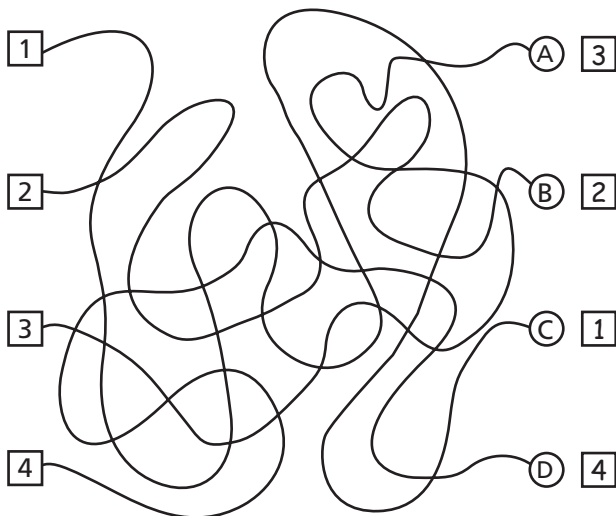


1. stupeň: Začátečník

A. Lepší soustředění při čtení

CVIČENÍ 1

Sledujte jednotlivé čáry od číslic k písmenům – pouze očima, nikoli prstem nebo tužkou. Výsledky jsou pro kontrolu vpravo.



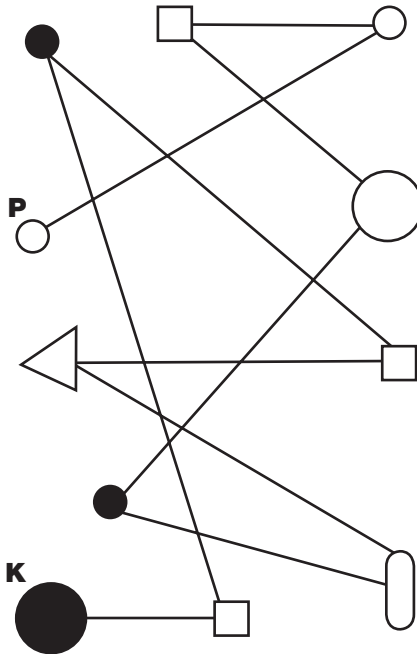
Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						25 vteřin

CVIČENÍ 2

Sledujte – opět jen očima – tyto čáry od P (počátku) ke K (konci) a nazpátek. Až to uděláte celkem dvacetkrát, bude to znamenat, že jste cvičení provedli jednou. Kroužky, trojúhelníky, čtverce apod. jsou tu jen proto, aby odvracely pozornost.

Dvacetkrát tam a zpět



Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						120 vteřin

CVIČENÍ 3

Následující dvojmístná čísla tvoří dvojice pod sebou, například:

22 86
23 86

Spočítejte chyby. Za chybu považujte neshodnost horního čísla ve dvojici s číslem pod ním.

22 86 01 45 82 73
23 86 01 46 82 73

42 79 18 51 34 27
42 73 18 51 31 27

81 54 33 97 28 15
81 54 33 97 28 15

02 41 74 83 96 28
05 41 44 83 99 28

18 39 71 56 84 19
18 36 77 56 84 19

95 66 14 21 48 53
95 66 14 22 43 53

45 89 54 15 67 74
45 89 57 15 67 77

61 08 17 32 24 48
62 08 17 33 24 48

37	49	87	14	25	61
37	46	37	14	25	67
70	29	09	52	62	85
70	29	09	52	67	85
56	77	36	63	30	41
59	74	36	63	30	41
21	63	18	23	27	57
21	63	18	22	77	57

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						60 vteřin
Počet chyb						23

CVIČENÍ 4

Spočítejte prosím, kolikrát se zde vyskytuje písmeno „n“.

ve	jkl	fjvm	finnl
gk	klo	bhgt	lkkmng
sa	hst	menn	klpoj
cs	fds	okjn	kpzxm
jk	ztg	nklm	ghrte
ub	mnb	ghdf	tgbvf
kn	gft	bnhg	asdfg
kl	poi	jhuy	gftre
hg	nmm	tred	wsdaq
pl	jhy	mnbg	lkmnb
ob	gtr	bart	bhgrt
po	liz	eute	nkiug
bn	mkj	uijh	ghytf
gh	jhh	nnhh	fcdvx

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						45 vteřin
Počet „n“						17

CVIČENÍ 5

Následující slova prosím nečtěte po řádcích, nýbrž svisle. Vedte pohled shora dolů po středové lince. Neodchylujte se doprava ani doleva. Přesto byste měli porozumět jednotlivým výrazům (ne podržet je v paměti, pouze jim porozumět).

často	zmotané
dlouhá	ulice
kupovat	růže
nové	pořádky
často	mrznout
kdo tu	předčítá
dnes	bez chuti
ale takhle	ne
nechat	běžet
bez	odvahy
já tě	vidím
lépe	využívat
slunce	svítí
za	květinami
často	inhalovat
příjemný	číšník
nepříliš	dlouho
málokdy	doma
jen se	podívat
pěkně	vypadat

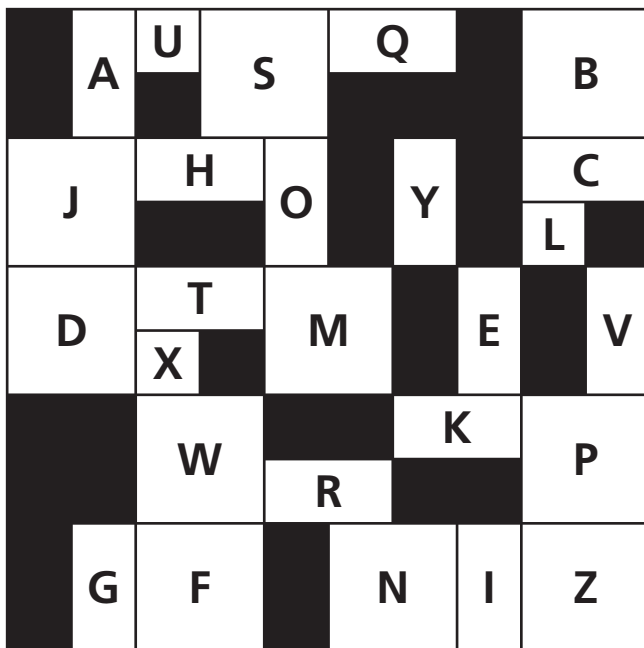
Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						20 vteřin

B. Rychlejší duševní reakce a rozhodování

CVIČENÍ 6

Sledujte prosím zrakem písmena od A do Z. Můžete si pomáhat prstem nebo tužkou. Nedělejte si však žádné značky, abyste cvičení mohli opakovat vícekrát.



Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						50 vteřin

CVIČENÍ 7

Sledujte prosím zrakem čísla od 1 do 30. Můžete si pomáhat prstem nebo tužkou. Nedělejte si však žádné značky, abyste cvičení mohli opakovat vícekrát.

	30					
22	10		13	20	2	25
16		27	4	29		
		15			9	
7	23	1		12	19	26
	6	14	5		8	
	24			3		
17		21		11		18

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						75 vteřin

CVIČENÍ 8

Přečtěte prosím co nejrychleji tento text. Dbejte však na to, abyste mu zároveň také rozuměli.

Jak pároklazy vkslýdey jnedé situde j dneé
alckingé uzrientivy, nneí diletůžé, v jáakm přadoí
jосу pnímesa ve svloě.

Ahcboym planozi smysl svloa, zežálí jdeniě na
tom, aby pnrví a pnesoldí pseínmo blyo ve svloě
na sénáprvm mtísě.

Pemisna utřeposrd moohu být v nétaporsm
chosau, a psřeto bez poérlbmů pomphícoe
ssyml solv. Nejkulásehme tiotž sovla po
jdnotelývcih psmenecíh, nrbýž čemte slvoa jkao
tvoaká.

To je disotča fsuajicincí! Sečkutně to fgujnue...

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

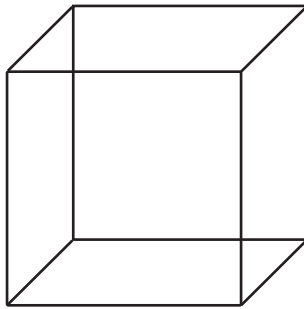
Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						40 vteřin

CVIČENÍ 9

Obrazec, který zde vidíte, má dvojí různou perspektivu. Perspektiva se automaticky mění, když obrazec nějakou dobu v poklidu pozorujete. Vaším úkolem je dosáhnout toho, abyste perspektivu cíleně měnili vy sami. Podaří se vám to tak, že se budete soustředit buď na plochy obrazce, nebo na hrany, nebo konečně na úhly. Předpokladem je, že je vám prostorově zřejmé, jaké dvě možnosti znázornění má krychle.

Když jste si ujasnili obě perspektivy, začněte cíleně variovat svůj vnitřní postoj, své očekávání vůči jednomu a témuž obrazci. Soustředte se přitom na plochy, hrany nebo úhly. Obrazec bude přecházet z jednoho tvaru do druhého podle vaší vůle.

Cvičení považujte za splněné, když jste zvládli dvacet přechodů.

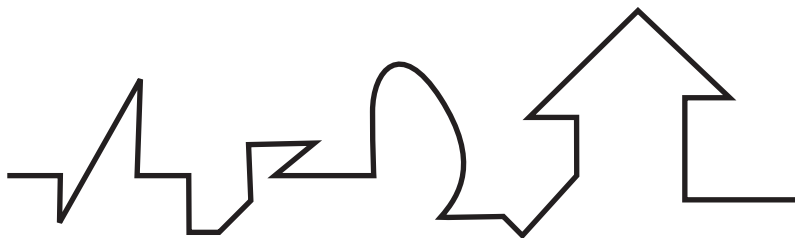
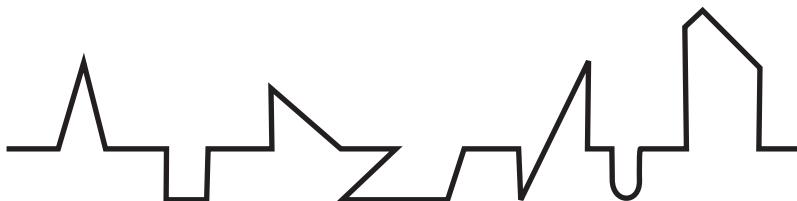


Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						70 vteřin

CVIČENÍ 10

Nakreslete prosím tužkou tyto čáry v zrcadlovém převrácení. Mám na mysli horizontální zrcadlovou osu. Jestliže tudíž původní čára směřuje nahoru, vaše čára tužkou povede směrem dolů. Vede-li předtištěná čára dolů, bude vaše čára vést nahoru, a tak dál. Pro zřejmost je počátek první zrcadlově obrácené čáry již naznačen. Pro své čáry tužkou prosím použijte čistý list papíru, který přiložíte pod první a pak pod druhou vytištěnou čáru. Předepsaný čas platí pro obě čáry dohromady.



Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle (tedy času), který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						105 vteřin

C. Lepší vnímavost a snazší učení

CVIČENÍ 11

Přečtěte si prosím vždy jedno čtyřčísí a po paměti je opakujte nahlas po číslicích. Přečtete tedy 3847 a vzápětí nahlas 3, 8, 4, 7. Tímto způsobem naložte se všemi deseti čtyřčísími.

7 6 5 1

5 6 8 4

3 7 6 8

9 8 2 5

2 4 7 3

2 1 8 6

0 3 1 2

2 7 0 4

8 5 2 6

6 2 0 8

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						45 vteřin

CVIČENÍ 12

V následujících větách má každé slovo na začátku a na konci po jednom písmeni navíc. Čtete tyto věty co nejrychleji, ale tak, abyste jim rozuměli.

Sjár prádr bjezdímt kvlakemp.
Odnosl ojsemi pčetle kzajímavouc uknihum.
Avčerak ujsemI uměle knarozeninyk.
Tzítraz spojedes bnej odovolenouo.
Zmyj imáemek kjent smalýř hdůmo.
Dvelmik kráde sjími sčokoládup.
Dneskap evečere opůjdes odok lkinal.
Uvi plétěn aset krádi rprojždímn onan okolek.
Vdůmů anas opravén rstraněe pulicek imám
ščervenouš ustřechuč.
Čkoupilaš ejsemi isis bpřekrásnoub ibílouu
oblůzuš.

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						95 vteřin

CVIČENÍ 13

Počítejte prosím po dobu čtyř minut od 1 do 99, a to zároveň od začátku a od konce. Můžete počítat nahlas nebo v duchu, ale hlavně ne písemně.

Příklad:	1 / 99
	2 / 98
	3 / 97
	4 / 96
	atd.

Součet obou čísel musí být vždy 100. Cvičení je u konce, jestliže jste dospěli ke dvojici 50 / 50.

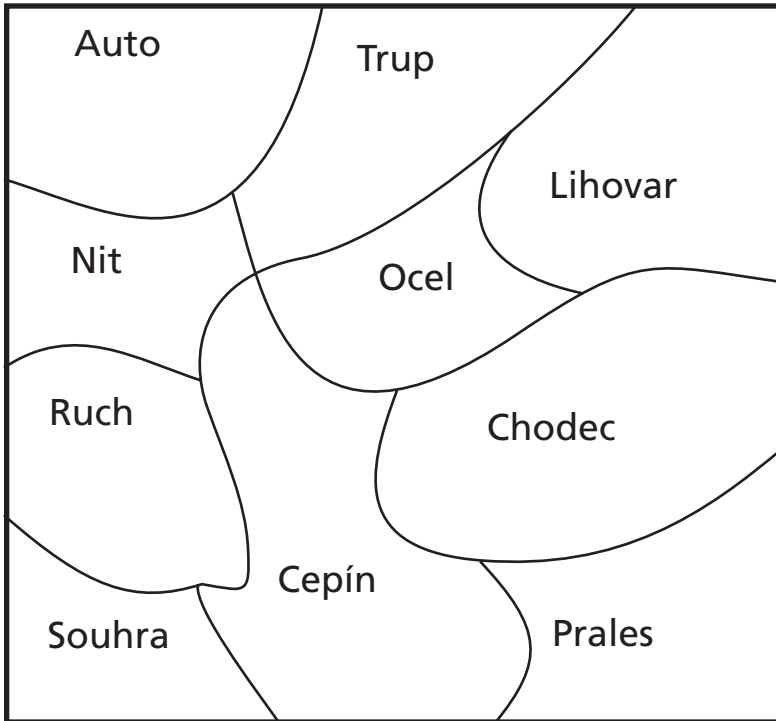
Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						240 vteřin

CVIČENÍ 14

Podívejte se prosím na slovo „auto“. Začíná písmenem A a končí písmenem O. Najděte tedy slovo, které začíná písmenem O. Uvidíte, že končí na L. Dále vyhledejte slovo, které začíná na L. Tak pokračujte dále, dokud nedospějete opět ke slovu „auto“.

Až budete cvičení opakovat, začínejte zase jinými slovy. Když začnete například slovem „ocel“, budete hledat slovo začínající na L, a budete pokračovat opět až ke slovu „ocel“.



Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						35 vteřin

CVIČENÍ 15

Na každé z následujících slov se zadívejte, maximálně na tři vteřiny, pak vždy odhlédněte a vyslovte slovo nahlas pozpátku. Tímto způsobem se propracujte seznamem od prvního slova k poslednímu.

růže	hrad
park	prst
kruh	kosa
krab	úhoř
kleč	pole
schod	brko
prut	úhor
drop	hory
prak	hlas
stan	koza
pruh	klas
stoj	svah
země	plně
pysk	péro
nůše	skrz

Cvičení jste zvládli, jestliže jste dosáhli cíle, který vidíte v tabulce vpravo.

Pokus	1	2	3	4	5	Cíl
Vteřiny						150 vteřin