

Spis treści

Słowo od tłumacza	9
Nasze milenijne urodziny	15
Wprowadzenie	17
Jak korzystać z posługiwania się pamięcią	18

I. Historia wiedzy o pamięci i systemach pamięciowych

1. Czy masz doskonałą pamięć	21
Zmiana negatywnego myślenia	22
2. Sprawdź swoją pamięć	29
Łańcuchowa metoda skojarzeń	29
Zakładkowa metoda zapamiętywania	30
Zapamiętywanie liczb	30
Numery telefonów	31
Daty i wydarzenia	31
Nazwiska i twarze	32
Zapamiętywanie kart i ich kolejności	33
Odpowiedzi	35
3. Historia wiedzy o pamięci	42
Starożytni Grecy	42
Rzymianie	44
Wpływ Kościoła katolickiego	44
Okres przejściowy – wiek XVIII	45
Wiek XIX	46
Teorie dzisiejsze	46
Ile mózgów	49
4. Sekrety działania pamięci doskonałej	52
Zasady zapamiętywania, czyli elementy „żywego” obrazu	53
Pamięciowe słowa-klucze	56
5. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS)	58
Test pamięci	61
6. Zakładki „obrazkowe”	62
7. Rymowanki liczbowe	70
Test na posługiwanie się zakładkami obrazkowymi i rymowanymi liczbowymi	73
8. Rzymski pokój, czyli zakładki mieszkaniowe	76
9. Zakładki alfabetyczne	80
10. Jak zwiększyć o sto procent wiedzę, którą zdobyłeś do tej pory	86
11. Rytm pamięci	88
Odtwarzanie w czasie uczenia się	88
Zapamiętywanie w trakcie uczenia się	89
Odtwarzanie po zakończeniu nauki	92

II. Główny System Pamięciowy

12. Główny System Pamięciowy (GSP)	97
Kod Głównego Systemu Pamięci	97
Ćwiczenie	99
13. Jak zwiększyć o tysiąc procent wiedzę, którą zdobyłeś do tej pory	109
14. Jak zapamiętać rozkład kart	111
15. Jak podwyższyć współczynnik inteligencji (IQ) dzięki zapamiętywaniu dużych liczb	115
16. Jak zapamiętywać numery telefonów	119
Numery telefonów	119
Dziesięć ważnych numerów telefonów	122
17. Jak zapamiętywać terminy i godziny spotkań	123
18. Jak zapamiętywać daty z całego stulecia	126
19. Jak zapamiętać daty i wydarzenia historyczne	130
20. Jak zapamiętywać daty imienin, urodzin, rocznice, jubileusze itd.	132
21. Jak zapamiętywać słowa obcego pochodzenia i uczyć się języków obcych	134
100 podstawowych słów, pozwalających zrozumieć 50% rozmów w dowolnym języku	138
Odpowiedniki polskie	139

III. Pamięć a mapy myśli

22. Mapy myśli – notuj, aby zapamiętać	143
23. Zapamiętywanie nazwisk i twarzy	145
Metoda Buzana Etykiety Towarzyskiej (MBET)	146
MBET– Krok po kroku	146
Mnemotechnika zapamiętywania nazwisk i twarzy	151
Zapamiętywanie twarzy	156
Charakterystyka ludzkich głów i twarzy	161
24. Jak przypomniać sobie to, co pozornie wyleciało z głowy	167
25. Jak uczyć się do egzaminu	170
26. Jak zapamiętywać przemówienia, dowcipy, role, wiersze oraz treść artykułów i książek	174
Przemówienia	174
Dowcipy	177
Role teatralne i wiersze	178
Artykuły	179
Książki	180
Korzystaj z map myśli	180
27. Zapamiętywanie snów	182
28. Wnioski i ćwiczenia na przyszłość	185
Ćwiczenia usprawniające pamięć	185
Wnioski	186
Bibliografia	187