

DR. GARETH MOORE

# TRENÉR PAMĚTI



40DENNÍ CESTA  
K TRVALE ZLEPŠENÉ PAMĚTI

EEZY PUBLISHING

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.



First published in Great Britain in 2019 by  
Michael O'Mara Books Limited  
9 Lion Yard  
Tremadoc Road  
London SW4 7NQ  
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019  
Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019  
Images from Shutterstock.com.

Translation © Helena Hartlová, 2021

© EEZY Publishing, s.r.o.

Vydalo nakladatelství EEZY Publishing, s.r.o.,  
Na Pankráci 1618/30, 140 00 Praha 4  
[www.eezy.cz](http://www.eezy.cz)

ISBN 978-80-908101-8-1



# OBSAH

Úvod .....	9
1. DEN Naučte se pamatovat si víc .....	10
2. DEN Krátkodobá paměť.....	14
3. DEN Dlouhodobá paměť.....	18
4. DEN Procedurální paměť.....	22
5. DEN Každodenní procvičování paměti .....	26
6. DEN Mějte přehled o svých myšlenkách .....	30
7. DEN Paměť a emoce.....	34
8. DEN Posilování zapamatovaného.....	38
9. DEN Pořizování poznámek .....	42
10. DEN Vytváření souhrnů.....	46
11. DEN Nezbytná pozornost.....	50
12. DEN Soustředění .....	54
13. DEN Postupné skládání znalostí .....	58
14. DEN Paměť v průběhu času .....	62
15. DEN Aktivace několika kanálů .....	66
16. DEN Vytváření asociací .....	70
17. DEN Zjednodušení shlukováním .....	74
18. DEN Chytrý způsob prezentace .....	78
19. DEN Jak si zapamatovat datum .....	82
20. DEN Hesla a PIN .....	86
21. DEN Hledání klíčů .....	90
22. DEN Jména a tváře.....	94
23. DEN Zraková paměť.....	98
24. DEN Vizualní techniky .....	102
25. DEN Rým a rytmus.....	106
26. DEN Technika zkratkových slov.....	110
27. DEN Věty v akrostichu .....	114
28. DEN Paměťové háčky.....	118
29. DEN Paměťové paláce .....	124
30. DEN Paláce s háčky .....	130
31. DEN Nákupní seznamy .....	134
32. DEN Jak se naučit text .....	138
33. DEN Procvičování dovedností.....	142
34. DEN Techniky zapamatování čísel .....	146
35. DEN Techniky zapamatování jazyka .....	150
36. DEN Mimořádné výkony paměti .....	154

37. DEN Zdravá mysl .....	158
38. DEN Proměna vzpomínek .....	162
39. DEN Cizí jazyky .....	166
40. DEN Přijímejte výzvy.....	170
Další cvičení.....	174
Řešení.....	192
O autorovi.....	194
Poznámka překladatelky .....	195



# ÚVOD

Vítejte ve světě knihy *Trenér paměti: 40denní cesta k trvale zlepšené paměti*.

Už jen tím, že si denně přečtete několik stránek a provedete pár cvičení, dokážete během méně než půl druhého měsíce zcela proměnit své paměťové schopnosti.

Paměť je zásadní pro vše, čím jsme. Bez ní bychom nevěděli, kdo, kde nebo čím jsme byli. Nemohli bychom si dělat plány do budoucna, vzpomínat na minulost ani utvářet souvislé myšlenky. Jak je tedy možné, že jí věnujeme tak malou pozornost, když je přítom podstatou našeho bytí?

Jestliže se naučíte paměť lépe využívat, obohatíte tím svůj život – a já vás v tomto čtyřicetidenním programu krok za krokem provedu procesem, který vám pomůže toho dosáhnout. Na základě nejnovějších výzkumných poznatků, stejně jako vyzkoušených a osvědčených metod z mnoha mých předchozích knih vám ukážu, že i drobné, snadné krůčky mohou vést k velké škále pozitivních změn, které s vámi zůstanou po celý zbytek života.

Knihy je doplněna sérií speciálně navržených paměťových cvičení, takže si mnohé z technik, které se zde popisují, můžete hned vyzkoušet. A oněch čtyřicet dnů, které s knihou strávíte, samozřejmě nemusí jít v nepřetržitě řadě – můžete si je rozložit a začlenit do programu podle toho, kdy máte čas. Upřímně řečeno, některé z aktivit zařazených v pozdějších částech programu vám zřejmě zaberou více než jeden den.

Po absolvování aktivit z hlavní části knihy na vás na jejím konci čeká ještě několik dalších paměťových cvičení.

# 1. DEN

# NAUČTE SE PAMATOVAT SI VÍC

- + Paměť se dá zlepšit už jen tím, že ji budeme používat.
- + V moderním životě se jen zřídka něčemu záměrně učíme nazpaměť.
- + Všichni máme tytéž schopnosti dlouhodobé paměti.

## O CO JDE?

Bez ohledu na to, za jak špatnou ji považujete, není vaše dlouhodobá paměť - tedy schopnost něco si zapamatovat a znovu si to vybavit po delší než bezprostřední době - o nic horší než dlouhodobá paměť koholi jiného. Takovou, jaká je, se stává tím, jak ji používáte, a pokud ji příliš často nepoužíváte cíleně, potom plně nevyužíváte své vrozené paměťové schopnosti.

## PROČ?

Do relativně nedávných dob neuměla většina populace číst a psát, a tak museli lidé všechno uchovávat v paměti - příběhy, rodinnou historii, narozeniny, věk a další informace. V dnešní době tyto úkoly svěřujeme telefonům, diářům a podobně a v daleko menší míře cíleně využíváme vlastní paměť.



Doporučený čas

15 MINUT

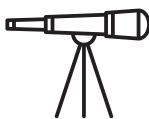


# ► ZKUSTE SI TO ◀

## 1. DEN: CVIČENÍ 1

Vyzkoušejte si tato jednoduchá paměťová cvičení. Jejich obdobu si znovu zkusíte o několik dnů později, abyste se mohli sami přesvědčit, jak se vaše schopnost zapamatování procvičováním zlepšila.

Začněte tím, že se pokusíte zapamatovat si tyto obrázky:



---

Nyní je zakryjte a zkuste očíslovat stejná vyobrazení v pořadí, v jakém byla uvedena nahoře. Napište „1“ k prvnímu obrázku první řady, „2“ k druhému obrázku první řady a tak dále až po „6“ k poslednímu obrázku spodní řady.



# ▶ ZKUSTE SI TO ◀

## 1. DEN: CVIČENÍ 2

Zkuste si totéž cvičení znovu, ale tentokrát se slovy. Zapamatujte si tato slova. Až si budete myslet, že jste s učením hotovi, zakryjte je a pokračujte ve čtení.

- ▶ vesmír
  - ▶ elektřina
  - ▶ čas
  - ▶ představivost
  - ▶ fyzika
  - ▶ geneze
- 

Předchozí slova zakryjte a poté následující slova očísľujte v pořadí, v jakém byla původně uvedena, tedy od 1 nahoře až po 6 dole.

- ▶ fyzika
- ▶ čas
- ▶ elektřina
- ▶ představivost
- ▶ vesmír
- ▶ geneze

# ▶ ZKUSTE SI TO ◀

## 1. DEN: CVIČENÍ 3

V tomto cvičení je ke každému obrázku přiřazeno slovo. Prohlédněte si obrázky a slova a zkuste si zapamatovat jejich spojení. Až si budete myslet, že jste s učením hotovi, vše zakryjete a zkusíte napsat původně přiřazené slovo ke správnému obrázku. Seznam slov budete mít k dispozici.



▶ zmatek



▶ diář



▶ záhada



▶ narcis



▶ celebrita



▶ schránka

---

Předchozí obrázky se slovy zakryjte a poté přiřadte tato slova ke správným obrázkům:

▶ celebrita; zmatek; narcis; diář;  
schránka; záhada



## 2. DEN

# KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ

- + Naše krátkodobá paměť pojme pouze 5 až 7 položek.
- + Krátkodobé vzpomínky si uchováme přibližně 15 až 30 vteřin.
- + Abychom si zapamatovali více, můžeme použít techniky seskupování.

## O CO JDE?

Krátkodobou pamětí rozumíme dočasné informace, které si krátce podržíme v hlavě a brzy je zapomeneme, pokud je nepřesuneme do paměti dlouhodobé. Pokud vám někdo sdělí například svou e-mailovou adresu a vy si ji o dvacet vteřin později nepamatujete, je tomu tak proto, že jste si ji uložili pouze do krátkodobé paměti.

## PROČ?

Bez krátkodobé paměti by nebylo možné přečíst si tuto větu - než byste došli na její konec, zapomněli byste všechno, co jste si zatím přečetli. Zapomínání vám nemusí připadat příliš užitečné, ale pokud bychom nic nezapomínali, náš mozek by se brzy zahltil bezcennými informacemi! Proto se většina věcí z krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé nikdy nepřesune.



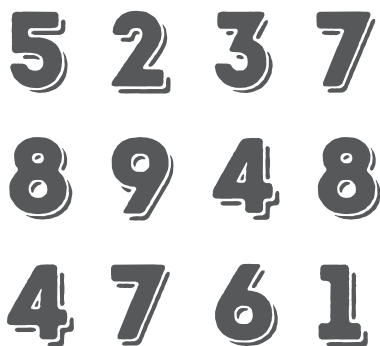
Doporučený čas

10 MINUT

# ► ZKUSTE SI TO ◀

## 2. DEN: CVIČENÍ 1

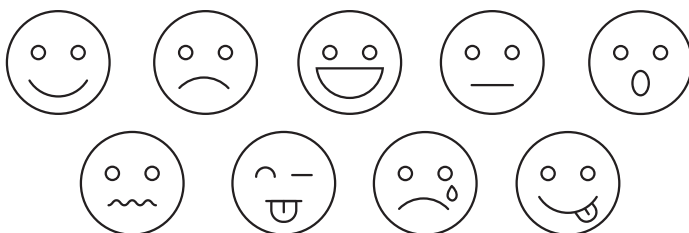
Pomalu si přečtete následující číslice, ale nevěnujte jejich zapamatování zvláštní úsilí, a jakmile dojdete k poslední číslici, rychle je zapíšete ve stejném pořadí – aniž byste se znovu podívali.



Teď se podívejte, jak jste si vedli. Kolik číslic ze sekvence jste si zapamatovali?

## 2. DEN: CVIČENÍ 2

Vyzkoušejte si podobné cvičení s těmito smajlíky. Podívejte se na jeden po druhém, ale nevěnujte jejich zapamatování zvláštní úsilí. Potom knihu otočte hřbetem vzhůru a zkuste je nakreslit na papír.



## ► DO HLOUBKY ◀

### JAK VÁM TO ŠLO?

Dokázali jste si zapamatovat pět až sedm čísel? Dělal vám ale potíže zapamatovat si stejně tolik smajlíků?

Počet zapamatovaných čísel vám dává jistou představu o velikosti krátkodobé paměti. Můžete se naučit využívat krátkodobou paměť efektivněji, což v konečném důsledku zvětší množství toho, co si nakrátko zapamatujete. Základní přibližný počet položek v krátkodobé paměti ovšem zvýšit nelze – na rozdíl od vzpomínek dlouhodobých, jejichž doba trvání dalece přesahuje 30 vteřin. Úložný prostor určený pro dlouhodobé vzpomínky je patrně nekonečně velký.

Nejspíš jste každou číslici chápali jako jednu položku, zatímco obličejky byly složitější a možná jste jeden ze spodní řádky vnímali jako „vyplazený jazyk *plus* mrkající levé oko“. Pokud tomu tak bylo, spotřebovali jste dvě „místa“ své krátkodobé paměti, a tím bylo obtížnější zapamatovat si stejně tolik obličejů jako předtím čísel. Spojování více myšlenek do jedné paměťové „položky“ je základní typ techniky zapamatování, o kterém budeme hovořit v celé knize.

### KOMBINACE SMYSLŮ

Zdá se, že pro různé smysly máme různá úložiště krátkodobé paměti – takže si můžete krátce zapamatovat něco, co jste cítili, něco, co jste viděli, a také několik údajů, které jste se snažili zachytit – to všechno najednou. Tyto vzpomínky z vaší krátkodobé paměti odejdou velmi brzy. Bohužel zjistíte, že pokud byste se pokusili prohlížet si obličejky i číslice z předchozí stránky naráz, nebude to fungovat. To proto, že si s největší pravděpodobností budete jak čísla, tak obličejky převádět do slov.

## ► ZKUSTE SI TO ◀

### 2. DEN: CVIČENÍ 3

Zkuste si projít tento druhý seznam číslic stejně pomalu, opět aniž byste jejich zapamatování věnovali úsilí, tentokrát si je ale pospojujte. Zkuste tedy například číst první dvě číslice jako „15“, nikoli jako „1“ a „5“. Potom se přesvědčte, kolik jich dokážete zapsat - aniž byste se znovu podívali.

**1 5 4 2**  
**7 3 6 7**  
**8 0 9 1**

Teď si ověřte, jak jste si vedli. Pomohlo vám spojování a zapamatovali jste si více čísel - třeba jen o jedno více? Pokud ne, netrapte se tím, protože tyto techniky vyžadují cvik. Také je možné, že ať se snažíte sebevíc, nepodaří se vám vtěsnat čísla o několika číslicích, např. „42“, do jediného paměťového „místa“.

### VYUŽITÍ KRÁTKODOBÉ PAMĚTI

Krátkodobou paměť používáme k tomu, abychom si v hlavě udrželi myšlenky. Hraje proto klíčovou úlohu např. v situaci, kdy se zapojujeme do hovoru, přicházíme s argumenty nebo uvažujeme o tom, co dalšího chceme udělat. Řadu myšlenek a vzpomínek (s výjimkou těch zcela bezprostředních) však potřebujeme z krátkodobé paměti uvolnit a přenést je do paměti dlouhodobé - a právě na to zaměříme v této knize většinu úsilí.

# 3. DEN

## DLOUHODOBÁ PAMĚŤ

- + Dlouhodobé zapamatování vydrží déle než jednu minutu.
- + Pro délku uchování neexistuje žádné omezení.
- + Většina dlouhodobých vzpomínek se časem vytratí.

### O CO JDE?

Cokoli z toho, co si chcete zapamatovat déle než pro daný okamžik, musíte přenést do dlouhodobé paměti. Tyto vzpomínky jsou ukládány prostřednictvím změn v našem mozku.

### PROČ?

Kdybychom si nepamatovali, co jsme dělali včera nebo před několika minutami, nemohli bychom vést normální život. Naše vzpomínky nás dělají takovými, jakými jsme, bez nich bychom byli jen prázdnými skořápkami. Některé dlouhodobé vzpomínky se v průběhu života přirozeně hromadí, aniž bychom na to vynakládali zvláštní úsilí, zatímco osvojení jiných – například seznamu konkrétních údajů – musíme zpravidla věnovat daleko větší úsilí.



Doporučený čas

12 MINUT



# ► DO HLOUBKY ◀

## CO SI PAMATUJEME?

Pamatujeme si nejrůznější věci. Pamatujeme si, kde jsme byli, co jsme jedli, s kým jsme byli dnes, včera, a možná dokonce v minulém týdnu. Čím méně obvyklá je událost, tím spíše si ji zapamatujeme.

Pamatujeme si vůně, výjevy, dokonce i doteky. Vybudíme si také emoce, pamatujeme si, jak jsme se cítili během významných okamžiků našeho života.

Zpočátku jsou vzpomínky ukládány prostřednictvím chemických změn v mozku a posléze coby zásadnější fyzické změny. Zachycují drobné, samostatné skutečnosti týkající se různých okamžiků našeho života. Existují ve vzájemných vztazích, takže vzpomínka na růži může vyvolat vůni, barvu nebo místo a potom osobu, událost a tak dále. Čím více se vzpomínka pojí s dalšími vzpomínkami, tím je pro nás snazší vyvolat si ji. Proto se staré vzpomínky mohou náhle začít horempádem vracet, jestliže je přivolá jiná myšlenka nebo zážitek. Vzhledem k velké specifičnosti jednotlivých vzpomínek obdobně platí, že to, o čem uvažujeme jako o jediné vzpomínce, je ve skutečnosti často celým sledem vzpomínek souvisejících.

Většina vzpomínek časem vybledne, pokud se k nim nevracíme a neposilujeme je. Proto nakonec zapomeneme téměř všechno ze školních předmětů, z nichž jsme toho kdysi tolik věděli, jestliže dané znalosti v pozdějším životě nevyužíváme.

Vzpomínky se také mohou časem měnit a skutečné vzpomínky na události se mohou promíchat se vzpomínkami falešnými, implantovanými věcmi, které jsme slyšeli nebo viděli později. Naše vzpomínky jsou mnohem nespolehlivější, než si myslíme.

# ▶ ZKUSTE SI TO ◀

## 3. DEN: CVIČENÍ 1

Přestože dlouhodobá paměť neslouží ani zdaleka pouze k osvojování skutečností, je užitečné umět si cíleně zapamatovat informace, které si chceme později vybavit. Použijte následující cvičení k otestování svých výchozích dovedností ve vztahu k dlouhodobé paměti.

Prostudujte si tento seznam vítězů Bookerovy ceny, potom ho zakryjte a přesvědčte se, kolik údajů jste si zapamatovali. Poté se pokuste správně přiřadit tituly k autorům v druhém seznamu.

- ▶ 1981: *Děti půlnoci* – Salman Rushdie
- ▶ 1982: *Schindlerův seznam* – Thomas Keneally
- ▶ 1983: *Život a doba Michaela K.* – J. M. Coetzee
- ▶ 1984: *Hotel u jezera* – Anita Brookner
- ▶ 1985: *Kamenní lidé* – Keri Hulme

Nyní doplňte chybějící informace:

- ▶ 1981: \_\_\_\_\_ – Salman Rushdie
- ▶ 1982: \_\_\_\_\_ – Thomas Keneally
- ▶ 1983: \_\_\_\_\_ – J. M. Coetzee
- ▶ 1984: \_\_\_\_\_ – Anita Brookner
- ▶ 1985: \_\_\_\_\_ – Keri Hulme

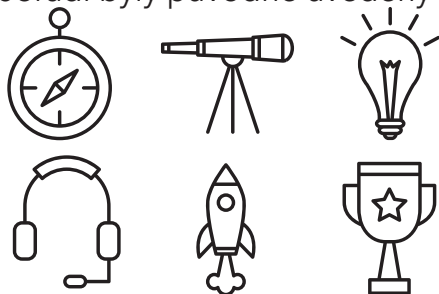
# ► ZKUSTE SI TO ◀

## 3. DEN: CVIČENÍ 2

Pamatujete si ještě nějaké informace z cvičení prvního dne? Zřejmě ne, pokud jste jejich učení nevěnovali příliš času, protože jinak nejsou nijak zvlášť zapamatovatelné a váš mozek by je patrně nepokládal za materiál, který stojí za delší uchování.

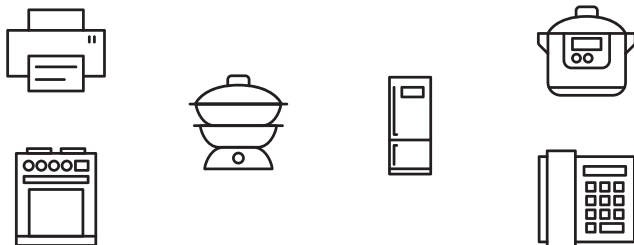
Zkuste provést následující úkoly, abyste zjistili, co si případně pamatujete.

- V jakém pořadí byly původně uvedeny tyto obrázky?



- V jakém pořadí byla původně tato slova?  
fyzika; čas; elektřina; představitost; vesmír; geneze

- Které slovo bylo přiřazeno ke kterému obrázku?  
celebrita; zmatek; narcis; diář; schránka; záhada



# 4. DEN

# PROCEDURÁLNÍ PAMĚŤ

- + Některé formy dlouhodobé paměti nám umožňují automatizovat procesy.
- + Fyzické dovednosti vyžadují postupem času menší míru soustředění.
- + Tyto formy paměti dostaly označení procedurální paměť.

## O CO JDE?

Když se učíme chodit, jezdit na kole, plavat, nebo dokonce řídit auto, všechny tyto dovednosti zpočátku vyžadují značnou míru soustředění. S tím, jak se naše procedurální paměť postupem času učí tyto osvojené dovednosti opakovat bez naší cílené pozornosti, však vyžadují stále méně soustředění. Různé dovednosti se mohou dále zlepšovat po dlouhou dobu, jako v případě klavíristy, který se ve své hře zdokonaluje po celý život.

## PROČ?

Pokud bychom na základní každodenní úkony museli myslet, mnoho bychom toho neudělali. Namísto toho se je naučíme zautomatizovat. Bez této schopnosti bychom se také jen obtížně v čemkoli zlepšovali, protože bychom zkrátka věnovali příliš mnoho času jen těm nejzákladnějším dovednostem.



Doporučený čas

10 MINUT