

Vsebina:

11	Predgovor
13	Prvo poglavje Uvod
	Prvi del ZBERITE SE
21	Drugo poglavje Izmišljevanje izgovorov
25	Tretje poglavje Nikoli ne verjemite laži
33	Četrto poglavje Bodite tu zdaj
	Drugi del USTVARITE IN POVEŽITE
43	Peto poglavje Informacije oživite
51	Šesto poglavje Pri pomnjenju si pomagajte s svojim avtomobilom
57	Sedmo poglavje Pri pomnjenju si pomagajte s svojim telesom
61	Osmo poglavje Boljša zapornitev informacij
67	Deveto poglavje Že od nekdaj najučinkovitejše
73	Deseto poglavje Povezovanje misli

77	Enajsto poglavje Pomnjenje imen
85	Dvanajsto poglavje Pomnjenje števil
101	Trinajsto poglavje Umetnost pomnjenja
111	Štirinajsto poglavje Uporaba metod
	Tretji del STALNA RABA
125	Petnajsto poglavje Samodisciplina
129	Šestnajsto poglavje Ponavljajte in utrdite
133	Konci so semena začetkov
135	Bibliografija
137	O avtorju

PRI POMNENJU SI POMAGAJTE S SVOJIM TELESOM

»Glasbo svojega življenja lahko veliko bolje odigrate
z vsemi prsti svojih raznoterih inteligentnosti,
ustvarjajoč čarovnijo na klaviaturi svojega bivanja.«

– TONY BUZAN

Zgornji navedek je iz Buzanove knjige *Head First*. V njej trdi, da imamo vsaj 10 inteligentnosti. 'Pametni' nismo samo na en način, ampak na najmanj 10 načinov, če ne celo na več. Rad se spomnim na te inteligentnosti, da se opomnim, kako neverjetni smo mi vsi, in da se hkrati osredotočim na njihovo vsakodnevno izboljšavo. Da pa ne bi prehiteval, naj vam pokažem, kako so te inteligentnosti povezane z nekim drugim sistemom. Gre za *telesno metodo*. Podobna je *avtomobilski*, le da nam tokrat za shranjevanje informacij rabijo telesni deli. Vaše telo je lahko še en krasen dolgoročni pomnilnik: v njem in z njim ste vsak dan in dovolj dobro ga poznate. Veliko predelkov za shranjevanje vam ponuja, jaz pa jih bom tokrat za svojo demonstracijo uporabil 10.

S telesno metodo bomo umestili na telo 10 ključnih informacij. Te bodo abstraktnejše, zato bodo od vas zahtevale ustvarjalnejše razmišljanje.

Začeli bomo s svojimi stopali. Prva inteligentnost je **ustvarjalna** inteligentnost. Predstavljajte si, da stojite na veliki goreči **žarnici** (žarnica me vedno spominja na ustvarjalne ideje), tako da vam je v noge že počteno vroče. Da asociacijo še okrepite, si zamislite, da stoje slikate umetnino.

Druga naj bodo vaša kolena. Nanje bomo shranili **osebno** inteligentnost. Predstavljajte si, da imate na kolenih veliko **torbo**, v njej pa polno osebne lastnine. Osebna inteligentnost pomeni, da ste sposobni prevzeti odgovornost zase in svoje početje. Odgovorni ste za svojo torbo.

Naslednji shrambni predelek so vaša stegna. Tja boste dali **družbeno** inteligentnost. Predstavljajte si **družbo**, ki na vaših stegnih prireja živahno zabavo.

Zdaj naj bo na vrsti vaš pas. Na ta del bomo shranili **duhovno** inteligentnost. Na svojem pasu si predstavljajte **angela** ali pa naj vam ta zape-
nja hlačni pas (angeli me spominjajo na duhovnost). Skušajte se spomniti
vseh podob od stopal do pasu: ključne besede so ustvarjalno, osebno,
družbeno in duhovno.

Fizično inteligentnost bomo položili na vaš trebuh. Zamislite si, da
delate **trebušnjake**, in občutite, kako se vam trebušne mišice krepijo in
spreminjajo v prave radiatorčke.

V levi roki si predstavljajte **čutno** inteligentnost. Vaš nos je smrkav,
oči vas ščemijo, ušesa bolijo, koža srbi, ampak iz pečice pa diši božansko.
Oh, ti **čuti** ...

V desni roki imate zdaj **spolno** inteligentnost – ob tem si ustvarite
predstavo povsem po svoji želji.

Na hitro preletimo, katere inteligentnosti smo shranili doslej: ustvar-
jalno, osebno, družbeno, duhovno, telesno, čutno in spolno.

Naslednja so vaša usta. Predstavljajte si, kako vam skozi izletavajo
velika bleščeca živopisna števila (**številiska** inteligentnost), če bi bilo tre-
ba, bi se mogli izražati samo s **števili**.

Na svojem nosu si lahko predstavljate pristajalno stezo za vse, kar leti
v **prostoru** (**prostorska** inteligentnost).

Za konec si zamislite še, da se vam na vrhu glave izpisujejo **besede** na
lase ali pa da vaši lasje spregovorijo (**jezikovna** inteligentnost).

Oglejmo si *telesni seznam*:

Ustvarjalne in čustvene inteligentnosti

(Noge ustvarjajo gibanje, pri čemer se razgibajo tudi vaša čustva: tako si
lahko zapomnite, da so vaše ustvarjalne in čustvene inteligentnosti shra-
njene v vaših stopalih in na nogah.)

1. Ustvarjalna inteligentnost
2. Osebna inteligentnost (samospoznanje, samoizpolnitev
in samorazumevanje)
3. Družbena inteligentnost
4. Duhovna inteligentnost

Telesne inteligentnosti

(Vse te so shranjene na vašem trupu, največjem delu telesa.)

5. Fizična inteligentnost
6. Čutna inteligentnost
7. Spolna inteligentnost

Tradicionalne inteligentnosti (s katerimi se meri inteligenčni količnik)

(Gre za umske inteligentnosti.)

8. Številska inteligentnost
9. Prostorska inteligentnost
10. Jezikovna inteligentnost

Tony Buzan meni, da zdaj stopamo v ero inteligentnosti, zato je bistveno, da vemo čim več o svojih osupljivih inteligentnostih. *Telesna metoda* nam pomaga urediti informacije tako, da bodo ostale urejene, tudi če jih nekaj časa ne bomo uporabljali. Ko boste prebrali njegovo knjigo *Head First*, vam bo telesni seznam rabil kot odlična spominska matrika, v katero boste vpisovali nove informacije in s katero boste bolje razumeli in prepoznavali vsebino. Če boste kdaj slišali za kakšen drug seznam inteligentnosti, denimo za Gardnerjevega,⁴¹ ne boste imeli težav z njegovo umestitvijo v svoje pomnilniške predelke. Če boste kdaj prisluhnili kakšni razpravi o inteligenčnem količniku, boste nemudoma vedeli (spomnili se boste tega), da s testi inteligenčnega količnika ocenjujejo zgolj umske inteligentnosti.

*»Večino nas so naučili, da smo bodisi inteligentni ali pa nismo.
Toda definicija intelligence, kakršno smo spoznali v šolah,
je zajemala zgolj dva specifična tipa, ki sta s šolskega vidika
najbolj cenjena – jezikovnega in številskega.«*

– PAUL MCKENNA⁴²

⁴¹ Howard Earl Gardner (1943), ameriški razvojni psiholog, ki si je zamislil svojo teorijo raznoterih inteligentnosti.

⁴² Paul William McKenna (1963), britanski pisec, behaviorist in hipnoterapevt.

Telesne pomnitvene metode so se domislili že stari Grki. S pridom jo lahko uporabljate pri pomnjenju informacij za izpite, v službi, pri nakupovanju itd. Tudi če nimate pisala pri roki, denimo pod prho, vam bo prišla prav. Pri svojih zgledih sem uporabil samo 10 telesnih delov, nihče vam ne prepoveduje, da izkoristite še hrbet, ušesa, oči in vse drugo, česar še nismo. Poskrbite le, da bodo povezave dovolj zanimive (spomnite se na načelo ČOP) in da si zapomnite vrstni red. S to metodo si lahko jaz zapomnim 50 različnih informacij. Ta sistem mi omogoča zapomnjenje informacij in njihovo takojšnjo uporabo.

BOLJŠA ZAPOMNITEV INFORMACIJ

»Nihče še ni dokazal, da obstaja pozabljanje.
Vemo samo, da se nekaterih stvari ne moremo spomniti,
ko bi se jih radi.«

– FRIEDRICH NIETZSCHE⁴³

Se vam je že kdaj zgodilo, da je vonj po nečem v vas nemudoma obudil posebne spomine? Vonj je povezan z izkušnjo. Ali pa zaslišite melodijo in v glavi se vam odvije niz predstav?

Omenjeno načelo, po katerem si ustvarimo še en sistem za shranitev svojih pomnilnih veščin, lahko zavestno nadzorujemo. To je bil prvi sistem, ki sem se ga naučil, in pokazal mi je, kolikšen je moj spominski potencial. Od vsega začetka mi je z njim šlo kot po maslu in postal sem prav zasvojen z močjo svojega spomina. Upam, da bo podobno učinkoval tudi na vas. Imenuje se *pritrjevalni pomnitveni sistem* (kakor pritrjujemo perilo s ščipalkami na vrh, tako 'pritrjujemo' asociacije na pojme).

Zdaj bomo malce raziskali vaše asociativne zmožnosti. Naučili se bomo dve novi metodi pomnjenja. Prva se imenuje *rimalna pomnitvena metoda*, druga pa *podobnostna pomnitvena metoda*. Prvo si je izmislil Anglež John Sambrook⁴⁴ leta 1879, drugo pa že sredi 17. stoletja prav tako Anglež Henry Herdson.⁴⁵

Metodi sta zelo preprosti in učinkoviti. V kratkem času si boste mogli zapomniti vsaj 40 informacij – v poljubnem vrstnem redu ali po zaporednih številkah.

⁴³ Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844–1900), nemški filozof.

⁴⁴ Leta 1880 je izdal knjigo *Sambrook's Phonographic System of Mnemonics: Summary of Class Tuition*.

⁴⁵ Henry Herdson (1611–letnica smrti neznana), angleški pisec o mnemotehnikih (*Ars memoriae* iz leta 1651).

Najprej vam bom predstavil in razložil rimalno pomnitveno metodo. Rime delujejo podobno kot kljukice oziroma ščipalke za perilo. Kakor s temi pripenjamo kose perila na vrh, tako z rimo pripenjamo drobce informacij na sprejemnike v glavi. Rime morajo postati del vašega dolgoročnega spomina, da lahko uspešno delujejo. Vedite, da brez dolgoročnega spomina kratkoročnemu ne morete pomagati. S to metodo povežete nove informacije z dolgoročnim spominom. Rime bodo v tem primeru shrambni predelki ali mape za vaše nove misli. Metoda je preprosta, povezovali bomo pare rimanih besed in jih urejali v mape v svoji glavi.

ena se rima z 'žena'

dve – gospe

tri – noči

štiri – vznemiri

pet – spet

šest – prest

sedem – (jih) posedem

osem – kosem (snega)

devet – atlet

deset – internet

Zdaj lahko vsaka teh rim postane pomnilnik za nove informacije. Besede, ki si jih želite zapomniti, samo rimate z drugimi.

Anthony Robbins ima v svoji knjigi *Awaken the Giant Within*⁴⁶ seznam 10 'čustev moči'. Rad bi, da uporabite ta novi sistem, tako da bi se jih zavedali. V mislih jih imejte vsak dan, kajti osebni razvoj je mogoč le, če se spomnite, na osnovi česa morate delovati.

10 čustev⁴⁷ moči je:

1. ljubezen in toplina
2. spoštovanje in hvaležnost
3. radovednost

⁴⁶ Knjiga je prevedena tudi v slovenščino: *Prebudite velikana v sebi*, Lisac & Lisac, 2000; prevod Maruša Maček in Jernej Zoran.

⁴⁷ Pravzaprav gre za seznam čustev, občutij, značajskih lastnosti in prizadevanj.

4. navdušenje in strast
5. odločnost
6. prilagodljivost
7. samozavest⁴⁸
8. vedrost⁴⁹
9. živost (vitalnost)
10. dajanje

Predstave v glavi naj bodo tudi nelogične, zamislite si jih vsaj za nekaj sekund. Vzemite si toliko časa, da se bodo asociacije učvrstile. Če želite, si lahko podobo tudi narišete na papir.

Ena žena: naj bo to oseba, ob kateri res občutite, da izžareva **ljubezen in toplino**.

Dve gospe: katerima dvema smo dolžni **spoštovanje in hvaležnost**? Materi in babici?

Tri noči: ponoči se dogaja marsikaj, kar v nas vzbuja **radovednost**, ki včasih ni prav lepa čednost, jo je pa tudi treba kdaj potešiti.

Štiri pomiri: včasih **navdušenje in strast** tako prekipevata, kot da sta povsem neukrotljivi. Poskusite ju vsaj malce ublažiti, če že ne pomiriti.

Pet spet: spet – kot že tolikokrat doslej – bo treba pokazati **odločnost**. Nihče in nikdar ne more in ne sme pometati z vami.

Šest prest: zvutih, upognjenih, upogibljivih ... Kaj je lahko primernejša prisposoba za **prilagodljivost** kot ležeča preta, podobna oznaki za neskončnost.

Sedem (jih) posedem: in umirim brez groženj in privzdignjenega glasu, saj premorem zadostno **samozavest**.

Osem – kosem (snega): joj, kako sneži! In kakšna prostosrčna **vedrost** nas ob tem preveva!

Devet – atlet: po letih ni več najmlajši, pa je vseeno čil in zdrav, saj neguje **živost (vitalnost)** v sebi.

⁴⁸ V izvirniku 'confidence', v prevodu Mačkove in Zorana 'zaupanje'.

⁴⁹ V izvirniku 'cheerfulness', v prevodu Mačkove in Zorana 'veselje'.

Deset – internet: ta svetovni splet nas lahko povezuje in združuje, če smo solidarni drug z drugim, iskreni in nesebični, ali pa razdružuje, če smo zahrbtni, škodoželjni in maščevalni. Od vsakega posameznika je odvisno, kakšen in kolikšen bo njegov prispevek k širši skupnosti oziroma **dajanje** njej.

Še enkrat povežite navedene asociacije in si jih izostrite. Zdaj bi jih morali znati naprej in nazaj, pa tudi v poljubnem vrstnem redu. Preverite, ali je res tako. Vadite ta občutja, kajti le z vadbo se lahko v nečem izmojstrite.

Anthony Robbins pravi:

*»Vi ste vir vseh svojih čustev, vi jih ustvarjate.
Posajajte jih vsakodnevno in vaše življenje bo postalo tako bujno,
da o tem ne bi mogli niti sanjati.«*

Na posamezno število lahko najdete še veliko več rim: denimo *ena* – no-bena, vznesena, prenesena, zapletena, prevzgojena itd. S to metodo lahko ustvarite pomnilnik tudi za 30 informacij.

Pomnitvenih tehnik je na pretek, oglejmo si zdaj še podobnostno pomnitveno metodo. Poiskali bomo podobnosti med posameznimi oblikami in števili. Kakor pri rimalni pomnitveni metodi bomo tudi tu uporabljali niz asociacij. Konkretnih vaj v tem primeru ne bomo delali, saj smo se osnovno načelo naučili že pri rimanju.

Tudi zdaj boste spoznali 10 novih informacij. Uživajte pri igranju z njimi in spoznajte podobnostno pomnitveno metodo. Oglejte si seznam.

0 – žoga

1 – svinčnik

2 – račka

3 – dvogrba kamela

4 – jadrnica

5 – kača

6 – slonček

7 – ribiška palica s trnkom

8 – snežak

9 – balon



Pomnitveni sezname ponujajo nešteto možnosti, naredite si lahko kakršnega koli. Uporabite lahko vsak seznam, ki je že shranjen v vašem dolgoročnem spominu. Izmislite si lahko besedo za vsako črko abecede: npr. ananas, banana, citróna, drnulja itd. Sestavite si sezname s podatki, ki ji že imate: denimo seznam nogometašev, superjunakov, priljubljenih pevcev ipd. Poskušajte najti najzabavnejše načine za čim boljše rezultate.