

Hrátky s pamětí

Jak se stát mentalistou

Zdeňka Adlerová

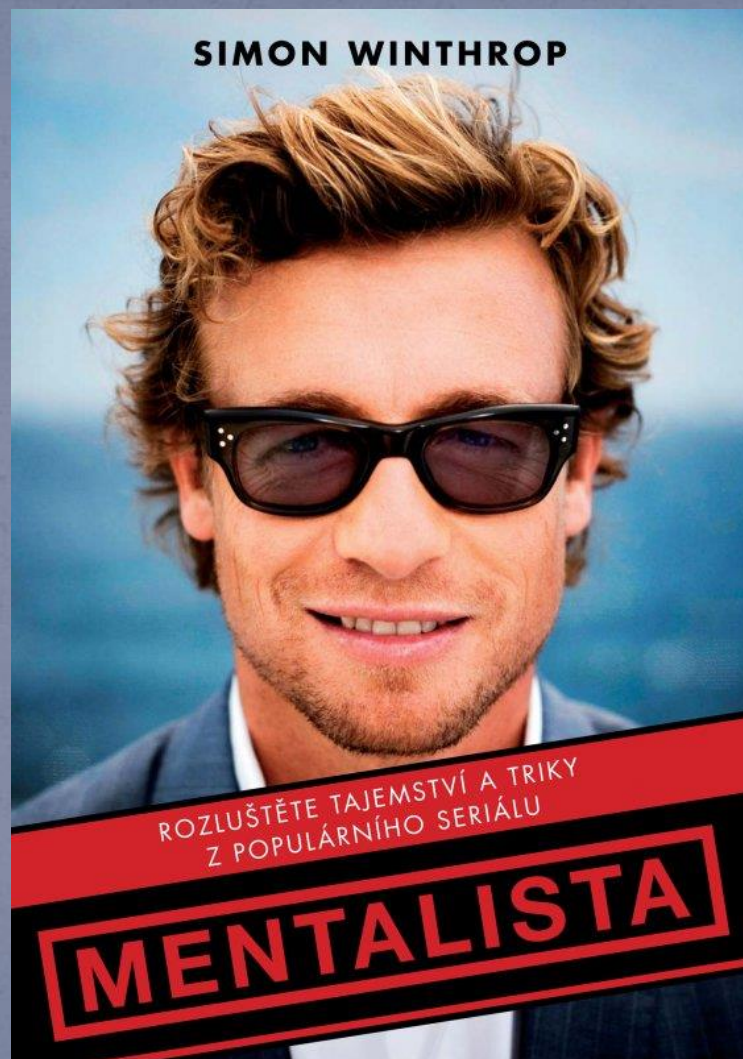
www.treninkpameti.com



Co nás čeká

- kdo je to mentalista
- předpoklady dobré paměti
- kalendář na rok 2023 z paměti
- aktuálně

Inspirace



Kdo je to mentalista?

- Existují již celá staletí (první záznam 1572)
 - Proroci a věštcí ve starověku
 - Baviči v cirkusech, na poutích
 - Léčitelé
-
- Člověk, který používá duševní prozíravost, hypnózu anebo sugesci.
 - Mistrný manipulátor myšlenek a chování.

Mentalista vs. iluzionista

- Iluzionista vytváří dojem, že má magické schopnosti pomocí triků, ke kterým potřebuje šikovné ruce.
- Mentalista zakládá svá „vystoupení“ především na vědomostech a intelektu.
- Kdo je Simon Winthrop? (str. 9)

Dokonalá paměť:

základní výbava každého mentalisty

Předpoklady dobré paměti

- Zbavit se stresu
 - Dýchání
- Zdravá strava – rybí tuk
- Zdravá strava – antioxidanty
 - Vitamín A a beta-karoten: mrkev, špenát, meloun, dýně
 - Vitamín C: citrusy, brokolice, jahody
 - Vitamín E: ořechy, semínka, rostlinný olej, pšenice

Kouření narušuje vizuální a verbální paměť.

Předpoklady dobré paměti

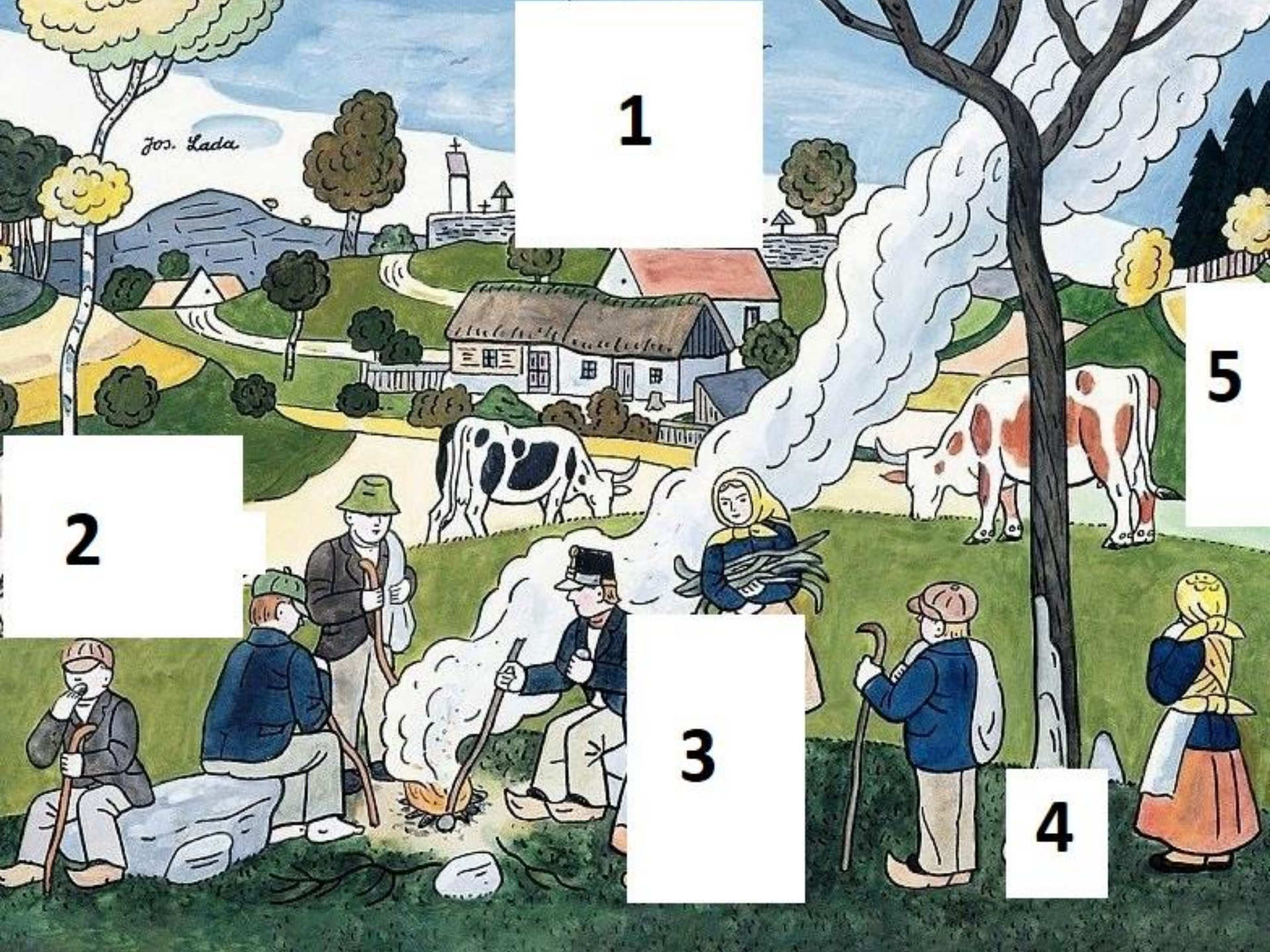
- Pravidelný pohyb
 - Chůze zlepšuje krevní oběh a pomáhá uvolňovat hormony, které přispívají k regeneraci mozkových buněk.
- Společenská aktivita
 - Konverzace
 - Čtení knih
 - Učení se novému
- Hudba – pasivní, aktivní
- Pozitivní myšlení

Kognitivní rozcvička Patricka Jane

- Soustředění a krátkodobá paměť

Jos. Lada





Jos. Lada

1

2

3

4

5

Jos. Lada



Kognitivní rozcvička Patricka Jane

- Asociace

Kámen

Slunce

Polštář

Růže

Kaše

Pes

Zelená

Hrnec

Míč

Inkoust

Kognitivní rozcvička Patricka Jane

- Akrostikum
 - Barvy duhy
 - Čenda opil Žanetu z Martini i Fernetu.
 - Římská číslice
 - Ivan vedl Xenii lesní cestou do mlýna.
 - Struny na kytáře
 - Eva hodila granát do atomové elektrárny.



Kognitivní rozcvička Patricka Jane

- Sedm trpaslíků



Prófa, Kejchal, Rejpal, Šmudla,
Stydlín, Štístko, Dřímal

2023

leden

po	út	st	čt	pá	so	ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

únor

po	út	st	čt	pá	so	ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

březen

po	út	st	čt	pá	so	ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

duben

po	út	st	čt	pá	so	ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

květen

po	út	st	čt	pá	so	ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

červen

po	út	st	čt	pá	so	ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

červenec

po	út	st	čt	pá	so	ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

srpen

po	út	st	čt	pá	so	ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

září

po	út	st	čt	pá	so	ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

říjen

po	út	st	čt	pá	so	ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

listopad

po	út	st	čt	pá	so	ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

prosinec

po	út	st	čt	pá	so	ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kognitivní rozcvička Patricka Jane

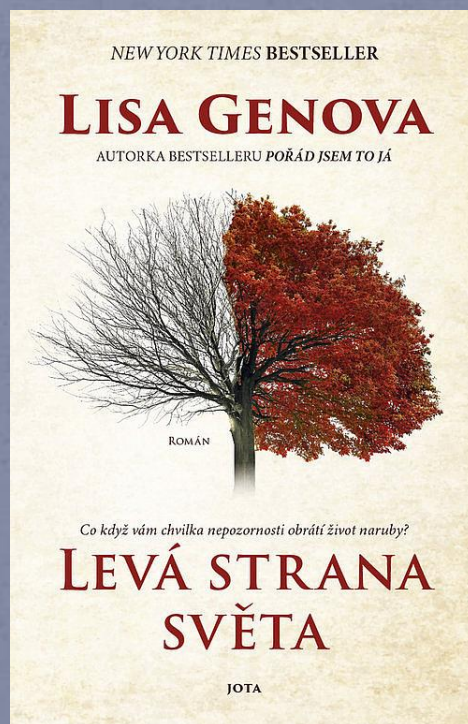
Asociace



Určete den v týdnu k datu

- 8. ledna
- 15. března
- 22. května
- 29. července
 - 30. srpna
 - 3. září
- 16. listopadu
- 24. prosince

Lisa Genova



Strategie popsané v knize Zrádná paměť

- Pořádně se soustředit
- Snažit se omezit rozptylující vjemy
- Cvičit a trénovat (tělo i mozek)
- Zkoušet sám sebe
- Vnímat význam a smysl
- Využívat vizuální a prostorovou představivost
- Vést si deník



Děkuji vám za pozornost

Zdeňka Adlerová
www.treninkpameti.com