

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)

ISBN 978-5-699-90758-8

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 А4 сохранен издательский дизайн.

УДК 159.953

ББК 88.3

ISBN 978-5-699-90758-8

© 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
Конец ознакомительного фрагмента.	23

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, GoceIlievski, 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, mimsdash, 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 Horbovyu, Wavebreakmedia / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru; Lorelyn Medina, Sergey Yakovlev, Irina Tischenko, ezevov, 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 Tejeiro / 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 в 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

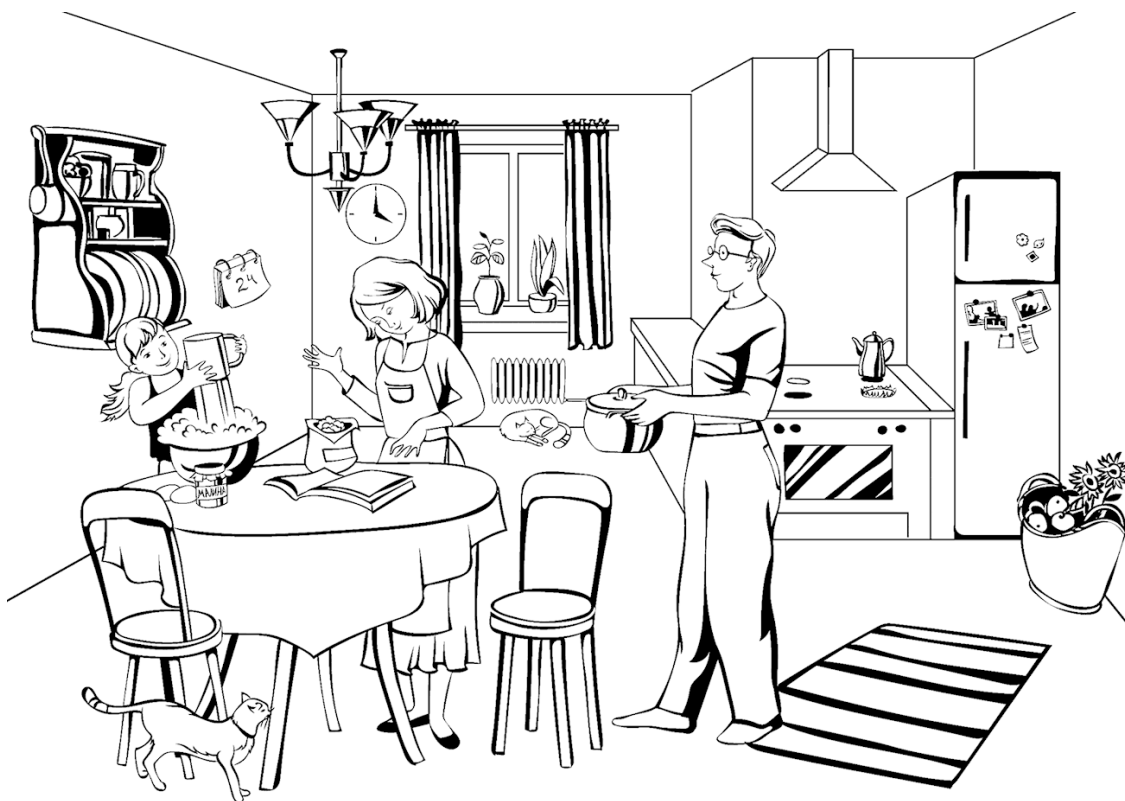
В детстве родители часто говорят нам: «Перестань считать ворон!», «Хватит витать в облаках!», «Сделай одно дело, не хватайся за все сразу!» Все эти фразы и замечания можно свести к одному: «Будь внимателен». Внимательность действительно основа основ.

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

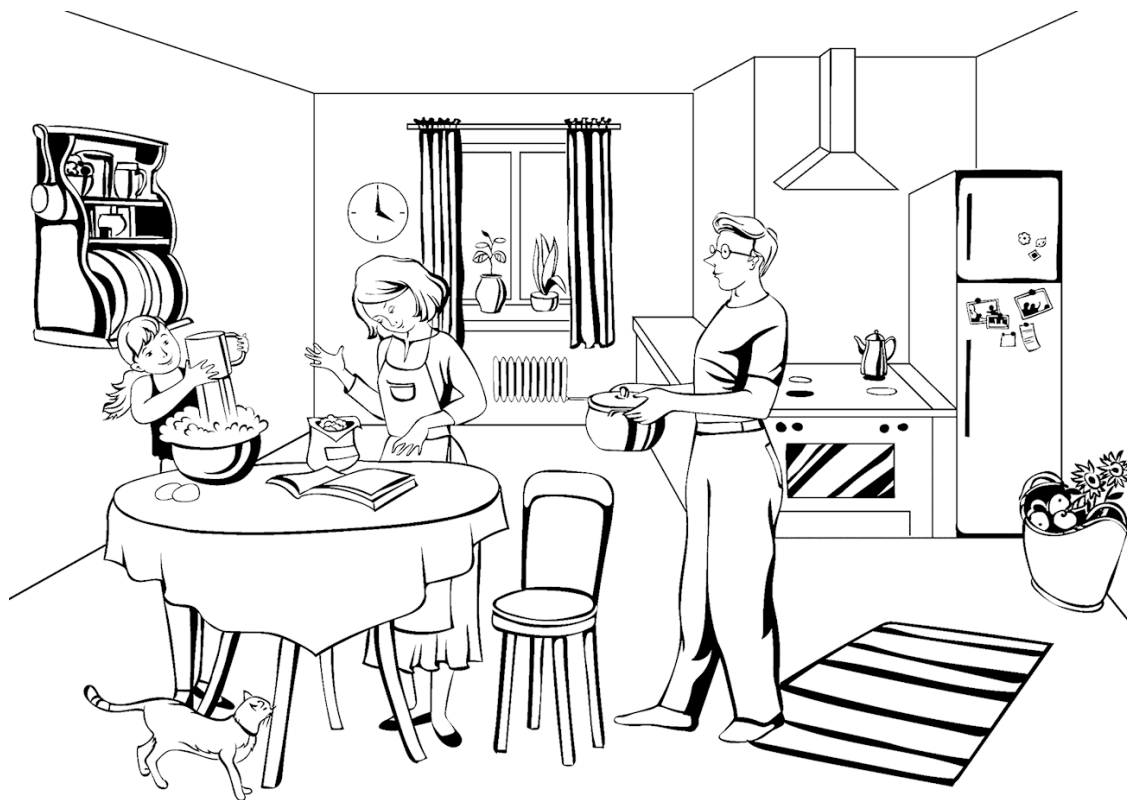
Этап № 1. Концентрация внимания

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, распыляете 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

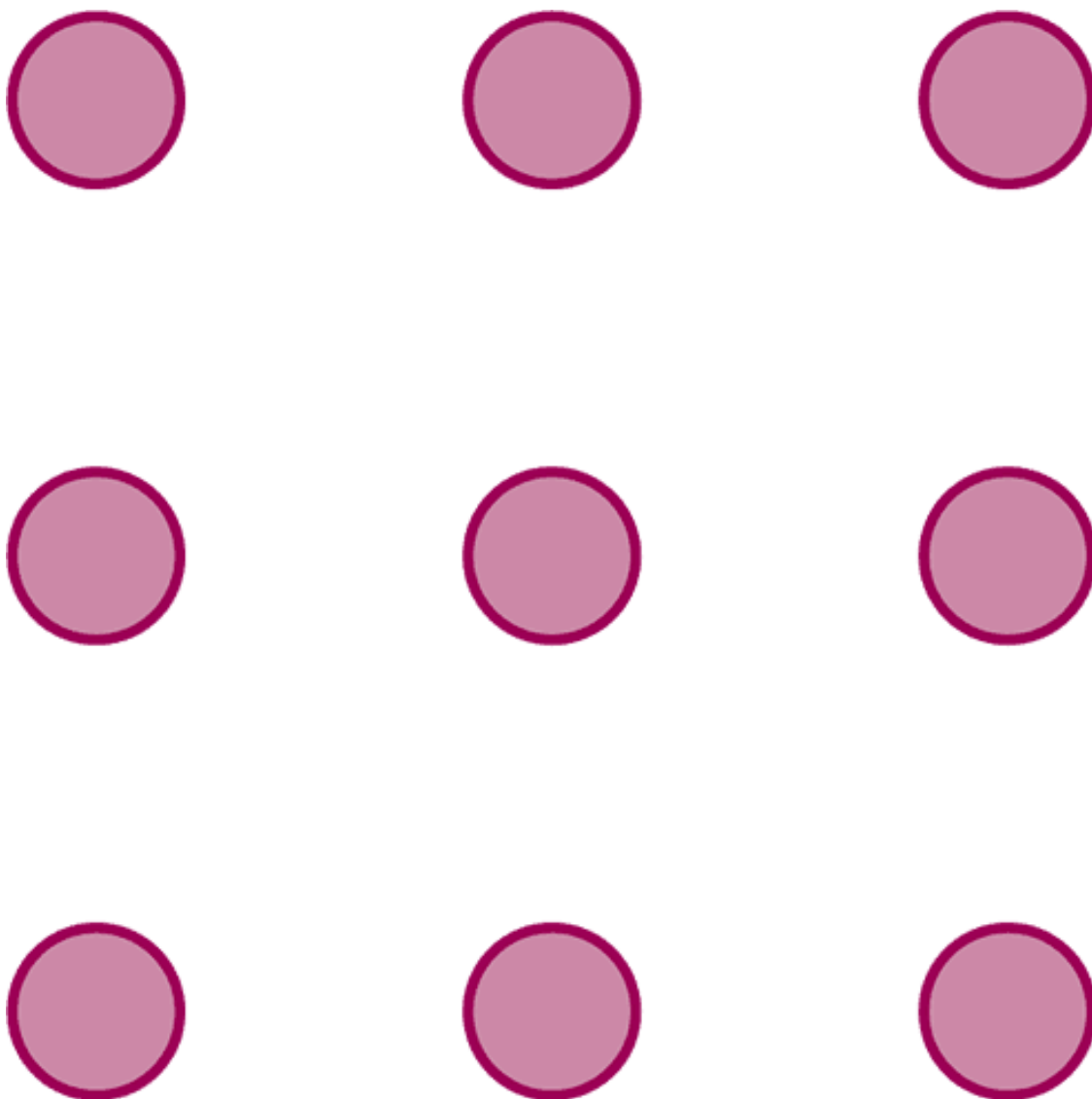
Поверьте, эта задача сделает для вас маленькое открытие.

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 «свирепые птицы». У нарисованных Angry birds этого участка не видно, глабель закрывают нахмуренные брови. Звучащее как почти ругательство «прокрастинация» в психологии обозначает 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 тиллюли (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.

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.