

ЕКАТЕРИНА ДОДОНОВА

100%

ПАМЯТЬ

25 ПОЛЕЗНЫХ МЕТОДОВ ЗАПОМИНАНИЯ
ЗА 10 ТРЕНИРОВОК

УМНЫЙ
ШОКОЛАД

Умный шоколад

Екатерина Додонова

**100% память. 25 полезных
методов запоминания
за 10 тренировок**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.953
ББК 88.3

Додонова Е. С.

100% память. 25 полезных методов запоминания за 10 тренировок / Е. С. Додонова — «Эксмо», 2017 — (Умный шоколад)

Книга-тренажер, которую вы держите в руках, научит вас запоминать информацию быстро, качественно и надолго. Эта книга с секретом: к ней прилагаются уникальные видеоуроки. Поработав с этой книгой, вы будете помнить лица, имена, пароли, иностранные слова, налоговый кодекс, анекдоты, тосты; перестанете волноваться, что не сможете снять зарплату, так как забыли пин-код; вдохновитесь на дальнейшие изменения. Осторожно! Возможны побочные эффекты: повышение на работе, отличные оценки в учебе, получение премий, грантов, стипендий, укрепление веры в себя. В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 159.953
ББК 88.3

© Додонова Е. С., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие	6
Стоит ли читать эту книгу?	7
Проверяем слуховую память	8
Проверяем зрительную память	10
Проверяем внимание	13
Тренировка № 1	16
Решите задачу	17
Прошу любить и соблюдать:	19
Закон памяти № 1: Пойми меня	19
Закон памяти № 2: Придумайте ассоциацию	19
Закон памяти № 3. Обманите магическую семерку	22
Закон памяти № 4. Повторяйте правильно	26
Закон памяти № 5. Настройся	27
Для тех, кто хочет добавки	31
Тренировка № 2	32
Начало тренировки. Разогреваем интеллектуальную мышцу	33
Метод соощущений	35
Как запоминать списки?	40
Метод Цицерона. Для тех, кому не нравится Метод Истории	43
Алгоритм запоминания	43
Под конец тренировки. Вопросы для самоанализа	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Екатерина Додонова

100 % память. 25 полезных методов запоминания за 10 тренировок

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и фотографии:

Pictures_for_You, Vladvm, Everett Historical, Kozachenko Maksym, Naddya / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com; AAGGraphics, agrino, airdone, aleksbond, AlexanderNovikov, Alexandr Dubovitskiy, AndrewLam, AndSim, AnnaRassadnikova, AnnaSuchkova, Anthonycz, artag_lab, artishokcs, asmakar, BeatWalk, bethany222, carlacdesign, cat_arch_angel, cherezoff, Chuhail, cteconsulting, doomko, Drawkman, enona, ericb007, Ferdiperdoznyi, FXmdk, Gocellievski, Hulinska_Yevheniia, imbre, jangeltun, Janista, JulyVelchev, KatarinaBlazhievskaya, kirstypargeter, kowalska-art, kssss, Kudryashka, Kumphaitoon, lemonadeserenade, letterberry, Lighthaunter, lusikkolbaskin, Mak_Art, Marina79, MarinaMariya, markinv, MartaJonina, mauro grigollo, merado, meyrass, Miceking, michaeljung, mictian, mimsmash, MKucova, Molnia, Naddiya, Nataliy, Nikiteev_Konstantin, Ohmega1982, Owat Tasai, PaPashka90, PaulTessier, perysty, Peshkova, Pornphol, Prikhnenko, Rostislav Ageev, sabirmallick, sam_ding, Sara Winter, sceka, seamartini, SimeonVD, Simon Dannhauer, sonja lekovic, Sonya_illustration, sv_sunny, Sylverarts, Tanjulchik, Valeriy_Katrevich, Vitalii Tkachuk, Volodymyr Horbovyi, Wavebreakmedia / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru; Lorelyn Medina, Sergey Yakovlev, Irina Tischenko, ezepov, Erik Deprince / Hemera / Thinkstock / GettyImages.ru; Ingram Publishing / Ingram Publishing / Thinkstock / GettyImages.ru; Alexandra Grablewski / DigitalVision / Thinkstock / GettyImages.ru; AID/a.collectionRF, DAJ/ amana images / Thinkstock / GettyImages.ru; Purestock / Purestock / Thinkstock / GettyImages.ru; Top Photo Group / Top Photo Group / Thinkstock / GettyImages.ru; O.Kovach, Zoonar RF / Zoonar / Thinkstock / GettyImages.ru; Ralph A. Clevenger / Fuse / Thinkstock / GettyImages.ru; moodboard / moodboard / Thinkstock / GettyImages.ru; altrendo images / Stockbyte / Thinkstock / GettyImages.ru; Image Source White / Image Source / Thinkstock / GettyImages.ru; Digital Vision. / Photodisc / Thinkstock / GettyImages.ru; Maria Teijeiro / DigitalVision / Thinkstock / GettyImages.ru; Dynamic Graphics / liquidlibrary / Thinkstock / GettyImages.ru; Ivory / Ivory / Thinkstock / GettyImages.ru

© Коломина С. Г., иллюстрации, 2017

© Додонова Е. С., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2017

* * *

Предисловие

Сегодня мы живем в новой реальности, когда потоки информации обрушиваются на человека с невероятной силой. Именно поэтому столь остро встает проблема тренировки и развития памяти. Но память человека не компьютер, который можно бесконечно «апгрейдить», увеличивая объем информации. Наш мозг оперирует системой перекрестных ссылок. Поэтому для эффективного запоминания нужны не только интересные образовательные программы, но и уникальные методики тренировки памяти. Я чрезвычайно рад тому, что моя талантливая ученица Екатерина Додонова продолжает развивать близкие мне идеи и самые прогрессивные методы запоминания.

Книга Екатерины Додоновой вобрала в себя лучшее по теме развития памяти. Она рассказывает о довольно сложных вещах доступным и живым языком. А к проблемам памяти, с которыми сталкивается любой человек, предлагает свой собственный оригинальный подход. Огромный плюс книги – дополнения в виде авторских видеоуроков, которые делают ее абсолютно непохожей на остальные пособия по развитию памяти. Уверен, что книга Екатерины Додоновой поможет многим людям решить психологические проблемы, связанные с памятью, и научит запоминать любую необходимую учебную и профессиональную информацию.

*Игорь Юрьевич Матюгин,
доктор педагогических наук,
руководитель и автор «Школы эйдетики»*

Стоит ли читать эту книгу? Тестируйте вашу память! (Вместо предисловия, которое никто никогда не читает)

Запускаем проверку вашей памяти. Тестирование ответит на все вопросы.

- Насколько хорошо работает ваша память?
- И так ли все безнадежно в вашем случае?
- Какова сильная сторона вашей памяти?
- Что нужно сделать, чтобы именно вы стали запоминать лучше?
- И, наконец, стоит ли тратить время на очередную книжку?

Что-то мне подсказывает, что вы уже готовы к тестированию. Тогда начнем.

В первую очередь будем тестировать два основных вида памяти: слуховую и зрительную.

Предлагаю пари под названием «Я хорошо себя знаю».

Ставка: ваше любимое блюдо.

Как вы думаете, у вас лучше всего развита зрительная или слуховая память? Или что-то третье? Может быть, обе развиты одинаково?

Итак, вы ставите на свои глаза или на уши?

Ставки сделаны. Надеюсь, вы хорошо знаете себя и любимое блюдо уже у вас на столе.

В противном случае накормите своих друзей и родных, а заодно дайте почитать эту книгу. Посмотрим, как они справятся с заданием.

Проверяем слуховую память

Тестирование будет проходить в три этапа.

1. **Запоминание.** Вам предстоит запомнить 15 слов по порядку под диктовку.

Н.В.! Важно запомнить слова в том порядке, в котором ведущий будет их называть.

2. **Отвлечение внимания.** Для чистоты эксперимента я буду отвлекать вас разными заданиями и вопросами. Согласитесь, умение удерживать информацию в памяти на время, пока горит спичка, приносит мало пользы. Поэтому мы проверяем вашу способность переключать внимание и извлекать информацию из кладовых памяти.

3. **Проверка.** Прямо здесь, в книге, вы запишете все слова по порядку, как запомнили.

4. **Подсчет баллов.** Расшифровка результатов тестирования.

Готовы? Желаю успеха.

Этап № 1. Запоминание

Пройдите по ссылке <http://iq230.com/451-test-nachalo>.

На видео я продиктую вам 15 слов. Запись можно прослушать только один раз.

Р. С. Если вы не можете воспользоваться видео-записью, попросите друга продиктовать вам 15 слов из Приложения № 1.

Этап № 2. Отвлечение внимания

Только что вы запомнили 15 не связанных друг с другом слов. Упражнение «Назови 5» прекрасно отвлечет вас от них. Меньше пяти определений писать категорически нельзя. Надо будет постараться.

Берите ручку и быстро, насколько возможно, напишите:

1. 5 пород собак: _____
2. 5 иностранных мужских имен: _____
3. 5 марок автомобилей: _____
4. 5 ягод: _____
5. 5 погодных явлений: _____
6. 5 экзотических фруктов: _____

Этап № 3. Проверка

Настало время вспомнить 15 слов, которые вы запоминали несколько минут назад.

Запишите все слова, которые вы помните. Лучше, чтобы они были в правильном порядке. Если последовательность слов вы уже успели забыть, просто запишите все слова, которые помните.

Этап № 4. Подсчет баллов

Снова посмотрите видео и проверьте себя. Или сопоставьте свой список со списком слов в Приложении № 1.

Каждое правильное слово – 1 балл.

Правильное слово – это в точности такое же слово, как произнес ведущий. Например, «серьги» – неправильное слово, так как ведущий произносит «сережки». Каждое неправильное слово – 0 баллов.

Запишите количество набранных баллов.

Ваши результаты

Если вы набрали 4 балла и меньше:

Ваша слуховая память работает не слишком хорошо. Но показатели можно улучшить: наш мозг развивается всю жизнь. Запишитесь на курсы по развитию памяти, читайте книги, учите тексты наизусть, считайте в уме.

От 4 до 8 баллов:

Ваша память работает на средней мощности. Возможно, у вас есть проблемы с концентрацией внимания, которые мешают качественному запоминанию информации.

От 9 до 15 баллов:

Хороший результат. Он говорит о том, что сейчас самое удачное время инвестировать в развитие своей памяти, в том числе и слуховой. Тогда ваша память сослужит вам добрую службу.

Если вы набрали 15 баллов (но перепутали порядок слов):

У вас очень хорошая память. Вы умеете сосредотачиваться в нужный момент – это признак силы воли. Остается только немного постараться, чтобы в будущем вы могли помнить все слова в правильном порядке.

25 баллов (запомнили все слова в правильном порядке):

Блестящий результат! Вы можете быть спокойны за свою память.! Вам не нужна эта книга.

Проверяем зрительную память

Процедура похожа на тестирование слуховой памяти. Этапы диагностики вам уже знакомы.

Только на сей раз нужно будет запоминать картинки.

Этап № 1. Запоминание

Пройдите по ссылке <http://iq230.com/451-test-nachalo>.

Вам будет необходимо запомнить 20 картинок за одну минуту. Порядок картинок не важен.

Р. С. Если вы не можете воспользоваться видео-записью, поставьте секундомер на 1 минуту и запомните 20 картинок из Приложения № 2.

Этап № 2. Отвлечение внимания

Отвлекаться будем на математику. Решайте примеры так быстро, как только можете.

$$2 \times 5 =$$

$$9 - 1 =$$

$$4 + 2 =$$

$$3 \times 2 =$$

$$2 + 9 =$$

$$7 - 4 =$$

$$12 - 3 =$$

$$7 \times 8 =$$

$$10 - 4 =$$

$$8 + 4 =$$

$$5 + 5 =$$

$$9 \times 6 =$$

$$3 + 3 =$$

$$5 \times 6 =$$

$$0 \times 7 =$$

$$8 + 5 =$$

$$8 \times 2 =$$

$$6 - 5 =$$

$$1 + 0 =$$

$$5 - 3 =$$

$$7 \times 7 =$$

$$15 - 7 =$$

$$3 + 4 =$$

$$8 + 9 =$$

$$9 - 8 =$$

$$3 \times 1 =$$

$$13 - 6 =$$

$$6 \times 6 =$$

$$3 + 7 =$$

$$10 - 9 =$$

$$\begin{aligned}9 + 5 &= \\15 - 9 &= \\4 \times 3 &= \\8 - 5 &= \\4 + 1 &= \\1 \times 9 &= \\11 - 6 &= \\9 + 3 &= \\5 \times 8 &= \\4 - 1 &= \\9 \times 8 &= \\8 + 1 &= \\14 - 7 &= \\7 + 7 &= \\9 \times 2 &= \\5 + 3 &= \\12 - 6 &= \\3 \times 3 &= \\5 + 7 &= \\10 - 6 &= \\4 \times 7 &= \end{aligned}$$

Этап № 3. Проверка

Математика отлично «перезагружает» голову. Теперь опишите словами все предметы, которые вы запомнили за 1 минуту.

Этап № 4. Подсчет баллов

Снова посмотрите видео и проверьте себя. Или сопоставьте свой список предметов с картинками в Приложении № 2.

За каждую картинку – 1 балл.

Запишите количество набранных баллов.

Ваши результаты

Набрали 1–4 баллов:

Ваша зрительная память не является вашей сильной стороной. Может быть, у вас лучше развиты другие каналы восприятия и запоминания. Однако в жизни мы так много информации считываем глазами, что тренировка не помешает.

Запомнили 4–10 картинок. Максимум 10 баллов:

Средний результат. Подумайте над тем, что помешало лично вам запомнить больше предметов. Может быть, слабая концентрация внимания всему виной. Или вы были сильно взволнованы и так торопились, что тут же все забыли?

От 11 до 15 баллов:

Хороший результат. Ваша зрительная память достаточно развита. Чаще всего, чтобы запомнить, вам нужно увидеть. Займитесь развитием визуальной памяти, и результаты тренировки приятно вас удивят.

От 15 до 17 баллов:

У вас замечательная визуальная память! Похвально, что вы умеете владеть собой, можете быстро и качественно концентрироваться на задании, с легкостью запоминать картинки. До 100-процентного результата осталось только расширить объем вашей зрительной памяти, и новые победы в учебе и в жизни вас еще более поддержат.

От 18 до 20 баллов:

Результат, достойный чемпионов! Ваша зрительная память работает без осечек!

Подведение итогов

Уверена, вы уже определили, насколько хорошо знаете себя и свою память. По разнице в баллах и своей скорости припоминания легко увидеть, какой тип памяти развит лучше. Там, где больше баллов, ваше преимущество. Если вы – визуал, то вам нужно увидеть картинку, чтобы запомнить. «Слухачи», или аудиалы, прекрасно запоминают на слух. Им важно услышать «музыку» слов и предметов в жизни. Помните о сильной стороне вашей памяти, используйте в процессе запоминания свой наиболее сильный канал восприятия – глаза или уши.

Проверяем внимание

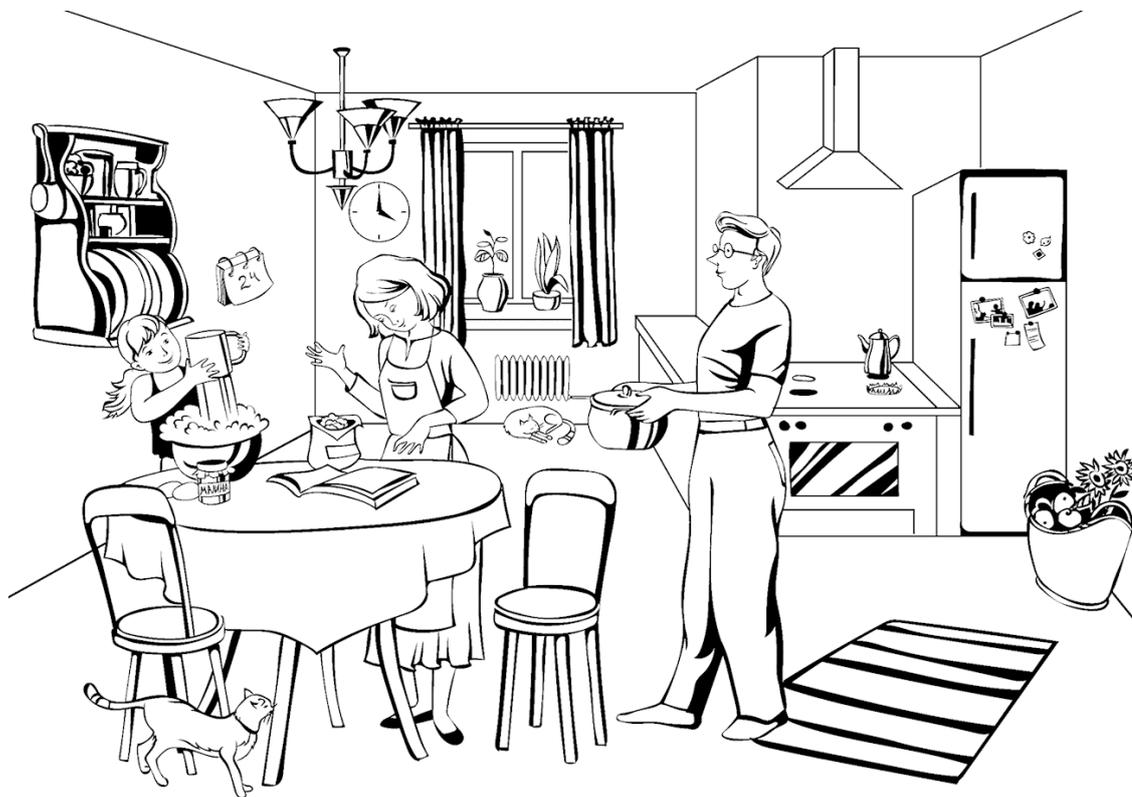
В детстве родители часто говорят нам: «Перестань считать ворон!», «Хватит витать в облаках!», «Сделай одно дело, не хватайся за все сразу!» Все эти фразы и замечания можно свести к одному: «Будь внимателен». Внимательность действительно основа основ.

Без внимания грош цена нашей великолепной памяти, развитому интеллекту. Предлагаю замерить ваш уровень внимательности прямо сейчас.

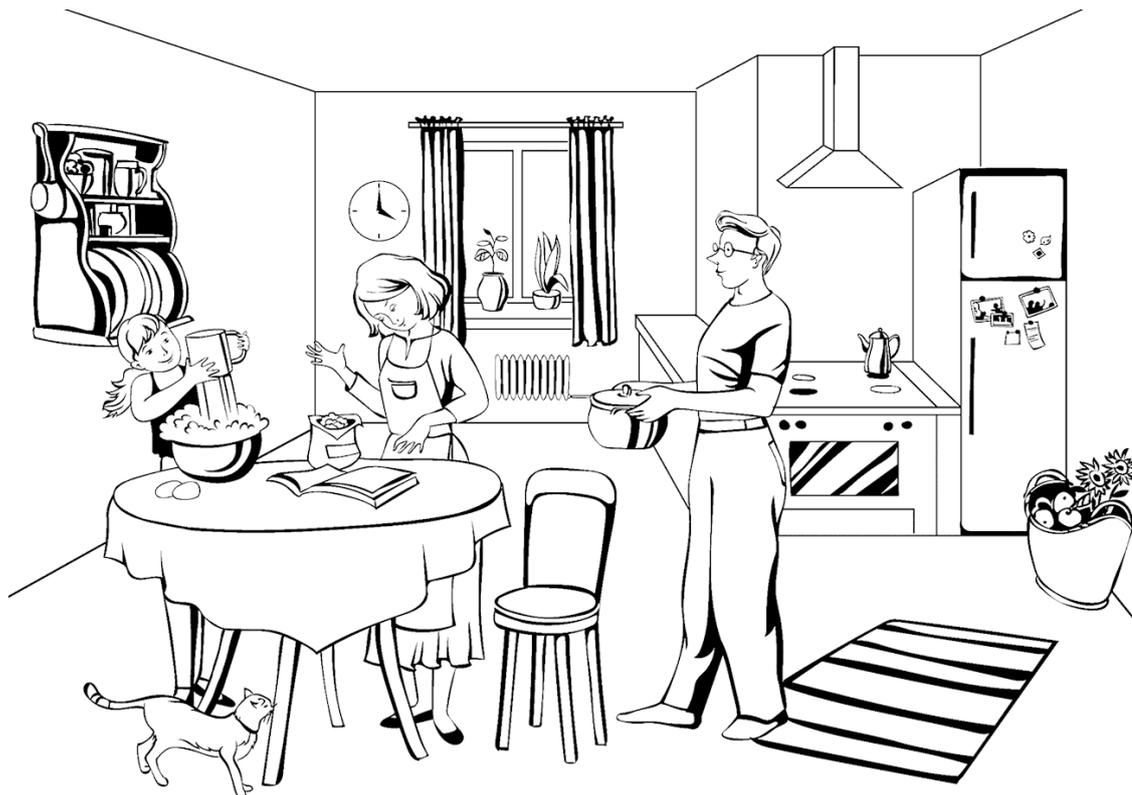
Этап № 1. Концентрация внимания

Тест будет предельно простым.

- Отметьте минуту времени.
- В течение 1 минуты внимательно рассмотрите картинку, запомните как можно больше деталей.
- Как только выполните задание, переверните страницу и не подглядывайте.



Отлично, время вышло. Уверена, вы успели внимательно рассмотреть предыдущий рисунок. Теперь взгляните на новую картинку: вам предстоит найти все отличия. Посмотрите и запишите: «Чего не хватает на этом рисунке по сравнению с предыдущим?» Времени на задание столько же. Минута пошла.



Этап № 2. Проверка

В Приложении № 3 вы найдете правильный ответ. С нового рисунка пропало ровно 6 предметов.

Проверьте себя.

Этап № 3. Подсчет баллов

Нашли отличие – 1 балл.

Запишите количество набранных баллов:

Найдено 1–2 отличия – 2 балла

Рассеянное внимание.

Скорее всего, вы бежите впереди паровоза. Торопитесь поскорее сделать задание, скачете от одной мысли к другой, расплываете свое внимание на все и сразу – поэтому проигрываете более сконцентрированным, собранным людям. Но внимание поддается тренировке.

Найдено 3–4 отличия – 4 балла

Золотая середина. Ваше внимание просит вас о своем развитии. После небольшого количества тренировок вы сразу почувствуете результат.

Найдено 5–6 отличий – 6 баллов

Вашему вниманию и сосредоточенности можно позавидовать.

Подведение итогов

Запомните все свои результаты. Думаю, вы приятно удивитесь, когда закончите полноценную тренировку памяти и внимания с помощью этой книги. Результат не заставит вас ждать. Финальное тестирование покажет, чего вы достигнете в ходе наших тренировок. Вы научитесь запоминать быстро и надолго даже самую сложную информацию: иностранные слова, имена и фамилии, даты, цифры, текст для публичного выступления... Начинайте читать книгу с той темы, которая волнует вас больше всего. Применяйте на практике и радуйтесь новым для вас свойствам памяти.

Тренировка № 1

Основа прогрессивного запоминания: законы памяти

Вы узнаете:

- Как запомнить самому и сделать так, чтобы запомнили вас
- Как запомнить 15 слов по порядку
- Как выработать привычку прогрессивного запоминания

Решите задачу

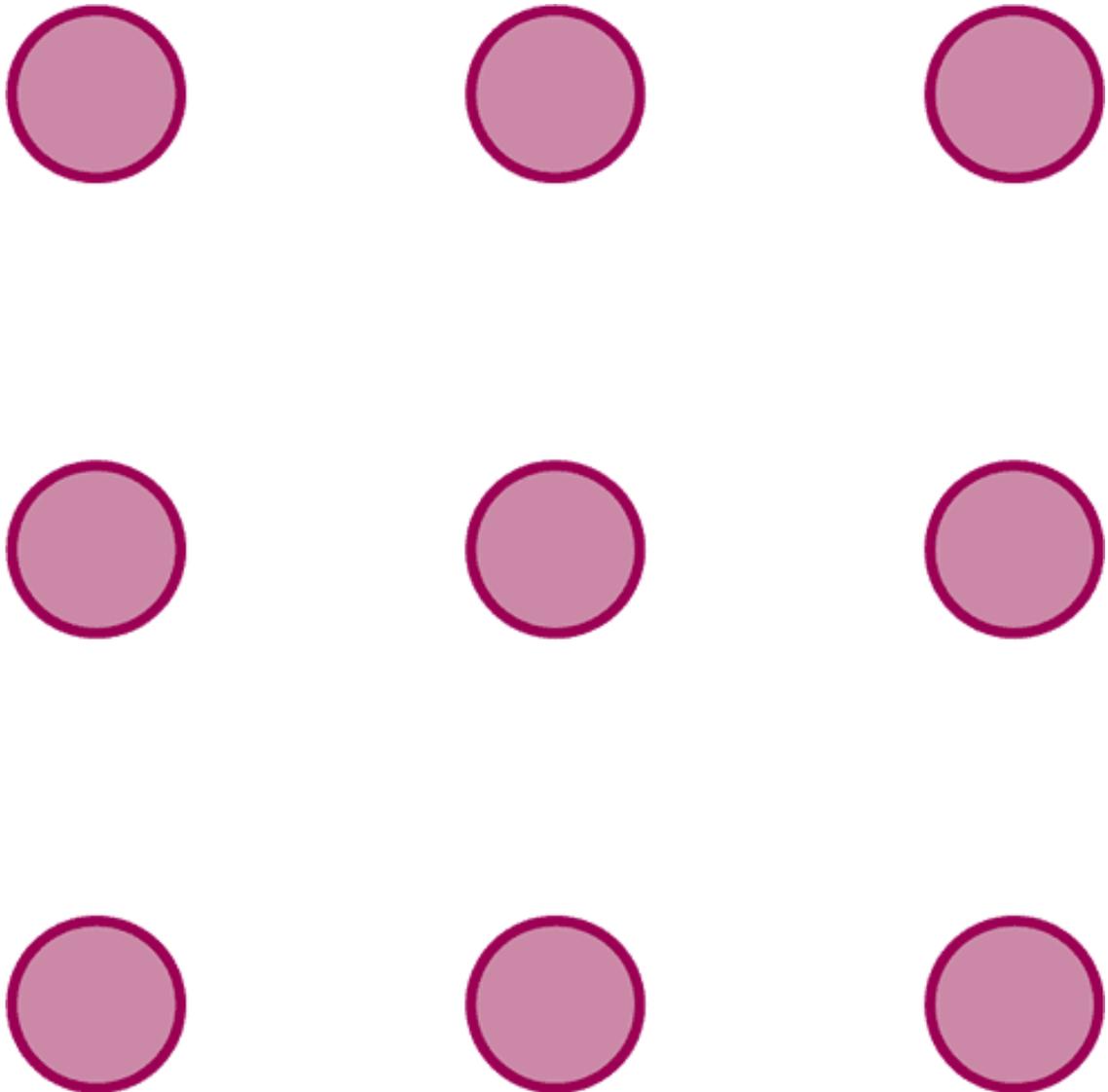
Поверьте, эта задача сделает для вас маленькое открытие.

Она очень популярна сегодня. Иногда ее даже дают порешать на олимпиадах в начальной школе. Причем дети справляются с ней в два счета. Спустя 3 минуты кто-нибудь уже тянет ручку: «Я решил!»

А вы справитесь за 3 минуты? Отметьте время и не сдавайтесь ни на секунду. Пробуйте!

Задача

Соедините эти 9 точек в пространстве. Можно провести только 4 прямые линии, не отрывая руки.



Увидели? Решение оказалось настолько простым (Ответ в Приложении № 4). «Получается зонтик!» – кричат из-за парт маленькие гении.

Как с этой задачей, так и с памятью. Процесс запоминания представляет собой очень сложный, запутанный, многоуровневый лабиринт. В то же время в памяти выделяют ключевые закономерности, опорные точки. С их помощью реально стать властелином своей памяти. Вы научитесь не только сами качественно запоминать, но и станете запоминающейся фигурой для окружающих.

Прошу любить и соблюдать: Законы Памяти

Закон памяти № 1: Пойми меня

Архиважно запомнить истину: если вы что-то не понимаете, то и не запомните это аморфное «что-то».

- Что за зверь «колливубл»?
- Где на лице искать «глабель»?
- За что ругают «прокрастинацию»?

Ставлю 1000 долларов, что вы не запомните эти слова, пока не поймете их значение. Люди думают картинками. Каждое слово зажигает в мозгу иллюстрацию, как лампочку на новогодней елке. В случае с непонятной «абракадаброй» картинки нет. Рациональный мозг воспринимает это как ненужный мусор. Без церемоний отправляет на свалку и не запоминает. По этой причине большинство людей с трудом учат иностранные языки. Странно звучащее слово не вызывает в памяти родных и понятных сердцу картинок.

«Жаба душит», «Все равно что небо красить», «Пиррова победа», «Не потопашь – не полопашь», «Кому арбуз, а кому свиной хрящик», «Стальная варежка в пуховой рукавице», «Не моем, так катаньем», «Для каждого горшочка своя крышечка найдется», «Будто ходить по яичной скорлупе» и другие.

Фразеологизмы – достояние каждого из народов. Народная мудрость в картинках. Недаром фразеологизмы так легко и прочно входят в нашу речь, голову, жизнь. Какие фразеологизмы знаете вы?

А что, если я скажу вам, что «колливубл» – слово, обозначающее урчание в животе от голода? Увидели? Загорелась лампочка в голове, появилась картинка. Теперь, когда вы услышите характерную музыку в животе, знайте: «колливубл» зовет вас. Глабель – так называется зона на лице человека, которая пролегает между бровями. Мне тут же вспоминаются «свиные птицы». У нарисованных Angry birds этого участка не видно, глабель закрывают нахмуренные брови. Звучащее как почти ругательство «прокрастинация» в психологии означает привычку тянуть резину, откладывать дела на потом.

Надеюсь, вы поняли меня. И теперь не бойтесь непонятливости или незнания. У каждого человека свой жизненный опыт, не стесняйтесь спросить у оппонента или поищите в Интернете, наконец. Мудрецы завещали нам: «Лучше один раз испытать стыд и спросить, чем потом жить с чувством стыда и незнания». Во времена «информационного стресса» этот закон поможет отсеять ненужное и запомнить по-настоящему стоящую информацию.

Закон памяти № 2: Придумайте ассоциацию

Зона ассоциаций в мозге – одно из преимуществ человека перед приматом. Недаром объем нашего мозга почти в три раза больше мозга обезьяны – 1600 против 600 кубических сантиметров.

Ассоциация (от лат. Associatio – соединение) – такая связь между отдельными образами, ощущениями, идеями и т. п., в силу которой один образ (ощущение, картинка и т. д.) вызывает в памяти другой.

Фантазировать, придумывать, воображать – называйте, как хотите, – это базовое умение человека. Главное, научиться переключать тумблер, спускать с цепи свои фантазии. Попробуем.

Представьте себе автомобиль. Сделайте его синим, красным, в яблоках. Раздуйте до невероятных размеров и сожмите до величины спичечной головки. Поверьте: дать волю своему воображению могут все! Теперь возьмем слово, например «понедельник». Какие кадры бегут на вашем внутреннем экране? Это могут быть: утро и жуткие пробки на дороге, мысль, пульсирующая в голове, «кофе-кофе-кофе!», день в календаре и страничка дневника из детства или гудящий муравейник офиса. А что видите вы? Отлично, если ваша картинка разноцветная, а не черно-белая. Смело добавляйте к ассоциациям чувства, эмоции. Итак, важно понять смысл и представить картинку в уме – тогда запомните все на 100 %.

Мнемотехника (от греч. Mnemonikon) – это совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

Какие ассоциации запоминаются лучше всего?

1. Изюм

Вздорные, абсурдные, яркие, как цыганская юбка, ассоциации – то, что надо. Такие ассоциации, как изюм в кексе, ваш мозг ни за что не пропустит.

Люди не запоминают, как правило, черный, белый и серый цвет – мозгу скучно.

Мы запоминаем все яркое. Пример: биссектриса – это такая крыса, которая бежит по углам и делит угол пополам.

2. Эмоции

Смешное, удивительное, грустное, отвратительное запоминается лучше всего. Если вам безразлично, то вашей памяти тоже.

Лучше сфокусироваться на положительных эмоциях.

Пример: мы все знаем, мама Юли села утром на пилюли (запоминаем последовательность планет в Солнечной системе: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон. Однако Плутон недавно исключили из числа планет).

3. Про себя любимого

Позвольте себе немного побыть эгоистами. Потому что запоминаем мы только то, что про нас и для нас.

4. Ощущения

Подключаем органы чувств: зрение, слух, запах, вкус, тактильные ощущения.

Нужно буквально почувствовать кожей, чтобы запомнить.

5. В движении

Статичная картинка скучна для мозга. Движение заставляет мозг сконцентрироваться на объекте запоминания.



Задание «Рука-шпаргалка»

Чтобы запоминать на качественно новом уровне, нужно запомнить все 5 условий, что помогают информации врезаться в нашу память. «Как это сделать?» – спросите вы меня. С помощью все тех же ассоциаций, что с вами всегда есть ваша рука. Отличный вариант для шпаргалки.

Изюм

Начнем с большого пальца. Привяжем к нему ассоциацию к первому условию «правильной» ассоциации: изюминка.

В свое время я запомнила «изюм», когда представила, как у меня из пальца растет фиолетовый лисий хвост. Вот это да! Настоящий абсурд, неординарный поворот. Легко запомнить и подмести в квартире, если что. Шутка.

Запишите оригинальную ассоциацию, которая пришла вам здесь в голову. Ваш большой палец ждет.

Эмоции

Я представляю, как мой указательный палец набухает и превращается в огромный желтый смайлик. Так в голове лучше отложится второе условие для запоминающихся ассоциаций.

Что придумали вы? Какую яркую ассоциацию?

Про себя

Здесь я скромно увенчаю мой средний палец короной с крупным бриллиантом в самом центре. Коронация окончена. Еще один принцип железно отпечатался в голове.

Не используйте мои ассоциации, пожалуйста. Даже если они вам очень понравились. Помните: только собственные ассоциации, которые пришли в голову именно вам, запоминаются. В центре событий тоже должны быть вы.

Место для вашей ассоциации:

Ощущения

Я сделала символические татуировки в форме глаза, уха, носа, языка и руки. Чтобы запомнить про подключение всех органов чувств, а не только привычных глаз и ушей. Картинка для запоминания должна быть объемной, как в 5D-кинотеатре.

Как вы запомните 5 органов чувств?

В движении

В главной роли – мизинец. Подвигайте им, поворачивайте в воздухе и запомните – мозг предпочитает запоминать движение. К статичным объектам он быстро привыкает и безжалостно забывает их.

Место для вашей ассоциации: _____

Вывод: теперь у вас есть рука-шпаргалка. Здесь прописаны основные условия для создания запоминающихся ассоциаций. Даже если вы будете использовать только одно условие из пяти, качество вашего запоминания возрастет в 2 раза.

Закон памяти № 3. Обманите магическую семерку

Магической семеркой называют константу Миллера. Ученый-психолог открыл закон работы кратковременной памяти. Так, за единицу времени человек запоминает 7 плюс-минус 2 элемента. Дальше мозг как будто защелкивается, не принимает информацию сверх нормы. В эпоху цифровых технологий некоторые ученые говорят о сокращении числа Миллера. По их мнению, сегодня люди в состоянии запомнить 5 плюс-минус 2 элемента в одно и то же время. Это потому, что мы живем в режиме информационной перегрузки. Вопрос на засыпку: что делать, когда нужно запомнить 15 единиц одновременно? Решение есть: группируйте информацию, запоминайте главное и отсекайте лишнее.

Человек XXI века в месяц получает и обрабатывает столько же информации, сколько человек XVII века – за всю жизнь, а в сети Фейсбук ежемесячно выкладывается в открытый доступ 30 млрд новых источников информации.

В 2011 году общий мировой объем созданных и реплицированных человечеством данных составил более 1,8 зеттабайта (1,8 триллиона Гб). Это в 57 раз больше, чем всех песчинок на пляжах Земли. По прогнозам International Data Corporation, количество данных на планете будет как минимум удваиваться каждые два года вплоть до 2020 года.

В психологии появилось даже понятие «информационного стресса»¹.

Показательной иллюстрацией к третьему закону памяти станет история человека с апельсинами. Представьте себя в этой роли. Вы купили 15 апельсинов, но у вас нет пакета. Вы решили принести апельсины домой во что бы то ни стало. Пару апельсинов положили в карманы. Несколько штук в капюшон. Один зажали головой в области шеи, еще четыре ухватили руками... Все 15 еще не поместились. А идти уже невозможно: апельсины все время куда-то катятся. Вы пытаетесь удержать внимание на всех цитрусах сразу, не потерять ни один. И ничего не получается. Но стоит взять пакет, как все в ажуре. Все 15 апельсинов можно спокойно нести в одной руке. То же самое с памятью. Все 15 разрозненных фактов, слов, мыслей положите в пакет.

Задание «Запоминаем 15 слов по порядку. Метод истории»

Связать 15 разношерстных слов между собой и запомнить их в правильной последовательности поможет Метод истории. Суть этого метода в том, что одна история объединяет разрозненные факты в одну цепочку. Тогда мозг запоминает 1 связную цепочку вместо 15 скользких апельсинов. Понятен трюк? И как вы уже догадались, наша история будет складываться не просто из слов, но из ассоциаций.

Разберем на реальном примере. Помните 15 слов, которые вы пытались запомнить на слух? Приступаем. Я начну придумывать историю, а вы продолжите.

История «Сериал – Шарик»

Слово 1 – Сериал. Итак, каждый из вас – главный герой/героиня сериала. Но мы не пойдем дальше, пока каждый из вас не представит свой любимый сериал и не вообразит себя его персонажем. *(Помните, мы запоминаем только то, что происходит с нами. Прошу прощения, что навязываю сейчас свою историю и свои ассоциации. Но чуть позже вы придумаете собственную.)*

Слово 2 – Манная каша. По замыслу режиссера, в следующей сцене вы должны плавать в бассейне, до краев наполненном манной кашей. Да, только представьте себе это безумие в ярких красках. Почувствуйте кожей, как манная крупа прилипает к вашей коже. Как тяжело плыть в этой теплой жиже, хотя каша и не слишком густая. Как в воздухе пахнет молоком, сливочным маслом и детством... *(Почувствовали, как мы использовали еще 2 приема: изюм плюс органы чувств, обоняние, тактильные ощущения и даже вкус. Да, определенно здесь есть и движение. А еще плывете в бассейне именно вы. И это смешно или грустно – ну, кто как воспринимает.)*

¹ «Российская Бизнес-газета» – Инновации, № 896 (18), 2013.

Слово 3 – Крыса.

Слово 4 – Богатство.

И тут мимо вас проплывает жирная, с человека ростом крыса. (Именно. Больше изюма и эмоций. Тогда вы точно запомните эту историю.) А у крысы этой на груди висит табличка: «Богатство». (Слово абстрактное, поэтому стоит постараться, чтобы запомнить его. Рецепт прост: нужно перевести абстрактное слово в конкретное. Для меня богатство – это деньги, много денег, как в сказке про золотую антилопу.)

Я так и вижу, как из каждой буквы слова «БОГАТСТВО» вытекают деньги, золотые монетки, сыплются зеленые банкноты...

Слово 5 – Газета.

Слово 6 – Концерт.

Вдруг между банкнотами мелькнула газета. На ее первой странице музыканты играют живой концерт...

Эстафетная палочка ваша. Продолжайте фантазировать. Придумайте классное продолжение этой невероятной истории. Для вас остались слова:

Слова 7 – Лужа _____

Слово 8 – Борода _____

Слово 9 – Энциклопедия _____

Слово 10 – Вулкан _____

Слово 11 – Сережки _____

Слово 12 – Цирк _____

Слово 13 – Самокат _____

Слово 14 – Перец _____

Слово 15 – Шарик _____

Задание № 1: закройте книгу и вспомните все 15 слов по порядку. История вам в этом поможет.

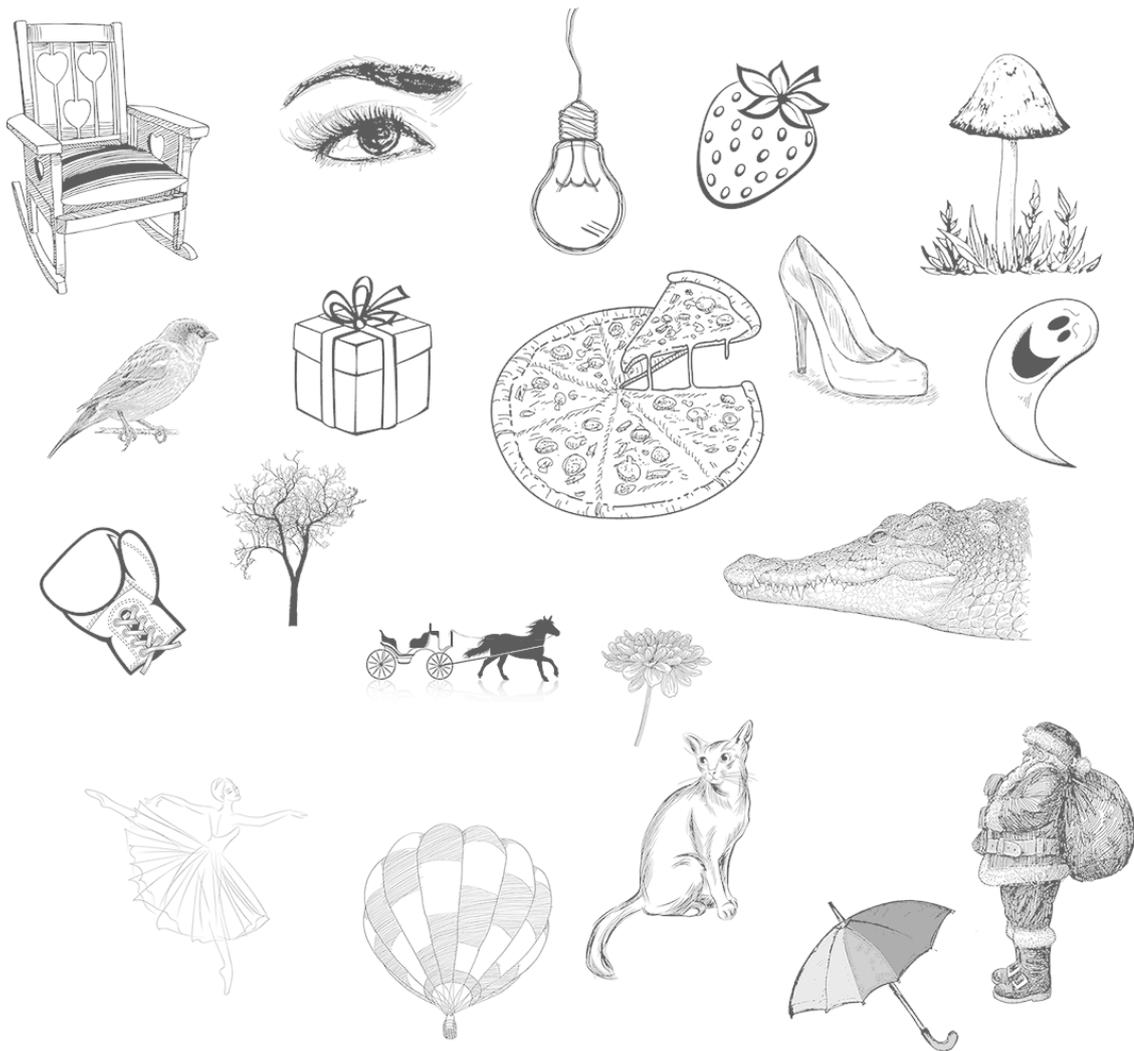
Задание № 2: можете вспомнить все 15 слов задом с конца в начало? Раскручивайте историю с конца, попробуйте: шарик, перец...

Уверена, у вас получилось. Вы запомнили 15 слов по порядку. Этим и прекрасен метод истории.

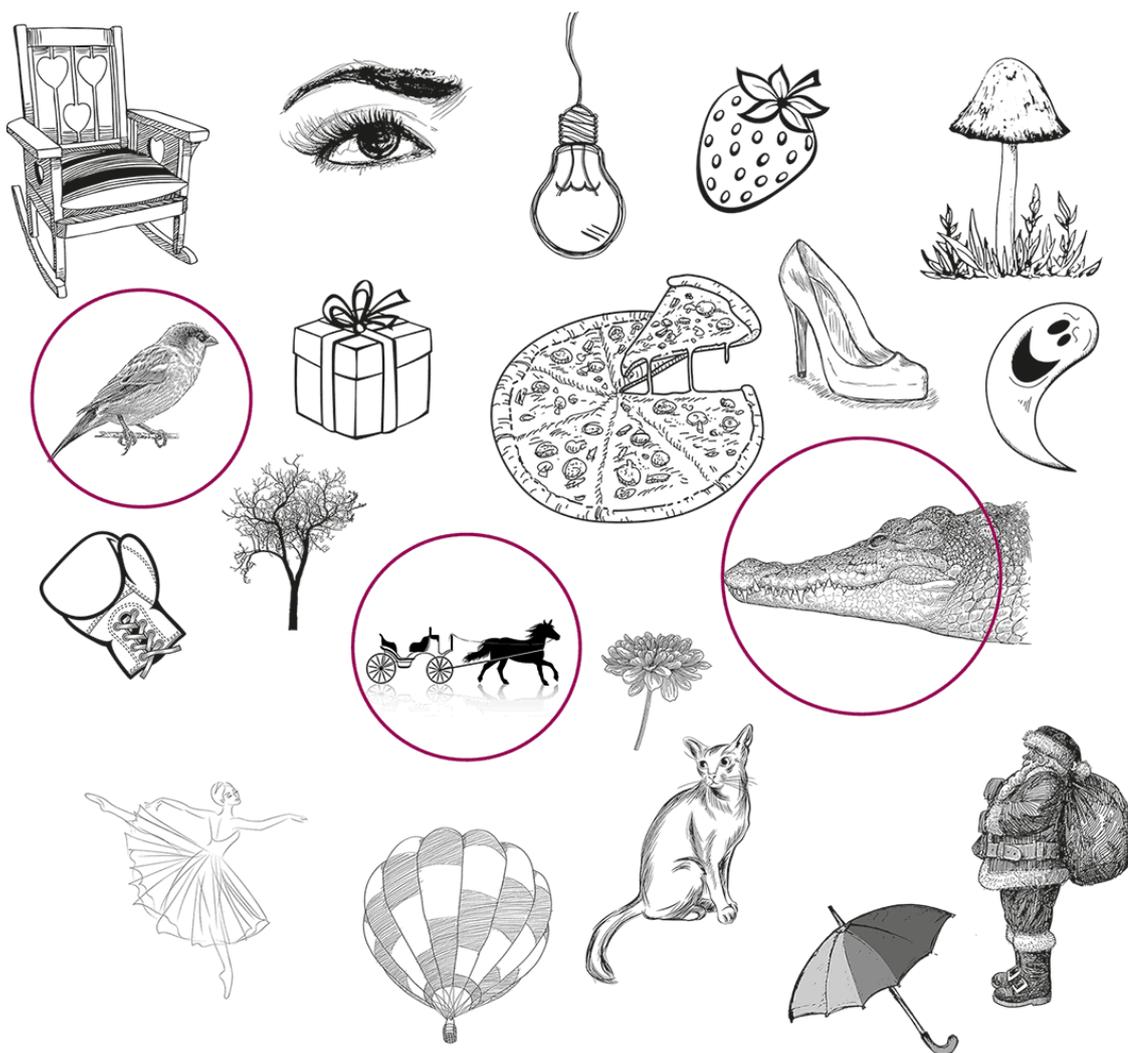
Задание «Для тех, у кого не складывается история»

В моей практике нередко встречаются люди, которым сложно придумать историю. Не имеет значения, по каким причинам, просто не получается.

Если вы из них, не пренебрегайте правилом № 3. Запомните его и группируйте информацию. Например, в тесте на зрительную память предметы можно было объединить в группы по определенному признаку.



Совершенно точно можно было выделить группу «животные»:



В какие еще группы можно объединить предметы на этой картинке?

Как только вы задумались над этим вопросом, мозг начал работать в полную силу. Запоминание приобрело осозанный характер, внимание обострилось. Вы постарались сами распределить объекты в группы. Не страшно, если некоторые предметы так и остались стоять особняком. Зато получилось несколько групп предметов. Это, конечно, не одна цепочка для запоминания, но все же лучше, чем 15 скользких апельсинов. Так мы снова обманули закон «магической семерки».

Вывод: объединяйте информацию в группы. Тщательно отбирайте элементы для запоминания. Избирательно относитесь к информации – как к еде. Не будьте всеядными и не пере едайте.

Закон памяти № 4. Повторяйте правильно

Если мозг не использует информацию, он забывает. Срабатывает энергосберегающий режим: на хранение «файлов» требуется слишком много жизненной энергии. Говорят: «талант не пропьешь», «мастерство – это как водить машину, один раз научился и навсегда». Эти поговорки – мифы. Исследования и практика показывают: без ежедневного использования знания навыки испаряются. Если вы бросите права в тумбочку и попрубу-

ете водить после десятилетнего перерыва – вы удивитесь, как вспотеют ваши ладони, и не только ладони. Придется практически заново осваивать вождение. Вывод: чтобы не забыть – используйте в жизни.

Также важно правильно повторять, чтобы запомнить надолго. Повторять – не значит бездумно зубрить. При повторении соблюдайте правильные интервалы. Закрепите сразу после того, как выучили. Затем через 15–20 минут пройдите еще раз, найдите слабые места. Через 6–8 часов (лучше перед сном) повторите еще раз. Дальше повторите на следующий день. Хотите запомнить на веки вечные? Повторите через неделю и еще раз через месяц.

Эксперимент

Прежде чем мы пойдем дальше, проведем эксперимент. Он покажет, как работает ваш мозг.

Условия эксперимента: вам необходимо стучать ладонью по столу в течение 1 минуты. Руки можно менять.

Как думаете, сколько раз вы постучите? Понимаю, что раньше вы этого не делали и не засекали время. Просто назовите цифру:

А теперь засекайте минуту и начинайте стучать. Не забудьте считать.

Расшифровка эксперимента будет ниже. Сейчас важно узнать ваш показатель.

В реальности вы постучали больше, чем загадали	В реальности вы постучали меньше, чем загадали	Почти попали в яблочко. Оба числа незначительно отличаются
Скорее всего, дело в заниженной самооценке. Вы боитесь проигрыша, поэтому сознательно занижаете ставки.	Может быть, так сигнализирует ваша завышенная самооценка. Или это говорит неопытность, неадекватное принятие решений. Чуть больше жизненного опыта поможет вам более реалистично оценивать ситуацию.	Редкий случай. Если вы искусственно не подгоняли число к числу, то вашему пониманию себя можно только позавидовать.

Более 1000 таких экспериментов с моими учениками показывают, что чаще всего люди отстукивают ладошкой больше цифры, которую загадали, или где-то рядом. И дело здесь не только в заниженной самооценке. Такая картина наглядно иллюстрирует научно обоснованную теорию «психологической установки». Наш мозг программируется. Когда он знает цель, все силы организма направляются на ее достижение. Вот почему большинство людей на эксперименте превосходят свои ожидания.

Закон памяти № 5. Настройся

Посчитайте, сколько раз в день вы говорите себе: «Я – дурак», «Эх, я – дура!», «Забыл», «Нет, не могу вспомнить». Так мозг получает неправильные команды и не вспоминает. Вспоминаются слова Горького: «Если все время человеку говорить, что он «свинья», то он действительно в конце концов захрюкает». Хотите, чтобы мозг включился в работу и вспомнил? Настройтесь правильно, скажите себе: «Я вспоминаю!», «У меня хорошая память. Я вспомню», «Я запомню и легко перескажу своими словами через два часа». Мозг программируется. Оглянитесь вокруг: телевизор, Интернет, чужие люди ежесекундно программи-

руют нас. Настраивайте себя сами, ресурсное состояние мозга – зона вашей ответственности.



Впишите в пустые облака позитивные утверждения, которые будут ориентировать вас на достижение цели.

Задание «Вспомнить все»

В этой главе вы узнали пять законов памяти, которые определяют качество запоминания. Настало время повторить материал, чтобы вы как следует его запомнили.

Пожалуйста, постарайтесь ответить на эти вопросы, никуда не подглядывая. Положитесь на свою память и позвольте своему мозгу вспомнить.



- Какие ассоциации лучше всего запоминаются? Назовите 5 условий и подпишите ладонь.
 - Назовите 15 слов по порядку из нашей невероятной истории.
 - Как нужно правильно повторять, чтобы вспомнить?
- Назовите 5 законов памяти: _____

Для тех, кто хочет добавки

Заходите на сайт <http://iq230.com/453-trenirovka-1>. Здесь вас ждут интерактивные игры и дополнительные упражнения на развитие памяти.

По ссылке откроется блок упражнений для тренировки вашей слуховой и визуальной памяти.

Цель: придумать историю и запомнить 20 картинок за 1 минуту.

Тренировка № 2

Основа прогрессивного запоминания: жизнь в стране Пятичувствия

Вы узнаете:

- Как правильно делать зарядку для мозга
- 2 новых метода для запоминания текстов и списков
- Игры и упражнения для развития ассоциативного мышления

Начало тренировки. Разогреваем интеллектуальную мышцу

Спортсмены обязательно разогревают мышцы перед основной тренировкой. Солистам хора необходимо «распеться». Телеведущие готовятся к эфиру и делают артикуляционную гимнастику. На занятиях по развитию мозга также не будет исключений. В начале каждой тренировки мы будем разогревать нашу главную мышцу.

Левой рукой покажите фигу.

А правой ставьте «лайк». Вот так:



И поменяйте руки. Будьте внимательны.



Вверху – кулак, внизу – ладонь. Вот так это и работает. Следите за руками, кулак всегда вверху. А теперь меняйте руки в быстром темпе. Контролируйте свои руки. Проверяйте, где сейчас у вас кулак? Кто хозяин ваших собственных рук? Кто управляет вами? Сделайте так, как показано на рисунке, 14 раз. Постарайтесь без ошибок. Не расстраивайтесь, если сразу не вышло. Главное – не сдаваться, и тогда обязательно будет результат.

Пройдите по ссылке и сделайте еще 5 упражнений для развития мозга. Тогда ваш мозг будет полноценно готов к тренировке. Посмотрим, получится ли у вас выполнить эти упражнения?

Зарядка для мозга

Занимайся онлайн: <http://iq230.com/455-trenirovka-2>

Как руки помогают развивать мозг?

Да, настало время раскрыть секрет.

Наши нервы – автострада с двусторонним движением. Так, наше тело сообщает мозгу не меньше информации, чем наш мозг – телу. Ученые пришли к выводу: для того чтобы интеллект функционировал продуктивнее, в процессе работы или учебы нужно подключать свое тело. В особенности разбудить те части тела, которые менее активны в повседневной жизни. Например, расшевелить левую руку, если вы – правша, и правую, если – левша.

Специальные упражнения для тела, в особенности для рук, помогают стимулировать наш мозг, создавать новые нейронные связи. В таких условиях не только память улучшается, все мыслительные процессы ускоряются, интеллект выходит на новый уровень эффективности. Лоуренс Катц, отец новой науки, назвал ее «нейробика». Многим из тех, кто попробовал эти веселые упражнения, они пришлись по душе. Некоторые ученики признаются, что чувствуют, как «их мозг танцует».

Что и как нужно делать?

Зарядка для мозга очень проста, делать ее можно практически в любое время и в любом месте. Школьники могут делать «аэробика для мозга» прямо по дороге на учебу, чтобы прийти туда «уже умными». Бизнесмены могут заниматься в кабинете за закрытой дверью, чтобы настроить мозг на суперработу. Главное, делать асинхронные упражнения четко и качественно.

Делайте эти упражнения перед каждой главой книги, и вы будете запоминать в два раза больше только за счет ресурсов «ленивого» доселе полушария. Проверьте на себе: как лично вам помогут данные упражнения?

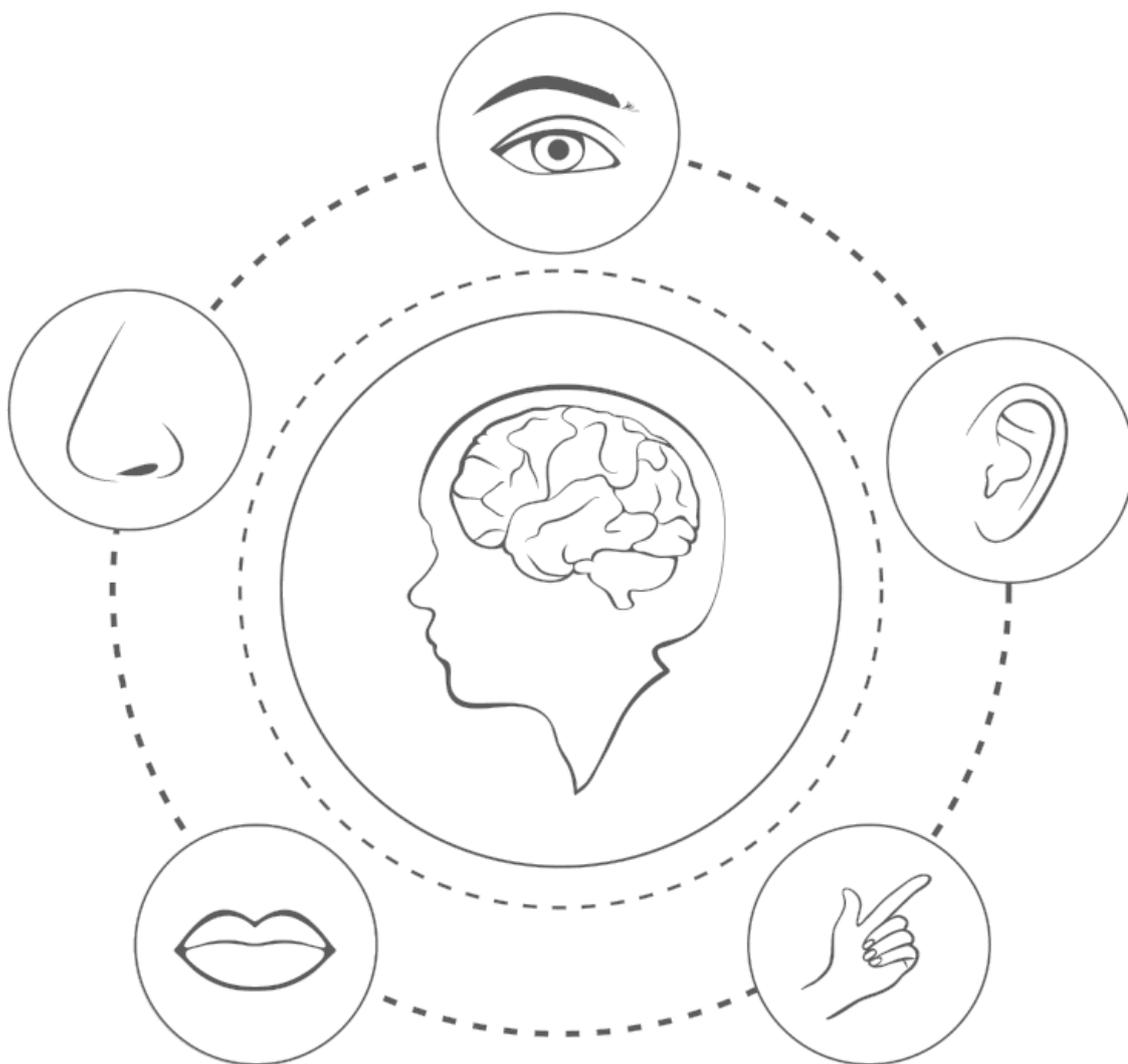
Метод соощущений

5 характеристик ассоциаций, которые врезаются в память легко, будто нож в сливочное масло... Безусловно, теперь вы знаете их наизусть. Не нужно повторять.

Как вы думаете: какое из пяти условий сложнее всего воплотить в жизнь?

Какая из пяти обязательных характеристик нравится лично вам меньше всего?

Практика показывает: с пунктами «про себя» и «в движении» обычно проблем не возникает. Что до абсурдности и эмоциональности воображаемой картинки – все зависит от склада человека. Кому-то лучше удастся шутить, кому-то раскрашивать черно-белые картинки на своем внутреннем экране.



Хуже всего, как правило, дела обстоят с подключением пяти органов чувств. Сложность заключается в отсутствии привычки. Человеку проще задействовать свой ведущий канал восприятия. Например, визуал, прочитав словосочетание «Новый год», увидит в своем воображении хлебосольный стол, нарядную елку, огни бенгальских огней и т. д. и т. п. Аудиал в первую очередь услышит веселый смех, взрывы петард на улице и песенку про «Пять минут», а только потом увидит расплывчатую картинку. Кинестетик почувствует податливую кожицу мандарина в руках или скользкую ленту подарочной упаковки...

Стоит немножко потренироваться, и в считанные секунды будут подключаться другие каналы восприятия. Картинка станет более яркой, настоящей, притягивающей внимание. Этот прием в науке по развитию ускоренного запоминания называют метод соощущений. Доказано: мы лучше запоминаем ощущения, чем мысли.

Итак, в нашей голове круглосуточно работает бесплатный 5D-кинотеатр, так почему бы им не пользоваться?

Упражнение: «1 слово и 5 органов чувств»

Вы замечали, что некоторые слова звучат сами по себе? Стоит только произнести «комар», и вот вы уже не только видите его (маленький, серенький), но и слышите противное «бзззз». Слова «собака», «автомобиль», «закипающий чайник» из той же серии, их голоса так и просятся быть услышанными. Удивительно, но слова можно даже потрогать руками. Как только вы прочтете слово «котенок», вы сразу ощутите его тепло и шерстку, мягкие лапки с кожаными подушечками. И вот он уже лижет шершавым язычком ваши пальцы... Наконец, слова можно попробовать на вкус, даже наслаждаться их ароматом. Ах, какими сладкими могут быть эти пять букв «а-р-б-у-з», и как прекрасно пахнет слово «лето».

Попробуем подключить пять органов чувств вместе. Пусть будет слово «самолет».

Скажите себе: «**Я вижу...** самолет». Мысленно рассмотрите его. Какой он? Большой или маленький? Иностраннй или «наш»? Может быть, даже пилота в кабине увидите?

Дальше очередь слухового анализатора. Прошепчите: «**Я слышу...**» Звук турбин? Или приветствующий голос стюардессы? Сигнал «пристегнуть ремни»? Ваш вариант: _____

Теперь проговорите: «**Я трогаю руками...**» Хвост самолета? Холодное стекло иллюминатора? Плед или обивку кресел? К чему прикасаются ваши пальцы?

«**Я чувствую вкус...**» Алюминиевых крыльев? Пластмассовых подлокотников? Резиновых шасси? Вкус самолетной еды или предвзлетных леденцов?

«**Я чувствую запах...**» Большого количества народа? Парфюм прекрасной соседки? Быть может, запах свободы и полета?

Да, никто не говорил, что будет легко. Привычку не просто выгнать с обжитого места. Попробуйте задействовать весь свой жизненный опыт, не забудьте позвать на помощь фантазию. Конечно, я не призываю вас всерьез жевать крылья самолета. Однако пофантазируйте на тему запахов, вкуса различных вещей. Ведь при слове «стол» на языке сам собой возникает горьковатый привкус древесины, а при слове «шторы» будет уже другой вкус, не правда ли? Оставляю вас наедине с заданием.

Подсказка: сначала настройтесь. Дайте себе правильную установку: «Я смогу подключить 5 органов чувств и почувствовать всю палитру красок каждого слова»...

Инструкция: подключите все органы чувств и почувствуйте каждое слово в таблице. Если получилось – ставьте лайк.

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ТРОГАЮ	ЧУВСТВУЮ ВКУС	ЧУВСТВУЮ ЗАПАХ
Сноуборд					
Вишня					
Книга					
Море					
Каша					
Столовая					
Фото					
Белка					
Шуба					
Мотоцикл					
Черепаха					
Бутерброд					
Свечка					
Глина					
Игрушка					
Сирень					
Ногти					
Зонт					
Планшет					
Каникулы					
Фейсбук					
Мел					
Цифры					
Часы					
Простуда					
Блог					
Неожидан- ность					
Хобби					

Вывод: это упражнение отлично развивает память и воображение. Метод соощущений помогает сделать память острой, надежной.

Упражнение: Метод соощущений и тексты

Теперь, когда вы набили руку на отдельных словах, используйте всю мощь органов чувств, пока читаете текст. Пусть красочный, полный ощущений фильм показывают в кинотеатре вашего воображения. Настройтесь: это не просто текст, а целый фильм со спец-эффектами.

Вино из одуванчиков

«И там, ряд за рядом, будут стоять бутылки с вином из одуванчиков – оно будет мягко мерцать, точно раскрывающиеся на заре цветы, а сквозь тонкий слой пыли будет проблескивать солнце нынешнего июня. Взгляни сквозь это вино на холодный зимний день – и снег растает, из-под него покажется трава, на деревьях оживут птицы, листва и цветы, словно мириады бабочек, затрепещут на ветру. И даже холодное серое небо станет голубым.

Возьми лето в руку, налей лето в бокал – в самый крохотный, конечно, из какого только и сделаешь единственный терпкий глоток; поднеси его к губам – и по жилам твоим вместо лютой зимы побежит жаркое лето...

– Теперь – дождевой воды!

Конечно, здесь годится только чистейшая вода дальних озер, сладостные росы бархатных лугов, что возносятся на заре к распахнувшимся навстречу небесам; там, в прохладных высях, они собирались чисто омытыми гроздьями, ветер мчал их за сотни миль, заряжая по пути электрическими зарядами. Эта вода вобрала в каждую свою каплю еще больше небес, когда падала дождем на землю. Она впитала в себя восточный ветер, и западный, и северный, и южный и обратилась в дождь, а дождь в этот час священнодействия уже становится терпким вином.

Дуглас схватил ковш, выбежал во двор и глубоко погрузил его в бочонок с дождевой водой.

– Вот она!

Вода была точно шелк, прозрачный, голубоватый шелк. Если ее выпить, она коснется губ, горла, сердца мягко, как ласка. Но ковш и полное ведро надо отнести в погреб, чтобы вода пропитала там весь урожай одуванчиков струями речек и горных ручьев.

Даже бабушка в какой-нибудь февральский день, когда беснуется за окном вьюга и слепит весь мир и у людей захватывает дыхание, – даже бабушка тихонько спустится в погреб.

Наверху в большом доме будет кашель, чиханье, хриплые голоса и стоны, простуженным детям очень больно будет глотать, а носы у них покраснеют, точно вишни, вынутые из наливки, – всюду в доме притаится коварный микроб.

И тогда из погреба возникнет, точно богиня лета, бабушка, пряча что-то под вязаной шалью; она принесет это что-то в комнату каждого болящего и разольет – душистое, прозрачное – в прозрачные стаканы, и стаканы эти осушат одним глотком. Лекарство иных времен, бальзам из солнечных лучей и праздного августовского полудня, едва слышный стук колес тележки

с мороженым, что катится по мощеным улицам, шорох серебристого фейерверка, что рассыпается высоко в небе, и шелест срезанной травы, фонтаном бьющей из-под косилки, что движется по лугам, по муравьиному царству, – все это, все – в одном стакане!

Да, даже бабушка, когда спустится в зимний погреб за июнем, наверно, будет стоять там тихонько, совсем одна, в тайном единении со своим сокровенным, со своей душой, как и дедушка, и папа, и дядя Берт, и другие тоже, словно беседа с тенью давно ушедших дней, с пикниками, с теплым дождем, с запахом пшеничных полей, и жареных кукурузных зерен, и свежескошенного сена. Даже бабушка будет повторять снова и снова те же чудесные, золотящиеся слова, что звучат сейчас, когда цветы кладут под пресс – как будут их повторять каждую зиму, все белые зимы во все времена. Снова и снова они будут слетать с губ, как улыбка, как неожиданный солнечный зайчик во тьме.

Вино из одуванчиков. Вино из одуванчиков. Вино из одуван-чиков»².

Метод соощущений

ВОЗМОЖНОСТИ	ОГРАНИЧЕНИЯ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Доступен каждому человеку, даже ребенку ✓ Недолгий ✓ Легкий в освоении 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Индивидуальная «непереносимость» метода

Ваша оценка метода по шкале от 1 до 10: _____

Мнение студентов

«Оказывается, чтобы запоминать быстро и результативно, нужно высвободить своего внутреннего ребенка. Вспомнить, как мы с ребятами приклеивались языком к горке зимой, как жевали еловую хвою и кору на спор... Мда-а-а, я много чего ела и нюхала в детстве. Особенно в этой истории мне нравится поймать коллегу и сказать что-то вроде: подключи 5 органов чувств и прочувствуй слово «йога». Видели бы вы его лицо – полный ступор. Нельзя мозгу закаменеть, нельзя».

Оксана, главный бухгалтер

² Рэй Брэдбери. Вино из одуванчиков. М.: ЭКСМО, 2009.

Как запоминать списки? Список покупок, список планов на день, список добрых дел и список недругов

Один из способов вы уже знаете. Прямо сейчас с помощью **Метода истории** запомните список продуктов. У вас есть только 1 минута! Пожалуйста, засекайте время.

Итак, в супермаркете вам обязательно нужно купить:

1. Оливковое масло
2. Виноград
3. Черный чай
4. Яйца
5. Сервелат
6. Батон
7. Молоко
8. Консервы для кошки
9. Зубную пасту
10. Пломбир
11. Сыр
12. Крем для рук
13. Шампиньоны
14. Вареники
15. Соль

Запомнили? Отлично! Сколько времени вам потребовалось? Вероятно, больше минуты. Это нормальный процесс. Поначалу придумывать необычные ассоциации, да еще и молниеносно связывать их вместе – не так-то просто. Но ведь хочется, правда? Тогда нужно учиться жонглировать ассоциациями. Можно придумывать ассоциации по смыслу, по сходству, по контрасту. Кому какие больше нравятся.

Упражнение «Ассоциации»

Это упражнение подкинет идей в копилку ассоциаций, подтолкнет ваше воображение и мышление к развитию.

Начнем эксперимент с ассоциаций **по смыслу**. Возьмем «грузовик» и «мармелад». Какой здравый смысл может их связать? В моем воображении грузовик везет мармелад в магазин, где мы его, собственно, и покупаем. Вот так легко и нашлась наша ассоциация. Ничего сложного. Дальше останется только добавить щепотку абсурда, чтобы запомнилось наверняка. Например, игрушечный грузовик везет микроскопический мармелад для эльфов!

Ваш черед пробовать. Свяжите по смыслу слова:

1. Гусеница + Спортсмен
2. Гроза + Перемена
3. Комар + Сабля
4. Мечта + Книга
5. Волк + Спичка

Ассоциации по сходству. И снова «грузовик» + «мармелад». Что же между ними общего? На первый взгляд глазу не за что зацепиться. Грузовик и мармелад – такие разные, по размеру, по материалу, по месту и цели использования. Но если приглядеться, вы скоро заметите: «мармелад» так же, как и «грузовик», изобрели люди. Добавим перца, чтобы запомнить надолго: люди создали радиоуправляемые грузовички, чтобы те подвозили мармелад прямо в рот.

Придумайте и запишите ассоциации по сходству:

6. Лимон + Подсолнух
7. Мышь + Девочка
8. Кроссворд + Богатство
9. Мост + Холодильник
10. Ананас + Джинсы

Ассоциации по контрасту. Теперь настала очередь искать разницу. Все те же слагаемые: «грузовик» и «мармелад». Множество различий здесь можно найти. Возьмем самые очевидные. В отличие от твердого грузовика мармелад – мягкий, желеобразный. Хорошо, что грузовики не делают из мармелада, а то они бы таяли прямо на автостраде. Сфотографируйте эту нелепицу в голове. Противоположная характеристика, доведенная до уровня бреда, делает картинку более запоминающейся.

Ассоциации по контрасту:

11. Бревно + Мухомор
12. Зима + Понедельник
13. Лебедь + Подушка
14. Мир + Сновидения
15. Гороскоп + Завтрак

Упражнение «Свяжи слова за 5 секунд»

Сейчас, когда ваша голова полна новых идей о том, как придумывать ассоциации, необходимо наращивать скорость.

Читайте слова ниже и быстро связывайте их в пары. Придумывайте так быстро, как только можете. Внимание: повторяться нельзя. Каждый раз новая пара и новая идея связки. Всегда используйте хотя бы одно обязательное условие запоминающихся ассоциаций. Начинайте.

- Журнал + Акула
- Морщина + Бальзам
- Подсолнух + Крепость
- Пластырь + Динозавр
- Маяк + Крапива
- Афродита + Суп
- Парус + Кресло
- Вечер + Обои
- Котенок + Гостиница

Береза + Обещание
Пироги + Перстень
Случай + Ландыш
Район + Юг
Обед + Кошмар

Закройте список листом бумаги, отдышитесь и вспомните слова, которые стояли в паре. Для большего интереса слова перемешаны

Пластырь +
Гостиница +
Журнал +
Афродита +
Случай +
Морщина +
Крепость +
Район +
Маяк +
Кресло +
Пироги +
Вечер +
Береза +
Кошмар +

А теперь, пожалуйста, вспомните все продукты, которые вам нужно было купить в магазине.

Метод Цицерона. Для тех, кому не нравится Метод Истории

Прислушайтесь к себе и, пожалуйста, отбирайте методы, которые подходят именно вам. Эта книга как шведский стол: каждый возьмет то, что ему больше по вкусу, и унесет с собой столько, сколько сможет переварить.

Метод Цицерона, или Метод Римской комнаты, как его еще называют, отлично заменит Метод истории для тех, кому сложно придумывать небывлицы в быстром темпе. Осваивать новый метод будем на примере списка дел.

Марк Туллий Цицерон (106-43 г. до н. э.) – один из непревзойденных ораторов в мировой истории, государственный деятель Римской республики.

Знаменит он также тем, что во время публичных выступлений никогда не обращался к запискам и подсказкам. На глазах у изумленной публики он безошибочно по памяти воспроизводил множество фактов, цитат, исторических дат и названий.

Представьте себе, что завтра вам обязательно нужно сделать эти 10 дел:

1. Записаться на прием к стоматологу
2. Выступить с докладом на совещании
3. Проинструктировать новенькую сотрудницу
4. Купить букет цветов в честь повышения коллеги
5. Забрать костюм из химчистки
6. Перенести на другой день встречу с адвокатом
7. Заказать торт ко дню рождения доченьки
8. Отогнуть машину на техосмотр
9. Составить списки желающих поехать на корпоративную экскурсию
10. Обязательно посетить занятие по китайскому языку

Натуралистично, не правда ли? Все здесь перемешалось из раздела «личное» и папки «работа», совсем как в жизни. И, конечно, это программа-минимум на день, поэтому все 10 дел надо сделать, ни одно не забыть. Списки хороши тем, что они являются частью жизни любого человека. Именно поэтому почти целая глава посвящена им. Продолжаем тренировку.

Примечание. Вы можете взять свой список и тренироваться на нем, если есть желание сразу внедрять новую привычку в жизнь. Так будет еще эффективнее.

Алгоритм запоминания

Шаг 1. Выделите ключевые слова

Помните закон № 3 «Обмани магическую семерку»? Правильно. Не стоит засорять мозг лишней информацией. Долой словесный шум и мусор! Мы будем запоминать только самое главное.

Возьмите ручку и вычеркните все лишнее. В идеале должно остаться 1 слово. Вот так:

1. ~~Записаться на прием к стоматологу~~
2. ~~Выступить с докладом на совещании~~
3. Проинструктировать новенькую сотрудницу

4. Купить букет цветов в честь повышения коллеги
5. Забрать костюм из химчистки
6. Перенести на другой день встречу с адвокатом
7. Заказать торт ко дню рождения доченьки
8. Отогнать машину на техосмотр
9. Составить списки желающих поехать на корпоративную экскурсию
10. Обязательно посетить занятие по китайскому языку

Сократили? Отлично. У меня получилось так:

1. Стоматолог
2. Совещание
3. Новенькая
4. Букет
5. Костюм
6. Адвокат
7. Торт
8. Машина
9. Экскурсия
10. Китайский

Ваш вариант может отличаться. Главное, чтобы вы сократили каждый пункт до 1 слова. А лучше сразу составлять емкие, краткие списки. Возьмите этот прием себе на заметку.

Шаг 2. Выберите комнату и место

Суть метода: предмет запоминания нужно «привязать» к месту в комнате. Тогда при взгляде на предмет в комнате автоматически будет вспоминаться нужная информация. Чуть дальше на живом примере вы прочувствуете эффективность метода.

Важно запомнить:

- **Комната должна быть родная, хорошо изученная.** Не должно возникать проблем с припоминанием самого места. Например, можно взять самую любимую комнату в вашем доме: кухню, кабинет, ванную комнату – что больше нравится.

Или можно взять готовую картинку комнаты. И носить с собой в ежедневнике или ее фотографию в телефоне. Так вам не придется даже припоминать комнату, невидимая шпартгалка будет всегда с вами.

- **Нужно брать те предметы, которые будут там всегда.**

Хороший пример: выключатель, дверь.

Плохой пример: куртка на спинке стула (когда куртку уберут, информация исчезнет).

- **Идем по комнате в одном направлении, не в разную!**

Например: по часовой стрелке, слева направо или снизу вверх.

Возьмем вот такую виртуальную комнату. Да, она будет необычной. Стандартную комнату вы найдете и сами, а вот эта ведьмина гостиная поможет воображению разыграться. Сфотографируйте ее себе на телефон, используйте шпартгалку в собственной жизни:



Шаг 3. Соедините место в комнате и слово для запоминания

Например: место – кресло, слово – стоматолог.

Подключаем 5 органов чувств, эмоции, воображение.

Итого: сначала вы слышите, как бы отдаленно, знакомые с детства звуки сверла, сражающегося с кариесом. Резко запахло больницей... Вдруг вас неведомой силой бросает в кресло, а перед самым носом уже маячит фигура стоматолога с вопросом: «На что жалуетесь?»

Думаю, что стоматолога и кресло вы связали намертво. Дальше придумайте сами. Для вашего удобства места, куда нужно положить на хранение информацию, отмечены цифрами. Вам осталось только зашифровать.



1. Стоматолог
2. Совещание
3. Новенькая
4. Букет

5. Костюм
6. Адвокат
7. Торт
8. Машина
9. Экскурсия
10. Китайский

Читайте, что получилось у меня, в Приложении № 5.

Метод Цицерона

ВОЗМОЖНОСТИ	ОГРАНИЧЕНИЯ
<ul style="list-style-type: none">✓ 10–15 слов для запоминания в 1 комнате✓ Невидимая шпаргалка, которая всегда с вами (либо по памяти в голове, либо фото в телефоне)✓ Легко вспомнить «порядковый номер». Если вам нужно вспомнить дело № 5 в списке, не нужно прокручивать всю цепочку в голове, как в Методе истории. Просто посмотрите на место № 5 в Римской комнате	<ul style="list-style-type: none">✓ Нельзя использовать одну и ту же комнату несколько раз за один день! Если вам нужно запомнить 2 списка в один день — берите вторую комнату для списка № 2. Иначе возможна путаница✓ Плохое знание комнаты осложняет запоминание✓ Индивидуальная «непереносимость» метода

Ваша оценка метода по шкале от 1 до 10: _____

Мнение студентов

«Лично мне Метод Цицерона помогает выступать с докладами на совещаниях. Шеф не любит, когда мы подглядываем в бумажки. Раньше я нервничал ужасно, все время боялся что-то забыть, перепутать. Теперь твердо знаю: детали, о которых нужно сказать, находятся здесь, в переговорной».

Сергей, менеджер по работе с клиентами

Под конец тренировки. Вопросы для самоанализа

- Чем именно эта глава была полезна для вас?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.