou zavzpomínáte. **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 se u rozumných autorů vyskytuje něco podstatného pro pochopení celého obsahu právě na začátku. 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 nevadí, jen se toho nemusí dít tolik, kolik si přejete.

Během dívání na tento text si ještě pamatujte, že je důležité být v pohodě. 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 dovolte si to prožívat všemi smysly.

Paměť je divák, kterému je potřeba myšlenku správně prodat.

Libor Činka, psychoterapeut a hypnoterapeut, který tajemství možností našeho mozku zkoumá více jak 30 let.





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 sklapnout, protože na tyto otázky průměrná většina učitelů bohužel nedokáže rozumně odpovědět. Nevěříte? Dobrá, tak Vám položím kontrolní otázku: Kolik lidí jste za celý svůj život potkali, kterým ve škole řekli, jak se mají učit a skutečně jim to pomohlo?

Netradiční tvořivé myšlenky, které se objeví, si hýčkejte. Nemusíte mi věřit, že si můžete lépe pamatovat, ale až se to stane, tak si toho skutečně **všimněte a pochvalte se.**

Je čím dál snadnější získávat informace, které byly v minulosti ukrývány a vyhrazeny pouze vyvoleným lidem. **A protože to nejdůležitější, těch sto miliard nervových buněk, již máte, tak se vyvolenými stáváte tím více, čím více svou mysl poznáváte.**

JAK SI UPGRADOVAT HLAVU ANEB ŠUPLÍKY V HLAVĚ

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.



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!

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, klikli bychom na ni a ona by se ihned otevřela před našimi zraky.



A lidský mozek má tuto funkci také! 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.



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



Zapamatujte si následující informace, a dovoluť 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**.



ŠUPLÍK 1 - MAJÁK



(dívá se očima vzhůru) Osamocený maják, který mi připomene **číslo 1** tím, že je jako jediný **široko daleko** na moři. A také je znamením možného nebezpečí kolize pro lodě v bouři, pomyslným vykřičníkem.



ŠUPLÍK 2 - BRÝLE



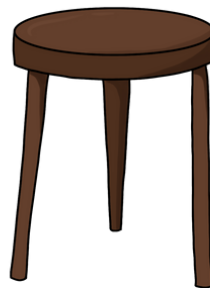
Zapamatujte si pro šuplík číslo **2 brýle**, které jsou na dvě **oči**, a tak vám připomenou, že je to dvojka.



A taky jsou na **dvě uši**.



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



ŠUPLÍK 3 - TROJNOŽKA



Já si představuji **dřevěnou trojnožku**, co má babička.



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



Ano, představuji si pěkné okno.



ŠUPLÍK 4 - OKNO



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



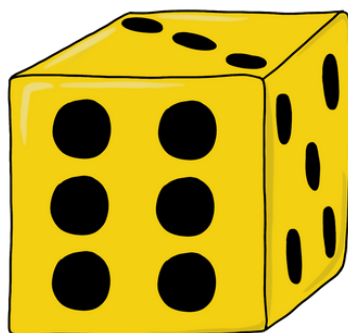
Jasně, to je snadné.



ŠUPLÍK 5 - RUKA



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



ŠUPLÍK 6 - KOSTKA



Úplně si vzpomínám, jak **cítím** pod palcem těch 6
d'olíčků. A taky si představuji **zvuk kutálející** se
kostky.



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



ŠUPLÍK 7 - TRPASLÍK



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



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



ŠUPLÍK 8 - PAVOUK



No jo, **pavouk má 8 nohou**.

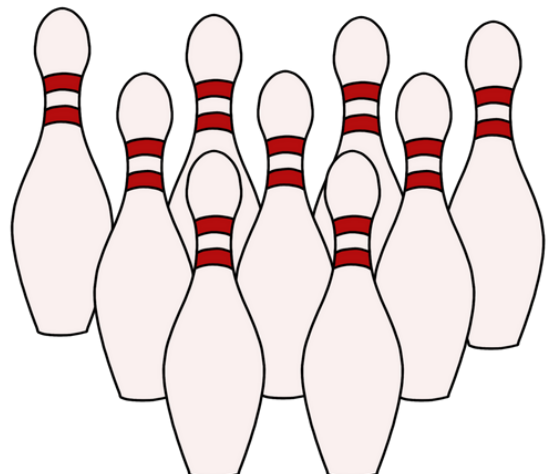


Představa pro šuplík **9** jsou **rozestavené kuželky** na konci kuželkové dráhy. A pro šuplík **číslo 10** si **představte pivo**. Desítka může probudit **chutě** a **pocity** z dobrého **chlazeného** desetistupňového piva.



ŠUPLÍK 10 - PIVO

ŠUPLÍK 9 - KUŽELKY





Já mám rád **vůni černého** piva.



Výborně. Představovali jste si to a četli. **Když jste** takto **připraveni**, můžeme se dát do zapamatování. **Dívejte se pozorně.**

Předpokládejme pro tuto chvíli, 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** odměnit se,
- **za osmé** zaplatit fakturu,
- **za deváté** pochválit na poradě konkrétní osobu,
- **za desáté** jít k zubaři na kontrolu.



A jak to dát dohromady? Angličtinu, rohlíky, fakturu... ?



To, co si chcete zapamatovat, vložte do šuplíků.



Dovolte si představu vytváření překvapivého filmu, třeba oddechové komedie. Svoje úkoly si přidejte do šuplíků a pomocí **obrázků vytvořte** jakousi skládačku, fantazijní film. Přidejte **zvuky**, pocity. To je řeč, které mozek velmi dobře rozumí.

Už Albert Einstein řekl, že fantazie je důležitější než vědění. Fantazie je pro zapamatování velmi důležitá.



Pomocí všech smyslů si vytvořte skládačku, jakýsi film. Přidejte zvuky a pocity. To je totiž **jediná řeč, které náš mozek skutečně rozumí.**

Malé děti mají **fantazii** skoro bez hranic, a proto si dobře pamatují. Dospělí lidé fantazii používají málo a jejich schopnost učit se je tím zbytečně omezována. Dovolte si, aby se vaše fantazie probouzela...

Dospělí fantazii používají málo, a tak je jejich schopnost učit se omezována.



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 je skvělé, nebo to, co je 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**.

A jak to děláš, Anthony?



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. **Za druhé, zavolat** kamarádce Lence. Zde 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 zaplatit fakturu, sahám na mobil, a v tom okamžiku **přibíhá** po stolku legrační velký pavouk jako z komiksu a **křičí** na mě: „Zaplat', zaplat'“. **Za deváté** si představuji, jak na poradě **pochválím** konkrétní osobu **slovy**:



zrakové

sluchové

hmatové

emocionální

„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 společně pivem.

To je tak legrační, že si to skoro celé pamatuju napoprvé.

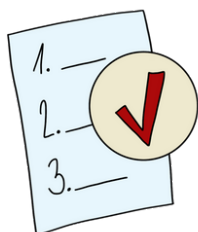
Můžu si vytvořit vlastní příběhy?



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, šílenější příběh vytvoříte, tím lépe se zachytí v paměti.

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



A nyní si ty představy projděte jakkoliv na přeskáčku. Znovu si je prolétněte. Je zcela v pohodě, že se nějaké nebudou vybavovat hned, zatímco jiné naprosto snadno. Poté si dejte chvíli přestávku.

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.



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

Tady vám zase pomůže fantazie. Bud'to 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 cestou, než zdlouhavé vysvětlování, je trénink.



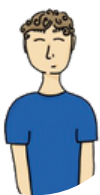
Bylo by fajn mít šuplíků víc. Kolik jich máš ty?

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 známy již římským řečníkům. Pro své účely denního zapamatování jsem si upravil francouzský systém z roku 1648. V každém případě může být zapamatování velmi rychlé, uděláte-li z něčeho abstraktního, co znáte jen z praxe snadno zapamatovatelnou informaci. Stačí ji převést do příběhu, tedy něčeho, 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?



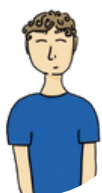
Kolik z následujících prvků si běžný žák „osahá“ a má s nimi zkušenost? A navíc, jaký je v tom smysl, drilovat se něco abstraktního bez představy smyslu využití v praktickém životě? Trénuje to paměť? Ne! Je to ve většině případů nesmyslná buzerace, která nemá nic společného s rozvojem paměti. A já se to driloval kdysi v deváté třídě také. 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 zapojuje váš mozek, když vnímáte následující mnemotechnickou pomůcku. Více spojů znamená dlouhodobé zapamatování a vybavení i ve stresu.

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



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

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. 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.



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**!

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 spojovat informace do **souvislostí**. Pravá mozková polokoule vnímá globálně. Vnímá prostorové souvislosti a především není její paměťová kapacita omezena pouze na 7 prvků. Obecně je užitečné **dostávat se k detailům až po získání přehledu**. Tím, že předvídáme na základě klíčových slov, co bude v textu, otevřeme v hlavě pomyslné adresáře s informacemi, které jsou podobné nebo shodné. Při takto aktivním čtení informace z textu jakoby 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 jakoby vypadne. O tom, co s tím, se můžete více dozvědět příště v klubu Strategií rychlého čtení.





Přesně tak. To je to, co si z toho můžete vzít. V každém případě mnemotechnika jedním ze způsobů, jak účinně **těžít z přirozených schopností zapojení mnoha částí mozku** díky použití více smyslů. Při biflování, byť stonásobném, existuje 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.



Jak se ale přišlo na to s těmi polokoulemi mozku? Není to nějaký fake či pověra?

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 zapojovaly všechny smysly, tvořivě provázali známé s novým, a když vás nenapadá „logický“ spoj, tak z toho udělejte **neobvyklé reklamní spojení**, lákavé pro pravý mozek. Vyzkoušejte třeba mnemotechnické pomůcky podobné té na zapamatování pořadí chemických prvků z Mendělejevovy tabulky.



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

Procitněte si představy zapamatovávaných věcí a přidejte co nejvíce detailů z minulých zkušeností. Stačí to udělat a všimnout si toho, které věci jste si vybavili snadno. To vám pomůže porozumět.

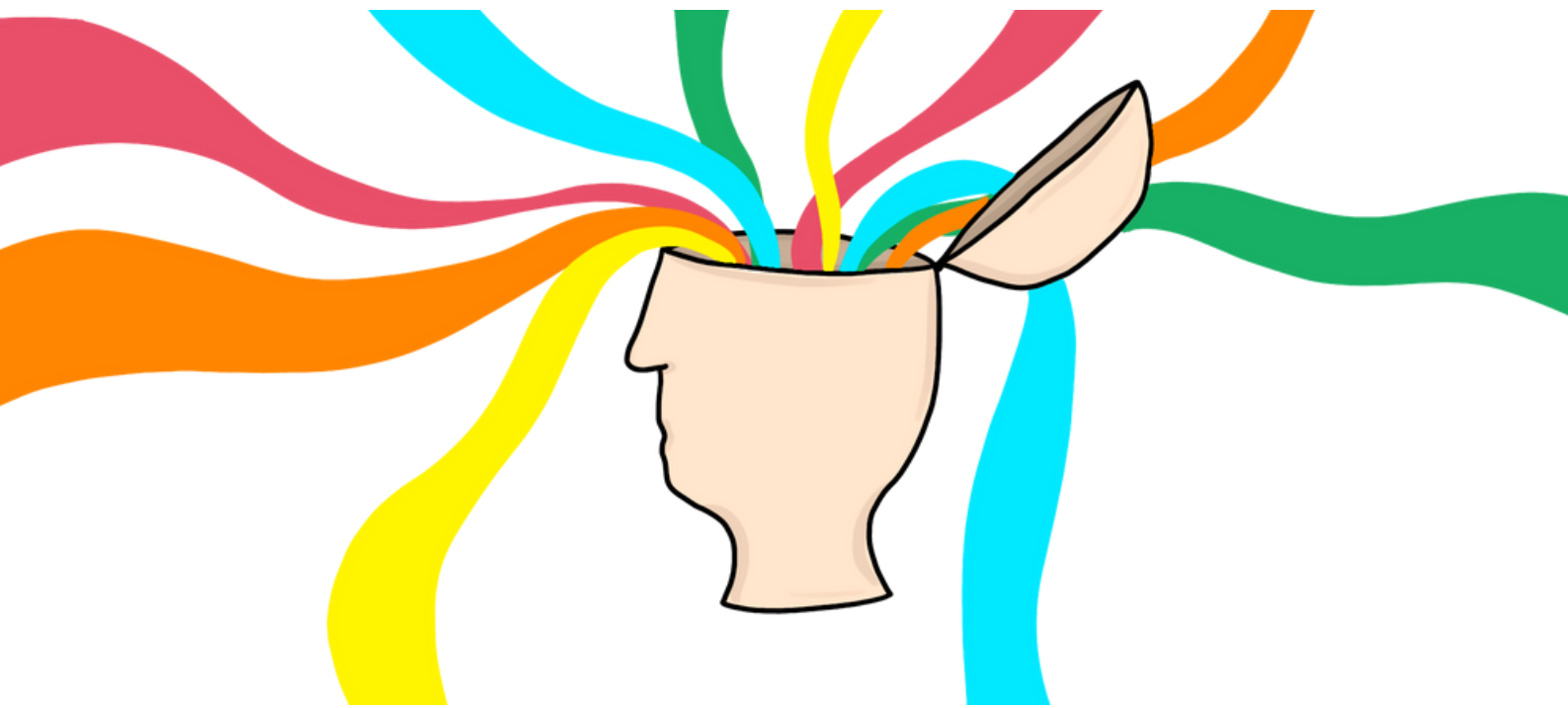
Mimochodem, teď už vás mohlo napadnout řešení toho, proč se ve skutečnosti lidé dobře učí cizí jazyky v cizině. Ne proto, že musí, ale protože ten jazyk žije všemi smysly. Tak jednoduché je tajemství paměti. Není to o bezduchem opakování, jak už víte.

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.**“

Tuto pomůcku pro zapamatování nepravidelných sloves 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 rychlo učení 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 paravědomí, 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...



Co to je ta Desugestopedie?

Desugestopedie je jednou z neúčinnějších 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 cca 60 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, tzv. 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 a postupně se vzájemně přirozeně propojují. Jsou to pomyslné obří taháky, které dávají jistotu, že budete správně reagovat. „Žádný učený z nebe nespadá“, 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.



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

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 tím značně zrychluje. Samozřejmě jsou respektována další pravidla, jak mozek optimálně přijímá, zpracovává a vydává informace. A teprve **vzájemné propojení** vytváří kýžený prožitek úspěchu. Mezi základní fáze zrychleného učení **patří 5 fází**:



1. Naladění účastníků a přehled obsahující klíčové prvky, např. slovíčka. Ten by měl být veden 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.



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

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 také rekapitulována. V relaxovaném stavu převedou paměťové procesy snadněji učivo do dlouhodobé paměti.



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

To je pravda, ale Alfa vlny jsou jen doprovodným jevem. U části lidí se Alfa vlny neobjevily, a přesto si účastníci pamatovali stejně 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 zahazení části vaší dosavadní práce.



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

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, 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 se skládá z psaní a doplňování textů, například luštění křížovek. O přestávkách účastníci regenerují a zvědavost způsobí, že si přečtou to, co je na stěnách. Nechut' učit se, se stává neznámým pocitem a je nahrazena nadšením podobným **zvědavosti** dětí, které se učí naprosto přirozeně, 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**. Ten říká, že **dvacet procent klíčových činností vytváří osmdesát procent zisku**.

A právě zrychlené učení je v tomto smyslu tou klíčovou dovedností, která vám přinese největší profit. Kromě zapojování všech smyslů Desugestopedie rozvíjí i mnohé ze 7 typů inteligence.



Dalo by se takto učit i něco jiného než jazyky?

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.



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 se lze v desugestopedickém kurzu naučit pružně komunikovat, a navíc i velmi spolehlivě vybavovat potřebné informace.

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) opakování látky rafinovaně skryté za zábavu 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.





Důležitosti přijímání informací co nejvíce smysly už asi dobře rozumíte. Presentované 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 jakoby náhodou látka obsažena, a je tak vnímána podvědomě. Účastníci stále komunikují a pohybují se.

Je tak zajištěna **dynamika** presentované látky, aby si každý našel mnoho zajímavého právě pro své vlastní účely. 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 díky tomu **uvolňuje přirozenou lidskou schopnost učit se**. Je o to, abychom schopnost čerpání vědomostí dále rozvíjeli pomocí adekvátních metod. Je nutné se soustředit na uvolňování téměř **neomezeného potenciálu podvědomí**.

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 dosáhnete přemýšlením o různých variantách a efektivním využíváním toho nejtědřejšího zdroje, celého vašeho mozku.

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 přes trojnásobek toho, nežli v 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 umožňuje ztrojnásobení zapamatování 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 nezkreslené 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 náročné situaci, 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 to 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** a **pocity**. To je kód, kterému mozek dobře rozumí. Pro vybavení objektů se pak stačí „projít“ v duchu v představě a předměty „posbírat“.

Naservíroval jsem Vám zde pouze ochutnávku toho, jak si lze snadněji pamatovat. Od doby vzniku tohoto textu však již uplynula dlouhá doba a má touha po neustálém zdokonalování mě stále žene dále. Proto vznikl průlomový projekt o fungování lidského mozku, který nyní může usnadnit učení a cestu k úspěchu i Vám.



LIBOR ČINKA

OVLÁDNĚTE SVŮJ MOZEK

Jak mohou být lidé úspěšní, když neovládají svůj mozek?

Když neví, co udělat, aby dosáhli toho, co chtějí?

Nemohou za to, **protože jim nikdo nedal návod.**

Ten však nyní můžete mít.

CHCI KNIHU

