

tony buzan

AUTOR MNOHA SVĚTOVÝCH BESTSELLERŮ

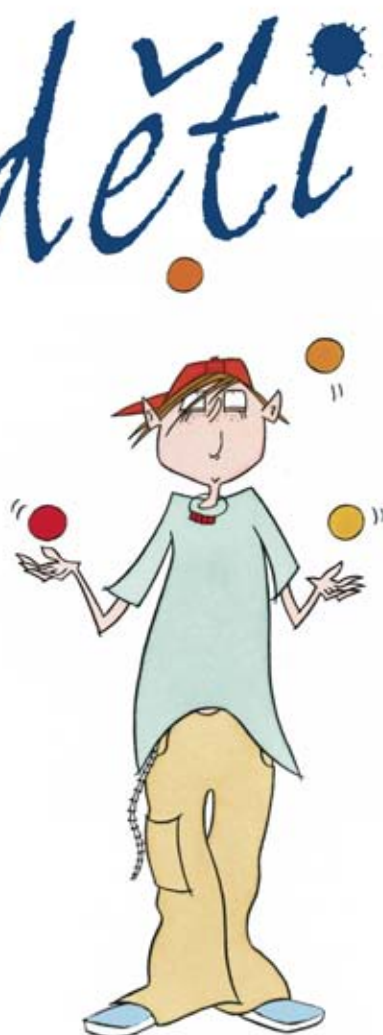
Myšlenkové

mapy

pro děti

VYUŽÍVEJ
SVOU PAMĚŤ
A KONCENTRACI
NA MAXIMUM

Biz books



Myšlenkové mapy[®] pro děti

Myšlenkové mapy[®] pro děti

Využívej svou
PAMĚŤ a KONCENTRACI
na **MAXIMUM**

Tony Buzan
a Susanna Abbottová

BizBooks
Brno
2015

Myšlenkové mapy pro děti

Využijte svou paměť a koncentraci na maximum

Tony Buzan

Překlad: Helena Michková

Ilustrace: Stephanie Strickland, Jan Šenkyřík

Odpovědný redaktor: Petra Kryštofová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Sazbu zhotovilo Grafické a DTP studio Fragment

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Mind Maps for Kids: Max Your Memory and Concentration

© Tony Buzan, 2005

Cover illustration by Stephanie Strickland

Cover layout design © HarperCollinsPublishers Ltd 2005

Translation © Helena Michková, 2015

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0434-4

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 236.

© 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.

Věnování

Tato kniha je věnována všem dětem, které sní o tom, dokázat si zapamatovat vše, co chtějí, ale schází jim správný návod k odemčení své úžasné zásobárny vzpomínek a kreativity bez hranic. Tato kniha takový návod obsahuje a pomůže ke splnění všech těchto snů.

Poděkování

Vřelé díky všem dětem z projektu „Mistr myšlenkových map“ (angl. Master Mind Mapper – pozn. red.), které mi s touto knihou pomáhaly: Edmundu Trevelyanu-Johnsonovi a Alexanderu Keeneovi, kteří využili myšlenkové mapy k tomu, aby se dostali na svou vysněnou školu; žákům z Beechwood School ve Slough, kteří pomocí myšlenkových map prokázali, jak ohromný talent všichni mají; dětem z Berryhill School ve Skotsku za jejich vynikající myšlenkové mapy; dětem z Willow Run School v Detroitu; žákům Learning and Thinking Schools v Singapuru; Humano School v mexickém Leonu; australské Seabrook Primary School a všem ostatním dětem z celého světa, jež se na projektu podílely a s nimiž jsem měl to štěstí se potkat.

Zvláštní poděkování patří týmu, který se o mé knihy z řady *Myšlenkové mapy pro děti* v nakladatelství Thorsons staral: šéfredaktorce Carol Tonkinsonové; Susanně Abbottové, odpovědné redaktorce, která mi pomohla tuto knihu napsat a naplánovat; Natashe Taitové, knižní grafičce; autorce obálky Sonie Dobiové; Nicole Linhardtové, která řídila proces výroby knihy; marketingové manažerce Liz Dawsonové; Lauře Scaramellové, vedoucí oddělení autorských práv pro zahraničí; a ředitelce nakladatelství Belindě Budgeové.

Velký dík patří také Stephanii Stricklandové, ilustrátorce, která pomohla uvést tuto knihu v život prostřednictvím svých mimořádných ilustrací; spisovatelce Jo Godfreyové Woodové za její pomoc se psaním a plánováním této knihy; Jenny Avissové, ředitelce Wetherby Schools, za všeobecné povzbuzování k tvorbě myšlenkových map; Philipu Nicholsonovi z King's School v Tynemouthu za jeho redakční připomínky; a Caroline Shottové, mé skvělé osobní redaktorce, jejíž energie, podpora a nasazení mne neustále ohromují.

Nakonec bych velice rád poděkoval svému domácímu týmu *Myšlenkových map pro děti*: Lesley Biasové za její superrychlé prsty „létající“ po klávesnici; Vandě Northové za to, že s kouzelným světem myšlenkových map seznámila děti po celém světě; svému bratrovi, profesorovi Barrymu Buzanovi, za jeho desetiletí trvající podporu mojí osoby i mého konceptu myšlenkových map; a své matce Jean Buzanové, která to „dospělé dítě“ ve mně hraje si s myšlenkovými mapami vždy podporovala.

Obsah

DOPIS OD TONYHO	8
KAPITOLA PRVNÍ TVOJE OHROMNÁ PAMĚŤ	10
Paní Mnemosyné	14
Olympijská mysl	16
Používej obě poloviny mozku a tvoje paměť poběží jako o závod!	18
1. PŘEDSTAVIVOST	20
2. ASOCIACE	24
KAPITOLA DRUHÁ PAMĚŤOVÉ MYŠLENKOVÉ MAPY	26
Král nástrojů paměti	28
Myšlenkové mapy ti pomohou:	28
Jak kreslit paměťové myšlenkové mapy	28
Nech jiskry létat!	34
KAPITOLA TŘETÍ CHCEŠ-LI BÝT TEN NEJ, UČ SE, A PAK ODPOČÍVEJ	40
Krátké pauzy zaručí, že budeš ten nejlepší	44
Staň se expertem na žonglování	46
Co jsi to říkal?	48
Tvoje soustředění, tvůj hřebec	50
Představivost na pomoc!	52
Pomoc! Při písémce mám okno	54
Pět opakování bohatě stačí	55
Jak opakování uvést do praxe	58
KAPITOLA ČTVRTÁ TIPY, JAK SI ZNALOSTI UDRŽET V PAMĚTI	60
1. Paměťové filmy	62
Paměťové filmy jsou obzvláště vhodné k pamatování si:	63
Světla, kamera, akce!	65

Paměťové mininástroje	69
Šest dam a jeden pán	70
Nápady, které ti pomohou nahrávat paměťové filmy	70
Paměťové mininástroje	72
2. Tonyho paměťový palác	74
Palác ve tvé paměti	76
Palác v akci	78
Ted' ty!	79
3. Čísla a tvary k zapamatování ve spěchu	80
Tvar se počítá	80
4. Snadné jsou šprýmy s čísly a rýmy	84
Magie v dětském televizním pořadu	90
KAPITOLA PÁTÁ PROCVIČ SI SVŮJ PAMĚŤOVÝ SVAL	92
Neřeš drobnosti	94
Hraj si s pamětí	94
Hry se jmény	96
Jak si můžeš zapamatovat tato jména?	96
Válka o výsledky	98
Seznam, jó, seznam, lepší zábavu neznám!	100
Výlet do Jižní Ameriky	101
Sbal se a vydej se do svého paměťového paláce	102
Zdá se to velké, ale tvá paměť je větší	104
Věk a narozeniny všech tvých spolužáků	106
Repliky pro velkou roli v divadelní hře	110
Jak umístit osobnosti do historie	114
Králové a královny Anglie	114
Zachytávání snů	118
MISTREM SVÉ PAMĚTI	122

Dopis



Co bys dělal, kdyby sis mohl pamatovat **cokoli** a **kdykoli** chceš? Chtěl bys:

- ★ stát se světovým **odborníkem** na svou oblíbenou popovou hvězdu?
- ★ **ohromovat** své kamarády znalostí všech fotbalových výsledků aktuální sezony?
- ★ pamatovat si ty nejlepší vtipy a stát se **veřejně známým** komikem?
- ★ naučit se vše o hvězdách a planetách a získat věhlas **úžasného** astronoma?
- ★ být **slavným** hercem a učit se všechny své repliky s lehkostí?
- ★ pamatovat si fantastické události historie a stát se **brilantním** objevitelem?

Když si vše pamatuješ, můžeš dosáhnout **všeho**, co jen chceš.

Cílem této knihy je, abys mohl právě tohoto umění dosáhnout. Naučím tě, jak využívat svoji paměť na **maximum** s pomocí mých magických nástrojů. Velmi brzy zjistíš, že trávíš méně času učením a více času **příjemným odpočinkem**. Budeš bez námahy louskat jeden test za druhým a všechny je zvládneš na jedničku. Budeš tím, kdo ví o svých zájmech **všechno**, a lidé budou žádat tebe, abys jim pomohl zapamatovat si věci.

A to nejlepší na tom všem? Používat paměť je **zábava**. Stejně jako ty i tvoje paměť si chce **užívat** a **bavit se**. Když se naučíš hrát si se svou

od Tonyho

paměti, uvidíš, že **všechno** je zajímavé – i to, o čem si to právě teď nemyslíš. Neexistují žádné hranice toho, co se můžeš naučit a čeho můžeš dosáhnout. Vyzbrojen svojí **báječnou** pamětí můžeš uskutečnit **VŠECHNY** své sny.

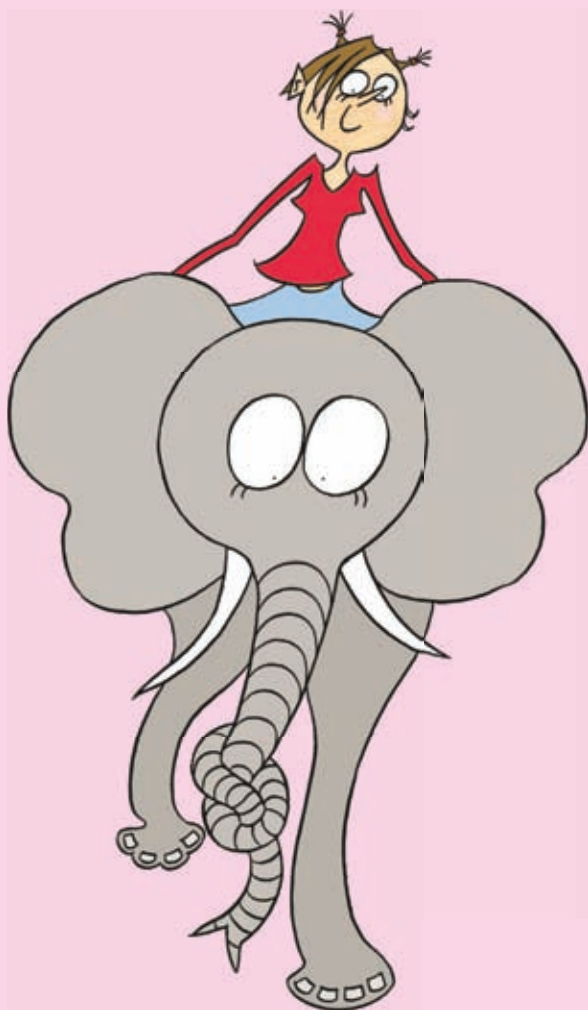
Tak na co čekáš? Otoč stránku a připrav se využít svoji **PAMĚŤ** a **KONCENTRACI** na **maximum**.

TONY BIZAN



Tvoje ohromná paměť

Věděl jsi, že máš nekonečnou schopnost pamatovat si,
co chceš? Ano, **VŠECHNO!**





Zamysli se nad tím, o kolik **jednodušší** a zábavnější bude tvůj život: můžeš ohromovat kamarády tím, že budeš vědět, kdo střelil který gól v jakémkoli zápase tvého oblíbeného týmu; nezůstaneš na holičkách, když doma zapomeš mobil, protože budeš znát všechna čísla zpaměti; v písmečkách vždy dokážeš uvést **správná** fakta, protože si budeš pamatovat vše, co ses naučil – představ si, jak lehce budeš moci získat známky, o kterých **víš**, že si je zasloužíš.

Předtím, než budeme pokračovat, popřemýšlej nad tím, jak právě **ty** využíváš svoji paměť. Myslíš, že máš „dobrou“ nebo „špatnou“ paměť? Někdy funguje **perfektně**, ale jindy tě potopí? Když ti například učitel před celou třídou položí otázku, stane se, že ti najednou odpověď v okamžiku, kdy ji potřebuješ, prostě v mysli nenaskočí? Víš, že ji opravdu znáš, máš ji na jazyku, ale prostě ji nedokážeš vyslovit. Nebo hůř: stává se ti, že později, když tvůj mozek vypne a myslí na něco jiného, si na odpověď najednou vzpomeneš?

Proč tomu tak je? Jestliže tě tvá paměť někdy potápí, není to kvůli tomu, že bys byl „hloupý“ nebo „pomalý“, ani to není vinou jiné negativní nálepky, kterou si možná sám přisuzuješ. Vše to znamená jen to, že potřebuješ svoji paměti trochu **pomoci** s uložením informací, aby sis je dokázal vybavit, když je potřebuješ.

Představ si svůj mozek jako **obří knihovnu**.



OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

SLON NIKDY NEZAPOMÍNÁ

Je pravda, že sloni mají excelentní paměť? Ano! Většina slonů dokáže rozpoznat své lidské a zvířecí přátele i **PO LETECH** odloučení. Skupina mladých slonů z Tuli, která byla nedávno vrácena do divočiny v Jižní Africe, se navzájem poznala a sloni byli **OKAMŽITĚ** přijati zpátky do svých stád.

Informace tam někde **vždycky** bude, ale ve chvíli, kdy je vše nahromaděno na velké nepořádné haldě, je pro tvoji paměť těžké si ji vybavit. Potřebuješ se naučit, jak svému mozku pomoci ukládat informace tak, aby byly snadno k nalezení. Právě s tím ti pomohu. Až dočteš tuto knihu, budeš **mistrem** své paměti a budeš schopen si pamatovat vše, co chceš, tak dlouho, jak jen si budeš přát.



Paní Mnemosyné

Anglický výraz pro paměť *memory* pochází ze jména řecké bohyně paměti Mnemosyné. S bohem Diem měla devět dětí – devět Múz. Ty vyrostly a staly se bohyněmi milostné poezie, hrdinů, písní, tance, komedie, tragédie, historie a astronomie.



Pro Řeky dalo spojení energie (Dia) a paměti (Mnemosyné) vzniknout kreativité a vědění (v podobě jejich dětí). To ale platí i pro tebe. Když budeš používat techniky k posílení paměti, tvá paměť se zlepší **a zároveň** se staneš **kreativnějším**. To znamená, že se budeš učit nové věci rychleji.





OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

ČÍM VÍCE VÍŠ, TÍM VÍCE ROSTE

Tvá paměť je jako sval. Čím více ji používáš, tím silnější se stává, a tím snáze si můžeš vybavovat různé věci. Ve skutečnosti se dokonce **ZVĚTŠUJE**, takže si můžeš pamatovat **VÍCE!** Například taxikáři ve velkých městech mají oproti většině lidí větší hipokampus, protože si musejí pamatovat všechny trasy, kterými ve městě projíždějí. (Hipo... co? Hipokampus je část mozku, která tvrdě pracuje ve chvíli, kdy si vizualizuješ – tedy představuješ – věci.

Má tvar mořského koníka a přesně proto dostala své jméno: z řeckého *hippos*, což znamená kůň, a *kamos*, což znamená mořská příšera.)



Tvoje ohromná paměť



OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

REKORDNÍ PAMĚŤ

Největší množství hracích karet, které si **KDY** kdo zapamatoval v pořadí, v jakém byly zamíchány, je 54 balíčků – to je ohromujících 2808 karet! **ÚŽASNÁ** paměť stojící za tímto rekordem patří Dominicu O'Brienovi z Velké Británie, osminásobnému vítězi Mistrovství světa v pamatování. Na každou kartu se směl podívat pouze jednou, než šokované porotě zopakoval, které karty viděl.

Olympijská mysl

Už od časů starých Řeků ohromovali někteří lidé své okolí **neuvěřitelnými** výkony vlastní paměti. Například byli schopni zapamatovat si stovky položek tam i zpět a v libovolném pořadí – data a čísla; jména a obličeje – a dokázali si **bezchybně** pamatovat věci, jako je pořadí karet v zamíchaném balíčku.

Jak je tohle, **pro všechno na světě (nebo ve vesmíru?)**, možné? Možná tě překvapí, že ve většině případů tito lidé používali tzv. magické nástroje paměti, které jim pomohly věci si zapamatovat.

Všechny tyto magické nástroje paměti fungují za použití dvou hvězdných hráčů tvé paměti:

1. **Představivosti**
2. **Asociace**

Jestli si chceš cokoli zapamatovat, musíš použít svoji představivost k asociování (propojení) s něčím, co už víš. **Představivost** a **asociace** zajistí, že budeš **pokaždé** skórovat! Pojďme se podívat na některé způsoby, jak ti tito dva hvězdní hráči, **představivost** a **asociace**, za **všech** okolností pomáhají dostat se ke správnému řešení.



PROTAHOVAČ MOZKU

ŽONGLUJ JIMI SPOLEČNĚ

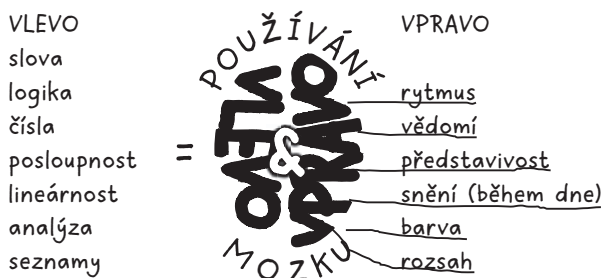
Umíš žonglovat? Žonglování není jenom **ZÁBAVA**, ale je to také skvělý způsob, jak zapojit **OBĚ** poloviny mozku do společné práce. Žonglování zlepší tvoji paměť a hlavně tvoji koncentraci (více viz s. 46).

Tvoje ohromná paměť

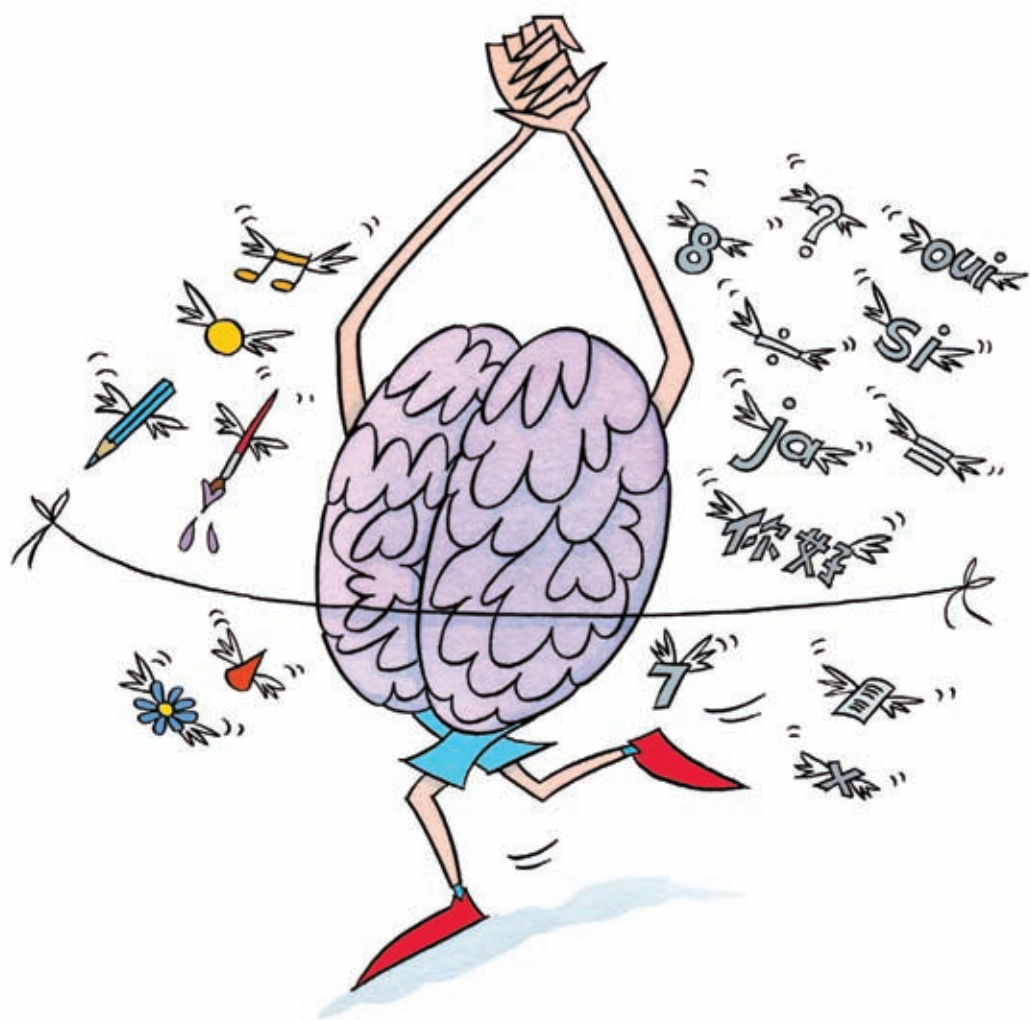
ě poloviny mozku a tvoje paměť pobě

jako o závod!

Věděl jsi, že tvůj mozek se ve skutečnosti dělí na dvě poloviny? Tyto dvě poloviny mají odlišné funkce a také jinak pracují. Když přemýšlíš o jevech, jako jsou slova, čísla a seznamy, procvičuješ **levou** stranu mozku. Jeho **pravé** straně naopak dopřáváš dobrý trénink tehdy, když si všímáš barev, soustředíš se na rytmus ve své oblíbené písni nebo využíváš své **představivosti** k tomu, abys vymyslel téma pro vlastní narozeninovou oslavu.



To, abys při procesech učení a zapamatování nových věcí používal svou **představivost**, je velmi důležité, protože tak nutíš **pravou** stranu mozku k usilovné práci, zatímco za normálních okolností by ses spolehl jen na stranu levou. K tomu může často docházet ve škole, neboť řada z věcí, které se musíš naučit – data, fakta a čísla – patří beze zbytku k oblíbencům levé poloviny mozku. Používání jediné strany mozku je přitom stejné, jako kdyby ses snažil kráčet po jedné noze a druhou měl přivázanou ke kotníku: je to dřina! Budeš-li používat obě poloviny svého mozku **společně** jako tým, nejenže budeš snáze schopen chodit, ale dokonce budeš moci **sprintovat** do cílové rovinky – a ještě dál! Bude pro tebe snazší zapamatovat si **cokoli**.



Tvoje ohromná paměť

1. PŘEDSTAVIVOST

To, co způsobuje, že ti **představivost** pomáhá zapamatovat si věci, je její **schopnost** dělat všechno mnohem **zajímavějším**. A čím zajímavější se ti něco jeví, tím snáze si to zapamatuješ. Tady jsou například dva seznamy:

1. Kámen, prázdný, tvůj, bílý, s, domácí úkol.
2. Oslava, hudba, dárky, prázdniny, dárky, sluneční svit.



Který ze seznamů si snadněji zapamatuješ? Samozřejmě ten, který tě **doopravdy** zaujme nebo bude znít **zábavněji**. Věci, které nemáš rád nebo které neupoutávají tvoji **představivost**, se zapomínají mnohem snadněji. Základem úspěchu je používání **představivosti**, která způsobí, že to, co si chceš zapamatovat, bude zajímavější, i kdybys měl pocit, že je to nudné. Pojďme se podívat na další hráče oblékající dres **představivosti**.

★ **PŘEHÁNĚNÍ.** Dobrá, řekněme si to na rovinu – tradiční středověké střídání plodin pěstovaných na polích nepatří k tomu nejvíce strhujcímu, co se učíš. Ale tvoje představivost může i tomuto tématu dodat na zajímavosti, jestliže ji **popustíš** uzdu. Představ si například, jak plodiny na konci každého roku vyskakují z půdy a **bláznivě** se ženou na vedlejší pole.



★ **SMÍCH.** Smích a vtipy hrají v tomtéž týmu jako přehánění. Čím směšnější a absurdnější obrázek toho, co se právě učíš, si vytvoříš, tím snadněji si jej zapamatuješ. Když si tedy budeš představovat, jak plodiny sprintují na vedlejší pole, vybav si přitom obrázek, jak se u toho pod pražícím sluncem potí (Aha! Tak proto se říká „pražená kukuřice“!) a nemohou popadnout dech.



★ **SMYSLY.** Tak často, jak je to jen možné, používej svých pět smyslů, které mohou **představivosti** pomoci. Představ si zmíněná pole tak detailně, jak jen dovedeš. Zkus **spatřit** jasně žluté klasy obilí, jak se třpytí na jednom z polí, a pocítit, jak jsou hrubá, když se jich **dotkneš**; zkus si **čichnout** k vlhké půdě; **uslyšet** ševlení klasů ječmene, které se o sebe vzájemně otírají na třetím poli; **ochutnat** sladká zrnka.

- ★ **BARVY.** Když si představíš krajinu, pokus se vybavit si co **nejživější** barvy. Zlatá barva obilného pole je tak **jasná**, že se musíš odvrátit směrem k tmavé půdě prázdného pole, kde dáš odpočinout svým očím; potom se zahledíš do trávově žlutého ječmene, pohybujícího se ve vánku...

CO JE TO VLASTNĚ SYSTÉM STŘÍDÁNÍ PLODIN?

Ve středověku lidé každý rok střídali plodiny, které sázeli na svých polích, takže se půda nevyčerpávala. První rok zaseli pšenici, následující sezonu ječmen a třetím rokem nezaseli vůbec nic – aby si půda mohla odpočinout, nechávali ji ležet ladem.



- ★ **ODPOVĚDÍ JE RYTMUS.** Čím více do toho, co se učíš, zahrneš pohyb a rytmus, tím skutečnější „obraz“ se vytvoří ve tvé mysli. Představ si plodiny, jak běží na svých zemitých kořenech a **řítí se** na vedlejší pole, a zemědělce, kteří sprintují napříč lány, aby je jako pastýři zahnali na správné místo.
- ★ **POZITIVNÍ MYŠLENÍ.** Obecně platí, že si snadněji zapamatuješ věci, které máš **rád** a o kterých přemýšlíš **pozitivně**, než to, co rád nemáš nebo se ti jeví negativně. Místo aby sis řekl, že něco nesmíš zapomenout, raději si řekni, že si to musíš **zapamatovat**. Jestliže začneš tím, že se budeš bát, že něco zapomeneš, pravděpodobně se tak stane!



OHROMUJÍCÍ FAKT O MOZKU

STRUČNÁ HISTORIE MOZKU

Věděl jsi, že:

- ★ Země je přibližně  5 000 000 000 let stará?
- ★ první život se na Zemi začal objevovat přibližně  před 4 000 000 000 lety?
- ★ moderní mozek se u nás vyvinul přibližně  před 100 000 lety?
- ★ na to, že náš mozek sídlí v hlavě, a ne v srdci, jsme přišli přibližně  před 500 lety?

A že:

- ★ 95 % toho, co VÍME o dění v mozku,  10 letech? jsme objevili teprve v posledních

Vědci navíc odhadují, že k tomu, abychom si něco zapamatovali, v průměru používáme méně než 1 % kapacity našeho mozku. Ano, méně než 1%! Jen si uvědom, co to pro **tebe** znamená! Popřemýšlej nad tím, kolik prostoru zbývá v těch 99 % tvého mozku, která nevyužíváš – doopravdy se můžeš naučit **cokoli** a **všechno**, co budeš chtít!



i tvoje paměť se
BAVÍTE!

Tvoje ohromná paměť

2. ASOCIACE

A co druhá hvězda hrající za tvoji paměť? **Asociace** se týká **spojů** mezi vším, co znáš. Když například navštívíš svoji starou školu, možná ucítíš určitou vůni, uvidíš nebo uslyšíš něco, co ti okamžitě vyvolá živou vzpomínku z doby, kdy jsi tam studoval. Všechno si to **perfektně** pamatuješ. Ta vzpomínka byla po celý ten čas uložena ve tvém mozku a vůně nebo zvuk zafungovaly jako **spouštěč** aktivity tvého paměťového svalu. Vytváření takových **asociací** je zábavné a jednoduché, protože ti to dává možnost **procvičit** si **představivost**.

Této přirozené schopnosti mozku můžeš využít ke svému **prospěchu**, protože ti pomůže učit se a pamatovat si věci. **Asociace** je trochu jako obrovská šatní skříň s ramínky. Jestliže se chceš naučit něco nového, potřebuješ najít spojení mezi novým poznatkem a něčím, co už je ve skříni uloženo, a obojí dát na stejné ramínko.

Řekněme, že přijdeš na party, potkáš někoho, kdo se jmenuje Alex, a chceš si jeho jméno zapamatovat. Tvůj bratr se také jmenuje Alex a báječně jezdí na skateboardu. Představ si je oba, jak jedou společně na **jednom** skateboardu. Pokud si vytvoříš silnou **asociaci** mezi Alexem na party a tvým bratrem Alexem, budeš si nového Alexe bez problémů pamatovat.

Kdo další hraje v týmu **Asociace**?



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.