



Trénování paměti ON-LINE

Kurz 3

Lektoři:
Mgr. Miroslava Dohnalová
Ing. Zbyněk Dohnal

Materiál je určen výhradně pro účastníky on-line kurzu

„Trénování paměti on-line“,

Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity v Brně.

Listopad 2022

Shrnutí z minulého kurzu

Naše každodenní rozhodování a chování je intuitivní, vztahuje se ke krátké časové perspektivě a k malému prostoru.

Ale ukazuje se, že naše rozhodování je pocit, který získáváme až poté, co se náš nevědomý mozek již rozhodl. Že **svobodná vůle může být jen iluzí**.

Je-li svobodná vůle iluzí, **pak je iluzí i sebekontrola**. Pak je lépe nevystavovat se nikdy situacím, kde byste sebekontrolu museli uplatnit (alespoň v důležitých věcech – zbavení se špatných návyků, závislostí apod.).

Raději se soustředte na „přeprogramování“ svých záměrů! To znamená, přeměrovat naše podvědomá přání a tužby jiným směrem tak, aby se náš mozek naučil rozhodovat jinak.

KŘIVKA ŽIVOTNÍHO RYTMU:

Každá etapa života na nás klade nároky se učit a zvládat něco nového. Největší nároky na naučení a osvojení nových věcí jsou kladeny v průběhu dozrávání mozku.

Kritické období je po celou dobu, kdy dozrává lidský mozek. Nejdůležitější jsou **první tři roky** a dále pak období adolescence, kdy dochází k optimalizaci mozkových sítí a „propojování“ čelních mozkových laloků s ostatními částmi mozku.

Po dosažení dospělosti se mozek stále dokáže učit, ale **čím jsme starší**, vyžaduje to více **vědomě vkládaného úsilí** (energie). **Průběžná a systematická** fyzická a duševní **námaha** v průběhu života **pomáhá** udržovat v činnosti a dobrém výkonu všechny tělesné orgány a jejich funkce. Klíčová je také **role imunitního systému**.

Životní rytmus

Životním rytmem nazýváme **způsob myšlení a jednání** zaměřený na to, **abychom zvládali a obstáli** v realitě každodenního života. Prakticky to znamená, jaké vynakládáme úsilí, tj. kolik energie (fyzické i duševní) vkládáme do adaptace na nové podmínky a změny, do učení, zvládnutí nových věcí a činností. S jakou **ochotou** a „**vervou**“ **přistupujeme** k poznávání a zvládnutí nových/neznámých věcí v průběhu života.

S klesající úrovní životního rytmu se zvyšuje potenciál moudrosti.

Pierce J. Howard

Čím je zkušenost dětí před pubertou rozmanitější, tím mají v dospělosti **větší počet zdrojů**, z nichž se dá stavět.

Pierce J. Howard

Promyslete si, co budete dělat, až přejdete do důchodu.

Nestaňte se závislími na televizi, bez koníčků a zájmů.

Howard P. J. *Příručka pro uživatele mozku*. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071782114.

ELKHONON GOLDBERG:

Tělesná zdatnost je zdomácnělý pojem. **Kognitivní zdatnost** směřuje k tomu, aby se stala **příštím trendem populární kultury**.

Goldberg E. *Paradox moudrosti*. UK Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1090-6.

Absence povinností a tím i nečinnost má pro mozek i tělo devastující účinky!

INTUICE

Daniel Kahneman.

Izraelsko-americký psycholog, který působí na katedře psychologie Princetonské univerzity. Původně se věnoval psychofyziologii. Je nositelem Nobelovy ceny za ekonomii (2002).

https://cs.wikipedia.org/wiki/Daniel_Kahneman

Intuice expertů nám připadá zázračná, ale není tomu tak. Ve skutečnosti **každý z nás provádí** mnohokrát za den skutky **intuitivní expertízy**.

Platné intuice se **vyvinou** tehdy, když se experti **naučí rozpoznávat** známé prvky v nových situacích a jednat způsobem, který je za dané situace vhodný.

ALE! Intuice odborníků (ani nás samotných) ne vždy pochází ze skutečné expertízy.

Kahneman Daniel. *Myšlení rychlé a pomalé*. Brno: Jan Melvil Publishing, s.r.o., 2012. ISBN 978-80-87270-42-4, str. 18 – 20.

NASLOUCHEJTE SVÉ INTUICI - CVIČENÍ

Výroba

5 strojů potřebuje 5 minut, aby vyrobilo 5 výrobků.

Jak dlouho bude trvat, než 100 strojů vyrobí 100 výrobků.

Pálka a míček

Pálka a míček stojí dohromady 110 Kč.

Pálka stojí o 100 Kč více jak míček.

Kolik stojí míček?

LEPŠÍ VRABEC V HRSTI...

Lidé mají sklon **upřednostňovat** při svém rozhodování „**TEĎ**“.

Staráme se o současnost. Vzdáleným událostem v mysli nepřiručujeme stejnou prioritu.

Budoucnost musí počkat, až se vypořádáme se současnými potřebami.

Před budoucností **schováváme hlavu do písku**. To může mít závažné důsledky!

Goleman D. *Pozornost*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-94-3, str. 256

Sharot Tali. *Iluze optimismu: aneb Iracionalita pozitivního myšlení*. Praha: dybbuk, 2013. ISBN: 978-80-7438-082-2.

PROČ JE LEPŠÍ VRABEC V HRSTI?

Hodnocení, zda menší zisk teď, než větší v budoucnosti, ovlivňuje zejména:

- **obava ze ztráty** - při lidském rozhodování ztráty váží více než zisky!

Rozhodování se odehrává na základě emocí, instinktů a mentálních zkratků, které vyloučí racionální uvažování!

- **Co vidíš, je všechno, co je!**

To znamená, že myšlenkově zpracováváme jen to, co je pro nás v danou chvíli dostupné (aktivované v pracovní paměti). Další zkušenosti a informace uložené v paměti, které se neaktivují, jako by neexistovaly. Na základě těchto omezených informací se pak rozhodujeme a jednáme.

Je to **jako při placení**. Peníze z ruky vždy vydáváme neradi. ALE! **Kreditní karty nespínají** v mozku nepříjemný **pocit ze ztráty** peněz při placení! Proto jimi více utrácíme!

Lehrer Jonah. *Jak se rozhodujeme*. Praha: Dokořán, 2010. ISBN: 978-80-7363-281-6, str. 75, 99 až 115.

Kahneman Daniel. *Myšlení rychlé a pomalé*. Brno: Jan Melvil Publishing, s.r.o., 2012. ISBN 978-80-87270-42-4, str. 271, 278, 300.

6 ZPŮSOBŮ, JAK PŘIMĚT K SOUHLASU

1. RECIPROCITA

Lidé očekávají, že za to co dají, něco dostanou a naopak.

Jakmile něco dostanou, očekává se, že to nějakým způsobem vrátí.

Předváděcí akce – levný zájezd, oběd zdarma apd.

2. KONZISTENCE

Jakmile něco řeknete, budete se toho držet! Ten, kdo si vás háčkuje, vás přiměje, abyste se veřejně k něčemu zavázali, a pak to po vás často v pozmeněné formě chce.

Tzv. „noha mezi dveřmi“.

3. SPOLEČENSKÉ STVRZENÍ

Lidé napodobí chování svých bližních s tím větší pravděpodobností, čím větší počet jejich bližních se tak chová. **Efekt stáda.**

4. MÁM HO/JI RÁD (Líbí se mi)

Krásní a oblíbení lidé budí důvěru – herci, zpěváci apd. Jejich využití v reklamě.

Každý slušný člověk má za to... , Kdo chce být zdravý kupuje ...

5. AUTORITA

Vlivný jedinec, navíc má-li mediální gloriolu, může dělat cokoliv, aniž by ztratil důvěru většiny lidí.

9 z 10 lékařů doporučuje ...

6. NEDOSTATEK

Vyvolání pocitu, že již něco nebude a nebo je toho omezené množství, přinutí lidi nakoupit, i když nepotřebují a nebo do zásoby.

Je toho málo; zásoby jsou omezené; dále se vyrábět nebude; ceny jen do prodeje zásob; posledních 10 ks ...

Koukolík Fr. Josefu Švejkovi je 30 milionů let. Praha: Galén, 2002. ISBN 80-7262-163-7, str. 72

EMOCE JSOU ROZHODUJÍCÍ.

Mozek **nejprve** automaticky vyhodnotí **citový význam** informací – prvotní vjemy.

Po tomto automatickém vyhodnocení probíhá **vyhodnocování významu emoční** informace ve vztahu k našim současným zkušenostem, cílům a starostem.

Uvádíme-li **do vztahu** svou **současnou zkušenost** s krátkodobými a dlouhodobými cíli, **začneme** svým způsobem **reflektovat** a analyzovat.

To zvyšuje pravděpodobnost, že si pak takovou zkušenost (informaci) zapamatujeme.

Co si zapamatujeme, je klíčové při našem **rozhodování**. Věříme a odpouštíme více lidem, k nimž máme vytvořený pozitivní vztah.

Schacter D.L. *Sedm hříchů paměti*. Paseka 2003. ISBN: 80-7185 – 555 – 3, str. 178 – 9

Kolik stejných párů je mezi siluetami? (cvičení)

Perspektiva – prostorová orientace (cvičení)

Perspektiva 1 – ze které pozice je pohled?	
Perspektiva 2 – který obrázek vidíte z dané pozice?	
Perspektiva 3 - ze které pozice je pohled?	
Perspektiva 4 - který obrázek vidíte z dané pozice?	

LOGIKA (cvičení)

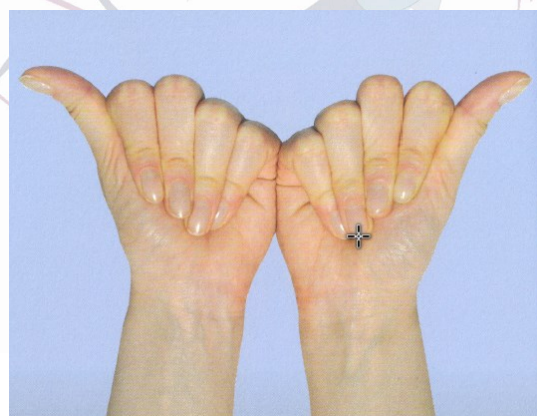
Zdroj: Mozkovna,, léto-podzim 2014, str. 34

PRSTOVÁ JÓGA

Zdroj: Reeve Karen. *Jóga prstů. Jak můžeme léčit sami sebe*. Ludgeřovice: Pali, 2015. ISBN: 978-80-87389-35-5.

Pozice 57

Prsty ohneme a přitiskneme k dlani, palec je propnutý a vzpřímený. Cvik provádíme na obou rukou současně, přičemž pěsti tiskneme k sobě.

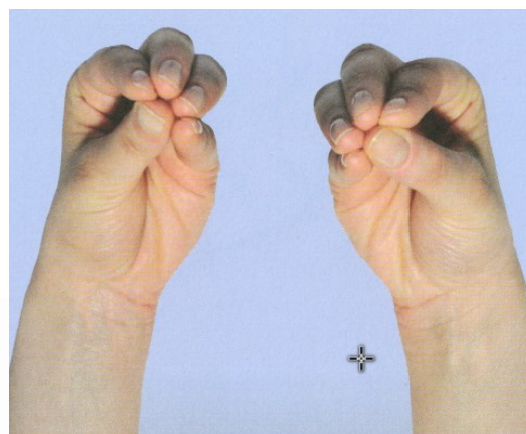


Pozice slouží při **veškerých zažívacích obtížích**, zejména při zácpě, pálení žáhy a bolesti žaludku. Dlouhodobé procvičování pozice **zlepšuje funkce střev** a trávení jako celek. Pomáhá také při **nervozitě a trémě**.

Pozice 59

Špičky všech prstů spojíme k sobě a přiložíme je na místo, kde potřebujeme zvýšit přísun energie. Cvik provádíme **na obou rukou současně**.

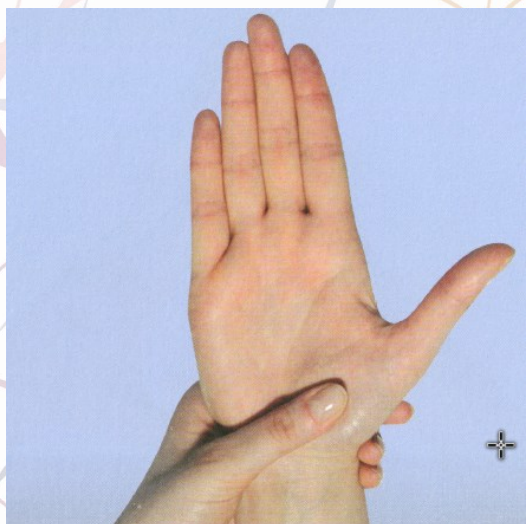
Prsty přikládáme na oblast orgánu, jehož funkci chceme podpořit nebo který je bolestivý a oslabený. Pozice **dodává novou energii a zlepšuje činnost** daného orgánu.



Pozice 83

Prsty pravé ruky propneme a spojíme, palec volně odstává. Levou rukou obejmeme pravé zápěstí tak, aby levý palec ležel opřený u kořene pravého palce a vyvíjel na něj mírný tlak.

Pozice usnadňuje akceptaci shonu moderní doby. Pomáhá **mírnit stres**, zvládat každodenní problémy a povznést se nad ně, **překonat podrážděnost, roztěkanost a nervozitu**. Je vhodná také při **akutních problémech** při cestování, jako jsou žaludeční nevolnost a cestovní horečka.



Jan Skácel: Sonet jako talisman

Aby tě před zlým chránil
(takový už je svět)
dávám ti amulet
a nos jej bez přestání

Je proti chvílím krutým
zahání z duše hlad
a toho kdo má rád
uchrání před uřknutím

Snad z nebe na zem spadlo
to vzácné zaklínadlo
Ve světle létavic
do stříbra jsem vyryl
SINE AMORE NIHIL
Bez lásky není nic.

Skácel J. *Doteky*. Praha: Odeon 2007. ISBN 978-80-207-1252-3.

Zbyněk Dohnal
Miroslava Dohnalová

Brno, 15. 11. 2022

