



Metoda loci

Nazývaná též jako římský loci systém, paměťový palác, paměťová cesta či metoda tras se dá využít v případě, pokud si potřebujete zapamatovat slovíčka, pojmy, seznam úkolů, nákup, osnovu ... v přesně stanoveném pořadí.

Postupujete tak, že si vyberete nějakou trasu, kterou dobře znáte. Může se jednat o Vaši domácnost, cestu do školy, práce, obchodu. Můžete si vybrat i prostor Vašeho automobilu, nebo klidně i Vaše tělo, zkrátka cokoli, co je Vám dobře známé a na této trase si určete 10 výrazných bodů, které si zapamatujete. Tyto opěrné body budete nadále využívat pro potřeby zapamatování si učiva či požadovaných pojmů ve správném pořadí.

Příklad:

*Jako první si zvolíme vchodové dveře (bod č. 1),
za vchodovými dveřmi je botník (bod č. 2),
vedle botníku visí zrcadlo (bod č. 3),
dále procházíme kuchyní, kde se nachází velký jídelní stůl (bod č. 4),
poté vstupujeme do obývacího pokoje kde stojí sedačka (bod č. 5),
v odlehlém koutu pokoje je výrazná komoda (bod č. 6),
pokračujeme do koupelny, kde vidíme umyvadlo (bod č. 7),
poté procházíme chodbou, kde visí velký barevný obraz (bod č. 8),
vstupujeme do pokoje, kde uprostřed leží huňatý koberec (bod č. 9),
po kterém přejdeme a dostaneme se k prosklenému balkonu (bod č. 10),
který nám poskytuje krásný výhled na město.*

Do uvedených bodů si jen dosadíte pojmy, které si potřebujete zapamatovat.

STENGER, Christiane. *Jak si vybudovat fantastickou paměť*. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3776-8

ŠNAJDROVÁ, Lenka. *Jak si zlepšit paměť a koncentraci. Mozkocvična do kapsy*. Praha: Grada, 2016, 128 s. ISBN 978-80-247-5793-3.