

# PAMIĘĆ

DOSKONAŁA



*22 proste lekcje,*

DZIĘKI KTÓRYM ZAPOMNISZ  
O ZAPOMINANIU

**BARBARA SZULA**

ZŁOTE  
MYSLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Pamięć doskonała](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Barbara Szula, rok 2011

Autor: Barbara Szula

Tytuł: Pamięć doskonała

Data: 29.04.2013

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<u>Wprowadzenie.....</u>	<u>9</u>
<u>Jak korzystać z tej książki.....</u>	<u>15</u>
<u>Test pamięci — sprawdź swoją pamięć.....</u>	<u>21</u>
<u>Jak oceniasz swoją pamięć?.....</u>	<u>31</u>
<u>A jak większość ludzi ocenia swoją pamięć?.....</u>	<u>32</u>
<u>Lekcja 1. Przygotowanie do uczenia się.....</u>	<u>33</u>
1. <u>Zadbaj o zewnętrzne środowisko sprzyjające pracy mózgu.....</u>	<u>36</u>
2. <u>Przygotuj swój umysł na nową wiedzę.....</u>	<u>36</u>
<u>Lekcja 2. Środowisko zewnętrzne sprzyjające pracy mózgu.....</u>	<u>45</u>
1. <u>Jak zadbać o środowisko zewnętrzne? .....</u>	<u>48</u>
<u>Lekcja 3. Sekret Twojej doskonałej pamięci.....</u>	<u>53</u>
1. <u>Wyobraźnia.....</u>	<u>56</u>
2. <u>Skojarzenia.....</u>	<u>57</u>
3. <u>Elementy i budowa „żywego” obrazu.....</u>	<u>58</u>
4. <u>Kurs rozwijania wyobraźni.....</u>	<u>63</u>
<u>Lekcja 4. Pamięć.....</u>	<u>73</u>
1. <u>Termin „pamięć”.....</u>	<u>76</u>
2. <u>Rodzaje pamięci.....</u>	<u>76</u>
<u>Lekcja 5. Prawa funkcjonowania pamięci.....</u>	<u>85</u>
1. <u>Prawo początku i końca.....</u>	<u>88</u>
2. <u>Prawo powtórzeń.....</u>	<u>88</u>
3. <u>Prawo wyjątkowości .....</u>	<u>89</u>
4. <u>Prawo skojarzeń.....</u>	<u>90</u>
5. <u>Prawo rozumienia.....</u>	<u>90</u>
6. <u>Prawo elaboracji.....</u>	<u>90</u>
7. <u>Prawo konfabulacji.....</u>	<u>91</u>
<u>Lekcja 6. Rytmy pamięci — fazy przetwarzania informacji .....</u>	<u>93</u>
1. <u>Zapamiętywanie informacji.....</u>	<u>96</u>
2. <u>Przechowywanie informacji.....</u>	<u>98</u>
3. <u>Odtwarzanie zapamiętanych informacji.....</u>	<u>99</u>

<u>Lekcja 7. Mechanizmy zapamiętywania.....</u>	<u>103</u>
1. Informacje odbieramy za pomocą obrazów.....	106
2. Połącz „nowe” informacje ze „starymi”.....	107
3. Nic nam z głowy „nie wylatuje”.....	107
4. Przyczyny zapomnienia.....	108
5. Znaczenie i zrozumiałość przedmiotu.....	111
6. Przyporządkowanie informacji.....	112
7. Znaczenie powiązań (asocjacji).....	114
8. Znaczenie i rola kontekstu.....	115
9. Sprzężenie zwrotne w uczeniu się.....	117
10. Zainteresowanie przedmiotem.....	118
<u>Lekcja 8. Jak funkcjonuje mózg?.....</u>	<u>121</u>
1. Lewa półkula mózgu.....	125
2. Prawa półkula mózgu.....	126
3. Jak odblokować prawą półkulę mózgu?.....	127
<u>Lekcja 9. Mapa Myśli (MM).....</u>	<u>129</u>
1. Co to jest Mapa Myśli (MM)?.....	132
2. Zasady tworzenia notatki pamięciowej.....	134
3. Korzyści z posługiwania się MM.....	136
4. Możliwe problemy podczas sporządzania MM.....	136
5. Słowa-klucze .....	136
6. Słowa kreatywne.....	137
<u>Lekcja 10. Mnemotechniki.....</u>	<u>139</u>
1. Nazwa, znaczenie i rodzaje mnemotechnik.....	142
2. Skąd pochodzi mnemotechnika?.....	142
3. Sekret mnemotechniki.....	144
4. Zastosowanie mnemotechnik w życiu codziennym.....	145
<u>Lekcja 11. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS).....</u>	<u>147</u>
<u>Lekcja 12. Zakładkowa Metoda Zapamiętywania (ZMZ).....</u>	<u>155</u>
1. Zakładkowa Metoda Zapamiętywania (ZMZ).....	157
<u>Lekcja 13. Technika Słów Zastępczych (TSZ) — nauka</u> <u>języków obcych 167</u>	
1. Podstawowe zasady tworzenia TSZ .....	171
2. Zastosowanie TSZ.....	172

3. Korzyści wynikające ze stosowania TSZ.....	173
4. Czy każdy może nauczyć się języka obcego?.....	174
Lekcja 14. Fonetyczny Alfabet Cyfrowy (FAC).....	179
1. Krótka historia FAC.....	182
2. Alfabet fonetyczny.....	183
3. Zasady i zastosowanie FAC.....	184
Lekcja 15. Główny System Pamięciowy (GSP) .....	189
1. Jak stworzyć własny GSP?.....	192
2. Metody nauki GSP.....	196
3. Sposób na zwiększenie zakładek pamięci o 1000%....	197
4. Zastosowanie GSP.....	198
Lekcja 16. Zapamiętywanie numeryczne.....	201
1. Zapamiętywanie liczb wielocyfrowych.....	204
2. Zapamiętywanie numerów telefonicznych.....	208
3. Zapamiętywanie terminów i godzin spotkań.....	211
4. Zapamiętywanie dat i wydarzeń historycznych.....	215
5. Zapamiętywanie dat imienin, urodzin, rocznic, jubileuszy. .	217
Lekcja 17. Jak przygotować się do egzaminu?.....	221
1. Sposoby i etapy przygotowywania się do egzaminu....	224
Lekcja 18. Jak przypomnieć sobie to, co pozornie wyleciało z głowy?.....	229
1. Technika przypominania sobie.....	232
Lekcja 19. Zapamiętanie treści książek, przemówień i dowcipów.....	235
1. Przemówienia i referaty.....	237
2. Dowcipy.....	239
3. Role i wiersze.....	241
4. Książki i artykuły.....	242
Lekcja 20. Zapamiętywanie nazwisk i twarzy.....	245
1. Dlaczego warto zapamiętywać ludzi?.....	247
2. Trudności w zapamiętaniu nazwiska.....	248
3. Pierwsza metoda — klasyczna.....	249
4. Druga metoda — mnemotechniczna.....	252
5. Charakterystyka różnych typów twarzy.....	253

Lekcja 21. Zapamiętywanie rozkładu kart.....	257
1. Zakładki obrazkowe kart — metoda.....	259
2. Jak odbywa się show z kartami?.....	262
Lekcja 22. Odżywianie mózgu.....	265
Zakończenie.....	279
Literatura.....	283

## Test pamięci — sprawdź swoją pamięć

*Twoja pamięć jest lepsza, niż sam sądzisz.*

***Douglas J. Herrmann***

Wykonaj test pamięci przed rozpoczęciem kursu oraz tuż po jego zakończeniu. Przekonasz się, czy w chwili obecnej posiadasz już pamięć doskonałą (jeśli tak, to dalsza lektura nie ma sensu), czy jednak musisz zastosować metody opisane w tym kursie w celu jej usprawnienia. Zastosowane w nim sposoby dają zdumiewające efekty, spróbuj i przekonaj się sam.

Pamiętaj, test pamięci służy do jej sprawdzenia. Nie musisz z nikim dzielić się swoimi wynikami, to nie jest ciężki egzamin sprawdzający Twoją wiedzę. Chcę, abyś dzięki testowi sprawdził, jaką teraz masz pamięć. Dowiesz się też, jaką możesz mieć pamięć usprawnioną poprzez odpowiedni trening umysłowy.

Test rozwiąż w całości, najlepiej po kolei, ćwiczenie po ćwiczeniu, w czasie maksymalnie do 30 minut. Najlepiej wykonaj test, gdy będziesz mieć chwilę spokoju, aby żadne czynniki zewnętrzne Cię niepotrzebnie nie rozpraszały.

Test pamięci

Wskazówka praktyczna: przed rozpoczęciem zadania nastaw sobie minutnik, aby nie myśleć w trakcie testu o tym, ile czasu masz jeszcze do wykorzystania. Powodzenia i życzę miłej zabawy.

### Zadanie 1. Zapamiętywanie słów (Łańcuchowa Metoda Skojarzeń)

Zapamiętaj poniższą listę słów w następującej kolejności, czytając ją tylko raz. Czas wykonania zadania: 60 sekund.

Zapisz zapamiętane słowa na osobnej kartce (maksymalnie w ciągu 100 sekund). Następnie sprawdź swoją listę z listą z książki. Za każde prawidłowo zapisane słowo w odpowiedniej kolejności postaw sobie 1 punkt. Maksymalna liczba punktów wynosi 20.

podejście:

podejście:

### Zadanie 2. Zapamiętanie słów z przyporządkowanymi do nich liczbami (Zakładkowa Metoda Zapamiętania)

W ciągu 100 sekund zapamiętaj listę słów z przyporządkowanymi im numerami. Celem tego zadania jest zapamiętanie słów połączonych z liczbami na wrywki.

Na kartce papieru napisz numery od 1 do 20 i dopisz przyporządkowane im słowa, które udało Ci się zapamiętać. Za każdą poprawnie zapamiętaną parę (liczbę-słowo) zapisz sobie 1 punkt. Masz na to zadanie 100 sekund.

1. podejście:

2. podejście:

### Zadanie 3. Zapamiętanie liczb wielocyfrowych

Poniżej znajdują się 2 ciągi 20-cyfrowe. Poświęć 60 sekund na zapamiętanie jednego ciągu cyfr, po czym zapisz go na osobnej kartce.

30948571948305856510

99037520251981070266



Porównaj swój zapisany ciąg z oryginałem (w maksymalnie 60 sekund). Za każdą poprawnie zapamiętaną cyfrę wpisz sobie punkt, aż do pierwszego błędu. Maksymalna liczba punktów wynosi 40.

1. podejście:

2. podejście:

Zadanie 4. Zapamiętaj numery telefonów

Zapamiętaj poniższą listę numerów telefonów i ich właścicieli. Masz na to zadanie 120 sekund.

Stefan — (059)5678273

Żaneta — (042)9247451

Klub „Picas” — (058)4902267

Kino — (058)7842390

Kochanek — (059)8825739

Praca — (058)6660226

Szef — (059)3439892

Kwiaciarnia — (058)8783125

Pizzeria — (058)9914391

Karol — (042)8746344

Napisz na osobnej kartce osobę kontaktową i jej numer, w czasie do 120 sekund. Za każdą parę właściciel–numer postaw sobie 2 punkty. Maksymalna liczba punktów wynosi 20.

1. podejście:

2. podejście:

### Zadanie 5. Zapamiętanie dat i wydarzeń

Zapamiętaj daty i wydarzenia z nimi związane w czasie maksymalnie do 150 sekund.

1309 — Utrata Pomorza Gdańskiego na rzecz Krzyżaków

1648 — Wybuch powstania Chmielnickiego

1678 — narodziny Antonio Lucio Vivaldiego

1756 — narodziny Wolfganga Amadeusza Mozarta

1770 — narodziny Ludwiga van Beethovena

1789 — Wybuch Wielkiej Rewolucji we Francji

1848 — Wiosna Ludów w Europie

1916 — Bitwa Francji z Niemcami pod Verdun

1933 — Przejęcie władzy przez Hitlera w Niemczech

1958 — powstał pierwszy Polski komputer (w Zakładzie Aparatów Matematycznych Polskiej Akademii Nauk)

Napisz na osobnej kartce daty i wydarzenia, jakie zapamiętałeś, w ciągu 180 sekund. Sprawdź zgodność par data–wydarzenie z listą z książki i daj sobie 2 punkty za każdą poprawnie zapamiętaną parę. Maksymalna liczba punktów wynosi 20.

1. podejście:

2. podejście:

### Zadanie 6. Zapamiętanie słów obcego pochodzenia

Zapamiętaj słowo obcego pochodzenia oraz jego znaczenie w maksymalnie 80 sekund.

maison (francuski) — dom

razor (angielski) — brzytwa

mujer (hiszpański) — kobieta

pranzo (włoski) — obiad

armoire (francuski) — szafa

tomato (angielski) — pomidor

cavallo (włoski) — koń

plato (hiszpański) — talerz

Zapisz zapamiętane słowa i za każdą poprawnie zapisaną parę słowo obce–znaczenie daj sobie 2 punkty. Maksymalny czas wykonania tego zadania nie powinien przekraczać 100 sekund.

1. podejście:

2. podejście:

Zadanie 7. Zapamiętanie wierszy

Postaraj się zapamiętać tekst fraszki w ciągu 180 sekund.

O doktorze Hiszpanie — Jan Kochanowski

„Nasz dobry doktor spać się od nas bierze,

Ani chce z nami doczekać wieczerze.

Dajcie mu pokój! najdziem go w pościeli,

A sami przedsię bywajmy weseli!

Już po wieczerzy, pódźmy do Hiszpana!

Ba, wierę, pódźmy, ale nie bez dzbana.

Puszczaj, doktorze, towarzyszu miły!

Doktor nie puścił, ale drzwi puściły.

Jedna nie wadzi, daj ci Boże zdrowie!

By jeno jedna – doktor na to powie.

Od jednej przyszło aż więc do dziewięci,

A doktorowi mózg się we łbie mąci.

Trudny — powiada — mój rząd z tymi pany:

Szedłem spać trzeźwio, a wstanę pijany”.

Sprawdź, ile wersetów udało Ci się zapamiętać, a może zapamiętałeś całą fraszkę? Na odtworzenie fraszki na swojej kartce masz 150 sekund. Za każdy zapamiętany werset daj sobie 2 punkty.

1. podejście:

2. podejście:

Zadanie 8. Zapamiętanie definicji

Zapamiętaj definicję w ciągu 60 sekund.

„Sukces — działanie na najwyższym poziomie możliwości jednostki, w kierunku spełnienia jej marzeń i pragnień, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi pomiędzy wszystkimi płaszczyznami życia”<sup>1</sup>.

A teraz odtwórz ją w ciągu 80 sekund. Za prawidłowe zapamiętanie definicji wstaw sobie 4 punkty.

1. podejście:

2. podejście:

---

<sup>1</sup>Sukces [w:] Wikipedia [dok. elektr.]  
[http://pl.wikipedia.org/wiki/Sukces\\_\(stan\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Sukces_(stan)) [dostęp: 02.05.2010].

### Zadanie 9. Zapamiętanie kształtu (formy)

Zapamiętaj kształty figur w ciągu 30 sekund i narysuj je na swojej kartce. Za każdy prawidłowy rysunek daj sobie 1 punkt.

1. podejście:

2. podejście:

Jeżeli uzyskałeś w teście pamięci maksymalną liczbę punktów, to przyjmij moje gratulacje — masz już pamięć doskonałą. Jeśli jednak nie jesteś usatysfakcjonowany z wyników, to proszę, zapoznaj się z metodami, które pozwolą Ci odkryć na nowo niezwykle potencjał Twojej pamięci. Tak, odkryć! Istnieje bowiem kilka dowodów na to, że człowiek rodzi się z pamięcią doskonałą. Później niestety niedoskonały system edukacji zakłóca nasze naturalne procesy pamięci.

Oto kilka dowodów wartych przemyślenia:

Sny — większość z nas podczas snu przypomina sobie osoby lub zdarzenia sprzed wielu lat, a czasem nawet z dzieciństwa. Te sny nie są zamazane, wręcz przeciwnie; są bardzo żywe, barwne i realistyczne, ukazując najdrobniejsze szczegóły. Dzieje się tak dlatego, że Twoja pamięć musiała je zachować. Pamiętaj, nic nie dzieje się bez przyczyny. Psycholodzy coraz częściej i odważniej stwierdzają, że problemem nie jest sama pamięć, a proces przypominania.

Przypomnienia — prawie każdy z nas doświadczył nagłego przypomnienia jakiegoś doświadczenia, w najmniej niespodziewanym momencie. Wystarczy tylko tzw. wyzwalacz, czyli obraz, osoba, zapach, dźwięk, budynek, słowa itd., który uruchomi w nas szczegółowo i precyzyjnie serię przeżytych kilka lub kilkadziesiąt lat wcześniej zdarzeń (np. wydarzenia ze szkoły, wojska, grupy przyjaciół, z jaką spędzaliśmy sporo czasu...). Takie przypomnienia są doskonałym przykładem na to, że mózg zachowuje wszystkie przeżyte doświad-

czenia, trzeba tylko popracować nad „wyzwalaczami”, które wywołują skojarzenia uruchamiające ten proces przypominania.

Doświadczenia „przedśmiertelne” — osoby, które przeżyły tragiczny wypadek z przekonaniem, że go nie przeżyją (np. wypadek samochodowy, upadek ze szczytu gór, tonięcie...), zgodnie twierdzą: w ciągu kilku sekund (minut) widzą całe swoje życie, nie tylko najważniejsze momenty, ale całe życie, tak jakby oglądali je podczas filmu. Proces przypominania u takiej osoby musi być naprawdę błyskawiczny. To jest kolejny dowód na nieograniczoną pojemność pamięci.

Fenomen rosyjskiego dziennikarza Szereszewskiego — ten młody rosyjski dziennikarz, należący do licznych kolegów redakcyjnych, nigdy nie musiał robić żadnych notatek pisemnych. Dlaczego? Pamiętał każde wypowiedziane zdanie, słowo po słowie, nawet z zapamiętaniem intonacji głosu. Dziennikarza dokładnie przebadał i testował przez 30 lat ówczesny najlepszy rosyjski psycholog, Aleksander Łuria. Jego badania wykazały, że Szereszewski posiada pamięć doskonałą. Ale nie stało się to w sposób przypadkowy. Szereszewski już w młodości stosował najważniejsze reguły mnemotechnik, które stały się dla niego tak naturalne, że posługiwał się nimi mechanicznie. Na przestrzeni historii możemy zobaczyć znacznie więcej przypadków podobnych do Szereszewskiego, czyli ludzi, którzy wykorzystywali naturalne mechanizmy działania pamięci. Ty również możesz mieć pamięć taką jak Szereszewski, jeśli tylko zdobędziesz się na trud poznania i zastosowania mnemotechnik opisanych w drugiej części książki (więcej możesz przeczytać np. tutaj:

[http://pl.wikipedia.org/wiki/Salomon\\_Szereszewski](http://pl.wikipedia.org/wiki/Salomon_Szereszewski)).

Badania profesora W. Penfielda — badał on obszary mózgu, które wywołują epilepsję. W tym celu pobudzał pojedyncze neurony cienkimi elektrodami. Wyniki badań były zaskakujące: badani przypomi-

nali sobie wydarzenia nawet sprzed 40 lat lub jeszcze starsze, przypominając sobie całą gamę wrażeń zmysłowych (zapach, dotyk, smak, ruch, emocje czy dźwięk). Penfield wnioskował, że w każdej komórce lub wiązce komórek mózgu znajduje się dokładny zapis wszystkich wydarzeń z naszego życia.

Badania profesora Anokhina — profesor ten zbadał połączenia między komórkami mózgu. Anokhin uważał, iż „ślad pamięciowy” przyjmuje postać obwodu elektromagnetycznego, który jest utrwalony przez różne konfiguracje połączeń neuronowych. Wiedział już, że mózg składa się z biliona komórek, które mogą łączyć się ze sobą w nieskończenie wiele połączeń, czyli może ich być nieograniczona liczba. Wniosek jest oczywisty: wykorzystując w pełni naszą pamięć, możemy zapamiętać dosłownie wszystko.

Pamięć fotograficzna — ludzie nią obdarzeni potrafią zapamiętać dokładnie wszystko, co przeczytali (zobaczyli), najczęściej na krótki okres. Metoda ta polega na tym, że osoby takie widzą kartkę zapisanego druku jako obraz, z którego w procesie odtwarzania mogą swobodnie czytać. Taką umiejętność zazwyczaj traci się z czasem. Najczęściej można ją zauważyć u małych dzieci, dla których jest to naturalna umiejętność. Z czasem jednak zostaje zatarta przez szkolnictwo, które bardziej koncentruje się zadaniach logicznych i językowych, zaniedbując niestety pracę wyobraźni. Pamięć fotograficzna to kolejny fenomenalny dowód na nieograniczone możliwości ludzkiego umysłu.

Zapamiętanie obrazów — nasz mózg z łatwością zapamiętuje obrazy. Przeprowadzono eksperyment, w którym pokazano badanym 1000 zdjęć z odstępem czasu co 1 sekundę. Następnie dołączono nowe 1000 zdjęć i badani mieli wskazać zdjęcia, które już widzieli. Wynik był zaskakujący: prawie wszyscy badani rozróżnili prawidłowo

wo zdjęcia, które już widzieli, od nowych zdjęć, niezależnie od tego, czy wcześniej uważali, że mają słabą czy dobrą pamięć. Dlatego też z łatwością zapamiętujemy twarze, jednak z nazwiskami już możemy mieć problem. Czy zdarzyła Ci się kiedyś taka sytuacja, gdy pomyślałeś: „O, to ta pani z przyjęcia u Kuby, ale jak ona się nazywała”?

Zastosowanie technik pamięciowych (mnemotechnik) — daje imponujące rezultaty. Wykorzystując mnemotechniki, możesz zapamiętać niemalże każdą jednostkę informacji, jaką chcesz, aby była przez Ciebie zapamiętana, na tak długo jak chcesz. Stosowanie technik wymaga w początkowej fazie niemałego wysiłku i dyscypliny. Nie ma nic za darmo, musisz zdobyć narzędzie, jakim będziesz się później posługiwał. Wyzbycie się nabytych przez lata nawyków uczenia się jest trudne, ale konieczne do swobodnego posługiwania się mnemotechnikami. Wysiłek ten z pewnością się opłaci i zyskasz mnóstwo „dodatkowego” czasu. Mnemotechniki są jednym z głównych tematów tej książki, dlatego dokładnie opisuję je w jej dalszej części.

## **Jak oceniasz swoją pamięć?**

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jaką ogromną pracę codziennie wykonuje ich pamięć. Przeciętny człowiek pamięta około kilku milionów różnych informacji. I trzeba przyznać, że to całkiem niezwykły wynik. Jak to możliwe? Każde wypowiedziane lub usłyszane słowo najpierw wydobywane jest z pokładów naszej pamięci, następnie zostaje rozpoznane i użyte (zrozumiane) we właściwym kontekście. Cały ten proces odbywa się w ułamkach sekundy, praktycznie jest niezauważalny. Pamięć w błyskawiczny, natychmiastowy



i efektywny sposób wyjaśnia Ci znaczenie wszystkiego, co do tej pory poznałeś. Każdą czynność, jak czesanie włosów, mycie zębów, jedzenie sztuczkami, jeżdżenie na rowerze oraz każdą myśl wydobywasz najpierw z pamięci — nie musisz uczyć się na nowo pojęć czy czynności.

## **A jak większość ludzi ocenia swoją pamięć?**

Zdecydowanie większość z nas bardziej skupia się na tym, czego nie pamięta, niż na tym ogromie informacji zapamiętanych. Jest to taki paradoks, niedociągnięcia pamięci procentowo są bardzo niewielkie, ale ich rzadkie występowanie powoduje ich zapamiętanie.

„Szklanka jest do połowy pełna czy pusta?”. Niestety, większość widzi pustą część. Taka jest ludzka mentalność, którą niewątpliwie należy starać się zmienić. Nie tylko starsze osoby potrafią narzekać na swoją pamięć, mówiąc: „Moja pamięć już nie jest najlepsza, kiedyś to wszystko pamiętałem”, „Mam kłopot z pamięcią...”, „Mam złą pamięć od urodzenia” itp. Niektórym nawet takie narzekanie sprawia przyjemność. Dlatego najwyższy czas zmienić negatywne i błędne myślenie. Pamięć nie pogarsza się od starości (czy przeżytych lat), pamięć pogarsza się z braku treningu. Jeżeli będziesz się posługiwał pamięcią cały czas tak samo, to ona na pewno się nie pogorszy. Ale jeśli będziesz ją systematycznie ćwiczył, z pewnością będzie ona coraz lepsza, bez względu na Twój wiek. Zachęcam do dalszej lektury, która jest źródłem cennych informacji zbieranych przeze mnie przez kilka lat, pokazującym, w jaki sposób ćwiczyć pamięć.

# Lekcja 12.

## Zakładkowa Metoda Zapamiętywania (ZMZ)

*Kreatywność to wymyślanie, eksperymentowanie,  
wzrastanie, ryzykowanie, łamanie zasad,  
popelnianie błędów i dobra zabawa.*

***Mary Lou Cook***

## **Przegląd lekcji**

Zakładkowa Metoda Zapamiętywania (ZMZ)

zakładki obrazowe,

zakładki osobiste,

zakładki alfabetyczne,

rymowanki liczbowe,

zakładki mieszkaniowe (pokój rzymski).

Zakładek pamięci możesz stworzyć i posiadać nawet kilkanaście tysięcy. Używając ich, zapamiętasz kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy więcej informacji w bardzo krótkim czasie. Jest jeden warunek. Musisz poznać zasady ZMZ i bezbłędnie opanować system zakładek.

Rozgrzewka umysłowa

U 2 dłoni jest 10 paluszków. Ile paluszków jest u 10 dłoni?

Kto używa wszystkich języków świata?

Jaki wyraz jednocześnie kończy słowo zaczynające się na „ko”  
i zaczyna słowo kończące się na „or”?

KO \_ \_ \_ \_ \_ OR

Jaka jest następna liczba?

1      14      3      12      5      10      7      ?

Rozwiązania

50.

Echo.

„Łomot”.

8: w liczbach są 2 ciągi: w 1. liczby zwiększają się o 2, a w 2.

maleją o 2.

## 1. Zakładkowa Metoda Zapamiętywania (ZMZ)

ZMZ można porównać do szafy, w której wiszą wieszaki z ubraniami. Wieszaki te nigdy się nie zmieniają, natomiast ubrań możesz powiesić na niej tyle, ile Ci się tylko podoba. To wykorzystanie prawa skojarzenia — nowe informacje łączymy z dobrze nam znanymi. Informacje te będą zapisane w postaci „żywego” obrazu. ZMZ różni od ŁMS tym, że zakładki to stałe pamięciowe obrazy (klucze), z którymi możemy połączyć nieskończoną ilość informacji. Różnią się również tym, że z zakładek możemy korzystać na wrywki, bo są przyporządkowane liczbom. Zakładki muszą powstać w wyobraźni osoby posługującej się tą metodą, nie mogą być narzucone przez niczyją wyobraźnię.

ZMZ składa się z zakładek:

Obrazowych.

Osobistych.

Alfabetycznych.

Rymowanek liczbowych.

Mieszkaniowych (tzw. pokój rzymski) i innych.

### ***Zakładki obrazowe***

Najczęściej stosuje się 10 zakładek obrazowych, ale można też stosować np. 20. Metoda ta polega na przyporządkowaniu do obrazów liczb (cyfr) w taki sposób, aby obraz w jak największym stopniu kojarzył nam się z liczbą, przez podobieństwo symboliki lub kształtu.

Sam dokonaj wyboru i wybierz obrazy najbardziej Ci pasujące, a następnie zapamiętaj je trwale i połącz z nieskończone wielką ilością informacji.

Propozycje zakładek obrazowych:

drzewo, ołówek, kij, pędzel, długopis;

wieszak, łabędź, gęś, kaczka;

koniczyna, trójkąt, serce,

kwadrat, stół, krzesło;

hak, gwiazda, dłoń;

słoń, wąż,

kosa, flaga;

bałwan, klepsydra, okulary;

balon na kiju, rakietka tenisowa, kijanka, fajka;

ogórek z pomidorem, Flip i Flap, miecz i tarcza.

Zadanie 9.

Stwórz i narysuj na kartce papieru własne zakładki obrazowe, pamiętając o zachowaniu zasad „żywego” obrazu.

Zadanie 10.

Korzystając z własnej zakładki obrazowej, zapamiętaj poniższe słowa:

książka, buty, pilot od telewizora, skaner, stół, okno, fotel, drukarka, długopis, papier

Zadanie 11.

Poproś swojego partnera od ćwiczeń, aby podał Ci 10 słów w odstępie do 10 sekund, a Ty postaraj się w tym czasie połączyć je ze swo-

imi zakładkami. Sprawdź, ile słów udało Ci się zapamiętać w kolejności oraz na wrywki. Nie przejmuj się, jeżeli za pierwszym razem Ci się nie uda. Jak mówi stare przysłowienie: praktyka czyni mistrza.

Zadanie 11., proszę, wykonaj wielokrotnie, zakładki musisz znać na wrywki nawet podczas przebudzenia się w nocy. Pamiętaj, dla dobrego opanowania każdej metody zapamiętywania powinieneś posługiwać się „żywym” obrazem:

tworzyć zakładki w postaci „żywych” obrazów,

nowo zapamiętaną informację przedstawić (stworzyć na ekranie umysłu) w postaci „żywych” obrazów,

połączyć nowo zapamiętaną informację z zakładką również w postaci „żywego” obrazu.

### **Zakładki osobiste**

To jedna z łatwiejszych zakładek do zapamiętania. Oglądając na ekranie umysłu nasze części ciała, zapamiętujemy je od góry do dołu lub odwrotnie, zachowując kolejność, np.

Jak sama nazwa wskazuje, jest to osobista zakładka, w której musisz wybrać części ciała, które Ci najbardziej odpowiadają, np. jeżeli nie lubisz swojej pupy, to możesz ją pominąć, ale ja jednak uważam, że to bardzo dobra zakładka, z której mogą powstać śmieszne obrazki. Zakładek osobistych możesz stworzyć 10, 20, 30, ile chcesz. Jeżeli ktoś studiuje medycynę, to może użyć jako zakładki ludzkiego szkieletu.

Zadanie 12.

Ustal i narysuj na kartce papieru własne zakładki osobiste.

Zadanie 13.

Korzystając z własnej zakładki osobistej, zapamiętaj poniższe słowa: ogórek, sos pomidorowy, smalec, kaszka manna, kielbasa, groch, marchew, kabaczek, śliwki, serek homogenizowany, musztarda, ręczniki papierowe, pasta do zębów, płyn do naczyń, cukier waniliowy, galaretka pomarańczowa, ryż, kakao, cukier, mąka pszenna

Zadanie 14.

Poproś swojego partnera od ćwiczeń, aby podał Ci 20 słów w odstępie do 10 sekund, a Ty postaraj się w tym czasie połączyć je ze swoimi zakładkami. Sprawdź, ile słów udało Ci się zapamiętać w kolejności oraz na wrywki.

### **Zakładki alfabetyczne**

To kolejne zakładki z grupy ZMZ. Polegają one na stworzeniu do każdej litery alfabetu odpowiedniego „obrazu”. Wybrane słowo-obraz powinno:

brzmieć podobnie jak litera alfabetu, np. literę „L” możemy przyporządkować słowu „elka”,

muszą być możliwie łatwe do zapamiętania, w jak najprostszej formie. Jeżeli brakuje Ci pomysłu, możesz wyszukać je za pomocą słownika,

własny system można też stworzyć za pomocą podobieństwa kształtu litery, np. litera „C” kształtem może się kojarzyć z księżycem itp.

Zakładka alfabetyczna jest bardzo pomocna do zapamiętania informacji, w której użyte są symbole liczbowe (np. wzory matematyczne, a także słowa obcego pochodzenia). Moje propozycje zakładek to:

Zadanie 15.

Ustal i narysuj własne zakładki alfabetyczne, pamiętaj o zachowaniu zasad „żywego” obrazu.

Zadanie 16.

Korzystając z własnej zakładki alfabetycznej, zapamiętaj poniższe słowa:

lampa, płyta CD, klawiatura, laptop, tablica, kubek, książki, taboret, piłka, zdjęcie, mikser, odkurzacz, telefon, zlew, krzesło, dywan, samochód, parapet, segregator, wazon, klucze, gazeta, koperta, długopis, pinezki

Zadanie 17.

Poproś swojego partnera od ćwiczeń, aby podał Ci 25 słów w odstępie do 10 sekund, a Ty postaraj się je zapamiętać. Sprawdź, ile słów udało Ci się zapamiętać w kolejności oraz na wrywki (tak, trzeba też znać alfabet na wrywki, np. 10 litera alfabetu to...).

### ***Rymowanki liczbowe***

Służą do zapamiętywania niewielkiej ilości informacji na krótki okres. Rymowanki liczbowe różnią się od zakładek obrazowych tylko tym, że zamiast podobieństwa kształtu czy symboliki, szukamy podobieństwa rymu. Bardzo łatwo się je zapamiętuje. Na przykład:

Raz — głąz, zraz.

Dwa — drwa, Wda (taka rzeka) albo wóda.

Trzy — bzy, wszy, gzy.

Cztery — sery, rowery.

Pięć — rtęć, część.

Sześć — jeść.



Siedem — krem

Osiem — prosię, Zosię

Dziewięć — skreć.

Dziesięć — pieczęć, jesień

Zadanie 17.

Ustal i narysuj na kartce papieru własne zakładki rymowanki, zachowując zasady „żywego” obrazu.

Zadanie 18.

Korzystając z własnej zakładki rymowanki, zapamiętaj poniższe słowa:

herbata, papier toaletowy, kotlet schabowy, przecier pomidorowy, tort, płatki kosmetyczne, ser, czosnek, kawa, szklanki.

Zadanie 19.

Poproś swojego partnera od ćwiczeń, aby podał Ci 10 słów w odstępie do 10 sekund, a Ty postaraj się w tym czasie połączyć je ze swoimi zakładkami. Sprawdź, ile słów udało Ci się zapamiętać w kolejności oraz na wrywki.

### ***Zakładki mieszkaniowe, czyli tzw. pokój rzymski***

Zakładka mieszkaniowa swój początek bierze ze starożytnego Rzymu. Rzymianie wyobrażali sobie dom, począwszy od wejścia, przez przedpokój, pokój, kuchnię itp. W każdym pomieszczeniu widzieli dokładnie przedmiot obok przedmiotu, w niezmiennym porządku.

Zakładka mieszkaniowa polega na zobaczeniu swojego lub wymyślonego pokoju i wypełnieniu go meblami, rzeczami, ozdobami, w taki sposób, że każdy przedmiot będzie dla nas „wieszakiem”.

Każdy przedmiot musi być na swoim miejscu, to naprawdę bardzo ważne. Na początku treningu tą metodą lepiej skupić się na dużych lub bardziej charakterystycznych przedmiotach, nie przesadzając z drobiazgami. Potem oczywiście można ćwiczyć z „pokojem” z wszelkimi drobiazgami, następnie dodać następny pokój i następny..., korytarz, kuchnię, łazienkę, piętro i następne piętro. Koniecznie ustal miejsce startu i wyznacz sobie kierunek, w jakim będziesz podążać. Staraj się jednak nie tworzyć punktów pamięciowych na przedmiotach położonych zbyt blisko siebie, a już na pewno nie na przedmiotach jeden na drugim. Ilość informacji, jaką możemy zapamiętać, stosując tę metodę, jest naprawdę zdumiewająco wielka. Rzymianie w ten sposób zapamiętywali tysiące informacji. Zakładki mieszkaniowe znakomicie wykorzystują możliwości lewej i prawej półkuli mózgu, ponieważ obie są w takim samym stopniu zmuszone do pracy przez tworzenie „żywych” obrazów, zachowując przy tym kolejność, porządek oraz wykorzystując wyobraźnię, emocje i wrażenia zmysłowe. Ćwicząc tą metodą, pobudzasz do działania Twoją pamięć i kreatywną inteligencję na poziomie podświadomym. Może doprowadzić to do urzeczywistnienia się marzenia i będziesz miał te meble, pokój dom itp., ponieważ nasze myśli mają tendencję do urzeczywistnienia się.

#### Przykład

Twoimi „wieszakami” mieszkaniowymi np. są: schody przed domem, drzwi wejściowe, szafka w przedpokoju (na kurtki i buty), lustro, telefon itp., a chcesz zapamiętać takie słowa-klucze, jak: pasta do zębów, krem, masło, pomarańcze, chleb. Możesz zobaczyć obrazy: wielką zieloną kupę o miętowym zapachu z pasty do zębów na zimnych schodach z szarego marmuru przed domem; na drzwiach wejściowych są malutkie różowe kwiatki o zapachu różanym; w sza-

fie zamiast kurtek są poukładane kostki masła, czuć od nich zimny powiew i są lodowate w dotyku; lustro pokazuje mi zamiast mojego odbicia soczystą pomarańczę z małym zielonym listeczkiem, och, jaką mam ochotę ją zjeść; przy telefonie leży torba z zakupami, z której wyłania się bochenek chleba ze złocistą skóreczką. Jak ja lubię tak upieczony chlebek itp. Takiej listy zakupów nie sposób nie zapamiętać. Tę zakładkę możesz wykorzystać do zadań, jakie masz wykonać w ciągu dnia, lub innych ważnych dla Ciebie rzeczy.

Zadanie 20.

Ustal i narysuj na kartce własne zakładki mieszkaniowe, zachowując zasady „żywego” obrazu.

Zadanie 21.

Korzystając z własnych zakładek mieszkaniowych, zapamiętaj poniższe zadania:

napisać referat z historii, spotkać się z przyjaciółką, kupić tort urodzinowy dla mamy, wyprasować koszulę na egzamin, pójść na zajęcia z angielskiego.

Zadanie 22.

Poproś swojego partnera od ćwiczeń, aby podał Ci 10 słów w odstępie do 10 sekund (w miarę ćwiczeń staraj się skracać ten czas), a Ty postaraj się w tym czasie połączyć je ze swoimi zakładkami i zapamiętaj je. Następnie sprawdź się.

Podsumowanie

Zakładki można tworzyć według indywidualnych preferencji. Jeżeli np. jesteś pasjonatem samochodów albo mechanikiem samochodowym, to możesz przyjąć za słowa „wieszaki” części samochodowe albo modele. Jeżeli jesteś kucharzem, to Twoja zakładka może skła-

dać się z dań, warzyw czy innych produktów spożywczych. Jeżeli masz jakąś pasję, np. zbierasz znaczki albo stare monety, to oczywiście też możesz to wykorzystać do zbudowania swojej zakładki. Zakładka przede wszystkim musi jak najbardziej odpowiadać Tobie, bo to Ty będziesz z niej korzystał. Nigdy nie powstaną identyczne zakładki, ponieważ nawet jeżeli 2 osoby przyjmą te same elementy, to w swoim obrazie widzą je zupełnie inaczej. Pole tworzenia zakładek jest nieograniczone dla Twojej wyobraźni, więc do dzieła!

### ***Jak zwiększyć wiedzę, którą już masz, o 100%?***

Sposób, aby tego dokonać, jest łatwiejszy, niż myślisz...!). Wystarczy, abyś każdy zestaw zakładek (obrazową, osobistą, alfabetyczną, mieszkaniową, rymowanek czy też własną) zobaczył np. w wodzie, ogniu, bryle lodu albo w czym tylko chcesz. Na przykład jeżeli za 1. element 1. zestawu zakładek obrazowych przyjąłeś pióro, to teraz możesz je zobaczyć np. w wodzie. Jeżeli 2. elementem jest łabędź, to w 2. zestawie (np. wodnym) zobacz łabędzia w wodzie itd. W ten sposób można w dowolnie zwiększać liczbę swoich zakładek. Tylko obraz poszczególnych elementów musi być żywy i jak najbardziej różnić się w poszczególnych zestawach, gdyż inaczej zacnie Ci się mylić.

Test kontrolny

Podaj definicję ZMZ i wymień jej rodzaje.

Jaka jest różnica między zakładką osobistą a zakładką alfabetyczną?

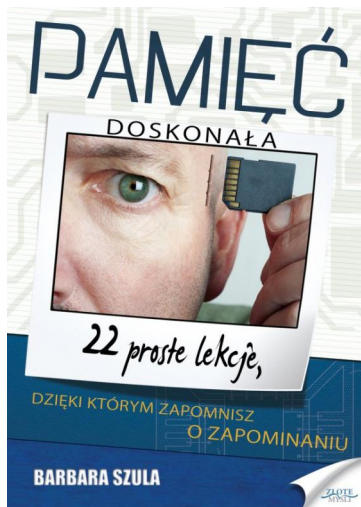
Jakie są zasady tworzenia zakładki mieszkaniowej i rymowanek liczbowych?

Jakie elementy charakterystyczne powinna mieć ZMZ?

Podaj listę swoich zakładek obrazowych.



## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Czy tego chcemy, czy nie, życie wymaga od nas ciągłego poszerzania wiedzy. Zapamiętywanie, bez względu na wiek, może być łatwiejsze i skuteczniejsze. Książka „Pamięć doskonała” i zawarte w niej 22 wartościowe lekcje sprawiają, że nie będziesz mógł uwierzyć w osiągnięte rezultaty. Wyjątkowo praktyczne i motywujące podejście autorki do ćwiczenia pamięci oraz zawarte w publikacji rozgrzewki umysłowe i testy pomogą Ci maksymalnie wykorzystać pamięć w szkole, na studiach czy w pracy. Książka składa się z dwóch części. Pierwsza część obejmuje wiedzę teoretyczną niezbędną do zrozumienia części drugiej. Druga część poświęcona jest w całości praktyce. Całość książki napisana jest

w formie kursu w taki sposób, aby skomponowana w niej wiedza umożliwiła możliwie najszybszą poprawę pamięci. Każda lekcja składa się z pięciu części: 1. Przegląd lekcji — to wprowadzenie do tematu. Dowiesz się, czego możesz nauczyć się w wybranej lekcji. 2. Rozgrzewka umysłowa — to trening dla Twojego umysłu. Jest tak samo potrzebna jak rozgrzewka dla sportowca, dlatego znajduje się przed każdą lekcją. To zagadki, pytania i łamigłówki, które w przyjemny sposób rozgrzewają umysł. 3. Lekcja główna — to szczegółowa analiza tematu. 4. Ćwiczenia — uczymy się przez doświadczenie, więc są konieczne do zakotwiczenia zdobytej wiedzy. Wykonaj je sumiennie. 5. Pytania kontrolne (sprzężenie zwrotne) — sprawdź sam siebie, czego się nauczyłeś, jakie zrobiłeś postępy. Ich widok jest doskonałym motywatorem.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6690/pamiec-doskonala-barbara-szula.html>

[Dodaj do koszyka](#)