

Příčiny situací, kdy paměť selhává všem a jak na ně?

1. Mám to na jazyku! = paměťový blok

Doporučení: Záměrně změňte téma hovoru, mozek si poradí a informace naskočí. Usilovné vybavování jen prohlubuje okamžitý blok.

2. Pro co jsem to šla? = interference

Doporučení: Vyrušil Vás další vjem z okolí, případně tok vašich vlastních myšlenek. Zastavte se a vraťte se v myšlenkách do výchozího bodu. Jinak se nalítáte!

3. Kam jsem zase dal ty klíče! = roztržitost, automaticky prováděný úkon.

Doporučení: Ukládejte věci s vědomím a na určité místo. Paměť má ráda pořádek a řád.

4. Smím Vám představit pana, pana...??? = paměťový blok, s přibývajícím věkem se objevuje častěji.

Doporučení: Platí stejná rada jako v prvním případě. Někdy je až ráno moudřejší večera. Ve spánkových REM fázích mozek pracuje za nás a správnou odpověď vyhledá.

5. Mé číslo telefonu? Promiňte,... nevolám si! = chybné uchování, a protože si opravdu nevoláte i nedostatečné opakování.

Doporučení: Informaci jste si vůbec nezapamatovali, můžete mít také horší numerickou paměť.

6. Nezapomněla jsem vypnout žehličku? = roztržitost, automaticky prováděný úkon – zamykání dveří, zhasínání, vypínání přístrojů ze zásuvky a další rutinní úkony provádíte bezmyšlenkovitě, proto si je většinou nepamatujete.

Doporučení: Z nevědomé činnosti udělejte vědomou. Okomentujte ji nahlas („Zamykám na dva západy.“) a ještě lépe – dělejte je druhou rukou, než jste zvyklí. Pravák vypíná žehličku daleko nešikovněji levou rukou a musí se na úkon soustředit. Proto si ho lépe zapamatuje.

7. Chtěl jsem vám něco říct, ale přetrhla se mi nit...! – roztržitost, stres, málokdo je rozený vypravěč.

Doporučení: Při důležitém proslovu můžete být nervózní, nejistí, myslíte na nedokonalost svého zevnějšku, atd. Vaše pozornost na sebe sama nebo na okolí je odváděna od samotného obsahu řeči a navíc, stresovaný mozek zapomíná snáz. Loci metoda vám tuto situaci usnadní.