



TIP 13

NAJDĚTE SI, CO VÁM VYHOVUJE

Kdesi na pokraji vašich schopností existuje místo, kde se učíte nejlépe a nejrychleji. To je to pravé, co vám vyhovuje. Toto místo najdete následujícím způsobem:

[Komfortní zóna]

Pocity: Lehkost, absence námahy. Pracujete, ale o nic se nepokoušíte ani nezápolíte.

Procento úspěšných pokusů: 80 procent a více.

[Sladké místo]

Pocity: Pocit marnosti, nemožnosti, všímání si chyb. Jste plně ponořeni do intenzivního zápolení – jako kdybyste se celou si-

lou natahovali za téměř nedosažitelným cílem, dotýkali se jej špičkami prstů, a znovu a znovu se pokoušeli.

Procento úspěšných pokusů: 50–80 procent.

[Zóna přežití]

Pocity: Zmatek, zoufalství. Jste poraženi: plazíte se po čtyřech, mlátíte kolem sebe, pouze tušíte. Občas něco odhadnete správně, ale to je většinou jenom náhoda.

Procento úspěšných pokusů: Méně než 50 procent.

Abyste pochopili důležitost sladkého místa, podívejte se na příklad Clarissy, třináctileté pihovaté hráčky na klarinet, která byla součástí studie dvou australských hudebních psychologů Garyho McPhersona a Jamese Renwicka. Clarissa byla průměrná hudebnice, a to do slova a do písmene – průměrná schopnost, průměrné tréninkové zvyklosti, průměrná motivace. Ale jednoho rána se stala pozoruhodná věc: Clarisse se podařilo zvládnout úsilí měsíčního cvičení v průběhu pěti minut.

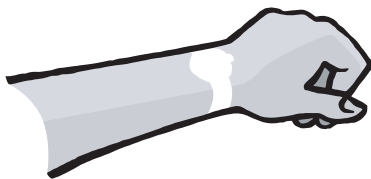
Vypadalo to nějak takto: Clarissa zahrála několik not. Pak udělala chybu a okamžitě zmrzla, jako kdyby její klarinet byl elektrizovaný. Upřeně se dívala do svého notového listu a četla si noty. Sama pro sebe si noty zabroukala. Klávesy si na zkoušku rychle a potichu ohmatala. Pak začala znovu, dostala se o něco dál, udělala další chybu, opět se zastavila a vrátila se na začátek.

Tímto způsobem se s pomocí instinktivní práce píseň naučila. McPherson spočetl, že Clarissa se během těchto pěti minut naučila víc, než by se naučila za celý měsíc cvičení svým obvyklým způsobem, kdy písně hrála rovnou a ignorovala přitom všechny své chyby.

Proč k tomuto došlo? Představte si spojení v Clarissině mozku během těchto pěti minut. Pokaždé když udělala chybu, tak ji (zprv) cítila a (zadruhé) opravila, byl v mozku vytvořen správný spoj. Vždy když opakovala stejnou pasáž, posilovala tato spojení a propojovala je navzájem. Nebylo to obyčejné cvičení. Clarissa si tímto způsobem doslova budovala mozek. Ocitla se ve svém sladkém místě.

Lokalizace vašeho sladkého místa vyžaduje určitou kreativitu. Například někteří golfisté pracují na svém švihy pod vodou (což je zpomaluje, takže mohou vnímat a odstraňovat své chyby). Někteří hudebníci hrají písně pozpátku (to jim pomáhá lépe si uvědomovat vztah mezi tóny). Existují různé metody, základní model ale zůstává stejný: Hledejte způsoby, díky kterým můžete expandovat. Pohybuje se v mezích své schopnosti. Jak řekl Albert Einstein: „Člověk si musí vytvořit instinkt pro to, čeho lze i s pomocí toho největšího úsilí jen stěží dosáhnout.“

Klíčovým slovem je „stěží“. Zeptejte se sami sebe: Kdybyste se snažili, jak nejlépe dovedete, co byste mohli *téměř* dokázat? Určete si stávající mez vaší schopnosti a miřte kousíček za ni. To je vaše místo.



TIP 14

SUNDEJTE SI HODINKY

Důkladné cvičení se neměří na minuty nebo hodiny, nýbrž počtem kvalitních pokusů a opakování – měřítkem je v podstatě počet nových spojení ve vašem mozku.

Místo počítání minut či hodin si počítejte pokusy a opakování. Neříkejte si: „Teď budu dvacet minut cvičit na piano.“ Řekněte si místo toho: „Teď si pětkrát intenzivně zopakuju tu novou píseň.“ Namísto plánu, že budete hodinu odpalovat golfové míčky, si naplánujte, že s každou golfovou holí uděláte 25 kvalitních švihů. Namísto toho, abyste učebnici hodinu četli, si udělejte kartičky a za své úsilí se oznámkujte. Nevšímejte si hodin a dospějte do sladkého místa, i kdyby to mělo být jen na pár minut. Svůj pokrok poměřujte tím, na čem skutečně záleží: pokusy a opakováním.



TIP 15

KAŽDÝ POHYB ROZBIJTE NA KOUSKY

Už od dob, kdy jsme byli úplně malí, slyšíme od našich rodičů a učitelů tuto dobrou radu: *Dělej to kousek po kousku*. Tato rada funguje, protože přesně odráží způsob, jakým se naše mozky učí. Každá schopnost je vybudována z menších kousků. Vědci těmto kouskům říkají chunk (kus).

Kusy jsou pro schopnost tím, čím je abeceda pro jazyk. Sám o sobě je každý kus téměř k ničemu, ale když se zkombinuje do větších kusů (slov), a když se tyto kusy zkombinují do ještě větších věcí (věty, odstavce), mohou vytvořit něco komplexního a krásného.

Abyste mohli s kusy začít, nejprve do své mysli vryjte plán schopnosti (viz Tip 2). Pak se zeptejte sami sebe:

- 1) Co je tím nejmenším jednotlivým elementem této schopnosti, který mohu zvládnout?
- 2) Jaké další kusy vedou k tomuto kusu?

Procvičujte jeden kus sám o sobě až do chvíle, kdy jej skvěle zvládáte – následně propojte více kusů, jeden po druhém, přesně tak, jak byste zkombinovali písmena, aby z nich bylo slovo. Potom tyto kusy zkombinujte do ještě větších kusů. A tak dále.

Hudebníci v Meadowmount nůžkami rozstříhávají hudební partitury a kousky pak dávají do klobouku. Následně jednotlivé sekce náhodně vytahují. Poté co se je naučí odděleně, začnou kusy kombinovat do správného pořadí jako spousty kousků puzzle. „Funguje to, protože ti studenti nehrají muziku pouze samočinně – oni u toho přemýšlejí,“ říká Skye Carmanová, jedna z učitelek hry na housle v Meadowmount.

Bez ohledu na to, jaké schopnosti se rozhodnete naučit, postupujte vždy podle stejného vzoru: Musíte vidět celek. Rozbijte ho na ty nejjednodušší kousky a ty pak seskládejte zpátky. Opakujte.