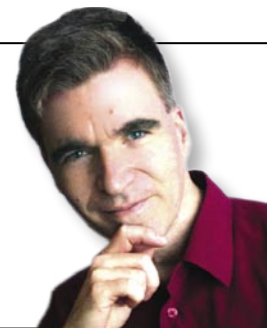


# MOZEK se dá trénovat

Před pár měsíci vyšla zajímavá knížka *Mozek v plamenech*, která má v podtitulu *100 povídek pro lepší paměť*. Její autor, Miroslav Oupic, který tuto knihu nejen napsal, ale také ji vydal vlastním nákladem, nám odpověděl na pár otázek.



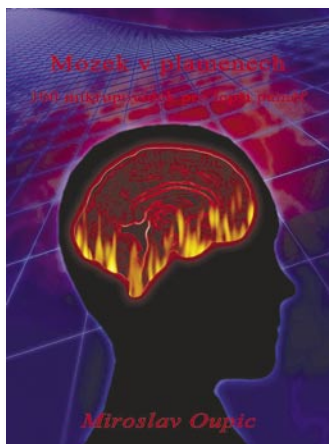
## Co Vás inspirovalo k napsání této knihy?

Když jsem na konci roku 2005 absolvoval kurz osobního rozvoje, seznámil jsem se s mentální technikou Paměťové háčky, kterou jsem zařadil do druhé části knihy. Jelikož v metodě je uvedeno sto slov pro zlepšení paměti, rozhodl jsem se napsat na tyto slova povídky.

## Jak tato paměťová metoda funguje a komu je určena?

Metoda Paměťových háčků je jednoduchá mentální technika, která slouží k procvičování a trénování paměti, k rozvoji kreativity a tvořivosti. Je velmi rychlá a hravá, proto se dá také označit pojmem „mentální aerobik“.

Princip této techniky je založen na vytváření obrazů, které propojí čísla a slova podle předem stanoveného klíče. Tato metoda velmi dobře funguje, neboť obrazy jsou univerzálním jazykem našich myšlenek a jsou pro náš mozek a mysl velmi výstižné a srozumitelné. Proto si vždy lépe vzpomenete na věci, které si spojíte s nějakým obrazem nebo vytvořeným příběhem, než na věci, o kterých pouze slyšíte. Praktický význam metody paměťových háčků je v jejich uplatnění v různých oblastech, v nichž si potřebujete cokoli pamatovat. Od jednoduchých pomůcek k zapamatování, jako jsou různé přístupové kódy, PINy, soupisy položek k nákupu nebo telefonní čísla, přes rozsáhlejší věci jako například jednotlivé body přednášky či prezentace, až po více obsáhlé oblasti, například konkrétní rozsah látky při studiu. Metoda se hodí pro všechny, kteří chtějí trénovat svůj mozek, takže na věku nezáleží. Úspěšně mohou metodu používat jak studenti, tak také senioři, u kterých je vidět největší pokrok. Hodně seniorů si totiž myslí, že s věkem se paměť zhoršuje, ale není tomu tak. Záleží pouze na každém, jak bude svůj mozek zaměstnávat. I ve velmi pokročilém věku může být člověk mentálně čilý, když bude svůj mozek aktivně zaměstnávat, zrovna tak jako dedeček v prologu mé knihy, který říká, že se snaží mít vždy mozek v plamenech.



## Takže se dá říci, že je Vaše kniha odborná?

Ano, ale jen z části, neboť první část knihy, která obsahuje sto povídek, je beletristická. Sice námětem každé povídky je slovo z paměťové metody a k němu přiřazené číslo z metody se v povídce vyskytuje několikrát. To z toho důvodu, aby si čtenář obě tyto věci propojil dohromady. Povídky tedy ukazují, jak se mohou tvořit obrazy z paměťové metody. Ale i kdyby čtenář nevěděl nic o mentální metodě a o tom, jakým způsobem jsou povídky napsány, přesto si může vychutnat různé typy povídek. Od romantických (Máta, Nebe), po povídky o vztazích (Máma, Noe), sci-fi (Vývoj), trochu morbidních (Duše, Ryba), až po povídky o neživých věcech (Vana, Tuba, Zubní kartáček).

Povídky jsou psány v lehkém duchu, a protože mají maximálně dvě stránky, mohou být vítanou četbou na cesty či na chvílky před spaním.

## Víme, že jste již uskutečnil nejen několik autogramiád, autorských čtení, ale také besed, dokonce určených seniorům.

Ano, to máte pravdu. Středisko sociálních služeb v Táboře mě poprosilo, zda bych mohl vystoupit v říjnu v rámci Literárně-hudebního podvečera v Městské knihovně. Rád jsem se tedy setkal se seniorkami, na besedu totiž přišly jen ženy. Představil jsem svou knihu, přečetl některé povídky, zodpověděl zajímavé a inspirující dotazy a názorně ukázal paměťovou metodu v praxi zapamatováním si 20 slov, které mi účastnice zadaly.

## Jakou další knihu nyní píšete?

Již před několika měsíci jsem dokončil psychologický román o vztazích současné mládeže a začínám připravovat román z finančního prostředí.

*Přejeme hodně spokojených čtenářů a děkujeme za rozhovor.*