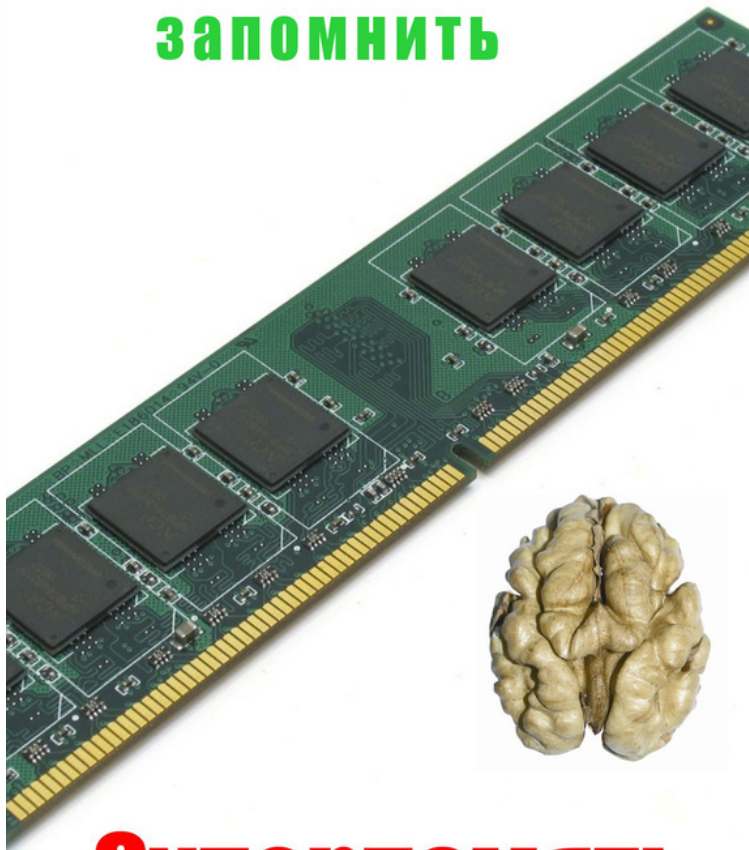


# Лучшие способы запомнить



## Суперпамять:

# Илья Валерьевич Мельников

## Лучшие способы запомнить

### Серия «Суперпамять»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6057348](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6057348)

#### **Аннотация**

За всю свою жизнь человеку приходится запоминать множество имён и лиц. Это самая сложная информация, которая поддается записи. Миллионы людей в мире жалуются, что не могут запомнить людей, с которыми знакомятся. Забыли имя своего знакомого? Не страшно! Книга «Суперпамять: лучшие способы запомнить» поможет вам больше никогда никого не забыть.

# Содержание

Как запомнить лица	5
Упражнение «Верь в себя»	6
Упражнение «Игра со звуками»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Илья Мельников

## Лучшие способы запомнить

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Как запомнить лица

На протяжении всей своей жизни человеку приходится запоминать имена и лица и если подсчитать их количество, то получится вполне внушительное число. Это самая сложная информация, которая поддается записи. Миллионы людей в мире жалуются, что не могут запомнить людей, с которыми знакомятся. Вы можете записать имя и фамилию человека на листке бумаги и положить его в свой бумажник, а потом долго вспоминать, кому же принадлежат эти имя с фамилией и пытаться вспомнить еще и лицо.

Надо верить в себя и перестать говорить людям, что вы плохо запоминаете имена и голова у вас «как решето». Лучше сказать, что вы отлично запоминаете их имена и готовы повторить их в любое время.

## Упражнение «Верь в себя»

Если несколько человек, с которыми вас познакомили, носят одинаковое имя, попробуйте следующее:

1. Представьте лицо этого человека.
2. Представьте, что он наклоняет в голову, и приветствует вас.
3. Представьте, что другой человек с таким же именем тоже кивает вам головой.
4. Повторите пункты 1–3 упражнения пять раз.

Если вы не знаете других людей с таким же именем, попробуйте имя вашего нового знакомого повторить по звукам.

## Упражнение «Игра со звуками»

1. Повторите имя нового знакомого несколько раз.

2. Растягивайте гласные, разбейте имя на несколько частей и чем смешнее получится, тем лучше.

3. Ассоциируйте имя, часть имени, слоги с другими словами (Андрей – репей, Наташка – ромашка и т. д.). Придумывайте созвучные ассоциации. Рифма не обязательно должна быть идеальной и правильной. Например: «Геннадий – съел мешок оладий, Александр – поет как Стивен Вандер, Людмила – пускает пузыри из мыла, Наташа – вся увязла в каше и так далее).

4. К сложным именам придумайте целый сюжет.

Если вы бизнесмен или ваша профессия связана с частыми деловыми контактами и поездками, если вы посещаете какие-то курсы и читаете лекции, то неспособность запомнить имена и фамилии может поставить вас в неловкое положение.

Часто случается так, что за вечер приходится познакомиться с 7-20 людьми, а на завтрашней деловой встрече уже не помнишь, как кого зовут. Сложность заключается в том, чтобы воскресить в памяти лицо совершенно незнакомого человека, которого видели лишь один раз. Нашей памяти не достаточно мелких деталей, особенностей, которые были бы связаны с образом этого человека. При знакомстве, попро-

буйте для себя выделить наиболее бросающиеся в глаза детали этого человека – например, Сергей Максимович Боровиков, очень напоминает французского актера Пьера Ришара, а у его спутницы Аллы Евгеньевны очень громкая речь и холодные зеленые глаза. Повторив про себя несколько раз их особенности, вы создадите мысленный образ этих людей, и никогда не попадете в неловкое положение. Через некоторое время после знакомства, столкнувшись с новыми знакомыми еще раз, повторите мысленно еще раз их особенности. Таким образом, случайно встретив новых знакомых на презентации или на улице, вы сможете с уверенностью поздороваться и назвать их по имени. Используя свое воображение и фантазию для воскрешения определенных ассоциаций, связанных с человеком, вы можете надеяться на свою хорошую память.

# 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.