



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

First published
in Great Britain in 2012 by
Dorling Kindersley Limited,
80 Strand, London, WC2R 0RL
Penguin Company

Original title: „Max Your Memory“
Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited
Translation © Eva Vlčková, 2013

Z anglického originálu Max Your Memory.
The Complete Visual Programme, vydaného
nakladatelstvím Dorling Kindersley Ltd. v Londýně
v roce 2012, přeložila Eva Vlčková

Obálku zhotovil Vojtěch Kybal
Redigovala Jana Grégrová
Odpovědná redaktorka
Jitka Zykánová
Technická redaktorka
Martina Adlová
Počet stran 192

Vydala Euromedia Group,
k. s. – Knižní klub v edici
Universum
v roce 2013 jako svou 6654. publikaci
Sazba Typotext, s. r. o., Praha
Tisk TBB, a. s., Banská Bystrica
Vydání první

ISBN 978-80-242-3911-8

Naše knihy na trh dodává Euromedia –
knížní distribuce, Nádražní 32, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111
Fax: 296 536 246
objednavky-vo@euromedia.cz

Knihy lze zakoupit
v internetovém
knihkupectví
www.bux.cz



Obsah

NÁVOD NA POUŽITÍ KNIHY	6
1 JSTE TO, CO SI PAMATUJETE	8
Co je paměť?	10
Funguje paměť automaticky?	12
Kam se v mozku ukládají vzpomínky?	14
Proč zapomínáme?	16
Cvičení: proč zapomínáme	18
Můžete si zlepšit paměť?	20
Plastický mozek	22
Jak se neztratit v džungli velkoměsta	24
Výstupní test	26
2 CO MIZÍ MRKNUTÍM OKA (KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ)	28
Vstupní test: jak dobře si pamatujete předchozí okamžiky?	30
Co je krátkodobá paměť?	34
Vizuální krátkodobá paměť	36
Pracovní paměť	38
Zaručená metoda: buďte pozorní, a vaše pracovní paměť selepší	40
Cvičení: umíte se soustředit?	42
Výstupní test: vyzkoušejte si krátkodobou paměť	44
3 OTISK VE VAŠÍ HLAVĚ (DLOUHODOBÁ PAMĚŤ)	52
Vstupní test: jak dobře si pamatujete minulost?	54
Co je dlouhodobá paměť?	58
Proč nikdy nezapomenete jezdit na kole?	60
Zaručená metoda: jak si lépe pamatovat, co se odehrálo	62
Vytvořte si osobní význam	64
Funguje memorování?	66
Výstupní test: vyzkoušejte si dlouhodobou paměť	68



4 MYSL POD VLIVEM SILNÝCH DOJMŮ (PAMĚŤ A PŘEDSTAVIVOST)

Vstupní test: jakou máte představivost?

Jak vizualizace zlepšuje paměť?

Jak se vám výjimečné okamžiky vryjí do paměti?

Proč nemůžete dostat tu píseň z hlavy?

Zaručená metoda: systém řetězení

Procvičte si systém řetězení

Zaručená metoda: metoda místa

Procvičte si metodu místa

Výstupní test: vyzkoušejte si učení pomocí představ

5 USPOŘÁDEJTE SI VZPOMÍNKY DO ŠUPLÍKŮ (PAMĚŤ A POŘÁDEK)

Vstupní test: jak uklizeno máte v hlavě?

Proč pořádek v hlavě zlepšuje paměť?

Řazení informací

Zaručená metoda: systém pomocných slov

Trénujte pomocná slova

Vytvořte si myšlenkovou mapu

Procvičte si myšlenkové mapy

Výstupní test: vyzkoušejte si třídění informací

6 JAK SI PAMATOVAT JMÉNA A TVÁŘE

Jak dobře si pamatujete jména a tváře?

Zaručená metoda: tři kroky k lepší paměti

Procvičte si metodu tří kroků

Výstupní test: vyzkoušejte si pamatování jmen a tváří

76 7 JAK SI PAMATOVAT ČÍSLA 146

Vstupní test: máte dobrou paměť na čísla? 148

78 Krása porcování 152

82 Zaručená metoda: systém číselných asociací 154

84 Procvičte si systém číselných asociací 156

Výstupní test: vyzkoušejte si, jak si pamatujete čísla 158

86

88 8 NALAĎTE SVĚ TĚLO I MYSL (ZDRAVÍ A PAMĚŤ) 164

92 Už to není, co to bývalo! Ovlivňuje věk naši paměť? 166

94 Mám toho nad hlavu! Jak zvládat stres 168

Uvolněte se jógou 170

96 Význam spánku 172

Jídlo, které bystří mysl 174

104 Rozhýbejte paměť cvičením 176

106 SLOVO NA ZÁVĚR 178

110 ŘEŠENÍ 180

112 PRAMENY 186

114 REJSTŘÍK/PODĚKOVÁNÍ 188

116

118

120

122

130

132

136

138

140

