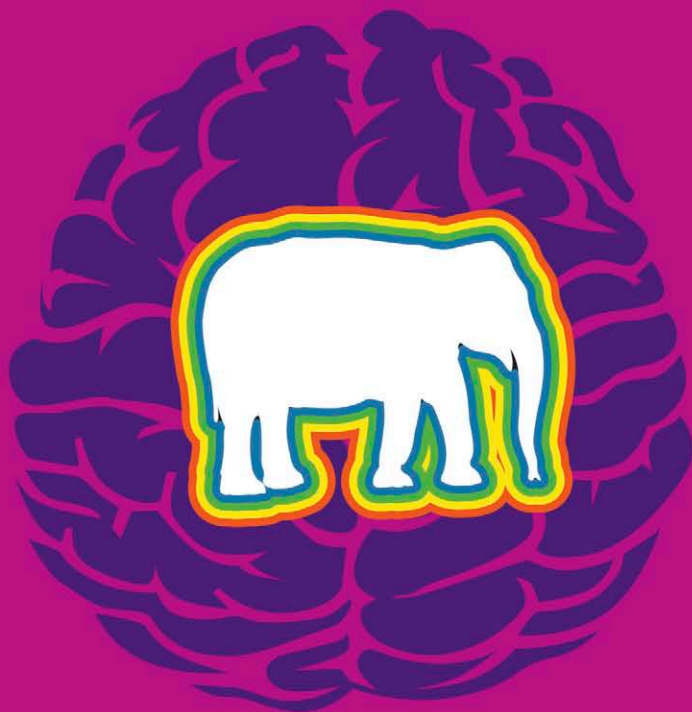


BBC



Jak si zapamatovat vše, co chcete

Trénink paměti

Tony Buzan

autor bestselleru Myšlenkové mapy

a James Harrison

Trénink paměti

Jak si zapamatovat
vše, co chcete



Tony Buzan

a James Harisson, redaktor-konzultant

Úprava pro české vydání: Pavlína Boučková

**BizBooks
Brno 2013**

Trénink paměti

Jak si zapamatovat vše, co chcete

Tony Buzan, James Harisson

Překlad: Zdeněk Mužík

Odborná korektura a úprava pro české vydání: Pavlína Boučková

Obálka: Martin Vlach

Odpovědná redaktorka: Vendula Kůrková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Translation © Zdeněk Mužík, 2013

© Tony Buzan 2010 Consultant Editor: James Harrison. This translation of THE MEMORY BOOK HOW TO REMEMBER ANYTHING YOU WANT 01 Edition is published by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

BBC word mark is a trade mark of the British Broadcasting Corporation and is used under licence.

BBC logo © BBC 1996

BBC ACTIVE © BBC 2005

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0057-5

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18030.

© 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.

Věnováno ideálnímu dítěti, Múze, Dia a Mnémosyné, mé nejdražší
přítelkyni Lorraine Gillové, Umělkyni

Konzultanti: Velmistryně paměti Dr. Sue Whitingová,
a Velmistr Raymond Keene, důstojník Řádu britského impéria

Obsah

Poděkování autora	7
Předmluva	9
Úvod: Příběh, který si budete pamatovat po celý život	11
Část 1 JAK PAMĚŤ PRACUJE	29
1 Zkontrolujte svou paměť	31
2 Rytmy paměti	45
3 Principy představivosti a asociace a dvanáct paměťových technik	55
Část 2 ZÁKLADNÍ SYSTÉMY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	65
4 Systém spojování	67
5 Systém číslo-tvar	79
6 Systém číslo-rým	87
7 Systém římského pokoje neboli paláce paměti	93
8 Abecední systém	97
Část 3 POKROČILÉ SYSTÉMY	89
9 Velký systém	109
10 Systém na zapamatování hracích karet	127
11 Zvyšte si IQ používáním paměťového systému pro dlouhá čísla	133
12 Paměťový systém pro telefonní čísla	137

13	Paměťový systém pro denní agendu a schůzky	141
14	Paměťový systém pro důležitá historická data	145
15	Jak si zapamatovat narozeniny, výročí a významné dny	149
16	Paměťové systémy pro slovní zásobu a jazyky	151
17	Jak si zapamatovat jména a tváře	157
18	Zachyťte své sny	175
 Část 4 PAMĚŤOVÁ TECHNIKA ZAPAMATOVÁNÍ VŠEHO		181
19	Sebezlepšující základní paměťová matice (SEM ³)	183
 Závěr		204
Literatura		205
Dodatek 1		213
Dodatek 2		219
Rejstřík		225

Poděkování autora

Mé srdečné a upřímné díky patří níže uvedeným osobám za jejich mistrovské a pamětihodné výkony: doktorce Sue Whitingové, pětinasobné mistryni světa v paměťových disciplínách v kategorii žen a vůbec první ženské velmistryni paměti (*Grand Master of Memory, GMM*), za její neutuchávající tvůrčí úsilí, se kterým mi pomáhala vylepšit a modernizovat paměťový systém SEM³, pomáhala jiným pochopit jej, ocenit a používat, a za to, že je současným vládnoucím šampionem SEM³; mezinárodnímu velmistru šachu a duševních sportů Raymondu Keeneovi, důstojníku Řádu britského impéria, za jeho průkopnické dílo o objevování a klasifikování géníů a za jeho přesvědčivé a výstižné výklady Shakespeareových děl; velmistru paměti Ianu Dochertymu za jeho setrvalou pomoc při vývoji SEM³; báječným umělcům Lorraine Gillové a Christopherovi Hedley-Dentovi za to, že mě naučili cenit si umění, a za jejich intenzivní pomoc při rešerších pro údaje týkající se umělců v této knize; mé drahé matce, Jean Buzanové, za její „orlí redaktorské oko“; Dominicu O'Brienovi, osminásobnému mistru světa v paměťových disciplínách za předvedení všeho, o čem tato kniha tvrdí, že je možné toho dosáhnout.

Vznik knihy *Trénink paměti* v jednadvacátém století, „století vědomostí“, byl umožněn celosvětovým týmovým úsilím, a já bych chtěl vyjádřit své srdečné díky celé síti Buzan Centres International, která je nyní skvěle zavedena – a roste!

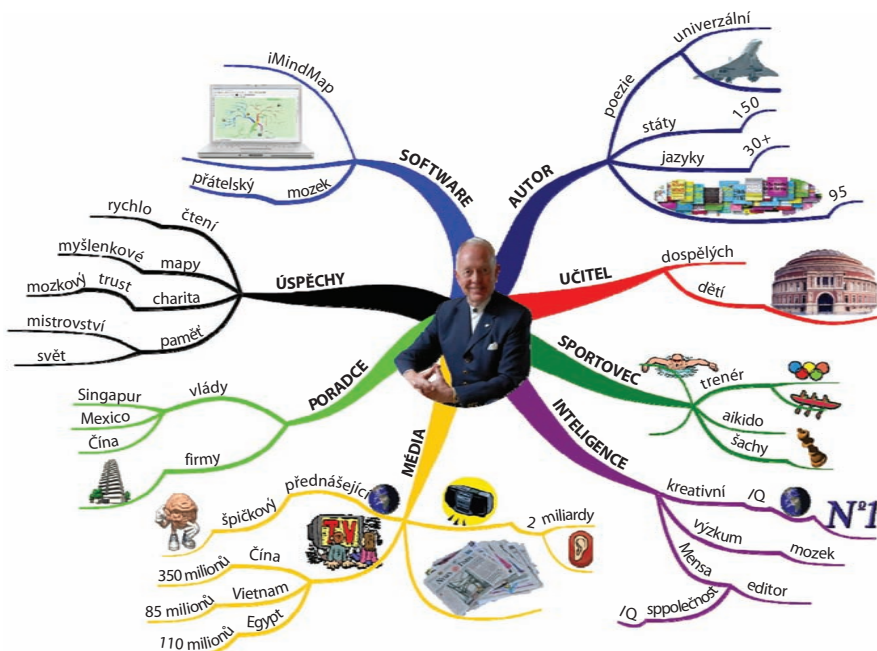
Zvláštní díky patří Jennifer Goddardové z Buzan Centre Austrálie / Nový Zéland (a jediné trenérce s titulem „Buzan Master Trainer“ v Austrálii) za založení a podporu australského mistrovství v paměťových disciplínách a za podporu světovému mistrovství; děkuji také Tanye Phonananové, mistryni paměti Thajska.

Poděkování patří také Brianu Lee za jeho přátelství a pomoc s uveřejněním seriálu *Mind Set*; Philu Chambersovi, mistru světa ve vytváření myšlenkových map a držiteli titulu „Senior Buzan Licensed Instructor“, za jeho báječné výtvary v oblasti myšlenkových map a za jeho trvalou podporu.

Děkuji také svému „domácímu týmu“ v hlavním sídle Buzanových podniků včetně Anne Reynoldsové, Suzi Rockettové a Jenny Redmanové za jeho úsilí a logistickou podporu.

Z nakladatelství Pearson bych chtěl poděkovat řediteli Richardu Staggovi, který byl vůdčí postavou uskutečňování tohoto projektu, a vyjádřit své hluboké díky Samantě Jacksonové, mé milované redaktorce, za její absolutní nasazení během dlouhé doby vzniku knihy *Trénink paměti* i jejímu týmu v Harlow, Caroline Jordanové, Michelle Clarkové a Lauře Blakeové. Moje poděkování by nebylo úplné bez ocenění Jamese Harissona, mého nezávislého redaktora a současně poradce, za jeho pomoc se strukturováním a dotvořením celého díla.

Na závěr musím poděkovat všem lidem zabývajícím se pamětí, myšlenkovými mapami a vzděláváním v oblasti paměti, kteří nadšeně poskytli historky o paměti a testy – nemohl jsem bohužel všem pro nedostatek místa poděkovat jmenovitě.



Zde je kompletní myšlenková mapa používající slova, obrazy, kategorie a hierarchii, které mají své vlastní asociace a zvyšují sílu paměti. Je to myšlenková mapa o autorovi Tony Buzanovi.

Předmluva

Kdybych vám vyprávěl příběh o studentovi, který propadl z mnoha předmětů v základní části maturity a odešel ze školy v šestnácti letech, o kterém jeho učitelé říkali, že z něj nikdy nic nebude, ale který se stal nakonec mistrem světa v paměťových disciplínách, asi byste si pomysleli, že jsem autor románů a že ten příběh prostě nemůže být pravdivý. Pravdivý však je. Tím „klukem k ničemu“ jsem byl já!

Poté co jsem odešel ze školy, cestoval a pracoval v různých zaměstnáních, jsem jednou v televizi viděl muže jménem Creighton Carvello, jak se naučil zpaměti balíček karet za méně než tři minuty. Vypadalo to jako zázrak, i když to očividně nebyl trik. Creighton se ty karty v té neuvěřitelně krátké době opravdu naučil.

Myslel jsem si: „Mám mozek jako on. Když to dokáže on, musí být způsob, jak to dokážu také.“ Začal jsem trénovat.

Po několika měsících jsem dosáhl „svatého grálu“ tří minut. Když jsem přemýšlel, co dále podniknout se svými rostoucími „paměťovými svaly“, doslechl jsem se v roce 1991 o prvním mistrovství světa v paměťových disciplínách organizovaném autorem knihy, kterou právě čtete, Tonym Buzanem. Přihlásil jsem se do soutěže a po mnoha bitvách mozků jsem byl prohlášen za prvního mistra světa.

Základní principy, které jsem využil k vítězství v tomto mistrovství, najdete popsane v této knize. Budete-li tyto principy aplikovat na znalostní matice, které *Trénink paměti* tak živě popisuje, ovládnete současně svět paměti i svět znalostí a získáte výhody, které tento přístup přinesl mně: větší sebedůvěru, rostoucí ovládání představivosti, zlepšenou kreativitu, vysoce zlepšené smyslové vnímání a, ano, mnohem vyšší IQ.

Je mi ctí, že mohu doporučit tuto vzdělávací knihu, jejíž autor je nositelem mnoha doporučení. Kromě toho, že je držitelem světového rekordu v kreativním IQ, Tony je autorem a spoluautorem více než stovky bestsellerů o mozku a učení. Je také tvůrcem světově proslulých

myšlenkových map (*Mind Maps*) a podle mého názoru je jedním z nejlepších lidí na světě, co se týká slovního a psaného vyjadřování. Spoluzaložil Mozkový trust (Brain Trust), který udělil cenu Brain of the Century za rok 2008 baronce Susan Greenfieldové, a je zakladatelem a předsedou světové rady paměťových sportů (*World Memory Sports Council*), která je řídicím orgánem paměťových sportů a každoročního mistrovství světa v paměťových disciplínách (v letech 2008 a 2009 se konalo v Bahrajnu). Festival mysli (*The Festival of the Mind*) je nyní ve svém osmnáctém ročníku a momentálně zahrnuje paměťové testy jmen a obličejů, zapamatování balíčku karet (rychlost, více balíčků) a tvarů a slov (více informací o těchto i jiných sportovních podnicích a organizacích naleznete v Dodatku).

Je mi ctí, že jsem mohl být při tom v počátcích duševních sportů, kdy jsme já i ostatní stanovovali skromné rekordy, duševních sportů, pro které stále více zemí pořádá svá národní mistrovství, ve kterých se objevují osobnosti s hvězdnou pamětí. V průběhu doby a s rostoucí konkurencí je dosahováno stále nových a nových rekordů. Jak inspirující je sledovat výkony těch nejlepších, včetně Jonathana Hancocka, Andiho Bella, Bena Pridmorea, Clemense Meyera a Gunthera Karstena, jak dobývají nová teritoria a pokořují staré rekordy.

Pro cynika je memorování desetinných a binárních čísel a hracích karet stěží něčím více než bezúčelným cvičením. Mně otevřelo mysl a seznámilo mě se světem lidského mozku, který je bez hranic. Dalo mi důvěru a přesvědčení, že se mohu naučit cokoli, budu-li se tomu věnovat, a to je velmi uklidňující pocit. Cvičení paměti je báječná věc a mohu je každému jen doporučit.

Gratuluji vám k započetí cesty, o které vím, že vám změní život.



Dominic O'Brien

GMM, první a osminásobný mistr světa v paměťových disciplínách

Úvod: Příběh, který si budete pamatovat po celý život

Dovolte mi začít tím, že vás seznámím s událostí, která mě ohromila a dovolila mi poprvé si uvědomit, že naše paměť může být dokonalá.

Jeden student seděl, vystrašený a nadšený, na první přednášce prvního dne na univerzitě. Stejně jako ostatní v jeho skupině byl předem varován, že profesor Clark je nejen nejlepším absolventem oboru angličtina, kterého kdy univerzita měla, ale že shlíží na studenty z výše svého génia a používá svých mentálních schopností, aby je mátl a uváděl do rozpaků. Profesor přišel schválně pozdě, aby zvýšil napětí.

Vešel nonšalantně do třídy a přejel ji s pohrdlivým úsměškem jiskrnými očima.

Místo aby šel ke katedře a připravil si papíry, sepal pevně ruce za zády, stoupl si před katedru a se stejným intenzivním pohledem a úšklebkem řekl: „Angličtina první ročník? Zjistím prezenci.“ Pak začal kulometnou rychlostí vyštěkávat jména zkamenělých studentů.

„Abrahamson?“

„Zde, pane!“

„Adams?“

„Zde, pane!“

„Barlow?“

„Zde, pane!“

„Bush?“

„Zde, pane!“

„Buzan?“

„Zde, pane!“

...

Když došel k dalšímu jménu, vyštěkl „Cartland“, načež následovalo smrtelné ticho. S upřeným pohledem, jako nějaký inkvizitor, se profesor zavrtal očima do tváře každého zkamenělého studenta, jako by očekával, že se k tomu jménu přihlásí. Když nedostal odpověď, zhluboka si povzdychl a řekl dvakrát tak rychle než normálně: „Cartland. Jeremy Cartland, bytem 2761 West Third Avenue, telefonní číslo 7946231, datum narození 25. září 1941, jméno matky Jean, jméno otce Gordon. Cartland!“ Stále bez odpovědi! Ticho se stalo téměř nesnesitelným, až je pan profesor ve správný okamžik ukončil hlasitým zvoláním: „Nepřítomen!“

A tak to pokračovalo, pan profesor prošel bez zaváhání celým seznamem. Kdykoli některý student chyběl, zopakoval „proces Cartland“ a uvedl o nepřítomném všechny údaje, ačkoli ten první den nemohl naprosto tušit, kdo bude přítomen, a kdo nepřítomen, ačkoli nikdy žádného studenta nikdy předtím neviděl. Každému ve třídě bylo stále jasnější, že znal do omračujících detailů životopisné údaje všech z nás.

Když ukončil prezenci jménem Zygotski, podíval se na studenty se sardonickým úsměvem a řekl: „To znamená, že Cartland, Chapman, Harkstone, Hughes, Luxmore, Mears a Tovey jsou nepřítomni.“ Pak se odmlčel a posléze pronesl: „Poznamenám si to... až někdy.“

To řekl, otočil se a opustil třídu v ohromném tichu.

Pro nadšeného studenta to byl jeden z těch okamžiků, kdy se „nemožný sen“ stal skutkem – sen, že si vytrénuje paměť tak, aby v nejrůznějších speciálních situacích fungovala perfektně.

Umět si tak pamatovat jména a data narození a smrti a všechny důležité údaje o známých umělcích, skladatelích, spisovatelích a jiných velikánech!

Umět si zapamatovat cizí jazyky!

Umět si zapamatovat obrovské katalogy dat z biologie a chemie!

Umět si zapamatovat jakýkoli seznam!

Umět si pamatovat jako pan profesor!

Student vyskočil ze svého místa, vyběhl ze třídy a dohonil profesora Clarka na chodbě. Vyhrkl svou otázku: „Pane profesore, jak jste to udělal?“ Stejným velitelským způsobem pan profesor odpověděl: „Protože jsem génius, synu!“ A opět se otočil pryč a už neslyšel, jak student zamumlal: „Já vím, pane profesore, ale stejně, jak jste to udělal?“

Po dva měsíce pronásledoval student génia, který se s ním nakonec spřátelil, a potají mu pak během hodin vysvětlil „záračný vzorec“ pro vybudování mnemotechnického systému, který mu umožnil studenty během onoho památného dne tak ohromit.

Po dalších dvacet let onen student hltal každou knihu o paměti, kreativitě a povaze lidského mozku, kterou mohl sehnat, a před sebou měl stále vizi, že vytvoří nový super dokonalý paměťový systém, s jehož pomocí by bylo možné dokázat mnohem více, než kdy dokázal pan profesor.

Prvním z těchto nových systémů byla myšlenková mapa, „armádní švýcarský nůž“ mozku, který uživateli dovoľoval nejen pamatovat si věci přesně a pružně, ale také na základě zapamatovaného tvořit, plánovat, myslet, učit se a komunikovat.

Po myšlenkové mapě následoval supermaticový paměťový systém, který fungoval jako databáze a umožňoval lidem okamžitý přístup k jakkoli velkým informačním strukturám, které pro ně byly důležité.

Po dvaceti pěti letech se vynořil Nový Systém. Tím nadšeným studentem jsem byl já a tento Nový Systém vám s potěšením nabízím. Začneme tím, že se podíváme na některá stěžejí uvěřitelná fakta o kapacitě našich úžasných mozků.

Dominic O'Brien, který napsal k této knize předmluvu, si dokáže zapamatovat 54 balíčků karet smíchaných dohromady – to je celkem 2808 karet – a poté, co si je prohlédne jen jednou, udělat jen osm chyb (a to ještě čtyři sám opravil, když byl upozorněn, že udělal chybu).

Většina z nás si nepamatuje, kam dala klíče od auta.

Paměť je ohromující i frustrující zároveň: vidíme starou školní fotografii a rozpoznáme na ní postavy z doby před desetiletími, ale zapomeneme, co jsme měli dnes k snídani. Nejlepší mozky na světě dokážou rozluštit genetický kód a zrekonstruovat stav světa po velkém třesku, ale fungování paměti je do velké míry nezmapováno. Budeme-li parafrázovat kapitána Jamese T. Kirka, je to „poslední opravdová hranice“.

Víme ovšem, že naše paměť je fenomenální. Toto tvrzení platí navzdory následujícím argumentům svědčícím o opaku:

- Většina lidí si pamatuje méně než 10 % jmen lidí, se kterými se setkali.
- Většina lidí zapomene více než 99 % telefonních čísel, která dostali.
- Paměť údajně s věkem rychle upadá.

- Mnoho lidí pije alkohol, který údajně zničí tisíc mozkových buněk na jednu skleničku.
- Mezinárodně, napříč rasami, kulturami, věkovými a vzdělanostními skupinami panují obavy ze špatné nebo nedostatečné paměti.
- Naše selhání obecně, a při pamatování zvláště, přisuzujeme faktu, že jsme „jen lidé“ – tvrzení, podle kterého jsou naše schopnosti vrozeně nedostatečné.
- S největší pravděpodobností dopadnete špatně v testech paměti v následující kapitole nebo dále v knize.

Všem těmto bodům a mnoha dalším se budeme v této knize věnovat. Uvidíte, že s příslušnými znalostmi je možné projít úspěšně všemi testy a že je snadné zapamatovat si jména a telefonní čísla – když víte jak. Také zjistíte, že když budete svou paměť používat, bude se během vašeho života zlepšovat, a že může být nakonec nejen mnohem lepší, než jste si kdy mysleli, ale skutečně perfektní.

Buďte pozitivní: vaše paměť je skutečně perfektní!

Napříč mezinárodními a kulturními hranicemi lze špatné zkušenosti s pamětí přisoudit nikoli tomu, že jsme „jen lidé“ nebo nějakým způsobem přirozeně nedostateční, nýbrž dvěma jednoduchým a snadno změnitelným faktorům: negativnímu přístupu a nedostatku vědomostí.

Jak často slyšíte lidi během živé a nadšené konverzace říkat věci jako: „Víte, moje paměť už není, co bývala zmlada, stále na něco zapomínám.“ Načež následuje stejně živá odpověď: „Ano, vím přesně, co myslíte, se mnou je to stejné.“ A oba odcházejí, ruce kolem ramen, do mentálního zapomnění. Tento negativní, nebezpečný a nesprávný přístup je důsledkem absence správného cvičení (což se díky používání této knihy zlepší).

Jediný opravdový rozdíl mezi vedoucím pracovníkem středního věku, který zapomněl zavolat někomu, komu měl, a nechal telefon v kanceláři, a sedmiletým dítětem, které zapomnělo ve škole hodinky, kapesné a domácí úkol, je ten, že sedmileté dítě nepropadne depresi, nechytí se za hlavu a nevykřikuje: „Bože, je mi sedm let a ztrácím paměť!“

Zaměřme se na nejčastěji šířený mýtus o paměti, totiž že paměť se s věkem zhoršuje. Není to pravda. Jestliže mozek správně používáte a pravidelně stimulujete, se stárím se *zlepšuje*. Osmdesátníci a devadesátníci mohou být duševně stejně svěží, jako lidé polovičního věku. Mozkové buňky s věkem neodumírají. Dobrá paměť není dobrá jen k učení, je dobrá také pro kvalitu života a požitek z něj.

Zeptejte se sami sebe, na kolik věcí si každý den ve skutečnosti vzpomenete. Většina lidí je odhadne mezi stem a deseti tisíci položek. Správná odpověď je několik miliard. Lidská paměť je tak výborná a funguje tak plynule, že většina lidí si vůbec neuvědomuje, že všechna slova, která vysloví nebo slyší, jsou okamžitě zvážena, vyvolána z paměti a umístěna do přirozeného kontextu. Stejně tak si lidé neuvědomují, že každý okamžik, každý vjem, každá myšlenka, vše, co během dne a během života dělají, je funkcí jejich paměti. Její trvalá přesnost je téměř dokonalá. Těch pár věcí, co zapomeneme, je jako zrníčko písku v poušti. Kuriózní důvod, proč si tak výrazně uvědomujeme chyby, které děláme, je ten, že je jich velmi málo.

Na podporu teorie, že naše paměť je perfektní, existují různé argumenty. Zde jich několik uvádím.

Sny

Mnoho z nás má živé sny o známých, přátelích, příbuzných a milencích, na které jsme dvacet nebo více let nepomysleli. V našich snech jsou však jejich obrazy naprosto jasné, všechny detaily a barvy přesně stejné jako ve skutečném životě.

To potvrzuje, že někde v našem mozku je obrovský sklad perfektních obrazů a asociací, který se s časem nemění a který může být správným popudem vyvolán. (V Kapitole 18 se naučíte, jak zachytávat své sny.)

Překvapivé náhodné vzpomínky

Prakticky každý z nás někdy zažil, že zahnul za roh a najednou si vzpomněl na lidi nebo události z dřívější doby. Často se to stává, když lidé navštíví svou první školu. Náhodná vůně, dotyk, pohled nebo zvuk dokáží vyvolat záplavu vzpomínek na věci, o kterých jsme si mysleli, že jsme je dávno zapomněli.

Tato schopnost kteréhokoli smyslu vyvolat dokonalé paměťové obrazy nebo fakt, že vůně pečícího se chleba nebo náhodná písnička dokáže přivolat minulost, naznačují, že kdyby bylo více správných spouštěcích situací, vzpomněli nebo mohli bychom si vzpomenout na mnohem více věcí. Díky těmto zážitkům víme, že mozek si informaci podržel.

Ruské „Š“ (Šereševskij)

Na začátku minulého století se mladý ruský žurnalista Šereševskij (v knize *The Mind of a Mnemonist* od A. R. Lurii je označován pouze jako „Š“) zúčastnil redakční porady a k údivu přítomných si nedělal žádné poznámky. Když na něj naléhali, aby vysvětlil důvod, byl zmaten. K všeobecnému údivu se ukázalo, že skutečně nechápal, proč by si někdo vůbec kdy měl dělat poznámky.

Své chování vysvětlil tím, že si pamatuje vše, co šéfredaktor řekl, tak jaký by mělo smysl psát si poznámky? Když jej vyzvali, aby to dokázal, „Š“ zopakoval celou řeč, slovo za slovem, větu za větou, důraz za důrazem.

Dalších třicet let novináře „Š“ zkoumal a vyšetřoval Alexandr Luria, přední ruský psycholog a expert na paměť. Když jsem se s ním v roce 1973 setkal, Luria potvrdil, že „Š“ nebyl nikterak nenormální a že jeho paměť byla opravdu perfektní. Luria mi také sdělil, že „Š“ ve velmi nízkém věku narazil na dvanáct základních mnemotechnik (viz strana 58), které se staly běžnou součástí jeho života.

„Š“ tedy nebyl jedinečný. Historie vzdělání, medicíny a psychologie je plná příběhů lidí s perfektní pamětí. Ve všech případech se dospělo k závěru, že jejich mozky jsou normální, a ve všech případech tito lidé jako malé děti „objevili“ základní principy fungování mozku.

Rosenweigovy pokusy

Kalifornský psycholog a neurofyziolog profesor Mark Rosenweig strávil roky studiem jednotlivých mozkových buněk a jejich kapacity pro ukládání informací. Již v roce 1974 tvrdil, že kdybychom lidskému mozku dodávali každou sekundu po celý život deset nových informací, mozek by byl zaplněn méně než z jedné poloviny. Zdůraznil, že problémy s pamětí nejsou způsobeny kapacitou mozku, ale naším řízením jeho zdánlivě nekonečné kapacity.

Penfieldovy pokusy

V Kanadě objevil kapacitu lidské paměti profesor Wilder Penfield omylem. Stimuloval jednotlivé mozkové buňky drobnými elektrodami, aby objevil oblasti mozku, které způsobovaly u pacienta epilepsii. Ke svému úžasu zjistil, že když stimuloval určité buňky, pacienti si najednou vzpomínali na zážitky z minulosti. Pacienti zdůrazňovali, že to nebyly jednoduché vzpomínky, ale že znovu zažívali celou událost, včetně vůní, zvuků, barev, pohybu, chuti. Tyto zážitky pocházely z doby od několika hodin před pokusem až do čtyřiceti let před ním.

Penfield předložil teorii, že v každé mozkové buňce nebo skupině buněk je dokonalé skladiště všech událostí z naší minulosti – kdybychom dokázali najít ten správný podnět, mohli bychom si přehrát celý život jako film.

Potenciální schopnosti vašeho mozku tvořit vzorce

Profesor Petr Anochin z Moskevské univerzity, známý jako nejnadanější žák Pavlova, strávil své poslední roky výzkumem potenciálu mozku pro tvoření vzorců. Jeho závěry jsou pro zkoumání paměti důležité.

Zdá se, že vzpomínky jsou uloženy v malých oddělených vzorcích neboli elektromagnetických obvodech, které jsou tvořeny propojenými mozkovými buňkami. Anochin již věděl, že každý mozek obsahuje přibližně jeden bilion mozkových buněk, ale i toto obrovské číslo bylo ničím ve srovnání s tím, kolik vzorců mohly tyto buňky navzájem vytvořit. Anochin pracoval s pokročilými elektronovými mikroskopy a počítači a dospěl k ohromujícímu číslu. Vypočítal, že počet vzorců, neboli „stupňů volnosti“, v každém mozku je, použijeme-li jeho vlastní slova:

„... tak velký, že kdybychom jej chtěli zapsat normálním rukopisem, řádek číslic by byl dlouhý deset a půl milionu kilometrů. S takovým počtem možností je mozek jako klávesnice, na které lze zahrát stovky milionů různých melodií.“

Vaše paměť je tou hudbou.

Fotografická paměť

Fotografická, někdy také eidetická paměť je zvláštním fenoménem, který spočívá v tom, že lidé si mohou, obvykle po velmi krátkou dobu, dokonale a přesně vybavit vše, co viděli. Vzpomínka obvykle vybledne, ale může být tak přesná, že někdo, kdo viděl tisíc teček náhodně nastříkaných na bílý list, je dokáže perfektně reprodukovat.

To naznačuje, že kromě hluboké, dlouhodobé skladovací kapacity máme také krátkodobé a okamžité fotografické schopnosti. Říká se, že tato schopnost je často součástí duševního fungování dětí, které se jí odnaučí, protože je nutíme soustředit se příliš mnoho na logiku a jazyk, a příliš málo na představivost a jiné mentální dovednosti.

Test s tisícem fotografií

V rámci jedné sady paměťových experimentů byl lidem ukázán tisíc fotografií, jedna po druhé tempem přibližně jedné fotografie za sekundu. Psychologové potom do původního souboru přimíchali dalších sto fotografií a požádali testované, aby fotografie, které původně neviděli, vyloučili. Všichni, bez ohledu na to, jak hodnotili svou paměť, dokázali odlišit fotografie, které viděli, a ty, které neviděli.

Nemuseli být nutně schopni zapamatovat si pořadí, ve kterém jim byly fotografie ukazovány, ale jistě si dokázali vzpomenout na obrazy na fotografiích – příklad, který potvrzuje obecnou lidskou zkušenost, že si spíše zapamatujeme obličej než jméno, které k němu patří. Tento specifický problém lze snadno vyřešit použitím mnemotechnických pomůcek.

Mnemotechnické pomůcky

Mnemotechnické pomůcky jsou nástroje, které nám pomohou něco si zapamatovat. Může to být slovo, obrázek, systém nebo jiný nástroj, který nám pomůže vzpomenout si na slovní spojení, jméno nebo pořadí věcí. Slovo pochází z řeckého „mnemon“, které znamená „vědomý si“.

Většina z nás takové pomůcky používala ve škole, ačkoli jsme si to třeba neuvědomovali. Co třeba „befeleme, pes se veze“ pro vyjmenovaná slova nebo „šetři se, osle“ pro poloměr Země. Tvoří-li počáteční písmena slovo, jde o akronym. Akronym je slovo tvořené prvními písmeny každého slova slovního spojení, jako například UNESCO, což znamená *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*.

Mnemotechnické pomůcky fungují na principu stimulace vaší představivosti a používají slova a jiné nástroje, aby povzbudily mozek k tvorbě asociací.

Experimenty s mnemotechnickými pomůckami ukázaly, že dosáhne-li člověk za použití těchto pomůcek skóre 9 z 10, dosáhne i skóre 900 z 1000, 9000 z 10 000, 900 000 z 1 000 000 a tak dále. Stejně tak dosáhne-li někdo skóre 10 z 10, dosáhne i 1 000 000 z 1 000 000.

Tyto a jiné techniky a „systémy“ jsou popsány v knize *Trénink paměti*, aby vám pomohly ponořit se do fenomenální úložné kapacity mozku a vytáhnout z ní, cokoli potřebujete. Uvidíte, jak snadno se je lze naučit a jak je možné používat je v osobním, rodinném, profesním a společenském životě.

Chtít si zapamatovat

Paměť může být zlepšena naším zájmem a nadšením (a stejně tak zhoršena naším nezájmem a vypnutím pozornosti). Čím více rozumíte předmětu, který se učíte, tím lépe si jej zapamatujete.

Nezapomeňte, paměť činí věci lépe zapamatovatelnými tím, že je spojuje s jinými a umísťuje je do konkrétních míst.

Mistrovství světa v paměťových disciplínách a světové rekordy

Od roku 1991, kdy první kniha o paměti, *Use Your Memory*, inspirovala mistrovství světa v paměťových disciplínách, byly každý rok pokořeny předchozí meze lidské paměti. V každé soutěži jsou neustále překonávány rekordy takřka exponenciální rychlostí. Víme nyní, co jsme před pár lety ještě nevěděli, totiž že průměrný lidský mozek, je-li správně trénován, si dokáže dokonale zapamatovat během jedné hodiny dva tisíce binárních číslic, během patnácti minut se dokáže naučit více než sto jmen a tváří, zapamatuje si jednou slyšené číslo o více než dvou stech číslic a balíček karet si uloží do paměti za méně než 25 sekund.

Všichni lidé, kteří stanovili tyto úžasné rekordy, veřejně prohlásili, že si myslí, že jsou teprve na začátku!

Soutěžící na mistrovstvích světa v paměťových disciplínách činí věci, které si chtějí zapamatovat, odlišnými, významnými a vracejí se k nim. Tito mnemonisté nejsou chytřejší než vy nebo já, pouze věnují čas a úsilí

zapamatování informací za využití různých technik a strategií – a skutečně si věci pamatují. Po léta se například na zapamatování balíčku karet za méně než třicet sekund pohlíželo jako na ekvivalent uběhnutí jedné míle pod čtyři minuty v atletice. Na mistrovství Spojeného království v paměťových disciplínách v roce 2007 si Ben Pridmore zapamatoval balíček karet za 26,28 sekundy a překonal tak předchozí světový rekord 31,16 sekundy, který stanovil Andi Bell. O dva roky dříve se Dr. Gunther Karsten z Německa naučil číslo o 1949 číslicích za méně než hodinu – a vyvolal je z paměti za necelé dvě hodiny (další údaje o světových mistrovstvích v paměťových disciplínách najdete v Dodatku).



Stručná historie paměti

Antičtí Řekové byli první, kdo hledal fyzickou základnu paměti – na rozdíl od duchovní. Není překvapením, že prvním člověkem, který přišel s významnou teorií paměti, byl ve 4. století př. n. l. Platón. Jeho teorie je známá jako „hypotéza voskové tabulky“ a byla přijímána až do nedávna.

Podle Platóna mysl přijímá vjemy stejným způsobem, jako když se do vosku obtisknou obrysy předmětu, který do něj vtlačíme. Platón předpokládal, že po „vyrobení“ zůstává otisk neměnný, dokud se časem neopotřebuje a nenechá po sobě opět hladký povrch. Tento hladký povrch byl pro Platóna samozřejmě ekvivalentem úplného zapomnění – druhou stranou stejného procesu. Jak později zjistíme, mnoho lidí dnes věří, že paměť a zapomínání jsou dva zcela odlišné procesy.

Byli to opět antičtí Řekové, kteří objevili první zaznamenané mnemotechniky. Roku 477 př. n. l. řecký básník Simónidés z Keu navrhl mnemotechniku založenou na umístění. Vzhledem k tomu, že materiál na psaní byl obtížně dostupný, bylo běžné, že si řečníci svou řeč zapamatovali tak, že si ji představili jako cestu z jednoho bodu do druhého a pak se v duchu na tuto cestu vraceli, aby si připomněli každý bod své řeči spojený s konkrétním místem. Antičtí Římané pokračovali v tradici řečnického umění a o dva tisíce let později se metoda cestování po místech a metody spojování a přiřazování staly klíčovými strategiemi používanými při paměťových soutěžích.

Moderní výzkum paměti

Dnes se téměř bez výjimky fyziologové a jiní badatelé v tomto oboru shodují, že paměť je umístěna v koncovém mozku, což je velká oblast našeho mozku pokrývající povrch kortexu. Nicméně odhalit přesné místo, kde se odehrávají paměťové procesy, je obtížný úkol – stejně jako přesné pochopení fungování paměti. Za nejnadějnější kandidáty jsou dnes považovány hippocampus a rhinální kortex.

Jiný model fungování paměti prosazuje názor, že *každá* část mozku může obsahovat *všechny* vzpomínky. Jednoduše řečeno, holografická fotografická deska je kus skla, která po osvětlení dvěma laserovými paprsky pod správným úhlem vytvoří zvláštní trojrozměrnou fotografii. Úžasnou vlastností této desky je, že když ji rozbijete na sto kusů a kterýkoli z nich osvítíte laserem, dostanete stejnou původní fotografii, i když bude částečně rozmazaná. Každá část holografické desky tudíž obsahuje miniaturní záznam celého obrazu.

Stejně tak je tedy možné, že každá z milionů mozkových buněk funguje jako miniaturní mozek, který má nějakým fantasticky komplikovaným a nám neznámým způsobem v sobě zaznamenány všechny naše zážitky.

I když tato teorie zní fantasticky, velmi dobře vysvětluje dokonalé vzpomínky z našich snů, překvapivé náhodné vzpomínky, statistiky Rosenweigových pokusů i matematickou velkolepost Anochinových výsledků, které jsme popsali výše.

Kreativita a paměť

Motorem kreativity je naše *představitost*. Kreativní duch se vydává na vysněné cesty a vede lidi do nových a dosud neprozkoumaných oblastí. Tam díky novým *asociacím* vznikají nové myšlenky, kterým se říká kreativní průlom – díla génů, která mohou změnit běh historie. Mezi tyto velikány patří Leonardo da Vinci, Darwin, Archimédes, Newton, Madame Curie, Cézanne nebo Einstein.



Rozdíl mezi pamětí a kreativitou

Paměť je využití představivosti a asociací k uchování minulosti a k jejímu znovuvytvoření v přítomnosti, zatímco kreativita je využití představivosti a asociací k umístění současné myšlenky do budoucna a znovuvytvoření této současné myšlenky – ať už jde o báseň, symfonii, vědecký vztah, nebo stavbu vesmírné lodi – někdy v budoucnosti.

Důležité zde je, přestože jména a účel mohou být odlišné, že principy *představivosti* a *asociace* jsou identické. *Platí proto, že trénujete-li nebo používáte techniky paměti, současně trénujete a zlepšujete i svou kreativitu.*

Cvičení paměti

Cvičení, do kterých se pustíte v průběhu čtení této knihy, jsou pro mozek tím, čím je pro tělo gymnastické cvičení. Čím více budete cvičit v „mnemotechnické tělocvičně“, tím větší „svaly“ si vaše paměť a kreativita vytvoří.

Když tuto myšlenku dovedeme dále, dostaneme nový vzorec pro rozvoj vašeho génia: čím více *Energie* investujete do rozvoje své *Paměti*, tím více vzroste vaše *Kreativita* – k tomu máte neomezenou kapacitu. Jinými slovy, energie vložená do paměti se rovná nekonečné kreativitě. Můžeme to zapsat následovně:

$$E \rightarrow P = K^{\infty}$$

Tento nový vzorec duševní práce ukazuje, že vložíte-li energii do své paměti, získáte dokonalou paměť a rostoucí a potenciálně nekonečnou kreativitu. Tento vzorec také popisuje řecké mýty: Jupiter (energie) vstupující do Mnemosyné (paměť) dává vznik Múzám (nekonečné kreativitě).

Moderní potvrzení teorií antických Řeků

Nedávné výzkumy mozku, zvláště v oblasti levého a pravého kortexu, potvrdily, že všichni máme v evolučně nejvíce vyvinuté části mozku ohromnou škálu potenciálních mentálních dovedností, které vyžadují jen vhodný trénink a rozvoj, aby se projevíly a rostly.

Váš mozek přijímá informace a ukládá je do paměti mnoha různými způsoby. Informace zpracovává buď pravá strana vašeho mozku – rytmus, představitivost, denní snění, barvy, rozměry, prostorové uvědomění, úplnost –, nebo levá strana – logika, slova, seznamy, čísla, sledy, čáry, analýza. Tyto dovednosti levé a pravé strany mozku nejsou od sebe odděleny a obě hemisféry nepracují nezávisle – naopak, musejí spolupracovat, má-li být jejich činnost efektivní. Čím více dokážeme stimulovat současně obě strany mozku, tím efektivněji spolupracují, abychom:

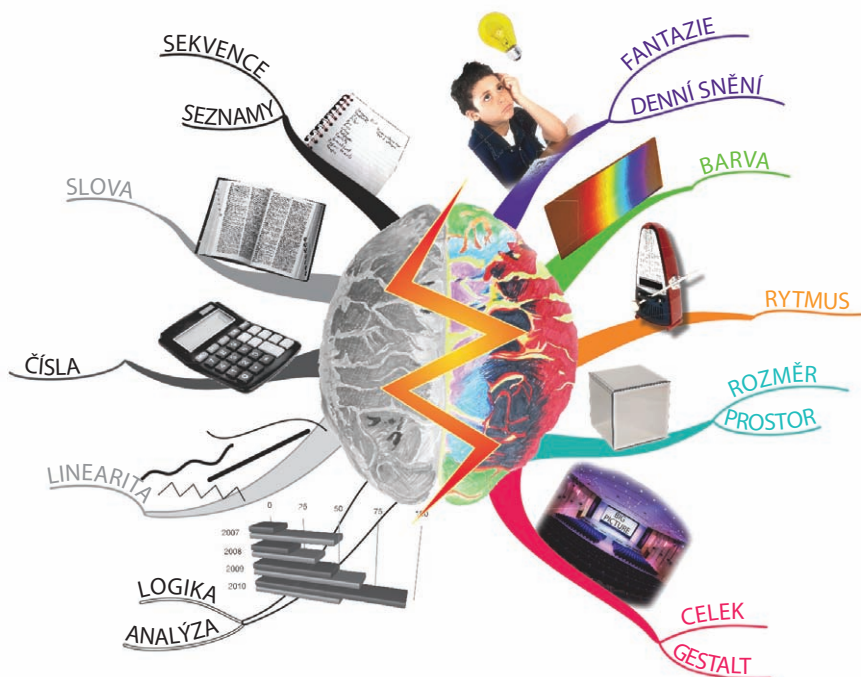
- lépe mysleli,
- více si pamatovali,
- okamžitě si vzpomněli.

V našem zadním a středním mozku a částečně i rozptýlené v našem horním mozku přebývají naše schopnosti vidět, slyšet, cítit, chutnat, dotýkat se, pohybovat se v trojrozměrném prostoru, reagovat a podléhat emocím.

Rychlé porovnání potvrdí mimořádnou shodu mezi tím, co antičtí Řekové objevili sebezpytováním a praxí, a tím, co moderní věda odhalila svými metodami.

Fascinující paměť

Jak jsem stárnul, paměť mě stále více fascinovala. Pustil jsem se do odhalování způsobů, jak zlepšit a rozšířit fungování své paměti, abych co nejlepším způsobem využil mozek, tu obdivuhodnou součást naší anatomie. Tato snaha mně dovedla k vývoji techniky myšlenkových map (*Mind Maps*), která se nyní používá po celém světě a od roku 2006 je také k dispozici jako počítačová aplikace iMindMap (viz www.imindmap.com). Kniha *Trénink paměti* vás seznámí s myšlenkovými mapami a vysvětlí vám, jak tuto techniku používat ke zlepšení paměti, myšlení a kreativity. I nyní,



Duševní schopnosti obvykle – ale nikoli výhradně – spojované s levou a pravou stranou našeho mozkového kortexu: seznamy, slova, čísla, linearita, analýza (L); denní snění, barvy, rytmus, rozměr, celková představa (Gestalt) (P)

poté, co v této oblasti pracuji po několik desítek let, mě stále udivuje, co všechno vaše mysl a paměť dokážou – a jak velký je jejich nevyužitý potenciál.

Je to vzrušující, být součástí výzkumu fungování mozku a paměti, který v této době probíhá na celém světě. Dvacáté první století bývá nazýváno „věkem inteligence“ či „stoletím mozku“ a současné tisíciletí potom tisíciletím myšlení – vstoupili jsme do ohromně vzrušující doby objevů a uvědomování si fungování mozku.

Vaše paměť a vzpomínky jsou jedinečné, protože nikdo jiný nemůže prožít váš život tak, jak jej vidíte a cítíte. Jenom vy víte, jak prožíváte život, a jenom vy si můžete zvolit, kdy a jak vyvolat minulé zkušenosti. Můžete dojít k závěru, že některé vzpomínky jsou jasné jako křišťál, jiné zkalené

jako bahnitá voda a další vám unikají jako přelétavý motýl. Pokud však dočtete tuto knihu, budete si umět vzpomenout na cokoli s ohromující jasností, jelikož budete mít nástroje pro efektivnější využívání své paměti.

Když jste chodili do školy, naučil vás někdo, jak funguje paměť, jak se používají mnemotechniky, seznámil vás někdo s povahou myšlení, motivace nebo kreativity? Pro většinu lidí na světě zní odpověď „ne“. Paměťové systémy popsané v této knize jsou navrženy, aby pracovaly *v souladu* s mozkem, nikoli *proti* němu. Abyste stimulovali své smysly a pomohli paměti uložit informace, budete to dělat uspořádaným a snadno přístupným způsobem. Užijte si tento jedinečný zážitek!

Jak používat tuto knihu

Kniha *Trénink paměti* byla navržena tak, aby vám umožnila dosáhnout vašich cílů v oblasti paměti co nejrychleji.

Je rozdělena na čtyři hlavní části. Část 1 je jednoduchým „návodem k obsluze“, vysvětluje, jak mozek pracuje a jak v mozku funguje paměť. Také obsahuje mnoho testů a cvičení paměti, abyste si vyzkoušeli, jaká je vaše paměť ještě před přečtením knihy.

V Části 2 uvádím základní principy podpory paměti a mnemotechniky, včetně systému spojování (běžně užívaný termín pro tuto metodu je „metoda příběhu“, pozn. odb. kor.) a systému přiřazování.

V Části 3 je popsán pokročilý „velký“ systém (Master System), který vám umožní naučit se seznamy mnohem delší než deset nebo dokonce sto položek.

Část 4 vám umožní ještě mnohem více vylepšit paměť za použití techniky „sebezlepšující základní paměťové matice“ (*self-enhancing master memory matrix*, SEM³) a zavede vás do paměťové stratosféry.

Kapitoly 1 až 3 (Část 1) vám poskytnou materiál k ověření vašich současných paměťových schopností, seznámí vás se základními informacemi o paměti, včetně základů a principů, které umožňují rozvoj dokonalé paměti a posílení představivosti a kreativity. Také se poučíte o časových rytmech paměti, jejichž znalost vám dovolí řídit sebe a svůj život takovým způsobem, abyste neustále zlepšovali fungování své paměti.

Kapitoly 4 až 8 (Část 2) vysvětlují podstatné a základní systémy spojování a přiřazování a další systémy pro zapamatování si seznamů deseti a více položek. Tyto systémy vám nejen dovolí zapamatovat si mnohem větší počet položek, u jejich učení se i pobavíte. Objevíte, jak kterýkoli naučený systém desetkrát znásobit – a následně ještě jednou desetkrát!

Kapitola 9 vás seznámí s „velkým“ systémem. Říká se mu tak proto, že tvoří základnu nekonečné řady jiných paměťových systémů a je možné jej použít pro zapamatování v oblastech popisovaných v Kapitolách 10 až 18, jako je například zapamatování karet, rozvoj IQ používáním systému pro dlouhá čísla, zapamatování telefonních čísel, diáře a rozvrhu schůzek, důležitých historických dat, narozenin a výročí a slovíček a cizích jazyků obecně.

Kapitola 19 představuje nejpokročilejší mnemotechniku založenou na mém systému SEM³. Uvádím zde také řadu dalších témat k zapamatování, abyste si rozšířili svou paměť a znalosti. Pro ty, kdo chtějí se svou pamětí dosáhnout ještě větších úspěchů, jsme zřídili speciální webovou stránku, která vám umožní více procvičovat a mít z *Tréninku paměti* větší užitek, viz www.pearson-books.com/thebuzanmemorybook.

Doporučujeme vám, abyste nejdříve prolistovali celou knihu a potom dokončili Kapitoly 1 až 8, abyste získali solidní základy.

Když jste došli do tohoto stádia, můžete buď v knize pokračovat popořadě od Kapitoly 9 po Kapitolu 18, nebo můžete začít Kapitolou 10 a pak si vybrat z Kapitol 11 až 18 ty, které vás nejvíce oslovují. Doporučuji, abyste se nepouštěli do Kapitoly 19 dříve, než plně zvládnete Kapitolu 9 a její použití.

Ze všeho nejdůležitější však je, abyste při čtení *Tréninku paměti* používali co nejvíce své schopnosti *asociace* a *představivosti* – a také se dobře bavili!

Tak jak dobrá je vaše současná paměť?

Pamatujete si dobře některé věci, a jiné nikoli?

- Jak vám jdou fakta, obličej, narozeniny?
- Věříte, že se paměť s věkem zhoršuje?

- Máte problémy se vzpomínáním, jste-li pod tlakem v práci nebo při zkoušce?
- Líbilo by se vám umět si vzpomenout na cokoli, co se vám zlíbí?

Než budeme pokračovat, musíte si otestovat současný stav své paměti. Kapitola 1 začíná řadou testů, které vám poskytnou výchozí bod, ke kterému budete vztahovat svůj pokrok. Zajímá-li vás váš skutečný výkon nyní v porovnání s výkonem po přečtení této knihy, vykonejte tyto testy pečlivě. Většina lidí má na začátku poměrně slabé výsledky, ty se ale dramaticky zlepší, když postupují kapitolami knihy. Užijte si tu cestu – a necht' je paměťihodná!

Spojte se s Tonym na adrese tony.buzan@buzanworld.com.

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Tony Buzan. The signature is fluid and cursive, with a large, prominent 'T' and 'B'.

To, co **odlišuje**
průměrnou paměť
od paměti **schopné**
zapamatovat si
telefonní seznam, lze
shrnout do třech slov:
touha a technika.

Dominic O'Brien, osminásobný
mistr světa v paměťových
disciplínách

Část 1

Jak paměť pracuje



Část 1 vám pomůže ohodnotit vaši současnou paměť, vysvětlí vám principy vybavování si informací *během* učení a *po* učení, a seznámí vás se základními systémy spojování a přiřazování. S jejich pomocí začnete budovat své sklady dat v paměti a objevíte, jak je zlepšení paměti ve skutečnosti jednoduché.



Zkontrolujte svou paměť

Tato sada rychlých testů byla navržena za účelem procvičení paměti a uvědomění si zbytečných omezení, která na ni klademe – a následně i špatných návyků, do kterých upadáme.

Cvičení, která budete během čtení této knihy provádět, se mohou z důvodu způsobu, kterým nás ve škole vyučovali (nebo nevyučovali), ukázat jako velmi obtížná nebo téměř nemožná. Přesto však jsou zcela bez problémů v možnostech průměrného lidského mozku. Nedělejte si starosti s možným špatným výsledkem, neboť cílem knihy *Trénink paměti* je změnit špatný výkon na výborný a učinit zapamatování snadnou a příjemnou součástí života.

Test spojování

Přečtěte si jednu následující seznam dvaceti položek a snažte se zapamatovat jak položky, tak i jejich pořadí. Potom otočte na stranu 37, kde svou paměť otestujete a kde jsou také uvedeny pokyny pro hodnocení.

tapeta	nůžky	síla	parfém
hora	hřebík	slon	trezor
sukně	hodinky	vězení	meloun
provázek	ošetřovatelka	zrcadlo	kříženec
zmrzlina	rostlina	kufr	rytina

Test přiřazování

Během šedesáti sekund se naučte následující seznam deseti položek a čísel k nim přiřazených. Cílem testu je zapamatovat si položky s jejich čísly v náhodném pořadí. Po minutě otočte na stranu 38 a vyplňte odpovědi.

- 1 atom
- 2 strom
- 3 stetoskop
- 4 pohovka
- 5 alej
- 6 dlaždice
- 7 přední sklo auta
- 8 med
- 9 kartáč
- 10 zubní pasta

Test zapamatování čísel

Zapamatujte si čtyři následující patnácticiferná čísla. Každé se učte půl minuty. Vždy po uplynutí těchto 30 vteřin otočte na stranu 38 a запиšte co nejlépe sled číslic.

- | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| 1 | 798465328185423 | 2 | 493875941254945 |
| 3 | 784319884385628 | 4 | 825496581198762 |

Test zapamatování telefonních čísel

Následuje seznam deseti osob a podniků a jejich telefonních čísel. Během dvou minut se pokuste zapamatovat si všechna čísla, potom otočte na stranu 39 a do připravené tabulky je doplňte.

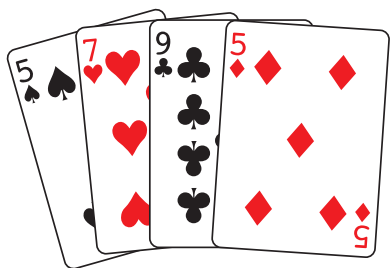


Jméno	Telefonní číslo
obchod se zdravou výživou	787-5953
partner na tenis	640-7336
meteorologický ústav	691-0262
trafika	242-9111
květinářství	725-8397
autoservis	781-3702
divadlo	869-9521
bar	644-1616
kulturní dům	457-8910
restaurace	354-6350

Karetní test

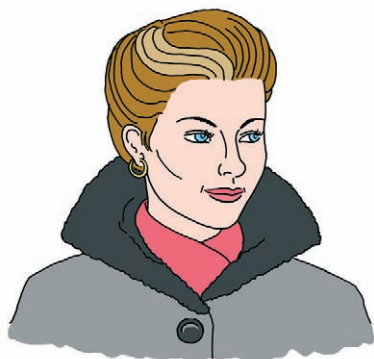
Tento test je navržen k procvičení vaší současné schopnosti zapamatovat si hrací karty a jejich pořadí. Seznam na straně 34 obsahuje všech 52 karet z normálního balíčku s očíslovaným pořadím. Vaším úkolem je si seznam během pěti minut zapamatovat a pak si jej vybavit. Odpovědi vyplňte na straně 39.

1	desítka kárová	27	čtyřka srdcová
2	eso pikové	28	dvojka kárová
3	trojka srdcová	29	kluk pikový
4	kluk trefový	30	šestka piková
5	pětka trefová	31	dvojka srdcová
6	pětka srdcová	32	čtyřka kárová
7	šestka srdcová	33	trojka piková
8	osmička trefová	34	osmička kárová
9	eso trefové	35	eso srdcové
10	dáma trefová	36	dáma piková
11	král pikový	37	dáma kárová
12	desítka srdcová	38	šestka kárová
13	šestka trefová	39	devítka piková
14	trojka kárová	40	desítka trefová
15	čtyřka piková	41	král srdcový
16	čtyřka trefová	42	devítka srdcová
17	dáma srdcová	43	osmička piková
18	pětka piková	44	sedmička piková
19	kluk kárový	45	trojka trefová
20	sedmička srdcová	46	eso kárové
21	devítka trefová	47	desítka piková
22	král kárový	48	osmička srdcová
23	sedmička trefová	49	sedmička kárová
24	dvojka piková	50	devítka kárová
25	kluk srdcový	51	dvojka trefová
26	král trefový	52	pětka kárová



Test obličejů

Máte nejvýše dvě minuty na zapamatování následujících deseti obličejů a jmen, která k nim patří. Potom otočte na strany 40–42, kde jsou tytéž obličeje beze jmen. Pojmenujte je. Návod k vyhodnocení najdete na straně 42.



1 *paní Whiteheadová*



2 *pan Hawkins*



3 *pan Fisher*



4 *pan Ramm*