

JA

ROZUM

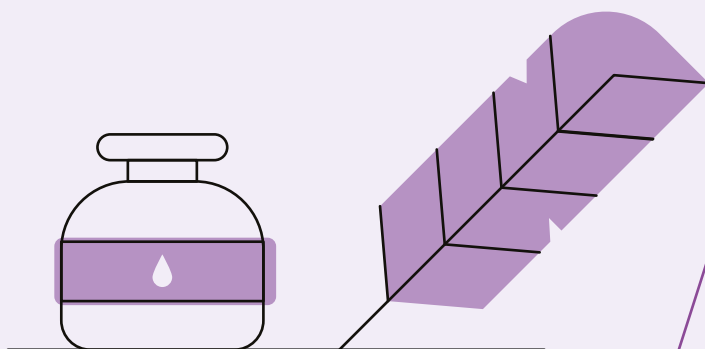
SLOBODA

DOKLADY

PIN

VĎAČNOST

CESTA

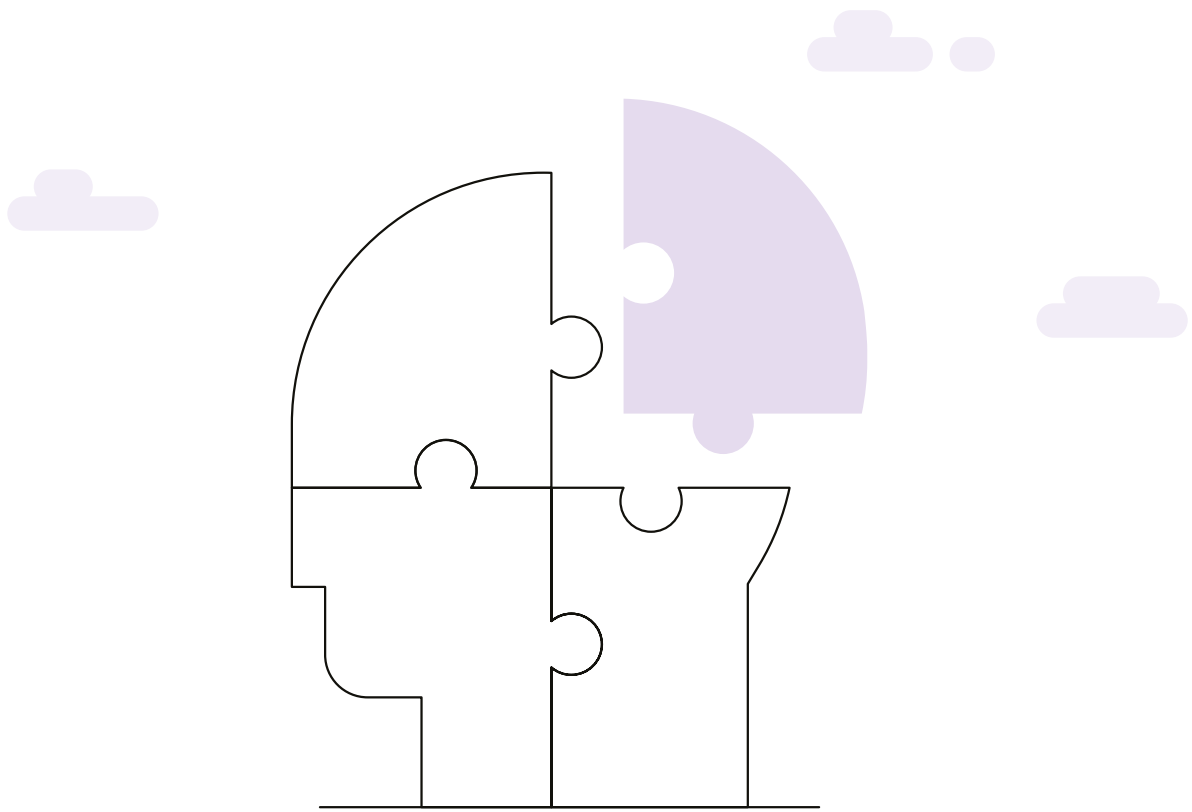


# STRATY A NÁLEZY

RADOSŤ

MENO

príbehy spojené  
s pamäťou



Myslíte si, že len vy máte zlú pamäť, zabúdate bežné veci a pri pohľade na usmievajúceho sa človeka, ktorý kráča oproti vám, vás zalieva studený pot, pretože vôbec netušíte, kto to je?

Prečítajte si krátke príbehy mojich strát a nálezov, s otázkami na rozpamätanie, v ktorých sa možno nájdete a zistíte, že v tom nie ste sami a dokonca to s vami nie je až také zlé.

Všetky spomenuté príbehy sa mi naozaj stali. Ale či som si ich dobre zapamätala, si už nepamätám :)

Som Silvia, trénerka pamäti.

Pre viac informácií:  
[info@trenovaniepamati.sk](mailto:info@trenovaniepamati.sk)  
[www.trenovaniepamati.sk](http://www.trenovaniepamati.sk)

# STRATY

---

Viete prečo na niektoré veci  
nezabudneme, aj keby sme  
to veľmi radi urobili?

**Nezabúdame, aby sme sa trápili,  
ale aby sme sa poučili.**

KAMARÁTKA | PENIAZE | ROZUM | CESTA | MOBIL | JA  
MEDVEĎ | PIN | TAŠKA | KÓD | DOKLADY | MENO | STRACH

# 1. Ako som stratila kamarátku

Prvé prázdniny po strednej škole sme chceli stráviť s mojou kamarátkou na jednom dobrovoľníckom projekte na Morave.

Začiatok toho leta ale nezačal ideálne. Neskutočne veľa pršalo, rieky a potoky sa pomaly začali vylievať zo svojich korýt. Aj v ten deň, keď sme naložili do batohov všetko od spacáku až po lyžičku, lialo ako z krhly.

Prvým vlakom sme sa dostali z Bratislavy do Břeclavi. Pokračovali sme do Veselí nad Moravou. A poslednou lokálkou sme sa mali presunúť do malej dedinky, kde nás čakali naši hostitelia. Ako nám povedali: „v tom poslednom, malom motoráčiku musíte vystúpiť na tretej stanici. Ale rýchlo, lebo vláčik tam stojí naozaj len chvíľu.“

Tak sme počítali. Prvá. Druhá. Vonku stále príšerne lialo. Boli sme pripravené vyskočiť na treťom zastavení. Batohy, vyššie ako my, sme už mali na pleciach. Netrpezlivo sme čakali u dverí. Vlak konečne zastavil.

Ako na potvoru sa nám nedarilo hneď otvoriť dvere. Konečne. S trhnutím povolili a kamarátka zoskočila von do tej plušte prvá aj so svojím batohom. Vlak sa ale zrazu pohol a pred mojím, napoly prekvapeným, a napoly vydeseným, pohľadom sa dvere znovu zapleskli. „Ja som to nestihla“, bolo to jediné, čo mi prebleslo hlavou. Skrúšene som zostala pri dverách a rozmýšľala, čo budem robiť.

O chvíľu vlak opäť zastavil a ja som vystúpila na stanici. Na moje počudovanie, jej názov zodpovedal tej, na ktorej som mala byť. Tak kde som to vlastne stratila svoju kamarátku?

Ten vlak vtedy zastavil v poli na železničný semafor. A ja som sa ju v tom daždi rozbehla znovu nájsť.

## ? Otázky na zamyslenie:

- **Zahĺbte sa do vašej pamäti. Stratili ste sa, alebo niekto kto bol s vami - na výlete, alebo na dovolenke?**
- **Ako ste vtedy vyriešili situáciu? Spomeniete si na emócie, ktoré sa vám spájajú s touto situáciou?**

## 2. Ako som stratila peniaze

V ten deň som chcela vybaviť niekoľko vecí naraz. Zaniest' veci do banky, ísť vybaviť pas môjmu synovi a ešte predtým sa stretnúť s kamarátkou a jej deťmi a spolu s nimi na ihrisku stráviť doobedie.

Mali sme naše prvé auto. Ideálne pre mňa, vtedy začínajúcu šoférku. Starší modrý model Ford Fiesta.

Deti boli ešte malé. Keď som ich nakladala do auta, absolvovala som bežnú procedúru. Obidvoch zapnúť do autosedačiek, k tomu poskladať veľký kočiar a uložiť ho do kufra, natlačiť tatrovku, s ktorou sa chcel hrať syn v pieskovisku, do priestoru spolujazdca, spolu s batohom plným jedla, pitia a náhradných vecí pre deti. A konečne som si, celá spotená ale spokojná, sadla za volant a vyrazila s pocitom pýchy, že idem včas a ako to všetko zvládam.

Po kilometri som si uvedomila, že peniaze do banky, rodný list syna a svoje doklady som si síce starostlivo pripravila do euroobalu, ale pri nakladaní všetkého a všetkých do auta som položila euroobal na strechu auta, aby som žiadny z papierových dokumentov nepokrčila.

Otočila som sa na najbližšej zákrute. Zaparkovala som pri dome a zúfalo som začala pobehovať po okolí a hľadať stratené veci. Po prehladaní kontajnerov, okolitých kanálov a priľahlých trávnikov som ho našla. Môj euroobal tam ležal pohodný len tak na zemi.

Peniaze boli vybraté, ale doklady a rodný list vo vnútri stále boli. Asi mal ten nálezca vlastné.

### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Prečo myslíte, že sa takéto veci stávajú?**
- **Ako by sa dalo takýchto situácií vyvarovať?**
- **Robiť viac vecí naraz sa nie vždy oplatí. Spomeniete si na situáciu, keď ste sa snažili všetko zvládnuť a narobili ste viac škody ako úžitku?**

### 3. Ako som stratila rozum

Cestovala som vlakom za svojou rodinou na krátku dovolenku, a tak som vyrazila na železničnú stanicu. Vždy sa teším na cestu, na to, ako sa rýchlo mení krajina za oknom, akí budú moji spolucestujúci. Aké je všetko dokonale zorganizované – teda väčšinou, aby sa všetci dostali tam, kam chcú.

Snažím sa prísť na stanicu o niečo skôr, aby som si chvíľu užila tú atmosféru, spojenú s cestou niekam. Pravdu povediac mám veľmi rada toto prostredie, kde vidíte ľudí prichádzať a odchádzať. Aj v to letné, horúce popoludnie som prišla s predstihom. So zakúpeným lístkom, čerstvými novinami a balíčkom sušeného ovocia som sa obzerala v hale stanice, v ktorej neustával cestovateľský ruch.

Zrazu ma oslovil vysoký, pohľadný muž. Spýtal sa ma, či nemám chvíľu čas, a keďže mi do odjazdu zostávalo pár minút a mala som všetko, čo som potrebovala, súhlasne som prikývla.

Začali sme sa rozprávať o tom, kam a prečo idem. Nenútená konverzácia sa stočila na tému mobilných operátorov a či by som nemala záujem o výnimočný paušál. S mojím som bola spokojná. Deti boli ešte malé, na to aby potrebovali nejaký vlastný mobil. Chlapík ale vtedy povedal, že ak by som chcela tento paušál, musela by som mať nad 18 rokov. Ja, absolútne polichotená, som ho začala presviedčať, že mám pomaly raz toľko a dve deti. Chlapík mi nechcel veriť, že nie som študentka. Poprosil ma, či si to môže overiť v mojom občianskom preukaze. Naivne som mu ho ukázala. Opísal si údaje do pripravenej zmluvy o viazanom paušále a ja som mu ju, dobre naladená, ešte s úsmevom podpísala a odišla na vlak.

Až tam som sa prebrala a uvedomila si, že som sa nechala presvedčiť na niečo, čo som nepotrebovala a ani nechcela. Akoby som na chvíľu stratila rozum.

#### ? Otázky na zamyslenie:

- **Toto bol typický príbeh, ako niekto odvedie vašu pozornosť a vy sa nesústredíte na to, čo by ste mali.**
- **Stalo sa vám niekedy, že niekto alebo niečo rozptýlilo vašu koncentráciu a vy ste urobili niečo, čo by ste za normálnych okolností neurobili? Aký bol dôsledok takéhoto jednania?**
- **Ako by sa takýmto situáciám dalo predchádzať?**

## 4. Ako som sa stratil cestou do škôlky

Tento príbeh nie je tak celkom o mojej strate, ako o stratenej ceste môjho manžela. Ale keďže sme jedna rodina, do tohto príbehu som sa dostala aj ja.

Bola akurát polovica horúceho leta 2009. Moje dve deti chodili počas bežného školského roku do škôlky, ktorá bola vo vedľajšej ulici, ale práve teraz v lete bola zavretá a nás čakal týždeň v škôlke náhradnej. Keďže ja som chodila do práce skoro ráno a končila okolo tretej, logicky sme mali s mužom podelené úlohy tak, že on ráno deti do škôlky vodil a ja som ich poobede vyzdvihovala.

Všetko počas roku fungovalo, pokiaľ neprišiel prvý deň náhradnej škôlky. Tá sa nachádzala medzi bytovkami, vzdušnou čiarou asi 300 metrov presne opačným smerom ako tá naša.

Ako som sa poobede dozvedela, manžel síce ráno vyrazil s deťmi, ale nie celkom presným smerom, a keďže netušil, kde vlastne škôlka je, tak sa pýtal okoloidúcich. Samozrejme, že škôlok v okolí je v rôznej vzdialenosti viac a tak aj ten, čo im poradil, netrafil tú, čo potrebovali. Po polhodine chodenia krížom krážom už mierne hysterickí, našli tú správnu.

Keď som poobede prišla vyzdvihnúť svoje deti, jedno zúfalo plakalo pri plote. Ja som si samozrejme myslela, že je dcére za mnou smutno. Ale na otázku prečo plače, mi povedala, že plače, lebo si bola istá, že keď tato nevedel nájsť cestu do škôlky, tak mame sa to už nepodarí vôbec a zostanú tu navždy.

### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Ako je možné, že človek zabúdi aj pár metrov od svojho domu?**
- **Skúste zobrať papier a pero a nakresliť čo najpodrobnejšiu mapu okolia vášho domu. Názvy ulíc, čísla domov, orientačné znaky, lavičky, zástavky.**
- **Akú veľkú mapu viete nakresliť? Prejdite sa s ňou po okolí a porovnajte vašu pamäť s realitou.**
- **Možno aj vy objavíte po vašich potulkách niečo, o čom ste ani netušili, že máte v susedstve.**

## 5. Ako som stratila mobil

Vybrala som sa do Škótska. Sama. Teda, išli sme tri kamarátky. Ale každá vyrážala z iného mesta a dokonca aj z iného štátu, a tak sme sa mali stretnúť až priamo na pobreží Škótska, ktorého časť sme chceli prejsť.

Moja cesta začala na hlavnej autobusovej stanici v Bratislave, odkiaľ som sa za necelú hodinu dostala na viedenské letisko a tam už na mňa čakal celý svet. V ten piatok pršalo. Ani práve nie ideálne počasie nemohlo prekryť moje nadšenie, že idem sama, len s ruksakom na chrbte, na malé dobrodružstvo. Pod pojmom sama, rozumiem bez detí, bez manžela, bez rodičov, jednoducho len ja. Aj som sa snažila spomenúť si, kedy som bola naposledy takto bez všetkých v zahraničí a zistila som, že sú to už roky.

V autobuse som si dala vetrovku do batohu, spokojne vytiahla zošit na zážitky, o ktoré, ako som dúfala, určite nebude núdza a zahĺbila sa do svojich myšlienok.

Tie mi prerušil ešte telefonát s bratom, ktorý mi poprial šťastnú cestu a už na mňa z diaľky mávala letisková veža. Autobus smeroval k terminálu odletov, kde mal vyložiť časť pasažierov a hneď pokračovať ďalej do Viedne. Zobrala som batoh, pripravená vystúpiť, rutinne som pobúchala po jeho bočných vreckách, kde som mala uložené letenky, peniaze, doklady a telefón. Podľa hmatu som mala všetko až na ten telefón.

Autobus zastavil a ľudia začali vystupovať. Ja som ešte raz poriadne prezrela vrecká od batohu. Nič. Vrecká na gatiach. Nič. Sedadlá. Nič. Pod sedadlami. Nič. Prehrabala som v narastajúcej panike batoh. Nič. Autobus mal každú chvíľu vyraziť. Možno ho niekto zobral a už vystúpil. Vrhla som sa na dvojicu, čo sedela kúsok pred mnou a nervózne som ich poprosila, či ma môžu prezvoniť, že mi asi niekto zobral telefón. V pohode mi podali svoj mobil.

Na tretí pokus som úspešne vytočila správne číslo a zazvonilo moje klokanie vrecko na mikine.

Hmm, už viem, že odkladať bezmyšlienkovite veci na miesta, na ktoré nie som zvyknutá, sa neopláca. Ale Škótsko bolo nádherné.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Mobil, kľúče, okuliare. Aké sú vaše finty na to, aby ste ich stále nehládali?**
- **Niektorí ľudia nevedia naspamäť ani vlastné číslo mobilu. A vy? Koľko mobilných čísiel si nosíte v hlave? Skúste sa naučiť naspamäť aspoň jedno nové.**



## 6. Ako som stratila samú seba

Premýšľala som, či som sa niekedy stratila. Ale aj keď som niekedy vôbec netušila, kde sa práve nachádzam, nenazvala by som to, že som bola stratená. Jednoducho som bola práve na ceste.

Ani neviem, koľko som mala rokov, tipujem okolo desať. Boli sme s mojimi rodičmi na dovolenke vo Vysokých Tatrách. A s o dva roky starším bratom a otcom sme podnikli niekoľko turistických výletov.

Jeden z našich výšľapov sa chýlil ku koncu, keď sme sa po celom dni dostali na Popradské pleso, odkiaľ sme mali prejsť už len pohodový úsek na Štrbské pleso, kde bola naša konečná stanica.

Pamätám si, že môj brat vtedy mal vlastný fotoaparát, ktorý si na tento výlet zobral, a ktorý to vlastne všetko zamotal. Z Popradského plesa sme vyrazili všetci spolu. Po pár metroch môj otec stretol svojho kamaráta, a keďže sa s ním chcel trochu porozprávať, poslal nás popredu. Povedal, že nás o chvíľu dobehne.

Tak sme s bratom vyštartovali, ale omylom sme nevyrazili po magistrále. Odbočili sme na inú značku. Bez toho, aby sme vedeli, že sme na zlej ceste, sa môj brat asi po desiatich minútach zastavil, že si nie je istý, či otec má foťák, alebo si ho nechal na Popradskom plese. A tak sme sa vybrali naspäť.

Medzitým sa môj otec rozlúčil s kamarátom a utekal za nami po magistrále, na ktorej sme my neboli. Keď sme sa vrátili na Popradské pleso, foťák ani otec tam neboli, no na smerovníkoch sme si všimli, že sme išli pôvodne zle, a tak sme sa rozbehli po magistrále aj my, aby sme dobehli otca, ktorý bol teraz pred nami.

Ten, keďže nás nemohol dobehnúť, si uvedomil, že sme niekde inde, a že nás stratil. Zbehol z magistrály a hľadal nás na iných trasách. Čo vám budem hovoriť. Pomaly sa stmievalo. Revala som celou cestou ako sme sami utekali na Štrbské pleso. Tam sme sa postavili s bratom na viditeľné miesto a tam nás naozaj našiel aj otec, ktorý už do pátrania zapojil kadekoho. Doteraz vidím, ako vyskakuje z nejakého auta a rúti sa k nám.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Nie je ideálne sa stratiť. Ale horšie je, ak ste to vy, kto niekoho stratí. Aj keď sa to stalo asi každému z nás. Stačí malá chvíľa nepozornosti. Ako to bolo vo vašom prípade? A ako ste sa nakoniec našli?**

## 7. Ako som stratila medveďa

Deti sa podľa mňa delia na dve kategórie. Tie, čo majú radi plyšiakov a tie, čo nie. A ak si nejakého naozaj obľúbia, potom ho ťahajú všade so sebou. A vy okrem toho, že strážite, či máte všade so sebou svoje dieťa, jedným očkom strážite aj toho plyšiaka. Dobre viete, čo by sa stalo, keby ste ho stratili. Alebo to radšej ani nechcete vedieť.

Môj syn patril skôr do prvej kategórie a jediné zviera, ktoré si všade nosil, bol malý, svetlohnedý, plyšový medvedík, s červeným ňufákom, v pásikavých nohaviciach z Ikea. Vzhľadom na jeho veľkosť sa dal vopchať aj do malého batohu, a tak ho môj syn ťahal, nosil, alebo vozil úplne všade.

Často chodíme do Javorníkov na Kohútku. Na hrebeň sa dá vyviezť zo slovenskej, alebo českej strany. Tam už vedie cesta s relatívne malými prevýšeniami, ktoré zvládnu aj malé deti, čo toho ešte veľa neprejdú. Cesta je lemovaná hraničnými kameňmi, a tak môžete byť v jednu chvíľu v dvoch štátoch naraz. Najbližší kopec z Kohútky je Malý Javorník a dostanete sa tam po necelej hodinke pohodovej turistiky. Jediné poriadne prevýšenie je až tesne pred samotným kopcom, na ktorý sme sa vybrali aj my s mojím synom a, samozrejme, jeho medveďom.

Pravdupovediac, nepamätám si z tohto výletu vôbec nič, až do okamihu, kedy na spiatočnej ceste začal môj syn nariekať, že svojho medveďa nechal na vrchole, a že ho chce späť. Vzhľadom na to, že už bol unavený, nezvládol by ísť ešte raz na vrchol a celú cestu nazad.

Tak som si len potvrdila, že kto nemá v hlave má v nohách. Urobila som čelom vzad a poklusom som ešte raz tú trasu aj s kopcom na záver odšliapala. Medveď sedel až na samom vrchole, na hraničnom kameni medzi čučoriedkami a asi sa trochu opaľoval.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Rôzne drobné predmety, talizmany, vecičky, čo nemajú takmer žiadnu vecnú hodnotu, ale pre vás znamenajú niečo osobitné a ich strata sa nedá nahradiť.**
- **Máte takéto niečo osobitné aj vy?**
- **Viaže sa k vášmu talizmanu alebo drobnej veci aj špeciálny príbeh?**

## 8. Ako som stratila PIN

Často hovorím seniorom na svojich tréningoch pamäti, že aj veci, ktoré používame často ako je napríklad PIN na platobnej karte, môžete jedného dňa zabudnúť. A preto je dobré si ho pamätať viacerými spôsobmi. Ale na to som aj ja prišla až neskôr.

Veľmi rada spomínam na svoju prvú prácu po škole. Mala som tak veľa pracovnej energie, že mi vôbec nevadilo, byť tam každý deň doslova od rána do večera.

Nákupné centrum, v ktorom som pracovala, fungovalo sedem dní do týždňa a mne sa vtedy veľmi páčilo, že tam môžem hocikedy prísť a stále sa niečo deje. Štandardne sme boli v práci od 7:00 keď sa obchod otváral do 19:00 s dvojhodinovou pauzou na obed. Prispôbili sme sa Francúzom, ktorí nám vtedy šéfovali. Keďže ma nikto doma nečakával, vtedy mi to ani trochu neprekážalo.

Občas sa ale vyskytli dni, keď som sa nezastavila od rána do večera a až vtedy som si uvedomila, že som sa nestihla ani najesť.

Pamätám si na taký jeden deň. Aká som bola na jeho konci hladná a unavená. Ani neviem, čoho bolo viac, či toho hladu alebo tej únavy. Každopádne som sa tešila ako skončím, z bankomatu vyberiem peniaze a kúpim si niečo na jedenie.

Konečne som mohla odísť. Postavila som sa pred bankomat s kartou v ruke. Uvedomila som si dve veci. Po prvé, svoj PIN ku karte som zabudla. A po druhé, som tak veľmi unavená, že teraz si na nič nespomeniem.

Tak som tú kartu odložila naspäť a stále hladná som sa pomaly vybrala domov.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Naša pamäť má rôznych nepriateľov a únava je len jedným z nich. Zamyslite sa a spomeňte si na konkrétne príhody vo vašom živote, ktoré boli ovplyvnené únavou.**
- **Vedeli by ste ďalšie príklady na to, čo ovplyvňuje pamäť či už v pozitívnom alebo negatívnom zmysle?**

## 9. Ako som stratila školskú tašku

Svoju základnú školu som mala rovno pred domom, ale na strednú som chodila do inej časti mesta. Každé ráno som sa najprv snažila dostať do preplneného autobusu. Tomu sa veľakrát neotvorili ani dvere, ako na nich boli ľudia natlačení. Bola som rada, keď som stála aspoň na schodíkoch pri dverách. A potom som prestúpila na električku, ktorá chodila k mojej škole.

Na cestu električkou som sa vždy tešila, keďže som sa tu stretávala so svojou kamarátkou a mohli sme si po ceste pokecať. Vždy bolo o čom.

Pravdupovediac, na strednú som mohla chodiť aj so svojím bratom, keďže sme chodili na rovnakú školu. Ale ako to už býva, každý z nás si chcel ísť svojou cestou a do tej rozhodne nepatrila starostlivosť o mladšiu sestru, alebo staršieho brata. Raz za čas sa nám ale stalo, že sme sa predsa len v nejakom dopravnom prostriedku spolu stretli.

V ten deň sme sa už vracali zo školy. Voľné miesta boli pre nás na konci električky. Tašky, alebo skôr batohy, sme si položili pod nohy a len tak sme sa s kamarátkou bavili. Vtom sa pri mne zjavil môj brat a poprosil ma, či by som mu nezobrala jeho školskú tašku domov, že on ešte niečo má. Žiadny problém. Jeho tašku som si dala na kolená a pokračovala v rozhovore.

Keď sme vystupovali z električky, skontrolovala som len letným pohľadom, že mám tašku a vystúpili sme. Trvalo len pár sekúnd, kým si môj mozog uvedomil, že mám ako vždy školskú tašku so sebou, ale len bratovu a svoju som nechala pod sedadlom v električke. Kým som sa stihla otočiť a urobiť tých pár krokov k jej dverám, tie sa mi rovno pred nosom zatvorili a električka sa pohla. Nenapadlo mi nič lepšie ako utekať za ňou. Našťastie pre mňa bola neďaleko križovatka a električka tam zastavila. Stihla som ju dobehnúť a rýchlo som vysvetlila cez okienko mladému mužovi, ktorý sedel na mojom mieste, že som tam nechala batoh. Bol taký milý a vyhodil mi ho von skôr ako sa električka znovu pohla. Bola som naozaj rada, lebo v ďalšom preteku električka verzus ja by som asi prehrala.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Stereotyp je dobrý, ale keď vám ho niekto preruší, môžu nastať komplikácie. Soľ namiesto cukru v káve. Zlé odbočenie na známej ceste a iné príklady.**
- **Stalo sa niečo podobné aj vám, čo narušilo váš stereotyp?**

## 10. Ako som stratila mobil - opäť

Niekedy ľudia hovoria „kedysi sme sa mali lepšie“. No neviem, či je to celkom tak. Často si naše spomienky len prikrášľujeme. Ale čo môžem povedať určite je, že kedysi sme nestrácali mobily. Jednoducho sme ich nemali.

V tú jar sme vyrazili na predĺžený víkend do Ríma. Nikdy predtým som v ňom nebola, a preto som sa veľmi tešila aj napriek tomu, že som historický analfabet. Všetky mestá mi prídu zvyčajne podobné, no Rím ma dostal. História doslova na každom kroku, majestátne či úplne zapadnuté, maličké pamiatky. Išli sme štyri rodiny aj s deťmi. Keďže v tejto zostave sme už čo to prešli, boli sme dobre zorganizovaní, na nikoho sme nemuseli čakať a mohli sme sa túlať v menších skupinkách podľa svojich záujmov.

Ja na fotografovanie veľmi nie som, a tak z našich výletov mám vždy len dve-tri fotky. Ale môj syn fotí rád, preto som mu pred jedným z kostolov na kamennom námestí požičala svoj mobil, aby si nafotil čo ho zaujímalo. Potom sme vošli do vnútra. Posadili sa do drevených lavíc a len tak sa nechali pohltiť čarom okamihu. Aj môj syn sa ku mne po chvíli pridol, a ja som si vypýtala mobil naspäť, nech sa nestratí. Syn siahol do vrečka svojich kraťasov, ale to bolo prázdne.

V okamihu som mobil oželela. Šanca, že ho nájdeme, bola minimálna. Navyše, ak mu ho niekto z vrečka potiahol, už je dávno preč. Hlavou mi bežalo, o čo všetko som prišla. Pár fotiek. Vzhľadom na to, že dnešné mobily sú plné osobných informácií, vrátane rôznych prístupov, nemala som z toho práve najlepší pocit.

Niektor vytočil moje číslo a všetci sme sa rozbehli po kostole a po rozľahlom námestí, či predsa len nebudeme mať šťastie. Neverila som vlastným očiam, keď po chvíli pribehla dcéra s mojím nepoškodeným telefónom v ruke. Ležal v rohu námestia a tichučko tam zvolil. Z toho rohu urobil môj syn posledný záber kostola a tam mu z vrečka aj vypadol. Hmm. Niektor mal v ten deň viac šťastia ako rozumu.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Vrecká bez zapínania nie sú ideálne na odkladanie dôležitých vecí. Stratili ste niečo len preto, že ste si danú vec neuložili na bezpečné miesto?**
- **Ako riešite odkladanie vecí, keď nemáte žiadne vrecká ani tašku po ruke?**

## 11. Ako som stratila kód

V dobrodružných filmoch sa niekto prediera pod rúškom tmy húštinou, aby našiel osobu, ktorej má predať citlivé informácie, od ktorých závisí budúcnosť celého ľudstva. Keď sa stretnú, na potvrdenie obidve strany povedia vopred dohodnuté heslá a film speje k úspešnému koncu. Heslá už nie sú vnímané ako niečo dobrodružné, ale aj dnes plnia tú istú funkciu. Rýchlym a jednoduchým spôsobom odlišia priateľa od nepriateľa. Teda toho, koho pustia k vašim účtom, internetovým schránkam a koho nie.

Na to, aby heslo bolo dobré, musí spĺňať dve základné podmienky. Nesmie byť ľahko uhádnuteľné a zároveň musí byť ľahko zapamätateľné. Kto sa tieto dve veci snažil skĺbiť dokopy, veľmi rýchlo zistil, že to nie je také jednoduché. A ak ich nemáte niekde zapísané, niet sa čo čudovať, že práve keď ich najviac potrebujete, vaša pamäť štrajkuje.

Každý druhý deň som chodila na internetbanking riešiť bankové úhrady. Jedného dňa si ich chcela moja kolegyňa prejsť spolu so mnou. Posadila sa vedľa mňa a čakala, že zadám sedemmiestne číslo. Pozerala som na počítač a v hlave ani číslo. Nebola som ani vo veľkom strese, ani som nebola extra unavená, napriek tomu som si na tých sedem čísiel nevedela spomenúť. Kolegyňa na mňa pozerala, či s tou aplikáciou viem vôbec robiť. Cítila som sa hlúpo.

Pamäť mi po pár minútach naskočila, akoby si dala len malú prestávku, ale vtedy som pochopila, že si musím na heslá vytvoriť aj záložný plán. Prvé štyri znaky môjho hesla tvoria čísla, ktoré by mohli byť napríklad rokom 1792. Pozrela som si, čo sa v tomto roku vo svete stalo a, ajhľa, prvýkrát použili gilotínu. Za tie nasledujúce roky si moja pamäť opäť vybrala párkrát krátku prestávku. Ale viem, že keď sa spýtam pána Googla kedy použili prvýkrát gilotínu, moju pamäť znovu nájdem.

Použitie čísla v tomto príbehu je ilustračné :)

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Stalo sa aj vám, že ste zabudli 100x zopakované a bežne používané heslo, alebo PIN kód? Podarilo sa vám ho získať späť, alebo sa vám informácie stratili?**
- **Aké sú vaše typy na vytváranie a pamätanie rôznych hesiel? Aké najdlhšie heslo, ktoré na prvý pohľad nedáva zmysel, si pamätáte ?**

## 12. Ako sme stratili doklady

Jedna zo super vecí je cestovanie. Či už ste typ plážového povalača, ktorý si na týždeň dovolenky na slnečnej pláži zbalí obrovský kufor, alebo batôžkára, ktorý nezostane jeden deň na rovnakom mieste a na chrbte si nesie všetko, čo potrebuje, každému padne dobre občas zmeniť vzduch. Vo svete relatívne lacných leteniek môžete cestovať hoci len na predĺžený víkend kam sa vám zachce.

A tak sme sa tiež vybrali spolu s kamarátmi na pár dní v novembri do Izraela. Aj keď na Slovensku sa už pomaly ale isto schyľovalo k zime, my sme si do malých batohov hodili okrem kefky na zuby, plavky, uterák a pár tričiek a tešili sa, že sa ešte okúpeme v mori.

Cesta lietadlom, rovnako ako ďalší presun do nášho dopredu zarezervovaného domčeka, prebehli bez problémov. A prvé, po čom sme túžili, aj keď svietil mesiac, bolo ísť sa pozrieť na pláž, ktorá mala byť neďaleko. V otvorených obchodíkoch na promenáde sme si kúpili fľaše piva, hodili ich do nášho batohu a zbehli k tmavej pláži, na ktorej nebola v tej tme ani noha.

Aj napriek pokročilej hodine bolo príjemne teplo. Zhodili sme z nôh topánky, batoh s nápojmi sme nechali v piesku a rozbehli sme sa k moru. Po pár minútach sme sa vrátili naspäť k topánkam. Stále široko ďaleko nikto, no batoh zmizol. Tie fľaše by nám nechýbali, ale mali sme v ňom peniaze a cestovné doklady, čo už bol problém.

Všetci sme sa rozbehli na rôzne strany po pláži a promenáde, či niekoho nestretne s batohom, alebo, či nebude niekde pohodený. So svetielkom v mobile som sa prehrabávala vo všetkých okolitých kontajneroch. Vtedy sa objavil môj muž, v rukách hľadaný batoh. Ležal niekoľko sto metrov od nás, položený pri malom domčeku. Ani sme nechceli veriť vlastným očiam. Bolo v ňom takmer všetko vrátane peňazí a dokladov. Len to pivo chýbalo.

Asi bol náš nočný návštevník smädný.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Stačí malá chvíľa nepozornosti a ani si nevšimnete, že vás okradli. Toto nie je práve chyba pamäti, skôr pozornosti. Stalo sa niečo podobné aj vám?**

## 13. Ako som stratila meno

Štandardná otázka, ktorú sa pýtam ľudí je, s čím konkrétne majú problém ohľadom pamäti. Deväť z desiatich odpovie, že si nevie zapamätať alebo vybaviť meno. A potom sa ocitnete v tej trápnej situácii, kedy oproti vám niekto kráča, usmieva sa na vás, vy sa usmievate na neho, lebo ste si na 100% istý, že sa poznáte, ale vaša pamäť, na ktorú sa spoliehate, že vám pripomenie správne meno, je čistá ako práve zotretá školská tabuľa.

Počas hovoru sa uchýľujete k nenápadným otázkam, ktoré majú naštartovať pamäť a niekedy sa to podarí. Ale niekedy nie. Teda, mne až neprijemne často.

Bola som na jednej akcii a ocitla som sa vonku na vzduchu, aby som si dala pauzu. Stál tam chlapík, ktorého som nepoznala. Vzájomne sme sa predstavili. Volal sa Askar. Nezvyčajné meno. A aj napriek tomu, že som celkom pohodový človek, stihli sme sa hneď pohádať. Rozdielne názory na život. Dobrý spôsob ako si niekoho zapamätať. Potom sme sa už nestretli.

Ubehol rok a ja som sa ocitla na rovnakej akcii s rovnakými ľuďmi, na rovnakej pauze na nabratie čerstvého vzduchu a, ajhľa, koho nevidím, môjho starého známeho Askara. Bola som na seba veľmi pyšná, že si jeho meno pamätám, a že to s mojou pamäťou nie je také zlé. Tentoraz sme sa bavili úplne mierne a pohodovo.

Po čase sa k nám pridal ešte tretí chlapík a ja som chcela byť slušná, a tak som sa predstavila aj tomuto. On sa na mňa pozrel a povedal: „Ale veď my sa predsa poznáme. Ja som Askar a stretli sme sa tu pred rokom.“

Tak som tam stála ako tĺk a jediné, čo mi bežalo v hlave, bola myšlienka: „Keď toto je Askar, kto je ten prvý chlapík, s ktorým sa tu hodnú chvíľu bavím?“

Predsa len na tých menách musím ešte popracovať.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Robí aj vám pamätanie si a vybavovanie si mien problémy? Snažíte sa s tým niečo robiť, alebo to beriete ako vašu slabú stránku pamäti?**
- **Dokázali by ste vymenovať na každé písmeno abecedy nejakú známou osobnosť?**
- **Skúste si spomenúť minimálne na 10 známych Petrov a Katarín. Môžu byť aj zahraničné osobnosti, športovci, vedci, umelci, literárne postavy, atď.**



## 14. Ako som stratila strach (rozprávať v cudzom jazyku)

Hovorí sa, že jeden z najväčších strachov je vystupovať a rozprávať pred ostatnými ľuďmi. Všetky pohľady sa upierajú iba na vás a vy máte pocit, že si nič nepamätáte.

Prejavy strachu môžu byť rôzne. Srdce vám búši v pretekárskom tempe. Na tvári vám naskáču červené flaky, za ktoré by sa nehanbila ani Marfuša. Po chrbte vám tečie malá Niagara vlastného potu. Neviete zo seba dostať jediné slovo, alebo naopak raketovou rýchlosťou trepete samé nezmysly. Máte chuť ujsť, ale zároveň nie ste schopný sa pohnúť ani o milimeter. V ústach máte pocit, akoby ste práve zjedli balík slaných tyčiniek, ktoré z vás vysali posledné sliny a zjavne vám aj niekto ubral kyslík.

Častým strachom je aj rozprávanie v cudzom jazyku. Učili ste sa ho v škole roky, ale nie ste schopný vypýtať si ani zmrzlinu, tak aby vám rozumeli.

Jedno leto som sa ako študentka, vyzbrojená školskou francúzštinou, ocitla vo vlaku do Clermont-Ferrand. Sadla som si do prvého voľného kupé. Po chvíli sa otvorili dvere a chlapík sa niečo spýtal po francúzsky. S lútosťou musím priznať, že som mu nerozumela ani mäkké F. Ale keďže jediná otázka, na ktorú sa človek pýta v prázdnom vlakovom kupé je, či si môže prisadnúť, okamžite som sa blysla svojimi znalosťami francúzštiny a vyhrkla so širokým úsmevom: „Áno, samozrejme“. Chlapík sa tiež usmial a odišiel. Hneď mi došlo, že sa pýtal na niečo iné.

Keď som o hodinu vystupovala na malej staničke, ten chlapík tam vystupoval so mnou tiež. Už nie usmiaty, ale veľmi nahnevaný a veľmi nahlas kričiaci. Na mňa neustále mieril a ukazoval rukami, kufrom aj basou, ktorú ťahal zo sebou. Vtedy, v tom kupé sa ma pýtal, či ten vlak stojí na nejakej konkrétnej stanici. Ako iste tušíte, ten vlak tam nestál.

Už chápem, prečo má niekto strach z rozprávania v cudzom jazyku :)

### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Trapasy pri rozprávaní v cudzom jazyku sa stali asi každému. Spomeniete si na niektorý aj za seba?**
- **Koľkými jazykmi by ste sa vedeli pozdraviť alebo poďakovať?**

# NÁLEZY

---

Prečo na niektoré veci hneď zabudneme, a niektoré sú v našej pamäti vypálené naveky?

Jedna z odpovedí sa ukrýva aj v našich emóciách. Tie, či už pozitívne, alebo negatívne, sú zárukou, že niektoré spomienky nájdete vždy.

Aj keď viem, že veľké veci ako svadby, pohreby či narodenia detí vašimi emóciami zatrasú tak, že na ne budete spomínať celý život, existujú aj úplne obyčajné veci, ktoré sa vám cez emócie vryjú do pamäti rovnako.

Presvedčte sa!

POKOJ | SAMOTA | TRÁPNO | ÚNAVA | RADOSŤ | STRACH | POZNANIE | LÚTOSŤ  
PREKVAPENIE | HNEV | VĎAČNOSŤ | VINA | SLOBODA | ZÁVISŤ | ŠTASTIE

# 1. Pokoj

Ako študentka som robila animátorku v detskom tábore v Nízkych Tatrách. Niekde na jeho konci sme chceli pre deti pripraviť takú klasickú cestu čarovným lesom, kde sa každý z vedúcich prezlečie za rozprávkovú bytosť a deti pri ňom splnia nejakú úlohu.

Na mňa pripadla úloha perinbabky. Keďže bolo horúce leto, len v nočnej košeli, s bielymi vlasmi vyrobenými z vaty, s veľkou perinou a flautou, na ktorej som vedela zahrať „Páslo dievča pávy“, som vyrazila na velikánsku lúku, ktorá bola tam niekde v lesoch.

Keď som na ňu v tej svojej nočnej košeli s perinou a flautou dorazila, usalašila som sa rovno pod jediný strom, ktorý bol v jej strede. Sadla som si pod neho na moju perinu, a keďže deti ešte nechodili, začala som si písať na flautu.

Zrazu sa na hornom konci lúky niečo pohlo a z lesa začali vychádzať ovečky. Jedna, dve, desať, až som ich prestala rátať. Do niekoľkých minút bola velikánska lúka plná oviec. V ich strede bol strom a ja v nočnej košeli, s vatou na hlave, s perinou a flautou.

Za poslednou ovečkou sa zjavil starý bača s palicou. Kráčal pomaly ku mne. Ja som tam stála ako taká šialená Viktorka zo splavu. Bača išiel medzi ovcami, ktoré sa pred ním rozostupovali ako Červené more pred Mojžišom. Kráčal rovno ku mne a keď prišiel pod ten strom, začal sa so mnou rozprávať. Úplne normálne. Ako so starou známou. Úplne o bežných veciach. Žiadne „a čože tu robíte pod tým stromom v nočnej košeli“, žiadne „a či mi z tej civilizácie tak trochu nepreskočilo.“

A mne letelo vtedy hlavou, že ten starý bača už v tom lese asi stretol všetkých. Medvede aj divožienky, trpaslíkov aj ježibaby a možno si so zubatou občas dajú po poldeci.

A tak sme sa rozprávali na tej lúke o tom ako ide život, až kým nezačali chodiť deti. Bača sa rozlúčil a pomaly odkráčal dolným krajom lúky.

## ? Otázky na zamyslenie:

- **Jedna z vecí, ktorá najviac ničí pamäť, je stres, najmä ten dlhodobý.**
- **Spomeniete si na takýto váš dávny, alebo nedávny okamih, kedy ste neboli v žiadnom strese? Aké sú vaše miesta, na ktorých čerpáte pokoj?**

## 2. Samota

### (z mojich návštev ako dobrovoľníčky v domove seniorov)

„Dnes na vás nemáme čas, prišla na nás pozrieť očná“, vybafla na mňa hneď na schodoch rázne.

„Veď v poriadku, keď tu máte očnú, to chápem, nebudem vyrušovať,“ pozerajúc sa na miestneho Napoleona som kráčala ďalej. Aj výzor mali trochu podobný. Väčší od kýbľa nebol ani jeden z nich.

Bola tu nepísaným generálom, hoci prišla iba pred necelým mesiacom. Vedela o všetkých obyvateľoch domova. Kto to má už zrátané, kto má ešte potenciál a treba ho skúriť z postele, aby sa prebehol. Naháňala spolubývajúcich, aby si postlali postele len čo otvorili oči, zatvárala a otvárala okná, lebo raz bolo priteplo, inokedy príliš chladno.

Celý život pracovala so zvieratkami. Celý život sa o niekoho starala a takým svojím spôsobom sa chcela starať o všetkých a všetko aj tu. Ale v tomto zakliatom zámku, kde všetci spali, to pôsobilo mierne rušivo.

Keď som sedávala so svojou skupinkou na chodbe, často prišla k nám a vymenovala ľudí, ktorých si sem mám ešte k sebe priviesť. Ona ich vždy obehla a zistila, že niektorí sa len robia, že spia.

Raz som ju našla sedieť celú zhrbenú na dokonale vyrovnanej posteli.

„Je vám dobre?“, pozorne som sa na ňu pozrela.

„Je mi zle“, bolo počuť tichučkú odpoveď, „je mi zle, môžete mi zavolať sestričku, nech mi dá nejakú tabletku?“

Chcela som sa rozbehnúť na chodbu, aby som niekoho našla, ale potom to zopakovala ešte raz.

„Je mi zle. Zle od samoty.“ A tak som tam zostala sedieť s ňou.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Je rozdiel chcieť byť sám a cítiť sa osamelo. Poznáte vo vašom okolí niekoho, kto by privítal spoločnosť? Kde sa môže človek ľahko s niekým zoznámiť?**

### 3. Trápno

Ľudia sa delia podľa rôznych kategórií. Jednou z nich je aj to, ako sa vysporiadajú s trapasmi. Prví by ani za svet nepriznali, že aj im sa niečo také mohlo stať a tí druhí sa s tým verejne pochvália a ešte sa sami na sebe dobre zasmejú.

Každopádne, či už patríte do prvej, alebo druhej skupiny, táto kategória spomienok zaručene patrí medzi tie zapamätateľné.

V roku 1998 som bola v medzinárodnom tábore, v malej francúzskej dedinke menom Estaigne. O tom, aká bola zašantročená, svedčí aj to, že moja cesta z Bratislavy na miesto trvala 49 hodín.

Náš tábor, pozostávajúci z ľudí z rôznych kútov Európy, mal za úlohu čistiť miestne lesné cesty. Ale v poobedných hodinách zostávalo dostatok priestoru na prieskum okolia a socializáciu.

Ten začiatok leta bol spojený s majstrovstvami sveta vo futbale a Francúzi, ako usporiadateľská krajina, mali tie najvyššie ambície. Na finále, do ktorého sa prebojovali, sme sa išli pozerať v tú prvú júlovú nedeľu spolu s miestnymi do ich jedinej krčmičky. Všetci, vrátane nás, prišli povzbudzovať oblečení v národných modro-bielo-červených farbách. A o emócie rozhodne nebola núdza.

Francúzsko vyhralo a stalo sa majstrom sveta. A potom vypukli oslavy. Neznámi ľudia okolo nás sa smiali, všade viali zástavy, trúbili autá, ľudia sa objímali a bozkávali. Všetci, vrátane nás zahraničných, sme zborovo revali francúzsku hymnu. A potom, ani neviem prečo, niekto navrhol, aby sme hymny zaspievali aj my, ostatné národnosti, ktoré sme tam vtedy boli.

Tak som sa ocitla sama, postavená na stole, s kvetom vo vlasoch, vyrobeným z papierovej servítky (ako som spomínala, aj my sme sa snažili zladíť do národných farieb), v strede miestnej natrieskanej krčmy plnej oslavujúcich Francúzov, v dedinke, ktorá je taká malá, že nie je ani na mape a spievala som slovenskú hymnu.

Po mojom "spevákcom" výkone zostalo naozaj trápne ticho. A už nikto viac nebol požiadany, aby spieval. Neberiem to osobne, Madonna zo mňa nebude.

#### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Prečo sa vlastne cítime trápne? Lebo sa nezmestíme do nejakej ideálnej predstavy? Kedy ste vy vybočili z radu a ako ste sa pri to cítili?**

## 4. Únava

### (z mojich návštev dobrovoľníčky v domove seniorov)

Rozhodla som sa, že sa zo mňa stane dobrovoľníčka v domove seniorov. Sociálna pracovníčka ma zaviedla na prvé, jediné poschodie tohto domova, ktoré tvorilo asi 12 izieb. Ukázala mi nejaké izby, a že nech si kľudne babičky vyzdvihnem, rozložím sa s nimi na svetlej chodbe s výhľadom do minimalistickej záhrady a môžem sa im povenovať.

Zostala som sama. V hlave zmätok. Všetko čo mi práve povedali, koho áno, koho nie, sa mi v hlave pomiešalo, akoby niekto strčil do hrnca veľkú varechu. Nádych, výdych.

Postupne som vyzdvihla šesť babičiek, aj keď tú poslednú som zobrala skôr do počtu. Sedela v jednej izbe na vozíčku, a keď som sa jej spýtala, či by sa nechcela na chvíľu zabaviť s ostatnými pri rôznych aktivitách, ani nereagovala. Tak som ju jednoducho odviezla s vozíčkom k našej skupinke.

Z toho túlania sa po chodbách, v neznámych priestoroch, požičiavania si babičiek z izieb a snahy nejako ich zabaviť, som cítila, ako mi začal po chrbte stekať pot. V cudzom prostredí a s ľuďmi, ktorí boli pre mňa tiež úplne cudzí, mi snáď nikto nemohol zazlievať, že na konci, keď sa mali babičky pomaly vrátiť späť do svojich izieb, som si nevedela spomenúť, z ktorej izby som si požičala tú nemú.

Tak som ju vozila z izby do izby a do každej sme nazreli. Ahá, tak tu už je plno. Aj tu už je plno. Až sme to našli. Babi len zamávala hlavou na posteľ. Bola unavená, tak ako ja. Pozerala som striedavo na babi a na posteľ. Posteľ bola vysoko položená. Možno to bolo fajn na zoskakovanie a naskakovanie, keď vám to ide samému, ale nie, keď práve vy máte na tú vyvýšenú posteľ niekoho dostať.

Už som nevládala. Babi som si ešte trúfla zdvihnúť z vozíka, čím mi došli sily už definitívne. A tak sme tam skončili niekde medzi posteľou a vozíčkom, polo opreté vo vzduchoprázdne, dve ženy v tesnom objatí.

### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Niekedy človek precení svoje sily, alebo si myslí, že je taký unavený, že jednoducho už ďalej nemôže.**
- **Čo vám pomohlo prekonať náročné situácie alebo obdobia?**
- **Čo bolo pre vás horšie, fyzická alebo mentálna únava?**

## 5. Radosť

Pravdu povediac nepamätám si až tak veľa darčiekov, ktoré by vo mne zanechali hlboký dojem, ale keďže jeden z nich vo mne prebudil čistú radosť, nemôžem ho nespomenúť.

Rada by som dopredu poznamenala, že som bola odjakživa knihomol'. Zhltna som postupne všetko od Starých povestí českých, Verneoviek, dostupných komiksov, až po romány Arthura Haileya, ktoré som pravidelne čítavala na prázdninách u starých rodičov. Chodila som do našej malej sídliskovej, aj veľkej mestskej knižnice a vždy som si odnášala tašku kníh. Niektoré knihy som prečítala v priebehu rokov päť, šesť, sedem, osemkrát. Tak trochu podľa toho aj vyzerali. A jednou z takýchto kníh bola aj Anna zo Zeleného domu. Tá kniha bola jednoducho úžasná.

V deň mojich 12. narodenín k nám prišla teta s našimi bratrancami. To bola vždy príležitosť sa skvele zabaviť. Prevrátiť byt hore nohami. Zahrať sa na schovávačku a skrčiť sa až na dno skrine a samozrejme, dať si aj nejaký chlebíček a kúsok torty s vineou. A radosť bola ešte väčšia, keďže k narodeninám patria aj darčeky.

Pamätám sa, že mi teta dala malý balíček. Keď som ho rozbalila, boli v ňom dve knihy. Dva ďalšie diely príbehov o Anne. Druhý, hrubší diel s oranžovým a tretí, tenší, s modrým prebalom. Jediné, čo som potom chcela, bolo, aby sa oslava už skončila a ja som ich mohla otvoriť.

Konečne som sa zavrela vo svojej izbe, pohodlne sa usadila na svoju škoricovú váľandu a otvorila s radosným očakávaním prvú z nich. V ten večer som sa túlala s Annou na ostrove princa Edwarda.

Ešte aj dnes, keď vstúpim do kníhkupectva alebo knižnice, cítim obrovskú radosť. Z príbehov, ktorých sa stanem súčasťou a z dobrodružstiev, ktoré ma v nich čakajú.

### ? Otázky na zamyslenie:

- Ktoré knihy patria k vašim obľúbeným? A čo ste čítali naposledy? Keby niekto napísal knihu o vás, o čom by bola?

## 6. Strach

Moje dospievanie, to boli 90-te roky v Petržalke. Keď teraz čítam reportážnu literatúru z tohto obdobia a z tohto prostredia, mám dojem, že to musela byť absolútna džungľa. Ale z mojich spomienok to bolo celkom bezpečné miesto na bývanie, kde bolo všetko, čo človek potreboval. Aj keď som mala pred ňou rešpekt, najmä v noci, keď som bola sama.

Ako väčšina mojich rovesníkov, aj ja som pri nočných potulkách používala nočné spoje. Mohla som si vybrať z troch možností ako sa dostať domov. Prvý autobus ma zaviezol až takmer pred dom, stačilo prejsť kúsok osvetlenou ulicou, ale nie vždy som ho stihla.

Druhým autobusom som sa priblížila k svojmu domu z inej strany asi na 500 metrov. Tam bolo ale tmavé územie nikoho a môj pud sebazáchovy predsa len hovoril, že tadiaľto asi nie. A tretia možnosť ma priviedla opäť z inej časti a bola kombináciou osvetlenej, obývanej časti a krátkeho, tmavého, zarasteného územia, lemovaného len zaparkovanými autami popri ceste. Aj tejto možnosti som sa snažila vyhnúť, ale niekedy som nemala na výber a ten krátky úsek som so zadržaným dychom prebehla.

Aj v tú jednu tmavú noc som musela prejsť práve touto cestou. Spoza jedného zaparkovaného auta na mňa vybehol chlapík. Človek si niekedy predstavuje, čo by urobil, keby... Že by kričal, že by sa zvrtol a utekal o dušu. A ja som si to myslela o sebe, že by som niečo urobila, až do tejto chvíle, keď som ochromená strachom, pred tým chlapíkom, čo stál predo mnou, úplne zmrzla. Neschopná pohybu, neschopná čo i len vydať hlásku.

V tej jednej chvíli sa naozaj na chvíľu zastavil čas a my sme na seba len zlomok sekundy pozerali. A potom chlapík pochopil, že ma vylakal, trochu sa na mňa usmial a rozbehol sa ďalej, hádam tiež k sebe domov.

Ako vravím, Petržalka bola bezpečné miesto na bývanie.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Zdravá dávka strachu nás vedie k správaniu, ktoré nám pomáha sa chrániť.**
- **Vedeli by ste uviesť príklady, kedy je strach užitočný a naopak, kedy je už škodlivý? Čo ho vyvoláva vo vás? Spájajú sa aj vám niektoré príbehy so strachom?**



## 7. Poznanie

Hovorí sa, že radšej trikrát vyhorieť ako sa raz presťahovať. Za svoj život som sa presťahovala niekoľkokrát, ale také riadne sťahovanie z mesta do mesta som zažila len raz, pred mojimi desiatymi narodeninami.

Technicky by sa dalo povedať, že som menila nielen mesto, ale aj štát, keďže sme sa vracali z Čiech, kam išli moji rodičia ešte pred mojím narodením. Zo stovežatej Prahy do Petržalky. Kto by odolal. Ale vtedy sme boli jeden štát, takže sa to neráta.

Z môjho plynulého prepínania slovenčiny, ktorou sme hovorili doma a češtiny, ktorú som zapla, akonáhle som zavrela dvere bytu a bola s kamošmi, som prešla už len do slovenského módu.

Jednou z vecí, ktorú bolo potrebné vychytať, bol pravopis, ktorý sme nemali zautomatizovaný, takže sme dosť dlhú dobu písali s bratom po večeroch diktáty. A na začiatku zo mňa ešte občas vypadlo niečo čudesné – ako keď som si v papiernictve pýtala blôčik. Rozumieme si, že som potrebovala malý blok na písanie. A keď existuje oblôčik, prečo by nemal byť aj blôčik.

Ale to, čo mi utkvelo v pamäti, bol môj prvý vstup do novej triedy, do ktorej som prišla koncom októbra. Už len to, že človek je nový a ešte navyše v rozbehnutom školskom roku, dá zabráť.

Ako slušne vychovaná som chcela vo dverách pozdraviť „Dobrý deň“, tak ako sme sa zdravili na mojej starej škole, a tak ako som bola zvyknutá. Ale učiteľka ma predbehla a pozdravila „Češť práci“. Zostala som tam stáť ako nemé teliatko, keďže som nevedela, čo mám odpovedať.

Takže moja prvá spomienka na novú školu bola, že ma zvozili, lebo neviem pozdraviť. Našťastie som sa učila rýchlo.

### ? Otázky na zamyslenie:

- Máte zaužívané niektoré výrazy z češtiny, ktoré vystihujú niečo alebo niekoho presnejšie a v slovenčine nemáme pre ne ten správny írečítý výraz? (napr. pošušňáníčko)
- Skúste porozprávať nejakú historku z vášho života v češtine.

## 8. Lútosť

### (z mojich návštev dobrovoľníčky v domove seniorov)

Existujú rôzne skupiny ľudí, s ktorými som sa v živote stretla. Niektorí sa stali mojimi priateľmi. Niektorí sa stali aj nepriateľmi. Ale väčšina prešla životom bez povšimnutia. A potom tu bola skupina ľudí, u ktorej nezáležalo, či som s nimi prežila intenzívnych desať rokov alebo jedno mrazivé popoludnie. Ale mali sme niečo spoločné. Niekde, tam v rádiových spojeniach, sme dostali na začiatku pridelenú rovnakú frekvenciu. Vďaka nej sme sa vedeli smiať na rovnakých veciach a bolo nám spolu dobre aj keď sme spolu mlčali.

Angličania majú pre túto skupinu krásny názov soulmates, alebo po našom spriaznené duše.

Pravdu povediac, vždy ma prekvapilo, keď som stretla novú. Myslela som si, že je to ako s pravou láskou, ktorú môžete stretnúť len raz za život. Ale na rozdiel od lásky, ktorá väčšinou osciluje niekde okolo vášho veku, spriaznené duše môžu byť mladšie alebo staršie. Susedove dieťa, mlčanlivý kolega v práci, alebo pani o paličke, ktorá stojí s vami ráno na zastávke autobusu. Na prvý pohľad nemáte s nimi nič spoločné. A predsa sú to vaše spriaznené duše.

A dnes na mňa čakala jedna taká duša v izbe domova pre babičky. Medzi nami vekový rozdiel viac ako polstoročia. Vstúpila som dovnútra, aby som pozdravila ženu, ktorá stála v jej strede a hľadela na mňa.

„Dobrý deň babi, vy ste tu nová?“ spýtala som sa.

„Nie, ja som tu stará,“ babka ani okom nemihla a v zlomku sekundy sme sa obidve začali zrazu strašne smiať a bavili sme sa spolu ako staré známe.

Celý deň som mala skvelú náladu a tešila sa na opätovné stretnutie.

Keď som prišla nabudúce, babi si ma vôbec nepamätala. Nič, ani ťuk, ani spomienka. Pamäť mimo prevádzky. Na malú chvíľu mi to prišlo veľmi ľúto.

Aspoň že naše duše zostali naladené na rovnakú frekvenciu aj keď software už zlyhal.

### ? Otázky na zamyslenie:

- Niektorí ľudia na konci ľutujú, že nestihli všetko, že si nesplnili svoje sny, že sa nerozlúčili so všetkými, s ktorými chceli.
- Máte svoj zoznam malých alebo veľkých snov, ktoré si postupne plníte?

## 9. Prekvapenie

Hovorí sa, že silné momenty spojené s dôležitými historickými udalosťami, si človek pamätá veľmi dobre. Ľudia popisujú, že si presne pamätajú, čo robili, alebo kde boli, keď sa dozvedeli, že zastrelili prezidenta J.F.Kennedyho, alebo keď prišli v šesťdesiatom ôsmom Rusi. Ja som vtedy ešte nebola na svete, ale na konci mojej základnej školy prišiel rok osemdesiatdeväť.

Podľa všetkých teórií by som si z neho mala aspoň niečo pamätať, ale na udalosti s ním súvisiace mi utkveli len dve malé spomienky. Jedna sa viaže priamo so 17. novembrom. Zhodou okolností mám v tento deň narodeniny. Táto prvá spomienka je obrazom oslavy u mojich starých rodičov. Tu sme sa stretávali aj s ostatnou rodinou. Jedli sme babkine fašírky a výbornú štrúdlu a v malom dvojizbovom byte sme sa snažili prekričať jeden druhého.

Tá spomienka mi ukazuje ako dospelí, nalepení na televízor, hučia po nás deťoch, aby sme boli ticho, lebo sa deje práve niečo dôležité.

Druhá spomienka je o niečo málo mladšia a viaže sa na našu prvú cestu do západného sveta. Išli sme na výlet do susedného Rakúska a okrem našej rodiny, sme viezli v aute aj babku s dedkom. Čakajúc v dlhej kolóne, si môj otec krátil čas tým, že vyzbieral a kontroloval pasy. Aké bolo jeho prekvapenie, keď zistil, že babke pas už dávno vypršal.

Autom sa okamžite rozbehla hádka, kto je na vine, že si to nevšimol. Ale keďže sme už stáli v rade nejaký ten čas, rozhodli sme sa, že sa pokúsime prekabátiť colníkov. Babkin pas sme dali ako posledný a dúfali, že colníci len pasy prerátajú, alebo zbežne pozerú do prvých.

Keď sme boli na rade, môj otec podal kôpku pasov colníkovi s babkiným na samom spodku. Colník jedným pohybom kôpku otočil a ako prvý otvoril babkin pas. Samozrejme, že na to prišiel. Na babkin akože prekvapený výraz tváre, dodnes nezabudnem. A nám sa v ten deň západ ešte neotvoril.

Toľko k mojej pamäti o historických udalostiach.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Prekvapenie môže byť spojené s negatívnou aj pozitívnou emóciou. Nieкто ich zbožňuje a pre niekoho sú nočnou morou.**
- **A čo vy? Ako vypálili tie vaše prekvapenia?**

## 10. Sklamanie

Jednou z možností ako tráviť v lete kopec voľného času, keď ste školopovinný, sú tábory. Dnes si môžete vybrať všetky možné. Športové, technické, kreatívne. Stačí si otvoriť vyhľadávač v počítači a poslať komusi na účet peniaze. Za mojich čias sa chodilo do pionierskych táborov. A na taký jeden som aj išla v štvrtej triede. Lokalita bola super, Orava. Výletíky na priehradu, rozprávkový hrad, príroda Roháčov.

Prečo som bola teda sklamaná? Dôvodov bolo hneď niekoľko. Po prvé moje vlasy. Išla som do tábora čerstvo ostrihaná, doslova podľa hrnca. Za čo tábor samozrejme nemohol. Ale na dobrej nálade mi to nepridalo. Druhým dôvodom bola moja spolubývajúca Lucia, ktorá bola odo mňa o jeden rok staršia. To jej zjavne dávalo nárok celý tábor sa nado mňa povyšovať. Rovnako ako dvojica chalanov Martin s Mišom, ktorí mali potrebu každému robiť zle. Áno, aj po takom dlhom čase si ich mená stále pamätám.

A nakoniec vyhodnotenie našej celotáborovej hry. Počas trvania tábora sme zbierali body za rôzne úlohy a súťaže. Vedúci nám sľúbili, že na konci tábora usporiadajú veľký jarmok, na ktorom si svoje body budeme môcť vymeniť za sladkosti, hry a iné odmeny. V posledný deň tábora sa teda vedúci zavreli do jedálne, aby všetko pripravili. Pre niektoré deti, ktoré sa nevracali spolu s ostatnými, prišli individuálne rodičia, a keďže potom odchádzali skôr, mali právo ísť do jedálne pred ostatnými.

Pamätám si ako tie decká vyšli z dverí s hrami a sladkosťami, a keď sme my ostatní vošli do jedálne, jediné čo zostalo na stoloch boli čiernobiele fotografie z tábora.

Vtedy som bola veľmi sklamaná, že tých pár deciek zobralo všetko dobré a nám nechali len dáke fotky. S nechuťou som si svoje body vymenila za to, čo ostalo. Ale dnes, keď som staršia a hádam aj múdrejšia, môžem sa vrátiť aj prostredníctvom týchto fotografií k momentom z minulosti. A viem, že decká čo mali vtedy prednosť, si vybrali zle.

### ? Otázky na zamyslenie:

- Prejdite sa vašimi fotografiami a spomeňte si najmä na pozitívne príbehy, ktoré sa spájajú s miestami a ľuďmi, ktorí sú na nich.

## 11. Vďačnosť

Moje prvé skutočné zamestnanie po skončení školy bola práca v jednom z hypermarketov, ktoré sem na prelome tisícročia prišli, a ktoré zahájili nie príliš povzbudivý trend trávenia času v nákupných centrách.

Jednou z prvých úloh bolo vôbec otvoriť hypermarket. Spolu s ďalšími kolegami som sa ocitla v rozostavaných priestoroch obchodu. Každý z nás mal na starosti nejaké oddelenie a našou úlohou bolo zabezpečiť rôzne veci, od náboru zamestnancov až po to, aby oddelenie malo všetko, čo má mať. A na správnom mieste.

Vtedy mi vôbec nevadilo, že trávim doslova celé dni, vrátane víkendov, v práci. Mala som super kolegov, páčila sa mi dynamika aj rôznorodosť práce. Ale, samozrejme, občas sa vyskytli aj nejaké problémy. Jedným z najbežnejších bolo, že sa často menili ceny a ak ste ráno nestihli vymeniť cenovky, zákazníci sa sťažovali. Teda, oni sa sťažovali aj na iné veci, ako že chlieb je málo slaný, alebo prečo si nemôžu vyskúšať žiletky na holenie v predajni, aby si boli istí, že sú naozaj ostré. Ako vravím, keď chce niekto psa biť, palicu si nájde a v takom veľkom obchode to platilo obzvlášť.

Raz som išla po predajni a v jednej uličke zákazníčka doslova kričala po zamestnancovi, že má spomínané chybné ceny. Slušne som sa jej prihovarila a snažila sa miernym hlasom vysvetliť, že nás to mrzí, a že to napravíme. Okolo nás sa medzitým už zoskupila skupinka ľudí, ktorá len prilievala olej do ohňa a každý mal potrebu povedať, akí sú zamestnanci, konkrétne tohto obchodu, leniví a neschopní.

Vtedy sa tam zjavil aj nejaký starý, zamračený dedušo, od pohľadu chronický sťažovateľ a skríkol na mňa, aby som išla okamžite s ním. Normálne si pamätám ako sa dav zatriasol predstavou, že ešte dostanem aj naložené.

Dedušo ma odtiahol o niekoľko uličiek ďalej, postavil sa oproti mne, tvár sa mu vyjasnila, usmial sa na mňa a povedal „ja som vás prišiel zachrániť“ a spokojne odkráčal nasledovaný mojím vďačným pohľadom.

### ? Otázky na zamyslenie:

- Spomeniete si na nejakú príhodu, kedy ste riešili v práci alebo živote situácie s nespokojnými zákazníkmi, kolegami, klientmi či susedmi?
- Ako ste zareagovali? Ako ste sa cítili? Snažili ste sa vcítiť aj do kože druhej strany?

## 12. Vina

Keby som si mohla ešte raz vybrať, čo by som chcela v živote robiť, určite by bol medzi mojimi jasnými favoritmi napísané aj kníhkupec. Raz mi jeden kamarát povedal, že keď vstupuje do kníhkupectva, má vždy pocit ako keby vkročil do cukrárne. Najradšej by si dal všetko. A ja tiež.

Na konci mojej materskej dovolenky som pomáhala v jednom programe pre mamičky, ktoré sa vracali do práce, aby znovu nadobudli zručnosti, ako sa hovorí, pre pracovný trh. Organizovali sme základné počítačové a jazykové kurzy a psychologické poradenstvo. Zo zvedavosti a aj preto, že sa to týkalo aj mňa, som sa išla pozrieť na jedno takéto skupinové stretnutie, venované téme ako ľahšie zvládnuť návrat po materskej do pracovného kolotoča .

Pani psychologička sa s nami rozprávala o tom, čo kto robil, čo by chcel robiť a čo preto treba urobiť. Jedna z jej rád bola, aby sme vyskúšali akési pohovory na nečisto. Jednoducho, napísať si hocikam žiadosť o zamestnanie, vyskúšať si pohovor a potom, keď sa už naozaj budeme uchádzať o prácu, o ktorú máme záujem, budeme na skutočnom pohovore v úplnej pohode.

Zdala sa mi to ako dobrá rada. Prečo nevyskúšať. Pozrela som na internete ponuky a čo nevidím, jedno kníhkupectvo ponúkalo voľné miesto. Aspoň si nebudem musieť až tak vymýšľať. Moja kvalifikácia tomu síce nezodpovedala, ale napísala som. O pár dní sa mi ozvali a pozvali ma na pohovor.

Nedá sa povedať, že by sa naše stretnutie vyvíjalo nepriaznivo. Vzhľadom na moju záľubu ku knihám, som prejavila od začiatku také nefalšované nadšenie pre danú prácu, že mi to miesto ponúkli.

Bolo mi potom neskutočne trápne, keď som ho odmietla. Nápad so skúšobným pohovorom sa mi už vôbec nezdal taký dobrý a cítila som vinu za to, že som mrhala niekoho časom a energiou.

### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Asi každý z nás urobil niečo, na čo nie je veľmi pyšný. Liek na hryzúce svedomie nie je. Niekedy stačí obyčajné ospravedlnenie a inokedy nezaberie vôbec nič, len prijať zodpovednosť.**
- **Prečo človeka môže trápiť pocit viny? Ako si s tým poradiť?**

## 13. Pocit slobody

Deti si hovoria aké úžasné musí byť dospelým, keď vás nikto nestráži a nehovorí vám, čo máte robiť. Tešíte sa z každej chvíle, kedy ste o krôčik ďalej a o krôčik bližšie k svojej slobode.

Na základnej škole sme si s pár spolužiakmi založili malý turistický klub a rozhodli sme sa, že cez víkendy prepátrame okolie Bratislavy. Náš prvý výlet viedol na druhú najznámejšiu hradnú zrúcaninu v okolí Bratislavy, na Pajštún. Ráno som zobrala do batohu natretý chlieb a liter vody vo fľaši z hrubého plastu. Takto vyzbrojená som spolu s ostatnými vyrazila pod most SNP, odkiaľ dodnes chodí rovnaký autobus do Záhorskej Bystrice. Tu začínala naša túra.

Prejsť Marianku, zdolať prvé kopčeky a už ste vošli do Borinky, nad ktorou sa nachádzal hrad. Tesne pred tým, ako sa človek ponoril do šera úvozu, bola ešte stará reštaurácia s umelohmotnými obrusmi, klasickou farebnou malinovkou v skle a cigaretovým odórom. Povinná zástavka na kofolu. A potom už len hore do kopca.

Najlepšia časť výletu prišla vždy nakoniec. Túru sme končili ohníkom a varením v kotlíku, ktorým disponoval jeden člen našej výpravy. A preto Železná studnička s voľne dostupnou vodou na varenie aj hasenie bola väčšinou naša záverečná destinácia. Kuchárske majstrovstvá by sme asi nevyhrali, keďže naše menu pozostávalo z uvarenia instantnej polievky. Preferovaná bola francúzska. Ale po celom dni nám to vždy prišlo ako hostina, aj keď sa nám ušlo len pár hliníkových lyžíc.

Na našom prvom výlete sme si dali aj názov "Lesní dobrodruhovia" a na melódiu jednej odrhovačky sme si zložili aj našu vlastnú hymnu. Pamätám si ju dodnes.

Lesný dobrodruh,

každý voľný deň,

ide spoznávať, všetko, čo má rád...

Keď som po prvý krát prišla domov so zapadajúcim slnkom, mama mi vynadala, kde som sa celý deň túlala. Ale za ten krôčik k samostatnosti a pocit slobody to určite stálo.

### ? Otázky na zamyslenie:

- **Spomeňte si na vaše prvé krôčiky bez pomoci. Aké to bolo, prvýkrát sám v cudzom, veľkom meste alebo prvýkrát sám v zahraničí? Stalo sa vám niečo na čo spomínate dodnes?**

## 14. Závist'

Je všeobecne dokázané, že najviac spomienok má človek z obdobia dospievania, až do približne 25teho roku svojho života. Pripisuje sa to tomu, že naša pamäť má tendenciu pamätať si dobre nové veci a v tomto období sa tých nových vecí deje neúrekom. Prvé lásky, prvé samostatné kroky do života, zakladanie rodiny, prvá práca. Aj napriek tomu, že toto obdobie vôbec nie je jednoduché, mnohí by sa sem radi vrátili. A aj pre mňa je tento úsek môjho života jeden z najkrajších.

Skvelé na tomto období sú naozaj dlhé, vysokoškolské prázdniny. Keď sú skúšky za vami, máte väčšinou pred sebou tri dlhé letné mesiace, do ktorých zmestíte všetko. Od brigády až po túlanie sa. V rámci Stromu života som jedno leto išla s kamarátmi na Liptov na Mlyny–Oblazy pomôcť s úpravou technickej pamiatky. Kto nebol v tejto lokalite, vrelo odporúčam. Horské vodné mlyny v nádhernej prírode Kvačianskej doliny, ľadový potok, žiadna civilizácia, obchod vzdialený niekoľko kilometrov, ponúkajúci len pár druhov konzerv. Varenie na peci, spanie v senníku a kadibúdka ako bonusom. Pre mestské typy raj.

Tábory stromu života fungujú na princípe spoločných, niekoľkohodinových pracovných aktivít na projekte. Zvyšok tvoria voľnočasové aktivity. V rámci tábora si aj sami varíte, takže o špagety a podobné druhy potravy nie je núdza. Jediné, čo mi vtedy chýbalo, boli sladkosti, keďže sme neprezieravo pojedli všetky vlastné zásoby hneď na začiatku. Jednou z mála možností ako si v tejto pustine osladiť život, boli súťaže. Denné aktivity ako cenu občas zahŕňali niečo sladké, o to väčšia bola motivácia sa posnažiť.

Mám pred očami tú chvíľu, kedy sa dovaril puding a my sme sedeli v kruhu s nachystanými veľkými lyžicami. Prví si mohli dať opäť tí, ktorí v ten deň vyhrali. Ja som to nebola, a tak som len pozerala na chalana, keď nabral ten horúci puding a začal ho pomaly ochutnávať.

Pravdu povediac, pamätám si, že som sa vtedy takmer rozplakala ako neskutočne som mu tú prvú sladkú lyžicu závidela :).

### ? Otázky na zamyslenie:

- Do ktorého vášho životného obdobia by ste sa radi vrátili vy. A prečo?
- Čo sú veci, ktoré závidíme ostatným najčastejšie? Čo by mohli ostatní závidieť vám?



## 15. Šťastie

### (z mojich návštev dobrovoľníčky v domove seniorov)

V obyčajnom domove pre babičky a deduškov som mala dohodnutú prednášku o tom, aké je potrebné trénovať pamäť.

Dorazila som päť minút pred termínom. Starý, niekoľkopuschodový dom. Z vrátnice ma poslali kamsi na druhé poschodie. Idúc po točitých schodoch toho domu som sa začala cítiť tak trochu ako v akomsi čiernobielym horore. Všetko tu vyzeralo veľmi, veľmi staré. Vráttane tváří, ktoré na mňa pozerali z izieb, do ktorých som nazrela, hľadajúc “spoločenskú” miestnosť.

Nakoniec som ju našla a vstúpila som do vnútra. Už ma čakali. Dve usmiate dámy, ktoré sa starali o babičky a dedkov. Keď som sa rozhliadla, mala som pocit, že som v múzeu voskových figurín. S jediným rozdielom, tieto dýchali.

Bola tu asi dvadsiatka seniorov. Ale len zopár z nich na mňa zvedavo pozeralo. Absolútna väčšina tam vlastne nebola. Podľa ich pohľadov, výrazov, podľa toho ako sedeli, mi pripadalo, že sa práve nachádzali na vlastných obežných dráhach. A tie nemali s našou Zemou nič spoločné. A na tejto planéte sa už ani nechystali pristáť.

Všetko, čo som mala pripravené na prednášku o pamäti, som v tom momente spláchla do rýchlo vytvoreného imaginárneho kanála a ako dobrý logistik som vytiahla plán B, snažiac sa jednoduchými mentálnymi cvičeniami ukázať, že aj oni môžu ešte smelo trénovať.

Do mojich aktivít sa zapájali stále tí istí a moje súťaživé ja malo potrebu dajako vrátiť na Zem aj ostatných. Z batohu som vytiahla farebné šatky, s ktorými učím seniorov žonglovať. Každý v miestnosti dostal jednu z nich. Ukázala som im ako sa s nimi dá hádzať. A šatky zrazu lietali vzduchom. A vosk sa roztápal. A tie tváre bez výrazu sa smiali a usmievali.

### ? **Otázky na zamyslenie:**

- **Čo je to šťastie? Určite vám napadne zdravie a rodina.**
- **Ale úsmev na tvári vedia vykúzliť aj obyčajné veci. Skúste si napísať zoznam vecí, ktoré vám prinášajú šťastie a nezabudnite ani na tie úplne obyčajné, ako je úsmev od predavača, či modrá obloha bez jediného mráčiku. :)**

Ak vás zaujíma problematika trénoania pamäti, radi vás uvidíme aj na našich tréningoch alebo prednáškach.

Viac informácií nájdete na našej stránke  
**[www.trenovaniepamati.sk](http://www.trenovaniepamati.sk)**.

---

„Projekt realizovaný s podporou hlavného mesta SR Bratislavy z grantového programu Bratislava pre všetkých“



Projekt podporuje: **OZ MEDZIGENERÁCIA**

Autor: **Silvia Valovičová**

Jazyková korektúra: **Zuzana Konopásková**

Grafika: **Martin Huňar**

Rok vydania 2021