



Roland R. Geisselhart
Christie Hofmann

LEPSZA PAMIĘĆ

Trening i techniki
lepszego
zapamiętywania

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu, wykonywanie kopii kserograficznych, powielanie jej treści z użyciem technik cyfrowych itp. powodują naruszenie praw autorskich do publikacji. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami towarowymi ich właścicieli.

Layout książki wraz z zastosowanymi w nim rozwiązaniami są elementami zastrzeżonego przez spółkę Flashbook.pl wzoru użytkowego HyperPage™. Wykorzystanie go w części lub w całości będzie powodować naruszenie praw twórców HyperPage™. Uwaga: przypisy, dodatkowe komentarze i hiperłącza nie stanowią treści oryginalnego dzieła i stanowią zgodnie z umową licencyjną – treści dodane przez polskiego wydawcę.

Tytuł oryginału: Memory

Tłumaczenie: Jadwiga Kołcz

Licensed edition by Rudolf Haufe Verlag,
Federal Republic of Germany, Freiburg,
2007

Licenzausgabe des Rudolf Haufe Verlags,
Bundesrepublik Deutschland, Freiburg,
2007

Prawa do polskiej edycji
© 2007 Flashbook.pl

<http://www.flashbook.pl>
email: office@flashbook.pl

Flashbook.pl Sp. z o.o.
Al. Krakowska 264
02-210 Warszawa

Redakcja i korekta: Małgorzata Sopyło
Projekt: Łukasz Krokos
Skład: Łukasz Krokos, Maciej Faliński

Druk: Opolgraf S.A.

ISBN: 978-83-61063-07-0

SPIS TREŚCI

1. Pierwsze kroki do doskonałej pamięci	5
1.1. Jak dobra jest twoja pamięć?	5
1.2. Rozwijanie zdolności zapamiętywania.	10
1.3. Dzięki wyobraźni trzymasz rękę na pulsie.	19
1.4. Jak zapamiętywać pojęcia abstrakcyjne	22
2. Graficzne symbole liczb	25
2.1. Wykorzystanie pamięci długotrwałej	25
2.2. System dziesięciu graficznych symboli liczb	27
2.3. Listy, listy, listy... i jeszcze wiele więcej.	31
2.4. Zapamiętywać więcej i szybciej	37
2.5. Swobodne przytaczanie argumentów	41
3. Rozwijanie zdolności	47
3.1. Zaangażowanie wszystkich pięciu zmysłów drogą do sukcesu	47
3.2. W parze raźniej!	50
3.3. Popraw swoje zdolności oratorskie	54
3.4. Zapamiętywanie nazwisk i twarzy	56
3.5. Pewne posługiwanie się liczbami i datami	64
4. Warunki sprawności umysłowej	71
4.1. Zachowanie równowagi między koncentracją a wypoczynkiem	71
4.2. Jak skutecznie się odprężyć	73
4.3. Koncentracja i odpoczynek w pracy.	76
4.4. Przełamywanie blokad pamięci	78
5. Rozwijanie zdolności koncentracji	81
5.1. Ukierunkowanie uwagi	81
5.2. Wyznaczaj sobie cele!	84
5.3. Wyobrażenie celu	87
5.4. Wrażenia zmysłowe wzmacniają koncentrację.	88
5.5. Motywacja gwarancją sukcesu.	92
6. Większy sukces dzięki wyobraźni	97
6.1. Łatwiejsze rozwiązywanie problemów.	97
6.2. Osiągnąć pamięć doskonałą	100
6.3. Połączenie wyobraźni i koncentracji	103
6.4. Droga do osiągnięcia doskonałej koncentracji	107
7. Dodatek: proste ćwiczenia koncentracji	114

1

Pierwsze kroki
do uzyskania
doskonałej pamięci

1.1. Jak dobra jest twoja pamięć?

Czy grałeś kiedyś z dziećmi w grę polegającą na odnajdowaniu par takich samych kart? Z pewnością zaskoczyła cię naturalna łatwość, z jaką maluchy potrafiły zapamiętać miejsce różnych karteczek z obrazkami.

A czy nie zdarzyło ci się, że spotkałeś osobę, której imienia nie mogłeś sobie za nic w świecie przypomnieć, chociaż wiedziałeś, że powinieneś je pamiętać?

Wyobraź sobie, że już za kilka dni twoja pamięć będzie funkcjonowała co najmniej dwa razy lepiej niż dzisiaj – i to bez uciążliwego zakuwania i stresu. Nie ma z góry zaprogramowanej „dobrej” czy „złej” pamięci.

Ludzki mózg pracuje jak mięsień: im częściej go wykorzystujesz i im lepiej o niego dbasz, tym więcej potrafi. I tę moc mózgu będziemy wspólnie aktywizować, ukierunkowywać i skutecznie rozwijać.

Ćwiczenie: Oceń sprawność swojej pamięci

Pozwól, że najpierw sprawdzimy, jak dobrze funkcjonuje twoja pamięć w chwili obecnej. Spróbuj zapamiętać dziesięć pozycji z następującej listy zakupów. Przeczytaj dwukrotnie uważnie całą listę, a następnie zamknij książkę i zanotuj te pozycje, które potrafisz sobie przypomnieć.

paluszki rybne
papier toaletowy
lemoniada cytrynowa
pasta do zębów
serek do smarowania pieczywa
jabłka
roszponka
majonez
masło
jajka

Zapamiętaj

Ludzki mózg pracuje jak mięsień: im częściej go wykorzystujesz i im lepiej o niego dbasz, tym więcej potrafi.

2.1. Wykorzystanie pamięci długotrwałej

W dzisiejszym świecie wciąż jesteśmy konfrontowani z olbrzymią ilością liczb, danych i faktów. Niemożliwe jest zachowanie tego wszystkiego w pamięci jako całości. Nasz mózg musi więc dokonać selekcji. Według jakich kryteriów porządkujemy informacje, które mają dla nas znaczenie? Co utwali się w naszej pamięci, a co z niej szybko uleci? I co sprawia, że niektóre informacje jesteśmy w stanie bez trudu przywołać z pamięci nawet po latach, inne natomiast zdają się ulegać zapomnieniu już po kilku godzinach?

Jeżeli zastanowisz się, jakie rzeczy szczególnie łatwo zachowujesz w pamięci, twoją uwagę zwróci pewne zjawisko. Zapamiętujesz coś bez większego wysiłku, jeżeli:

- leży ci to na sercu lub jest szczególnie ważne,
- uważasz coś za szczególnie piękne i robi na tobie duże wrażenie lub
- chodzi o coś dziwnego, niespotykanego, niezwykłego, coś, co w jakikolwiek sposób wykracza poza ramy normalności.

Rzeczy łatwe do zapamiętania zostają w pamięci dłużej

Rzeczy, które łatwo przyswajamy, szybko utralają się w pamięci **krótkotrwałej**, a jeżeli zajmujemy się nimi szczególnie intensywnie lub z jakichś powodów pogłębiamy wiedzę

- Pojęcie pamięci długoi krótkotrwałej odnosi się do teorii wg której mózg przechowuje informacje zapisując je tymczasowo lub trwale. Pamięć krótkotrwała jest ulotna i mało pojemna. Wiele badań wskazuje, że pamięć krótkotrwała wystarcza do zapamiętania zaledwie kilku cyfr czy znaków. W przeciwieństwie do niej pamięć długotrwała (w skrócie LTM) ma niemal nieograniczoną pojemność. Interesujący artykuł na temat ograniczeń zdolności zapamiętywania i przetwarzania informacji można znaleźć na stronie: <http://psychclassics.yorku.ca/Miller/>

 [030201]

Zapamiętaj

Łatwo zapamiętasz to, co jest dziwne, niespotykane, oryginalne.



Pani Oczkowska



Pan Wesołowski



Pan Gorzkiewicz



Pan Nosowski



Pan Krajewski



Pani Książek



Pan Bagiński



Pani Włosiniak



Pan Ostrowski



Pan Konrad



Pan Wargulski



Pan Ptak



Pani Siwec



Pan Ludwikowski



Pan Feler

Ilustracje pochodzą z książki Harry'ego Lorayne „Sekrety superpamięci”.

Zapamiętaj

Każdy człowiek ma jakieś indywidualne cechy, które możesz zauważyć i wykorzystać tworząc swój wewnętrzny obraz.