



ROZVOJ OSOBNOSTI 28. 06. 2017

Metoda LOCI aneb efektivní procvičování paměti pro každý den

Paměť a schopnost pamatovat si informace je odjakživa velmi ceněnou dovedností. A ačkoliv máme nejrůznější technologie a způsoby, které nám umožňují...

Učení se na zkoušky nebo jen zapamatování si seznamu na nákup. Jak si do paměti uložit hodně informací, které spolu třeba ani nesouvisí? Vyzkoušet můžete mnemotechnické metody, tedy metody pro zlepšení zapamatování a zvětšení rozsahu paměti. Budete překvapeni, jak jsou účinné. Jednou z nich je třeba metoda LOCI.

Metoda LOCI: Procvičování paměti pomocí mnemotechniky

Paměť a **schopnost pamatovat si informace** je odjakživa velmi ceněnou dovedností. A ačkoliv máme nejrůznější technologie a způsoby, které nám umožňují paměť nezatěžovat, procvičování paměti rozhodně není na škodu. Není lepší spoléhat se na vlastní paměť než na to, že si vše někam zapíšeme a v případě potřeby snad najdeme?

Paměťové techniky a nejrůznější metody [procvičování paměti](#) patří do široké skupiny postupů učení. Nespočívají ve vytváření racionálního kontextu, ale v asociacích a mnohdy až absurdních představách, kdy se propojují jednotlivé pojmy a celek se snáze zapamatovává. **Paměťové metody** používali již **staří Řekové**, zejména řečníci, kteří si potřebovali zapamatovat velké množství textu. Jde tedy skutečně o mnoha staletími prověřené způsoby memorování.

Co je to metoda LOCI?

Jednou z [mnemotechnických technik](#) je **metoda LOCI**, jejíž název je odvozen z latinského *locus, loci*, což znamená místo, místa. Známa je také pod názvem **metoda tras, paměťová cesta** či **paměťový palác**. Tato technika spočívá ve spojení informací a specifického místa, které pomůže si tyto informace lépe zapamatovat a také vybavit. Základem je tedy vytvoření si cesty, jejíž jednotlivé body nám pomáhají uložit si do paměti různé informace.

Jak tedy na to? Je to jednoduché. Základem je vybrat si buď nějaké místo, nebo ideálně cestu, kterou velmi dobře známe a dokážeme si ji přesně představit. Pro někoho to tak může být jeho pokoj či byt, cesta do školy nebo do práce, oblíbená trasa, po které často chodí na výlety a podobně. Taková cesta zahrnuje **klíčové záchytné body**, ke kterým si ve své představivosti přiřazujeme různé informace či pojmy. Důležité je si při umísťování pojmů vše co nejpřesněji a nejbarvitěji představovat. Používejte k tomu všechny smysly a představujte si nejen obrazy, ale i **barvy, vůně** či **zvuky**.

Jakmile si takto uložíme [informace do paměti](#), stačí si cestu v hlavě znovu procházet a vybavovat si informace umístěné v jednotlivých bodech.

Díky procvičování paměti si zapamatujete nákupní seznam

Metoda LOCI je ideálním způsobem, jak si zapamatovat **velké množství pojmů a informací**. Někteří lidé ji používají k tomu, aby si zapamatovali nákupní či jiné seznamy, studenti zase využijí její kouzlo při snaze zapamatovat si důležité osobnosti dějin a podobně. Stejně tak metoda LOCI poslouží, pokud si potřebujete pamatovat **posloupnost vzájemně nesouvisejících položek** nebo **časový sled** událostí. Hodit se může také těm, které čeká nějaký proslov či prezentace, k zapamatování si těch nejdůležitějších bodů.

Jednoduše si v hlavě **představte cestu**, procházejte ji a představujte si pojmy uložené na jednotlivých místech. Zapamatovat si tak můžete desítky pojmů, záleží jen na tom, **kolik na své cestě najdete zajímavých míst**, ke kterým si informace uložíte.

Metoda LOCI a tipy pro co nejlepší používání

Jak už jsme zmínili, **metoda LOCI** spočívá ve **vytváření si asociací a představ**. Proto je důležité, abyste místo či trasu, kterou pro zapamatování předmětů budete používat, opravdu dobře znali a byli schopni si ji do detailů představit. Čím lépe si ji v hlavě vizualizujete, tím snadnější pro vás bude si umístěné pojmy pamatovat. Vyzkoušejte si tedy vybavit taková místa, která máte doslova vrytá v paměti. Ať už je to váš [dětský pokoj](#) či jiná známá místnost nebo cesta, kterou **denně chodíváte** či **jezdíváte už řadu let**.

Důležitá je také volba těch správných předmětů, které vám umožní si co nejlépe zapamatovat a vybavovat jednotlivé informace. Obecně se doporučuje vybírat si **větší a výrazné předměty** či místa, která mají na trase pevné místo. Někdo volí také **drobnější předměty**, ke kterým má **silný citový vztah**, a tudíž si je velmi dobře pamatuje. Dobré je mít určitý počet těchto předmětů a míst, který si zapamatujeme a můžeme si tak lehce ověřit, že jsme si vybavili všechna místa a na žádné nezapomněli.

Při procvičování paměti vám pomohou absurdní představy

Jakmile si zvolíte **paměťovou trasu**, je dobré si ji opakovaně procházet a jednotlivá místa si

vybavovat. Takové [procvičování paměti](#) můžete provádět kdykoliv a kdekoliv. Využívejte tak volné chvílky při čekání na autobus, při čištění zubů a podobně. Snažte se jednotlivá místa představovat opravdu co nejlépe a do detailů. **Pokud si některý bod nemůžete zapamatovat** a neustále na něj při svém procházení trasou zapomínáte, buď jej vypusťte nebo si k němu dodejte další detaily, které vám pomohou si jej lépe představit a zapamatovat.

Cílem procvičování a neustálého procházení trasou je to, abyste si **celý proces zautomatizovali**. Čím plynuleji budete cestu procházet a vybavovat si jednotlivé záchytné body, tím snáze si k nim přiřadíte informace a budete si je lehce vybavovat.

A na závěr ještě jedna rada. Pro většinu lidí je snazší si zapamatovat **absurdní a nereálné představy**. Zkuste si tedy vytvářet co nejzajímavější a nejbizarnější spojení míst na trase a informací, které si chcete zapamatovat. Zapojte všechny své smysly a sestavte si v hlavě dokonalou představu. Popusťte zkrátka uzdu fantazii a **ovládněte metodu LOCI**, tuto geniální techniku procvičování paměti.