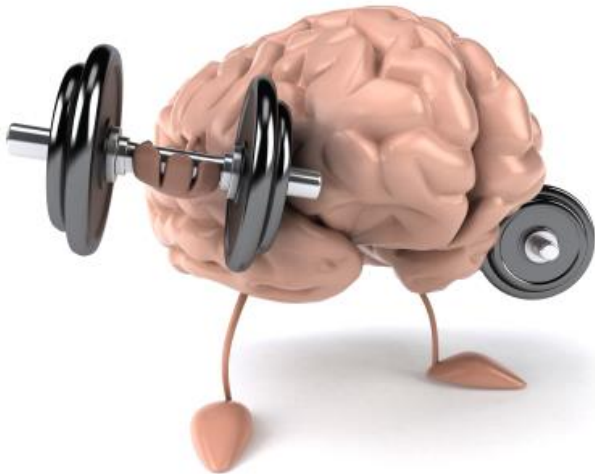


**Na tréovanie pamäte** môžete vyskúšať aj tieto cvičenia:



farbu jeho vlasov, farbu očí, niečo nápadné i celý zjav.

1. Pozorujte výklady obchodov. Počas ďalšej chôdze si pritom vybavujte v pamäti jednotlivé detaily výkladov. Pred svojim vnútorným zrakom si zrekonštruujte vo všetkých detailoch ešte raz pohľad na výklady.

2. Ak ste napríklad na ceste autom, môžete podrobne pozorovať fasádu domov a jednotlivosti si ešte raz vybaviť v myšlienkach. Koľko poschodí mal dom? Koľko okien? Akú strechu? Ako vyzerali vchodové dvere?

3. Pozrite sa do tváre človeku, ktorý ide oproti vám. Potom si skúste vybaviť v spomienke

**Na tréovanie koncentrácie** môžete vyskúšať toto cvičenie:



- Rozdeľte si čas do presne stanovených fáz koncentrácie. Najlepšie je začať s desiatimi minútami. Kontrolovať sa môžete pomocou budíka. Počas týchto desiatich minút sa učte bez toho, aby ste mysleli na čas. Ak zistíte, že sa môžete koncentrovať i dlhšie, predĺžte si čas na 15 minút.

- Takto časové rozpätie stupňujte až na 30 minút. Potom treba bezpodmienečne urobiť krátku prestávku. A to aj v prípade, ak sa cítite celkom sviežo. Ak sa vám už prvých desať minút zdá byť príliš dlhých, začnite s piatimi. Záleží

predovšetkým na tom, aby ste sa naozaj úplne koncentrovali na učebnú látku a nepozerali sa pri tom na hodiny.

- Takto postupne zistíte, že sa budete môcť dvadsať až tridsať minút úplne koncentrovať na učenie aj vtedy, keď ho nebudete považovať za obzvlášť napínavé.