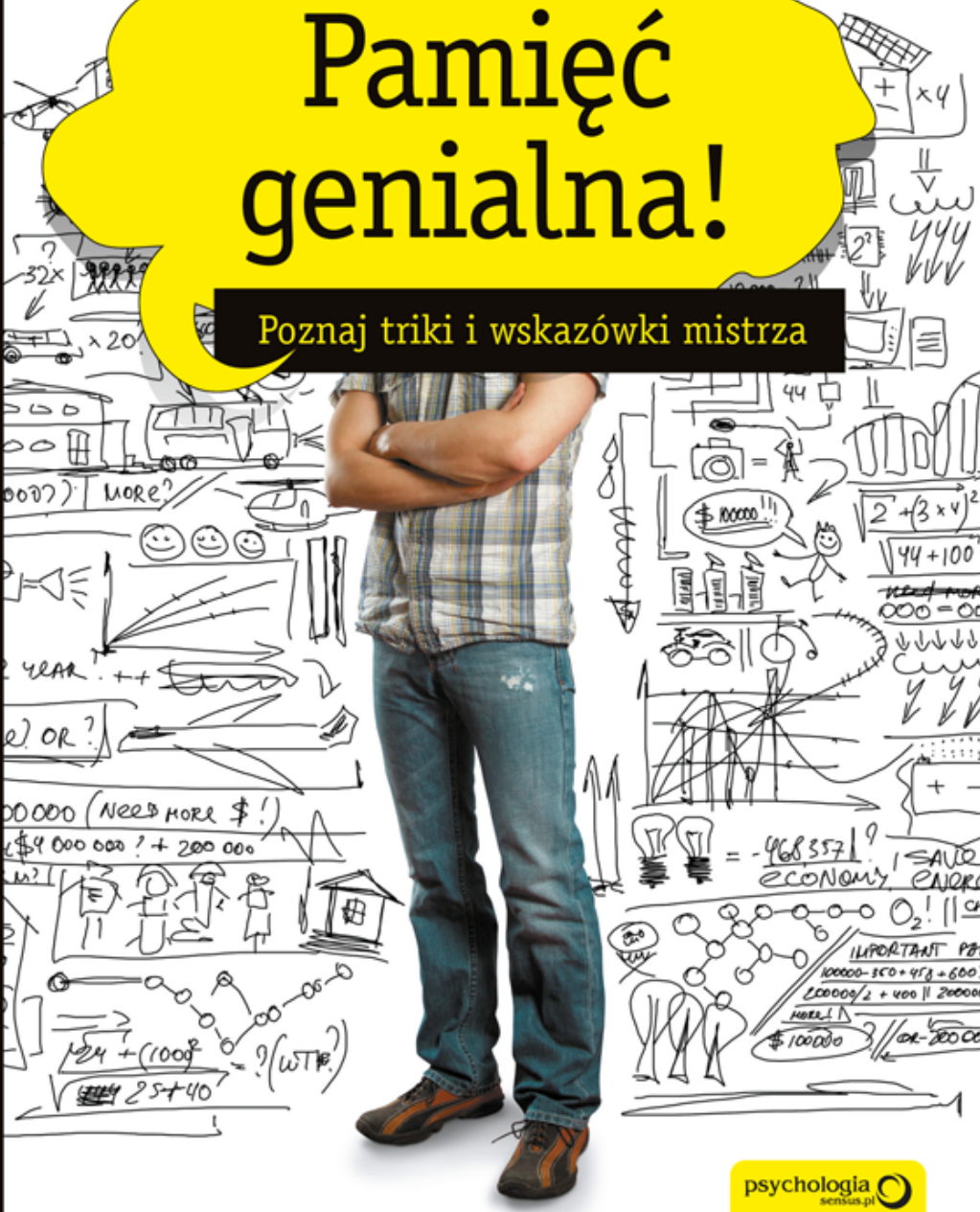
Dominic O'Brien

ośmiokrotny zdobywca tytułu *Międzynarodowego Mistrza Pamięci*

Pamięć genialna!

Poznaj triki i wskazówki mistrza



psychologia
sensus.pl

Tytuł oryginału: Tytuł oryginalny: You Can Have An Amazing Memory:
Learn life-changing techniques and tips from the memory maestro

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek
ISBN: 978-83-246-3805-5

All Rights Reseved.
Copyright © Watkins Publishing 2011
Text Copyright © Dominic O'Brien 2011
Illustrations copyright © Watkins Publishing 2011

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą iStockPhoto Inc.

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://sensus.pl/user/opinie/pamgen
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *http://sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie 9

Jak wykorzystać tę książkę? 13

Rozdział 1. Twoja pamięć, moja pamięć 17

Rozdział 2. Jak się to wszystko zaczęło? 23

Rozdział 3. Pamięć i kreatywność 29

Rozdział 4. Potęga asocjacji 33

Rozdział 5. Wymiary asocjacji 35

Rozdział 6. Łańcuchy asocjacji 39

Rozdział 7. Metoda powiązań 43

Rozdział 8. Eureka! Mój pierwszy prawdziwy sukces w potyczkach z pamięcią 51

Rozdział 9. Opracowanie metody podróży 57

Rozdział 10. Praktyczne zastosowanie dla metody podróży ... 63

Rozdział 11. Dowody na skuteczność metody podróży 75

Rozdział 12. Pięć najlepszych wskazówek przy tworzeniu bazy tras w metodzie podróży .. 81

Rozdział 13. Żonglowanie talerzami pamięci 89

Rozdział 14. Od kart do liczb 95

Rozdział 15. System DOMINIC 105

Rozdział 16. Podwójne pary i złożone obrazy 113

Rozdział 17. Karciane mistrzostwo: zapamiętywanie wielu talii 119

Rozdział 18. Przyspieszanie tempa 131

Rozdział 19. Deszyfracja mózgu: od technik do technologii 137

Rozdział 20. Pierwsza memoriada 145

Rozdział 21. Mistrzowskie dyscypliny: Liczby binarne 149

Rozdział 22. Mistrzowskie dyscypliny: Nazwiska i twarze ...155

Rozdział 23. Mistrzowskie dyscypliny: Obrazy abstrakcyjne 165

Rozdział 24. Życie mistrza w sztuce zapamiętywania: przygotowywanie wystąpień 169

Rozdział 25. Życie mistrza: jak stać się prawdziwą bazą danych? 179

Rozdział 26. Wykorzystanie narzędzi: zdobywanie wiedzy i nauka 185

Rozdział 27. Wykorzystanie narzędzi: codzienny trening pamięci 197

Rozdział 28. Wykorzystanie narzędzi: po prostu dla przyjemności 209

Rozdział 29. „Starszy" oznacza „doświadczony", a nie „zapominalski"! 215

Rozdział 30. Zrobiłem wszystko jak trzeba… Czego mogę się spodziewać? 227

Rozdział 31. Spójrz! Oto, czego możesz teraz dokonać! 233

Posłowie: mistrzowie przyszłości 241

Rozdział 1.
Twoja pamięć, moja pamięć

Ludzki mózg jest podzielony na dwie części. Składa się z dwóch półkul mózgowych: lewej i prawej. Obecnie przyjmuje się powszechnie, że lewa półkula odpowiada za aktywność organów i członków prawej części ciała, a prawa półkula zarządza lewą stroną ciała. To może tłumaczyć, dlaczego wykonane przeze mnie testy wykazały, iż dominującą rolę w moim przypadku odgrywa prawa półkula mózgowa. A zatem jestem zasadniczo… mańkutem. Piszę i rzucam lewą ręką, a nad piłką lepiej panuję lewą nogą (w szkolnej drużynie piłkarskiej grałem na lewym skrzydle). Ale jak właściwie wygląda współpraca półkul mózgowych? I czy naprawdę jest to tak proste, jak wygląda na pierwszy rzut oka?

Teorie dotyczące funkcjonowania i współpracy półkul mózgowych stale się zmieniają. W 1981 roku Nagroda Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny przypadła neuropsychologowi Rogerowi Sperry'emu za prace nad funkcjonowaniem półkul mózgowych. Sperry wykazał, że każda półkula jest odpowiedzialna za konkretne zadania organizmu. Jak wygląda podział funkcji? W latach 80. ubiegłego wieku zaczęto twierdzić, że lewa półkula jest odpowiedzialna za sekwencyjność, logikę, mowę, umiejętność liczenia i przeprowadzania analiz, podczas gdy prawa odpowiada za wyobraźnię, rozpoznawanie barw, wyczucie rytmu, ocenę rozmiarów i wyobraźnię przestrzenną. Jednak ostatnie wyniki badań sugerują, że nie można dokonywać tak

wyraźnych i arbitralnych podziałów. Obecnie psychologowie wierzą, że każda półkula spełnia własną rolę w realizacji wszystkich tych funkcji i w gruncie rzeczy chodzi raczej o to, że każda półkula realizuje działania związane z poszczególnymi funkcjami na swój charakterystyczny sposób. Uważa się więc dzisiaj, że lewa półkula bardziej koncentruje się na szczegółach, podczas gdy prawą interesuje ogólny ogląd. Dobrym przykładem może być tu sposób, w jaki przechowujemy i rozpoznajemy języki. Chociaż lewa półkula mózgu może być odpowiedzialna za przechowywanie i porządkowanie wyrazów, prawa zajmuje się w tym czasie analizą uzyskanych informacji pod kątem intonacji i zabarwienia głosu, czyli tego, w jaki sposób ton czyjejś wypowiedzi wpływa na interpretację wyrazów, które zostały użyte.

Zastanów się nad zwrotem: „Idź sobie!". Jeśli słyszysz te słowa wypowiadane przez kogoś życzliwego, w przyjaznym tonie, to mogą być wyrazem zaskoczenia lub mało sugestywnym sposobem pożegnania. Jeżeli wstajesz i rzeczywiście zamierzasz wyjść — dosłownie „idziesz sobie" — to takie postępowanie jest konsekwencją pewnego niewielkiego wpływu prawej półkuli mózgowej na Twoje działania. Bierzesz usłyszany przekaz dosłownie — a za takie działania odpowiada lewa półkula. Naukowcy sugerują, że lewa część mózgu ma niewielkie poczucie humoru (lub w ogóle go nie posiada; o ile możemy tak uosobić półkule mózgowe), podczas gdy prawa część potrafi spojrzeć na zagadnienie z pewnej perspektywy, oceniając świat nieco mniej dosłownie i decydując o szczegółach, na których powinna się skoncentrować lewa.

Moim zdaniem trening pamięci polega na sprowokowaniu obu półkul do jak najefektywniejszej współpracy. W tej książce nauczę Cię, jak odwołać się do logiki, poczucia uporządkowania i zdolności analitycznego myślenia (zadania lewej części mózgu) przy jednoczesnym czerpaniu z zasobów wyobraźni i umiejętności rozpoznawania

barw oraz poprzez odwołanie się do zabawnych obrazów (zadania prawej półkuli), tak aby uzyskać doskonałą synchronizację obu części umysłu. Najlepsze w tym wszystkim jest jednak to, że nie będziesz miał wrażenia podejmowania wielkiego wysiłku! Dzięki odrobinie praktyki harmonizacja pracy dwóch połówek Twojego mózgu przyjdzie Ci naturalnie, a Twoja pamięć będzie się codziennie stawać coraz lepsza, pojemniejsza i sprawniejsza.

W MOIM UMYŚLE: OSOBA POSŁUGUJĄCA SIĘ CZĘŚCIEJ PRAWĄ PÓŁKULĄ MÓZGOWĄ

Pamiętam, że w szkole spędzałem wiele czasu, spoglądając tęsknie przez okna i marząc, by być gdzieś indziej, lub wpatrując się bezmyślnie w twarz nauczyciela i nie koncentrując się wcale na tym, co mówił. Przez większość czasu po prostu śniłem na jawie. Może Ci się wydawać, że moje marzenia były pełne fantastycznych historii budowanych zgodnie z jakąś genialną logiką, ale to nieprawda. Należały raczej do tych z gatunku „o wszystkim i o niczym", bowiem nie skupiałem się w tym czasie na żadnym konkretnym zagadnieniu. Pozwalałem swojemu mózgowi przeskakiwać z jednej myśli na drugą oraz zmieniać tematy rozmyślań szybko i zupełnie przypadkowo. Zastanawiam się, czy moja lewa półkula mózgowa nie była po prostu niezdolna do przetwarzania szczegółów i koncentrowania się na jednym zagadnieniu przez jakiś rozsądny okres. To oznaczało automatycznie, że prawa półkula nigdy nie była monitorowana i przez większość czasu mogła swobodnie zajmować się mało ważnymi zagadnieniami. Chociaż wówczas taka forma współpracy półkul mózgowych wiązała się z prawdziwą katastrofą dla mnie — ucznia, dziś jestem przekonany, że moje umiejętności oceny pewnych kwestii z różnych perspektyw szeroko otworzyły drzwi dla kreatywności, tak ważnej dla treningu pamięci.

Twoja pierwsza próba — sprawdź swoją pamięć

Aby zmierzyć poprawę sprawności pamięci w miarę opanowywania kolejnych technik opisanych w tej książce, potrzebny jest jakiś punkt odniesienia. Na następnych stronach umieściłem dwa podstawowe testy, które daję swoim studentom, kiedy chcę ocenić ich bieżące możliwości pamięciowe.

Pamięć krótkotrwała może bez problemu pomieścić elementy około siedmiu – dziewięciu jednostek danych. To właśnie dlatego numery telefonów mają zazwyczaj długość sześciu lub siedmiu cyfr (jeśli odliczyć numer kierunkowy). Ponadto z tego samego powodu opanowywanie wiedzy przez powtarzanie niekoniecznie jest najlepszym sposobem dobrego zakodowania czegoś w pamięci. Dlatego lepiej będzie się posłużyć właściwą strategią — stosowną techniką pamięciową.

Spróbuj swoich sił w dwóch poniższych testach. Jeśli uznasz, że są trudne, niemal z pewnością będzie tak dlatego, że nie nauczyłem Cię jeszcze najlepszych metod zapamiętywania. Jeśli uważasz, że wypadłeś słabo w jednym (lub w obu testach) — nie bądź w stosunku do siebie zbyt ostry! Zapisz swoje wyniki, a potem, kiedy już zapoznasz się z całą książką i będziesz przekonany co do tego, że świetnie sobie radzisz z praktycznym zastosowaniem opisanych w niej technik, spróbuj przeprowadzić test porównawczy znajdujący się na końcu książki. Mam nadzieję, że moje doświadczenia w pracy z pamięcią, odkrycia, jakich dokonałem, i techniki, których sam się nauczyłem na przestrzeni tych wszystkich lat, pozwolą Ci poprawić niezawodność Twojej pamięci i przybliżyć ją do ideału — pełnego wykorzystania jej potencjału. Muszę w tym miejscu powiedzieć, że wydaje mi się, iż pamięć — zarówno moja, jak i wszystkich tych osób, które uczyłem — ma nieograniczony potencjał!

ĆWICZENIE NR 1. OCENA WYJŚCIOWEJ SPRAWNOŚCI PAMIĘCI

Dwa poniższe testy będą dla Ciebie podstawą do określenia wartości wyjściowej dla pomiarów postępów podczas nauki technik opisanych w tej książce. W pierwszym teście znajdziesz listę 30 słów, które należy zapamiętać we właściwej kolejności. Na wykonanie każdego z tych testów masz 3 minuty — ustaw alarm w zegarku, tak abyś nie musiał za każdym razem sprawdzać, ile czasu Ci zostało. Systemy punktacji podano na końcu każdego testu.

TEST 1. Trzyminutowy test słowny

Spróbuj zapamiętać poniższe wyrazy z zachowaniem ich kolejności (zaczynając od pierwszej kolumny po lewej i schodząc od najwyżej umieszczonego słowa w dół, a potem do kolejnej kolumny). Pamiętaj, że liczy się także poprawna pisownia! Masz trzy minuty na zapamiętanie całej listy i dowolną ilość czasu, żeby ją odtworzyć (zapisując słowa na kartce papieru). Tylko bez podglądania!

SKRZYPCE	ORKIESTRA	OŁÓWEK
RYCERZ	ŚLEDŹ	ZNACZEK
WALIZKA	PLIK	TĘCZA
NASZYJNIK	OKNO	DYWAN
ŚNIEŻKA	STÓŁ	BRZOSKWINIA
DZIECKO	ZMARSZCZKA	KOREK
MASKA	PIŁKA	PLANETA
RÓŻA	ZDJĘCIE	MAGAZYN
WIEŻA	SŁOŃ	ZŁOTO
IMBIR	TROFEUM	ZEGAREK

Punktacja: należy Ci się jeden punkt za każde słowo znajdujące się na właściwej pozycji. Odejmij jeden punkt za każdy błąd (jeśli nie potrafisz sobie przypomnieć jakiegoś słowa lub umieściłeś je na niewłaściwej pozycji). Jeśli zamienisz dwa słowa miejscami, tracisz dwa punkty, ale jeśli kolejne słowo znajduje się na właściwej pozycji, wznawiasz zliczanie punktów, tak jakbyś nie popełnił błędu. Średni wynik dla uczniów w wieku 10 – 14 lat to 9,5 pkt. Spodziewam się, że osoby dorosłe powinny uzyskać nieco lepszy rezultat.

TEST 2. Trzyminutowy test cyfrowy

Postaraj się zapamiętać cyfry znajdujące się w trzech wierszach poniżej, zachowując przy tym właściwy porządek (kolejność od lewej do prawej). Masz trzy minuty na zapamiętanie oraz tyle czasu, ile potrzebujesz, na odtworzenie sekwencji z pamięci. Jak poprzednio — żadnego podglądania!

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

Punktacja: zapisz możliwie jak najwięcej cyfr we właściwej kolejności. Za każdą poprawnie umieszczoną w sekwencji cyfrę uzyskujesz jeden punkt. Odejmujesz od łącznego wyniku jeden punkt za każdą zapomnianą cyfrę lub cyfrę wstawioną w niewłaściwym miejscu (jeśli zamieniłeś miejscami pozycje dwóch cyfr, odejmujesz dwa punkty; jednak jeśli następna cyfra znajduje się na właściwej pozycji, zaczynasz liczyć tak, jakby nie popełniono ostatniego błędu, analogicznie jak w przypadku testu słów). Średni wynik uczniów wynosi 12. I w tym przypadku spodziewam się, że osoby dorosłe uzyskają nieco lepsze wyniki.

Rozdział 3.
Pamięć i kreatywność

Być może stwierdzenie, że moje doświadczenia z pamięcią doprowadziły do zmian w mózgu, może się wydawać dość dramatyczne, ale pamięć jest tak mocno powiązana z kreatywnością (od której z kolei zależy wiele aspektów działania mózgu), iż wkrótce sam przyznasz, że nie przesadzam. Co najważniejsze, trening pamięci stale bazuje na zasobach wyobraźni. Nawet podczas moich najwcześniejszych „przygód z pamięcią", gdy próbowałem kopiować dokonania wielkiego Creightona Carvello, zauważyłem, że zapamiętanie ciągu niepowiązanych danych, takich jak sekwencje kart, wymaga przede wszystkim przekodowania ich na obrazy. Dzięki temu kawałki niepołączonych ze sobą informacji w jakiś sposób stają się danymi powiązanymi. Teraz już wiem, że proces wykorzystywania wyobraźni ma ścisły związek z całym szeregiem funkcji mózgu, w tym z logiką i świadomością przestrzeni.

Niektórzy ludzie martwią się, że nie posiadają wystarczająco mocno rozbudowanej wyobraźni i dlatego trening pamięci w ich przypadku wydaje się niemożliwy. Jeśli należysz do tej grupy osób, jak najszybciej zapomnij o takim podejściu! Czy nie zdarza Ci się, że siedzisz w pracy przy biurku i wyobrażasz sobie (ze wszystkimi szczegółami) jakieś egzotyczne (lub, jeśli jesteś zestresowany, spokojne) miejsce? Jeśli pozwolisz czasowi swobodnie płynąć, może się nagle okazać, że stworzyłeś świat alternatywny — ze wszystkimi szczegółami! Wierzę, że wszyscy posiadamy niesamowitą wyobraźnię. Problem polega na tym, że często uczy się nas, aby ją tłamsić (cóż, czasami nie mamy

innego wyjścia). Chciałbym Cię jednak zapewnić, że nigdy nie jest za późno, aby uwolnić wyobraźnię.

Sam wiem o tym doskonale. Pamiętasz, jak mówiłem Ci, że gdy byłem dzieckiem, często krytykowano mnie za śnienie na jawie? Moi nauczyciele robili, co tylko mogli, aby ograniczyć moje fantazje. Teraz jednak nauczyłem się doceniać fakt, że tendencja do uciekania w świat wyobraźni we wczesnych latach szkolnych była jedynie pokazem mocy kreatywnego myślenia. Owszem, moje sny na jawie były dość dziwne i zabawne, jednak myślę, że były one dla mojego mózgu sposobem pokazania nieograniczonego, swobodnego potencjału kreatywności — potencjału, dzięki któremu (jestem tego pewien) mogę osiągać tak świetne wyniki podczas zawodów. Ten potencjał drzemie w każdym z nas. Musimy tylko nauczyć się go uwalniać lub (jak w moim przypadku) przypomnieć sobie, jak kiedyś to robiliśmy.

Posługiwanie się wyobraźnią jest bez wątpienia zajęciem, które przychodzi mi naturalnie — obecnie nawet szybciej i przy mniejszym wysiłku niż kiedykolwiek wcześniej. Jeśli jednak uważasz, że wykorzystywanie wyobraźni jest dla Ciebie działaniem obcym i wymuszonym, jestem pewien, że praktyczne ćwiczenia oraz porady i wskazówki, jakie znajdziesz na kartach tej książki, pozwolą Ci wykorzystać naturalne zdolności (na wiele sposobów!). Im częściej będziesz się posługiwać wyobraźnią zgodnie z moimi instrukcjami, tym łatwiej przyjdzie Ci twórcze myślenie — tworzenie obrazów, idei i myśli — we wszystkich dziedzinach życia. Ponadto, kiedy Twoja wyobraźnia stanie się żywsza, podobne zmiany będą zachodzić w całym mózgu — a więc także pamięć stanie się sprawniejsza. Przekonasz się, że jesteś w stanie myśleć szybciej i składniej, niezależnie czy chodzi o decydowanie o tym, co dziś na siebie założysz, jak zapamiętać talię kart, czy jak zawrzeć korzystną transakcję sprzedaży. Wszystko, czego się od Ciebie wymaga, sprowadza się do umożliwienia temu „marzycielowi" uwolnienia się z kajdan i wzięcia udziału w grze.

W MOIM UMYŚLE: NARODZINY MARZYCIELA?

Ta opowieść jest opisem zdarzenia, do którego doszło 24 kwietnia 1958 roku na pewnej stacji kolejowej. Młoda matka wybrała się z dziećmi w odwiedziny do ciotki mieszkającej na południowym wybrzeżu Anglii i czekała właśnie na pociąg do domu, zatrzymujący się w miejscowości St Leonards-on-Sea. Pomyślała sobie, że warto byłoby kupić jakąś gazetę, która pozwoliłaby jakoś zabić czas. Opiekę nad wózkiem, w którym znajdował się ośmiomiesięczny chłopczyk, powierzyła jego starszemu bratu. Kiedy wchodziła do sklepu z czasopismami, z peronu ruszył pociąg i zaczął się zbliżać do tunelu. W tym samym momencie także chłopiec uznał, że warto byłoby mieć coś do czytania w pociągu. Młodzieniec pobiegł za matką, zostawiając wózek bez opieki.

Pociąg opuszczający stację wywołał zawirowania powietrza, a silny podmuch sprawił, że wózek zaczął się toczyć po peronie bez kontroli. Jako że peron był lekko nachylony ku torom, wózek wkrótce nabrał sporej prędkości. Zderzył się z ostatnią sekcją pociągu, a następnie zahaczył tak nieszczęśliwie, że po chwili wagon zaczął ciągnąć go po peronie. W tym momencie matka, słysząc jakieś podejrzane głosy poruszenia na peronie, wybiegła ze sklepu. Krzycząc z przerażenia, mogła tylko obserwować przebieg wydarzeń. Była przekonana, że jej dziecko czeka pewna śmierć.

To ja byłem tym niemowlakiem w wózku. Jakimś cudem udało mi się przeżyć i dzięki temu dziś mogę opowiedzieć tę historię. Jedynym widocznym śladem całego zdarzenia był guz na czole. Sądzę, że miał on stać się także symbolem przyszłego życia, ponieważ wydaje mi się, że opisywane zdarzenie mogło mieć wpływ na problemy z koncentracją, jakie trapiły mnie w wieku dziecięcym. Jeśli moje podejrzenia są prawdziwe, to w pewnym sensie jestem za to wdzięczny losowi, gdyż bez moich skłonności do marzycielstwa prawdopodobnie nigdy nie odkryłbym, jak doskonałą pamięcią dysponuję.

ĆWICZENIE NR 2. WYOBRAŹNIA I ZMYSŁY

To ćwiczenie ma pomóc Ci uwolnić wyobraźnię. Chodzi o to, aby przyzwyczaić się do tworzenia niekonwencjonalnych asocjacji — skojarzeń, które nie korzystają wyłącznie z obrazów, ale angażują wszystkie Twoje zmysły (to będzie miało zasadnicze znaczenie dla tworzenia asocjacji, których nie da się łatwo zapomnieć). Jeśli możesz, postaraj się ćwiczyć codziennie — aż do czasu, gdy będziesz mieć pewność, że potrafisz tworzyć żywe, poruszające wyobraźnię powiązania pomiędzy elementami, które na pierwszy rzut oka wydają się niepowiązane.
Po zapoznaniu się z instrukcjami możesz zamknąć oczy, jeśli ułatwi Ci to wyobrażenie sobie obrazów i przywołanie wrażeń.

SCENARIUSZ NR 1
Wyobraź sobie, że trzymasz w rękach piłkę nożną, która pachnie świeżo wyciskanymi pomarańczami. Poświęć kilka chwil na powiązanie w głowie tych dwóch myśli. A teraz wyobraź sobie, że piłka ma strukturę galaretki. Tyka jak zegar i ma smak czekolady. Nie spiesz się — myśl o tym niecodziennym obrazie przynajmniej przez 5 minut, starając się, aby był maksymalnie żywy i wyraźny. Jeśli się zdekoncentrujesz i zaczniesz myśleć o czymś innym, postaraj się wrócić do pierwszego wrażenia — trzymania w dłoniach piłki nożnej.

SCENARIUSZ NR 2
Jeśli udało Ci się wykonać zadanie z pierwszego scenariusza, spróbuj wyobrazić sobie żółtego słonia w różowe kropki. Słoń miauczy jak kot, smakuje jak imbir, parzy jak pokrzywa i pachnie świeżo zmielonymi ziarnami kawy. Ponownie poświęć przynajmniej 5 minut na stworzenie w głowie żywego obrazu.

Gdy będziesz gotowy, przeprowadź sprawdzian pamięci. Odtwórz dziwne cechy piłki i słonia. Im bardziej szczegółowe będą Twoje wizualizacje, tym łatwiej przyjdzie Ci wracanie myślami do stworzonych obrazów.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

http://program-partnerski.helion.pl

GRUPA WYDAWNICZA
Helion SA

Zakuć, zdać, zapamiętać

W dobie elektronicznych gadżetów, wyposażonych w rozmaite dzwonki, alarmy czy „przypominajki", posiadanie doskonałej pamięci jest jeszcze istotniejsze niż kiedyś. Strach pomyśleć, co się stanie, gdy zapomnisz, gdzie jest Twoja „pamięć zewnętrzna".

Biega, krzyczy pan Hilary – gdzie są moje wszystkie sprawy?!

Jak mawiał Napoleon, „głowa bez pamięci to twierdza bez garnizonu". Jeśli chcesz odnosić nowe sukcesy związane z pracą, Twoim hobby, relacjami międzyludzkimi i wszelkimi aspektami decydującymi o osobistym spełnieniu, zacznij gimnastykować swoje szare komórki. Wykonuj ćwiczenia opracowane z myślą o poprawie Twojej pamięci i **zapomnij o zapominaniu!**

- Poznaj skuteczne techniki zapamiętywania liczb, list, treści przemówień, dat urodzin, kart do gry, rzeczywistych wydarzeń z przeszłości, osób i twarzy.
- Opanuj systemy Dominica O'Briena, które na zawsze zmienią Twoje życie.
- Dowiedz się, jak udoskonalić swoją pamięć, aby osiągnąć poziom mistrzowski przy zachowaniu własnego tempa nauki.

Autor tej książki jest legendą w świecie mnemonistów, doskonalących się w sztuce zapamiętywania. Przechytrzył krupierów blackjacka w Las Vegas, dzięki czemu wygrał fortunę i otrzymał dożywotni zakaz wstępu do przybytków hazardu. **Dominic O'Brien** jest autorem sporej liczby rekordów — udało mu się między innymi zapamiętać w ciągu 30 minut 2385 losowo wygenerowanych cyfr kodu dwójkowego. Ośmiokrotny zdobywca tytułu mistrza World Memory Championships, na swoim koncie ma wyróżnienia Brain of the Year, Grandmaster of Memory oraz nagrodę World Memory Championships International.

Odważ się wyruszyć w niesamowitą podróż do wewnętrznego świata mistrza pamięci.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 8610

Księgarnia internetowa:
http://sensus.pl

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
http://sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://sensus.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
http://sensus.pl

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3805-5

9 788324 638055