Odstraňte chaos a vytvořte si více místa v hlavě

GRADA

Boris Nikolai Konrad

GRADA®

Odstraňte chaos a vytvořte si více místa v hlavě

Boris Nikolai Konrad

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Boris Nikolai Konrad

Odstraňte chaos a vytvořte si více místa v hlavě

Přeloženo z německého originálu knihy Borise Nikolaie Konrada *Mehr Platz im Gehirn*, 1. vydání, vydaného nakladatelstvím Ariston Verlag, Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, v Mnichově, v Německu 2022.
Original title: *Mehr Platz im Gehirn* by Boris Nikolai Konrad
Copyright © 2022 by Ariston Verlag
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8696. publikaci

Překlad Gabriela Thöndlová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Obrázky viz s. 207
Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký
Počet stran 208
První české vydání, Praha 2022
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-6700-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-6699-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-3305-5 (print)

Obsah

Předmluva ... 9
Spojení ... 14
Šest důvodů, proč byste měli začít s tréninkem paměti ještě dnes ... 15
Pár slov o mně ... 21
Jak používat tuto knihu ... 23

1 Otestujte svou paměť ... 25
O testu paměti ... 25
Test ... 30

2 Návod na lepší paměť ... 47
Chci všechno, ale hned! ... 47
Paměťový proces ... 49
Odkdy jde o dlouhodobou paměť? ... 53
Představte si! ... 55
Tři situace, které všichni známe (a jak je vyřešit) ... 60
Klíč k paměti ... 64
Rychlokurz vytváření klíčů ... 66
Metoda paměťových háčků ... 79
Hlavně klid aneb Jak si i ve stresu zachovat jasnou hlavu ... 84

3 Informace potřebují své místo ... 87
Dejte svým vzpomínkám pevné místo ... 87
Jak využít seznam částí těla k rychlejšímu učení ... 89
Paměťový palác, kde informace dostanou své místo ... 94
Připravte si svůj paměťový palác ... 96

Naučte se první seznam slov 99
Jak přednést projev 103
Projektový pokoj 105
Pomoc, můj palác je moc malý! 107
Paláce můžete používat opakovaně 109
Jak rozhodnete, co v hlavě zůstane 111

4 Paměťové kódy 117
Čísla, hesla, fakta 117
Master systém: Jak si zapamatovat libovolně dlouhou řadu čísel 119
Jak si zapamatovat čísla platebních karet a dokladů 124
Sto obrazů v hlavě 126
Jak si zapamatovat telefonní čísla 129

5 Jak si zapamatovat jména 135
Znám tě, ale už nevím, jak se jmenuješ... 135
Pět kroků, díky nimž si zapamatujete každé jméno 137
Hodně jmen najednou 153

6 Cvičení dělá mistra: Třicet dnů, během nichž získáte naprostou kontrolu nad svou pamětí 157
Tréninkový plán pro vaši paměť: Třicetidenní program 162

7 Otestujte svou paměť 189
Test 190

Čeho jste dosáhli 201

Poděkování 203

Poznámky 205

Věnováno Evě Maje, Matsovi, Joně a Benje

Předmluva

Máte někdy pocit, že máte hlavu plnou k prasknutí? Plnou informací, kterých je příliš na to, abyste si všechny zapamatovali. Věcí, které vyžadují vaši pozornost. Tak to nejste sami! Žijeme v době, kdy jsme všichni stále víc ve stresu. Digitalizace přináší pokrok a různá vylepšení, ale způsobuje také větší stres. Vědomí toho, že si můžeme cokoliv dohledat, nás neuklidňuje, ale naopak vyvolává pocit, že nedokážeme držet krok. Rodina, práce, vzdělání, přátelé a koníčky – to všechno vyžaduje naši pozornost a koncentraci. V každé z těchto oblastí se na nás valí informace, které musíme vstřebat a které si potřebujeme zapamatovat.

Jen málo lidí si o sobě myslí, že má dobrou paměť. A sotvakdo využívá celý svůj potenciál. Neustále jsme zaplavováni informacemi, a přitom nemáme čas oddělit zrno od plev. Dobrá zpráva je, že v této knize se naučíte, jak využívat paměť optimálně. Jak zklidnit hlavu a uvolnit se, když jste konfrontováni se všemi těmi informacemi, které vyžadují vaši pozornost. A jak to udělat, abyste už nikdy nezapomněli něčí jméno, heslo nebo polovinu nákupního seznamu!

Bleskový tip pro lepší paměť: Pozornost

Hledáte často klíče, peněženku nebo brýle? To jsou věci, které člověk obvykle nevědomky nechá doma někde ležet. Nemá to ale nic společného s pamětí! Alespoň já se na to vymlouvám, když se musím zeptat své ženy, jestli neviděla moje klíče, načež ona opáčí, že je přece vdaná za mistra paměti.

Ale je to pravda: Není to problém s pamětí. Je to věc pozornosti. Přijdu domů a slyším, že jedno z našich dvojčat pláče, zvoní mi telefon nebo chci rychle zapnout televizi, abych nepřišel o fotbalové utkání. Můj mozek se rozhodně nezabývá něčím tak triviálním, jako je otázka, kam mám položit klíče. A tak nepřistanou na obvyklém místě v předsíni, ale na pohovce, kuchyňském stole nebo televizní skříňce, aniž bych si to uvědomil. Když občas odložíte klíče jinam, není to důvod k obavám. Když je ale nalézáte pravidelně v troubě, lednici nebo v pračce, potom už byste měli zpozornět. Ale ne, když je hledáte jen tu a tam.

Nejjednodušší řešení tohoto problému je tak zřejmé, že je mi až trapné vám ho sdělovat: Dejte ke vchodovým dveřím speciální misku, krabičku nebo věšáček na klíče a vždy je tam opravdu odkládejte. Pokaždé. Totéž platí pro věci jako telefon, peněženka nebo brýle: Snažte se je vědomě dávat na určité místo. Pokud to právě nejde, odložte daný předmět vědomě někam jinam a zaměřte na to svou pozornost!

Když si jdu hrát s dětmi a sundám si brýle, říkám si (v duchu) pomalu a zřetelně: Dávám teď brýle na krbovou římsu! Pokud to takto udělám, později je tam najdu. Tedy většinou. Ovšem když máte doma malé děti, mohou mít mizení věcí na svědomí ony – potom se vyplatí podívat se, jestli to, co hledáte, není mezi jejich hračkami.

Snažte se po nějakou dobu pokaždé, kdykoliv něco odkládáte, postupovat takto vědomě. Říkejte si nahlas nebo v duchu, co kam dáváte, a uvidíte, že nebudete muset vyhlašovat pátrání tak často.

Díky moderním technologiím můžeme paměť používat méně. Přístroje jako počítače nebo chytré telefony ukládají naše uživatelská jména a hesla automaticky. Jména nových sousedů se dozvíme na Facebooku, když nám pošlou žádost o přátelství – ještě dřív, než se nám představili osobně. Každá velká firma má programy, v nichž je uložena většina

firemních dat, jedná se o tzv. systém Enterprise Content Management. Ten má samozřejmě funkci vyhledávání a využívá užitečné nástroje, které zajistí, že je ve správnou chvíli k dispozici potřebná informace. Mnozí lidé se ale cítí v důsledku využívání těchto technologií stále vystresovanější, přestože by se dalo předpokládat, že jim život ulehčí. Jak je to možné?

Stručně řečeno je to proto, že naše paměť není dělaná na moderní způsob zpracování informací. Na množství a druh informací, které musí den co den zpracovávat. Navíc nám nikdo nevysvětlil, jak mozek co nejlépe používat. Ve skutečnosti existují techniky trénování paměti, které nám umožňují mimořádné zlepšení, nejen pokud jde o učení. Ale téměř nikdo je nepoužívá.

Když si koupíte počítač nebo auto, dostanete často stovky stran dlouhý návod k použití. Nedávno jsem si v prodejně s nábytkem koupil nový polštář. Dokonce i u něj byl šestistránkový návod! A já doufám, že tato kniha bude návodem pro váš mozek. Návodem, který vám ukáže, jak můžete svou paměť používat a trénovat. Jak tím můžete snižovat stres a získávat větší klid a soustředěnost a v budoucnu používat mozek sebejistě k tomu, k čemu byl určen. Zvládnete tak i výzvy, které jsou pro mnohé obtížné, protože jen málokdo ví, že to jde lépe a jak na to.

Alespoň taková je moje vlastní zkušenost. Kdysi, když jsem ještě chodil do školy, mě obtěžovalo, že si musím tolik věcí pamatovat. Stejně jako pro většinu žáků a studentů pro mě bylo učení nazpaměť skoro sprosté slovo. „Šprtání“ bylo otravné a náročné. Proč bych se měl učit latinská slovíčka, když je najdu ve slovníku? Pamatovat si jména politiků, matematiků nebo králů? To mi připadalo nesmyslné. A beznadějné.

Jistě, dnes přemýšlím úplně jinak. Ano, nejen ve škole se musí člověk učit všechno možné nazpaměť, přestože to někdy považuje za zbytečné. Když nechápeme, k čemu nám to vlastně je, potom nás to frustruje nebo rozčiluje. Ale když víme a na vlastní kůži jsme zažili, jak snadné může být něco se naučit, potom to je najednou ohromná zábava! A že

se musí člověk někdy něco naučit, i když to je náročné, o tom není pochyb. Dnes vím, že učení není hrozné ani těžké nebo nudné a často ani náročné. Existují úžasné techniky, jak se naučit skoro všechno, a to nezávisle na nadání, věku či inteligenci.

Stal jsem se neurovědcem a vědecky zkoumám paměť a její trénování. A výsledky studií jsou jednoznačné. Každý může svou paměť trénovat, a výrazně ji tak zlepšovat. A ten, kdo tak činí, mění svůj mozek![1] Možná se vám zdá, že to bude příliš namáhavé, ale ve skutečnosti to je zvladatelné. V našich studiích se ukázalo, že člověk, který začne trénovat svou paměť, může očekávat jednoznačné zlepšení již po několika týdnech. A když se potom učí něco nového, pozorujeme v mozku menší aktivitu! Trénovaní lidé tedy při výrazně lepší schopnosti pamatovat si potřebují méně energie a stojí je to méně námahy než ty, kdo paměť neprocvičují[2] (viz rámeček „Co je dobré vědět: Neural efficiency…“ ve druhé kapitole). Učení pomocí paměťových technik je tedy uvolněnější a méně namáhavé. Zároveň roste jistota, že si člověk dokáže informaci zapamatovat, a také doba, po kterou to, co se naučil, zůstane v paměti. Je to proto, že s pomocí správných paměťových technik se informace ukládají přímo do dlouhodobé paměti!

A co je ještě překvapivější, paměť se tréninkem vlastně vůbec nemění, zato se velmi mění její výkon. Jedinečnou paměť, která skvěle funguje, již máte. Jen ji nepoužíváte optimálně. Emoce, zážitky, události a obrazy si s největší pravděpodobností dokážete zapamatovat velice dobře. Heslo bohužel není emocionální zkušenost a seznam úkolů není vzrušující zážitek. Ale mohou se jimi stát!

Zapomínání není chyba našeho mozku. Když se to stane, není to selhání. Naopak! Přesně takto náš mozek funguje, takto to paměť zařizuje. Ve své knize *Alles nur in meinem Kopf* (*Všechno je jen v mé hlavě*), která vyšla v roce 2016, jsem podrobně vysvětlil, jak to přesně funguje a proč tomu tak je. Stručně řečeno: Ne každá snídaně je důležitá. Ne každý pes, kterého potkáte, stojí za zapamatování. Abyste přežili, musí

váš mozek vědět jen to, kde snídaně je – což byla pro naše předky na rozdíl od nás opravdová výzva. A váš mozek musí u každého psa, ať ho znáte, nebo ne, velmi rychle dokázat rozpoznat, jestli je přátelský, nebo by na vás mohl zaútočit. A jde to tak rychle právě proto, že si mozek nepamatuje každého psa.

Co je dobré vědět: Falešné vzpomínky

Tendence našeho mozku shrnovat a redukovat informace, kterou jsem právě popsal, vede mimo jiné k jevu takzvaných falešných vzpomínek. Americká kognitivní psycholožka Elizabeth Loftusová se těmito falešnými vzpomínkami zabývá celý svůj profesní život. Typický experiment u ní vypadá například takto: Profesorka Loftusová nechá lidi vyprávět o svých vzpomínkách. Potom odpoví něco ve smyslu: „Mluvila jsem už s vašimi rodiči. Pamatujete si ještě, jaké to bylo, když jste se ztratil v obchodním centru, hodinu jste tam běhal a hledal rodiče?" Nejprve každý odpoví: „Ne, to si nepamatuju." Ale když je účastníkům studie při dalším sezení tato otázka položena znovu, vzpomínky se začnou vynořovat – alespoň u některých. „Už si na to vzpomínám," řeknou třeba. „Vedle postelí v nákupním centru byl takový velký plyšový medvěd. Ten se mi líbil, tak jsem se na něj dlouho díval. A potom už jsem rodiče neviděl." Když vědkyně následně odpoví: „To byl jen takový malý test, ve skutečnosti se to nikdy nestalo. Chtěli jsme jen vědět, co k tomu řeknete.", reagují někteří dokonce rozhořčeně: „To není možné, já si na to teď vzpomínám!" Když se vytvoří falešná vzpomínka, může být velmi živá a pro dotyčné je k nerozeznání od vzpomínky skutečné.

Spojení

Lidé dokážou reagovat na nové dojmy bleskurychle. Kočka, nebo pes? Nebezpečí, nebo ne? Usmát se, nebo se dívat jinam? I ve tmě umíte okamžitě poznat, jaké se k vám blíží zvíře, a rozhodnout se, jak zareagujete. Takové chování by nebylo možné, kdyby váš mozek musel nejprve projít všechny vzpomínky na nejrůznější zvířata. Místo toho musí být ihned schopen vyvolat si koncepty a vyvodit z toho reakci. Těmto konceptům se také říká schémata.

Náš mozek je průběžně zaměstnáván tím, že vyhodnocuje informace, které dostává prostřednictvím našich smyslů. Schémata jsou směrnice pro reakci. Učíme se vždy ve spojeních, pomocí propojování starého s novým. Znám už takovou situaci? Co je tentokrát jinak než v podobných chvílích? Uveďme si názorný příklad: Představte si, že vám v práci oznámili, že se do vašeho týmu připojí na několik týdnů nová praktikantka. V tom okamžiku už máte o této osobě nějakou představu. Bude to studentka, takže bude mladá. Nejspíš bude přátelská a pozorná, ale také bude pořád viset na mobilu. Do zprávy z praxe napíše, že se hodně naučila a prožila ve firmě skvělé týdny, ale ve skutečnosti až tak moc pracovat nebude. Zřejmě se bude jmenovat Petra. Nebo Lucie. Máte už tedy určitou představu, jak bude její stáž probíhat. Přemýšlíte nad tím, kolik práce navíc vás čeká, ale také víte, že to bude zpestření. Pokud máte praktikanty na starosti pravidelně, nebudete si za několik let tuto slečnu ani pamatovat. Leda by byla nakonec přece jen jiná a vybočovala ze standardního schématu. Takoví lidé člověku utkví v paměti.

To, zda se nová informace v paměti pevně ukotví, nebo ne, záleží na následujících kritériích:

- Zda existují spojení s tím, co už víte.
- Zda a nakolik silně se zapojují emoce.
- Zda má něco své místo.

- Zda je něco nové nebo jinak než dříve.
- Jak často se to opakuje.

Ale můžete vzít iniciativu do vlastních rukou!

Strohá fakta, bezvýznamná jména nebo libovolné řady čísel (například telefonní číslo nebo číslo kreditní karty) můžete proměnit v příběh plný emocí, který propojíte se svými dosavadními znalostmi a dáte mu pevné místo. Dosáhnete toho pomocí tréninku paměti a použití paměťových technik. Zpočátku to vyžaduje trochu námahy, ale za to úsilí to rozhodně stojí. Ještě nevěříte? Podívejte se na šest faktů o tréninku paměti, které vás přesvědčí.

Šest důvodů, proč byste měli začít s tréninkem paměti ještě dnes

První důvod: Paměťové techniky vytvářejí prostor v mozku

Jedním z důvodů, proč nás může přemíra informací vyloženě přetížit, je to, že nemáme v hlavě místo. A to doslova. Informace a vzpomínky nejsou uloženy na jednom místě, naše paměť není pevný disk. Nové informace průběžně přicházejí do mozku přes pracovní paměť, jejíž kapacita je velmi nízká. Během dne se hromadí stále víc toho, co ještě není dobře zpracované. Když spíme, má hipokampus (část mozku, která je součástí takzvaného limbického systému) za úkol všechno nové uklidit. „Tohle můžu vyhodit." – „Tohle se uloží do dlouhodobé paměti." – „Tohle? Co je TOHLE?"

Hipokampus má ještě další funkce. Výrazně se například podílí i na naší prostorové paměti, tedy na tom, že dokážeme navigovat a pamatovat si cesty, které jsme prošli. Máme pro to dokonce vlastní buňky, takzvané místní neurony (*place cells*) a v sousedící mozkové kůře

mřížkové neurony (*grid cells*). Ty dohromady tvoří naši „interní navigaci“ a jsou zodpovědné za to, že si pamatujeme své okolí. Za jejich objev byla v roce 2014 udělena Nobelova cena za medicínu. Tyto buňky ale nejsou důležité jen pro prostorové mapy. V přeneseném smyslu slova vytváří také „mapy“ vědění a paměti.[3] Informace, která má své pevné místo, může být uložena mnohem snadněji než informace, která ho nemá. S pomocí paměťových technik, zejména takzvané metody tras (viz třetí kapitola), dáváte každé informaci, kterou si chcete uchovat, pevné místo. Váš mozek se tak může okamžitě pustit do práce a ví, co má dělat. Se vším, co má své místo, umí mozek pracovat!

To vám pomůže více si zapamatovat a také se neskutečně uklidnit. Co je doma vždy na stejném místě, to nemusíte hledat. Jednoduchou, přehlednou strukturu můžete vytvořit i pro svou paměť. Budete tak vždy vědět, kde ve své hlavě hledané obsahy najdete.

Druhý důvod: Uvolnění! Když můžete své paměti důvěřovat, zažijete méně stresu

Stres je v podstatě důležitý a zdravý obranný mechanismus, ale jeho přemíra způsobuje onemocnění. Abyste se správně uvolnili, musíte umět myšlenky pouštět, což se ovšem často snáz řekne, než udělá.

- „Dneska večer musím určitě ještě hodit dopisy do schránky.“
- „Zase přišel nový PIN. Hlavně ho nesmím zapomenout!“
- „Zítra mám schůzku s klientem. Jak že se jmenuje ten nový jednatel? Mám sbalenou prezentaci? O čem jsme to posledně mluvili?“

Ze strachu, že něco zapomenete, se stane sebenaplňující proroctví. Stres, zejména chronický, může být pro vaši paměť jedem. Když budete paměť trénovat, budete jí moci více důvěřovat, což vám přinese uvolnění. Budete si mnohem více uvědomovat, co všechno vaše paměť umí a kde jsou její hranice. Tyto hranice můžete postupně posouvat

a snadno a v poklidu si zapamatovat stále větší množství informací. Stres z toho, jestli jste něco důležitého nezapomněli, nebude potom přicházet tak často.

Rovněž objevíte nové cesty, jak přistupovat k zapomínání. Když přece jen občas něco zapomenete, nebude vás to už rozčilovat a štvát. Místo toho to jen vezmete na vědomí a řeknete si, co můžete příště udělat, abyste si danou věc přece jen zapamatovali. Budete pak méně frustrovaní a nebudete se už na sebe muset zlobit. Náš mozek se učí porovnáním s tím, co zná, vnímáním a tříděním informací a také zkracováním a zapomínáním. Zapomínání k učení patří stejně jako popcorn ke kinu, písek k moři a grilování k létu.

V budoucnu dokážete vyhodnotit, čím to bylo, že jste něco zapomněli. Chyběla vám pozornost? Nebyla vytvořena žádná spojení? Nepoužili jste žádnou paměťovou techniku? Bude vám také jasné, čím to nebylo. Nebylo to „špatnou pamětí". Nebudete mít tedy už důvod si s tím lámat hlavu.

Třetí důvod: Růstové nastavení mysli (growth mindset)

Americká psycholožka Carol Dwecková je známá svými výzkumy na téma *growth mindset*[4]. Slovo *mindset* můžeme přeložit nejlépe jako „nastavení mysli". Profesorka Dwecková zkoumá především to, jak lidé přemýšlejí o otázce, odkud pramení jejich kognitivní schopnosti. Ukázalo se, že jedni si myslí, že inteligence je vrozená. Nezměnitelná. Že to je nadání. Tito lidé jsou pak často přesvědčeni, že například akademický úspěch je založen na tom, že někdo má štěstí a narodil se inteligentní. Tento způsob myšlení nazývá Dwecková *fixed mindset* – fixní nastavení mysli. Jiní lidé jsou naopak toho názoru, že inteligence je něco, co se neustále proměňuje, a že úspěch chytrých lidí spočívá spíš v tvrdé práci na sobě, protože se hodně naučili a svou inteligenci rozvinuli. Tento způsob uvažování nazývá *growth mindset* – růstové

nastavení mysli. Zjistila také, že jen málo lidí ví, že takové rozdělení vůbec existuje a jaký vzorec myšlení u nich převládá.

Ostatně nezáleží na tom, který názor je správný. Pravda leží někde uprostřed. Velkou roli hraje oboje: předpoklady i rozvoj! Rozdíl mezi oběma nastaveními mysli má vliv na podaný výkon. Ten, kdo má spíše růstové nastavení, je podle výzkumů profesorky Dweckové v průměru spokojenější, úspěšnější a méně stresovaný. Tito lidé do sebe a svého rozvoje investují více a méně hledají vinu u druhých. Vycházejí totiž z toho, že mohou sami něco udělat.

Kdo však vědomě či nevědomě vychází z toho, že zkrátka není dost nadaný, třeba na učení, ten se v tom bude cítit neustále utvrzován: „Vidíš, ani jednoduché heslo si nedokážeš zapamatovat!“ Kdo si o sobě myslí, že má špatnou paměť na jména, ten se také méně často snaží si je zapamatovat, a tím se jeho paměť na jména ještě zhoršuje. Kdo si myslí, že není dost inteligentní na studium nebo další vzdělávání při zaměstnání, ten se o to ani nepokusí. Ale zatímco u inteligence byla pravda někde uprostřed, u paměti je to mnohem jednodušší: Paměť lze výrazně zlepšit. Naprosto nezávisle na inteligenci, dosaženém vzdělání nebo věku. Hlavně na začátku uvidíte, jak se vaše schopnost zapamatovat si věci prudce zvýšila. A potom vám bude jasné, co je myšleno termínem nastavení mysli. „Dokázal jsem to! A když dokážu tohle, zvládnu i mnohem víc!“ Budete se cítit lépe a o své paměti budete mít vyšší mínění než kdy dřív. Tím si posílíte sebedůvěru a uvěříte, že zvládnete i obtížnější výzvy. A na učení se budete těšit, místo abyste panikařili. Protože budete vědět, že to dokážete.

Čtvrtý důvod: Víc času

Jeden podnikový poradce chodí často na oběd do sushi restaurace, která je velmi oblíbená, takže většinou musí čekat déle, než je mu milé. „Mohl bych vám nabídnout svou pomoc?“ zeptá se jednoho dne

obsluhy. „Specializuji se na efektivní procesy." Personál ho pustí do kuchyně a on pozoruje, jak to tam funguje. Brzy je mu jasné, že kuchař je naprostý profesionál, pokud jde o sushi jako takové, ale krájení surovin a hotových rolek trvá příliš dlouho, protože má všechny nože tupé. „Proč ty nože nenabrousíte? Vždyť jsou tupé," poradí kuchaři. „Pane, vidíte přece, že máme narváno, na to vážně nemám čas!"

Ponaučení z tohoto příběhu, který se vypráví v různých obměnách, zní: Všichni jsme mnohdy příliš zaměstnaní tím, co děláme, a proto si neuděláme čas pracovat na tom, jak to děláme, abychom se zlepšili. Přestože je jasné, že trocha časové investice v daném okamžiku by z dlouhodobého hlediska mohla u opakujících se úkolů ušetřit hodně času, díky čemuž bychom se tolik nedostávali do stresujících situací, v nichž „nemáme čas" na sobě pracovat. A to je přitom tak důležité. Po celý život se každý den učíme něco nového a používáme paměť. Takže je jasné, že každá hodina, kterou teď investujete do tréninku paměti, se vám později bude znovu a znovu vyplácet.

Pátý důvod: Use it or lose it aneb Co nepoužíváte, o to přijdete

Nejlepší, co můžete pro svou paměť udělat, abyste ji udrželi v dobré kondici i ve stáří, je, že ji budete stále hodně používat. Je těžké předcházet Alzheimerově chorobě a podobným nemocem. Ano, co je dobré pro tělo, je samozřejmě dobré i pro váš mozek, to znamená nekouřit, stravovat se zdravě a sportovat. Ale v kognitivní oblasti je toho málo, co můžeme vědomě udělat, abychom propuknutí Alzheimerovy choroby zabránili. Jedna věc však existuje: Většina studií ukazuje, že lidé, kteří používají a namáhají paměť častěji, si ji také déle udrží v dobrém stavu.[5] Cvičení mozku a trénink takzvané pracovní paměti přinesly v posledních letech v mnoha studiích spíše zklamání. Naopak trénink paměti pomocí paměťových technik, které doporučuji, představuje