

Techniky na uľahčenie zapamätania - príklady

Technika postupností (Derren Brown)

- asociovať jednotlivé predmety do dvojíc, vytvoriť si v hlave čo najbizarnejšiu a najjasnejšiu predstavu kombinácií dvoch výrazov (na zapamätanie si veľkého množstva údajov),
- 3 základné prvky dokonalého obrazu v pamäti:
 - Obraz by mal byť živý (čo najviac detailov, emócií, vyvedený do extrému).
 - Prvky v obraze by mali na seba vzájomne pôsobiť.
 - Obraz by mal byť neobvyklý.

Príklad:

Majme zoznam po sebe nasledujúcich slov:

Auto, Šarkan, Diet'a, Kapusta, Myš, Krysa, Smrť, Bezdomovec, Slnko, Peniaze.

Auto/Šarkan:

- Staré modré auto, ktoré pri svojej ceste po ulici nabralo na čelné sklo šarkana a pritom sa celé rozbilo.

Šarkan/Diet'a:

- Bizarná predstava diet'aťa, ako sa drží šarkana, ktorý ho nesie do obrovských výšin, kde z neho čoskoro spadne.

Diet'a/Kapusta:

- Diet'a má namiesto nôh dve hlávky kapusty

Kapusta/Myš:

- Do kapusty sa nejakým spôsobom prehrýzla myš, a nevie sa dostať von.

Myš/Smrť/Krysa:

- Myš zomrie na základe vražedného útoku asi 3 tak veľkej krysy.

Krysa/Bezdomovec:

- Hladný bezdomovec je zúfalý, a tak vycerí svoje nechutné smradľavé zuby a z celej chuti sa zahryzne do šťavnatej krysy.

Bezdomovec/Slnko:

- Z ničoho nič sa na oblohe zjaví žiarivé slnko, ktoré bezdomovca oslepí svojim nepreniknuteľným svetlom.

Slnko/Peniaze:

- Na základe zvyšujúceho žiarenie sa objaví v hlbokoj tme obrovská kopa peňazí.

Technika miest

- asociovať jednotlivé predmety s dobre známym prostredím (byt, cesta domov, ...),
- je tým eliminovaná hrozba pretrhnutia postupnosti.

Príklad:

Dajme si zoznam 9 úloh:

- Kúpiť baliaci papier
- Zavolať najlepšiemu kamarátovi
- Nechať si opraviť televízor
- Vyniesť smeti
- Odnieť šaty do čistiarne
- Nakŕmiť morské prasiatko
- Nahrať si wrestling
- Skontrolovať DVD prehrávač
- Nakúpiť potraviny

Na svojej ceste domov som určil tieto záchytné body:

- Zastávka trolejbusu
- Prechod pre chodcov
- Park cez ktorý prechádzam
- Obchod, ktorý mám pre domom
- Vchodová brána
- Poštová schránka
- Výt'ah
- Dvere do bytu
- Chodba

Ak by sme chceli priradiť nasledujúce úlohy k záchytným bodom, vyzeralo by to asi takto: Na **zastávke trolejbusu** by som videl nalepený veľký **baliaci papier** na vianočné darčeky. Na **prechode pre chodcov** by som sa zrazil so svojim **najlepším kamarátom**. Pri **prechode cez park** by som narazil na bandu faganov ktorý mláčia do **televízora**. Vchod do **obchodu** by bol plný **smetí**, pozastavil by som sa nad tým a riadne si zahrešil. V **bráne do môjho paneláku** by viseli červené večerné **šaty**. Pri kontrole pošty v mojej **poštovej schránke** by z nej trčala hlava malého **morského prasiatka**. Pri **výt'ahu** by ma čakal obrovský a vraždiaci **Hulk Hogan**. Pred **vchodom do bytu** by som uvidel **DVD prehrávač** a v **chodbe** by ma čakala rozsypaná taška s **potravinami**.