

CUM SĂ DEZVOLTI O MEMORIE DE GENIU

Sfaturi, trucuri și tehnici pentru
a memora nume, cuvinte,
fapte, cifre și discursuri

Dominic O'Brien

De 8 ori campion mondial la memorare

Copyright © Watkins Media Limited 2012,2016

Text copyright © Dominic O'Brien 2012,2016

Artwork copyright © Watkins Media Limited 2012,2016

Publicată pentru prima dată în Regatul Unit și Irlanda în 2012 și 2016 de Watkins,

un imprint al Watkins Media Limited

www.watkinspublishing.com

© 2018 Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reproducă sau stocată fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Ioana Olteanu

Redactor: Teodora Zaharia

Corector: Lorina Chițan

DTP: Cătălin Pavel

Didactica Publishing House

Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București

Comenzi și informații:

telefon/fax: +04 21 410.88.14; +04 21 410.88.10

email: office@edituradph.ro

www.edituradph.ro

CUPRINS

INTRODUCERE	6	MEMORIA ÎN PRACTICĂ	55
		Nume și fețe	56
BAZELE MEMORIEI	11	Discursuri și prezentări	60
Concentrează-ți mintea	12	Intrigi, teme și personaje	64
Testează-ți memoria	14	Succesul în carieră	66
Memoria și vârsta	16	Numerele de telefon	68
Imagini și imaginea	18	Indicații rutiere	70
		Fapte și cifre	72
TEHNICI DE MEMORARE	23	Jocul de cărți	76
Metoda Conexiunii	24		
Sistemul Număr-Formă	28	MEMORIE PENTRU VIITOR	79
Sistemul Număr-Rimă	32	Memorie de scurtă durată și	
Sistemul Dominic	34	memorie de lungă durată	80
Metoda Călătoriei	40	Revizuire și amintire	82
Sistemul Corpului	46	Puterea mentală	84
Sistemul Alfabet	48	Continuă să exercezi...	86
Hărțile mentale	50		
Citirea rapidă	52	Lecturi suplimentare	
		și mulțumiri	
			88

Când eram la școală, profesorii mei erau destul de reticenți în privința capacitatei mele academice. Până să ajung la vîrstă adultă, am acceptat faptul că realizările mele nu vor fi niciodată remarcabile. Apoi, într-o seară, am văzut la televizor un individ pe nume Creighton Carvello, care memorase un pachet de cărți de joc. Acel moment mi-a schimbat viața. Eram convins că, dacă el putea face aşa ceva, o puteam face și eu. Prin încercări și multe greșeli, am descoperit secretele unei memori strălucitoare.

Sunt convins că nu e nimic special în privința creierului meu. Cred că toată lumea are potențialul de a deveni un campion la memorare, pas cu pas, folosind tehniciile mele.

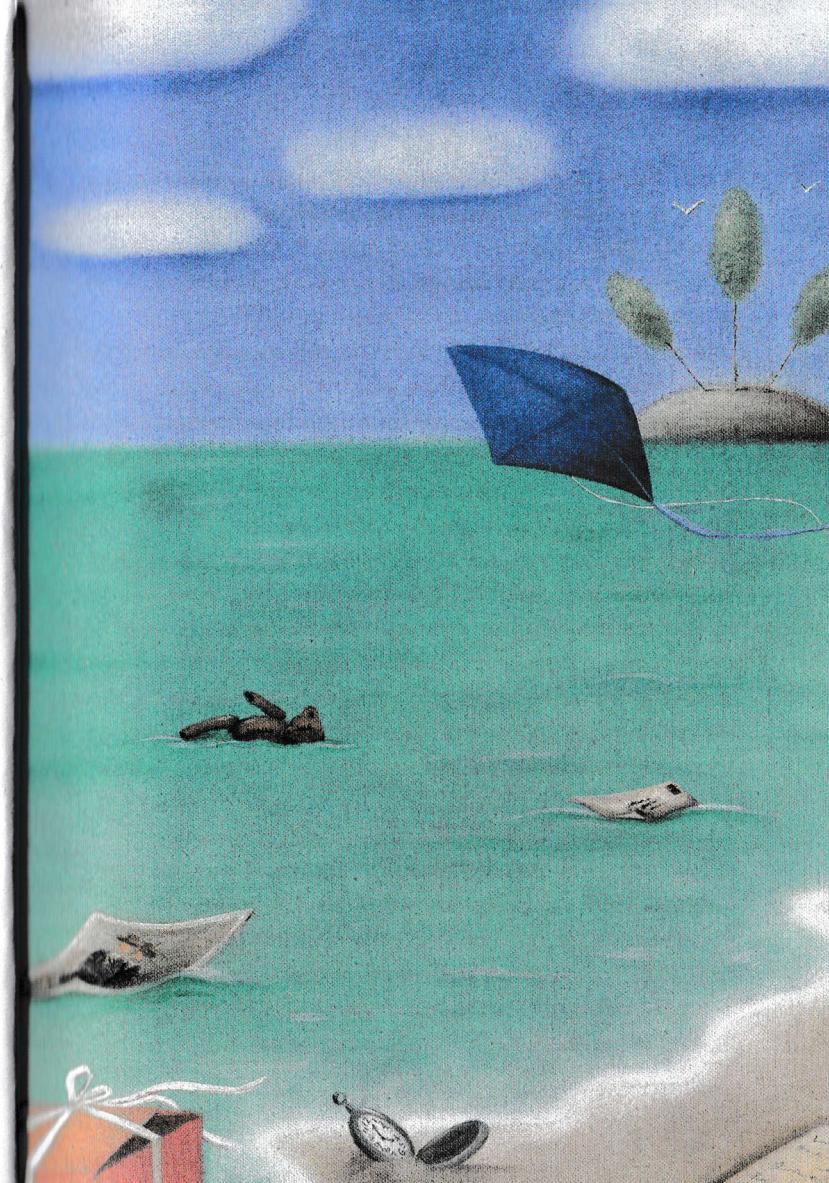
CUM SĂ UTILIZEZI ACEST KIT

Kitul nu oferă doar informații și metode de îmbunătățire a memoriei, ci și un set de instrumente cu ajutorul cărora să te antrenezi.

Cartea

Cartea oferă informații despre felul în care funcționează creierul și memoria ta și îți arată cum să accesezi în mod corect puterea lor. În primul capitol vei găsi exerciții care îți vor oferi o evaluare de bază pentru memorie – cu ajutorul căreia să-ți măsoari progresul. Voi demonta miturile despre vîrstă și pierderea memoriei și îți voi arăta cum să-ți eliberezi imaginația și să-ți valorifichi creativitatea.

În al doilea capitol te voi conduce pe rând, una câte una, prin principalele tehnici pe care le folosesc. Am mai mult de o tehnică deoarece



creierul funcționează în multe feluri. Cu toate acestea, vei vedea curând că toate metodele se bazează pe capacitatea înăscută a creierului de a fi creativ.

Începe procesul și vei fi uimit de cât de minunat, de plin de imagine și de inventiv poți fi.

În cel de-al treilea capitol se reunesc toate – punerea tehnicilor în practică într-o serie de situații de zi cu zi, cum ar fi sosirea la o petrecere și memorarea numelor persoanelor prezente; sau memorarea unei rute ori a unui set de numere de telefon. Dacă trebuie să susții un discurs sau dorești să excelez la locul de muncă, am să-ți arăt cum să folosești tehniciile mele și pentru aceste abilități de viață, printre altele.

În ultimul capitol îți voi oferi câteva dintre sfaturile mele personale pentru menținerea memoriei într-o stare excelentă în viitor. Acuitatea mentală nu este doar despre fiziologia creierului, ci și despre cât de mult îl exercezi.

Pe parcursul cărții îți voi arăta modalități prin care poți utiliza celelalte elemente ale kitului pentru a practica tehniciile, pe măsură ce le înveți. De îndată ce vei pune teoria în practică, întregul proces de îmbunătățire a memoriei va deveni mai real pentru tine.

Jetoanele

Kitul de memorie conține un pachet de 50 de jetoane. Pe o parte a fiecărui jeton există un număr și un obiect. Când sunt amestecate, jetoanele îți arată secvențe aleatorii cu numere și obiecte, oferindu-ți posibilitatea să exercezi abilitățile pe care le-ai învățat din carte.

Pe verso vei găsi lucruri esențiale pentru îmbunătățirea memoriei. 25 dintre jetoane oferă tehnici care să le completeze pe cele primite în

carte, idei de exerciții ulterioare, plus fiecare dintre codurile mele pentru memorarea numerelor de la 0 la 99.

ACESTE metode de dimensiuni mici de memorare sunt perfecte pentru zilele în care nu ai timp pentru multe exerciții sau explicații lungi.

Celelalte 25 de jetoane îți oferă sfaturi de îmbunătățire a memoriei. Unele se referă la cele mai bune modalități de a utiliza o tehnică specifică, în timp ce altele se referă la cele mai bune alimente care să-ți hrănească creierul, la importanța unui somn bun sau la folosirea emoțiilor pentru memorare. Îți spun din nou, te poți juca cu aceste jetoane așa după cum dorești.

Harta Călătoriei Memoriei

Modul clasic de a memora lucruri este să-ți imaginezi că acestea sunt plasate pe rutele unei hărți pe care o ai deja în minte. Această metodă se numește Metoda Călătoriei și a fost punctul de plecare al succesului meu. Acest kit include o astfel de hartă pentru a te ajuta să pui metoda în practică. În primul rând, folosind Metoda Călătoriei, poți utiliza harta pentru a face asocierile în timp ce memorezi obiectele sau numerele de pe jetoane (sau orice altceva); și apoi din nou ca sursă de referință în timpul procesului de rememorare. În timp, ai putea încerca să memorezi toate cele 25 de repere de pe hartă, astfel încât acestea să devină parte a setului tău de instrumente mentale. În cele din urmă, poate dorești să completezi sau să înlocuiești harta cu propria ta călătorie. Aceasta va fi un moment de cotitură: după ce vei fi folosit harta mea, te poți angaja pe propriul tău drum logendar către dezvoltarea memoriei personale. O explicație completă a modului de folosire a hărții și a Metodei Călătoriei vei găsi la paginile 40-45.



BAZELE MEMORIEI

Înainte de a începe să folosești tehniciile mele pentru a-ți antrena memoria, există câteva lucruri pe care cred că este important să le cunoști – despre concentrare, acuitate mentală, dezvoltarea creativității și modul în care funcționează creierul. Aici începe călătoria ta către o memorie mai bună.





Imaginează-ți acest scenariu: cineva îți spune prima parte a adresel sale, în timp ce tu îți ștergi fiul sau flica de ciocolată la gură ori cauți telefonul mobil sau cheile în geantă. Cu toate acestea, ești convins că ai auzit adresa, că ai memorat-o și că poți pleca acasă pentru a scrie în agendă pentru referințe ulterioare. Când ajungi acasă, însă, îți dai seama că nu îți amintești deloc numărul casei care tă-a fost spus și că nu ai decât o vagă amintire a denumirii străzii. Îți s-au dat informații doar cu puțin timp în urmă și nu îți le poți aminti! De ce? Pur și simplu pentru că nu te-ai concentrat la ceea ce îți s-a spus.

Creierul tău funcționează pe un număr de frecvențe, de la undele Delta lente și relaxante pe care creierul le produce în timpul somnului până la undele Beta cu alertă ridicată, care îți permit să ei decizii rapide și să acționezi impulsiv. Între aceste două extreme se află undele Alfa și cele Theta. Acestea sunt unde cerebrale medii, și, pornind de la experimentele pe care le-am făcut pentru a măsura activitatea creierului meu, cred că acestea sunt undele cerebrale optime pentru memorare și amintire. Exersând, îți poți antrena creierul să se regleză automat pe aceste frecvențe pentru a reuși să îți concentrezi mintea. Începe cu un antrenament dedicat pentru a te obișnuia cu modul în care te simți atunci când ești complet concentrat. Apoi, odată ce ești fericit cu ceea ce simți, veți fi capabil să revii în acea stare a minții, ori de câte ori vei avea nevoie să memorezi ceva.

SIMTE CONCENTRAREA

Mai întâi, nu trebuie să fii distras de altceva. Este inutil să încerci să memorezi, în timp ce faci altceva. Oprește televizorul, PC-ul și telefonul. Scoate oamenii din încăpere. Dacă îți dai seama că această făcere îți face mintea să rătăcească, poți încerca să ascultă muzică în surdină – alege ceva calm, cum ar fi o piesă clasică, evitând muzica pop, rock sau jazzul frenetic, care îți vor accelera undele cerebrale făcând memorarea și reamintirea mult mai dificile.

Dacă nu reușești să întrerupi bâzâitul gândurilor, încearcă să faci mai întâi o plimbare scurtă, dar cu pași alerti. Aerul proaspăt și creștorea fluxului de oxigen din creier pot ajuta la accelerarea activității undelor Theta. Când simți că ai îndepărtat zumzetul din gânduri, revino liniștit în cameră și începe din nou.

Petrece câteva minute imaginându-ți o scenă pozitivă și calmă din trecut. Ar putea fi amintirea unui moment liniștit dintr-o vacanță sau a unei plimbări pe malul lacului ori a pădurii. Orice te face să te simți calm și concentrat. Din nou, acest lucru te ajută să îmbunătățești activitatea undelor creierului.

Odată focalizată, mintea este în starea corectă pentru o memorare optimă. Petrece zece minute explorând felul în care te simți într-o stare atât de alertă. Cu o practică regulată, curând vei putea să-ți regleză capacitatea de a intra și de a ieși din starea Alfa-Theta, astfel încât să poți memora informațiile în mod eficient, fără prea multă pregătire prealabilă.

Înainte de a-ți putea clarifica obiectivele memoriei, trebuie să știi de unde să începi. Eu le recomand tuturor studenților mei să înceapă trecând mai întâi prin două teste de referință a memoriei – unul în care să memoreze cuvinte și unul în care să memoreze numere. Ideea nu este să încerci să te forțezi în această etapă a procesului, ci să îți stabilești capacitatele naturale de memorare, așa cum se prezintă ele în acest moment. Nu îți face griji dacă consideri că nu ai obținut un scor mare. Odată ce ai folosit kitul și ai practicat tehniciile mele, memorarea acestor cuvinte și numere va fi o joacă de copii. Nu doar atât, dar vei reuși să realizezi mult mai mult decât asta, ajungând la memorarea mai multor lucruri decât a unor liste de cuvinte sau cifre.

Pentru început, am notat mai jos o succesiune de 30 de cuvinte. Încearcă să le memorezi în ordine, citind fiecare coloană de sus în jos. Acordă-ți zece minute pentru memorare și cât timp ai nevoie pentru rememorare. Vei obține un punct pentru fiecare cuvânt pe care îl remintești cu exactitate și un punct bonus dacă apare în ordinea corectă din succesiune (maximum 60 de puncte).

Tren	Jachetă	Clopot	Cameră video
Scaun	Revistă	Toaletă	Ceașcă
Plătră	Cercel	Ochelari	Candelabru
Măr	Jurnal	Nasture	Chei
Baston	Mâncă	Perie de păr	Somon
Foaie volantă	Mașină	Computer	Halteră
Pantof	Lingură	Masă	
Pungă	Roață	Câine	

Acum încearcă această ordine de 30 de numere, de această dată citind fiecare rând de la stânga la dreapta. Obții un punct pentru fiecare număr doar dacă îți amintești numerele în ordinea corectă. Dacă ratezi un număr sau inversezi ordinea a două numere, nu mai nota scorul. Scorul maxim pentru acest test este, desigur, 30 de puncte.

5 6 1 9 3 2 5 4 7 4 8 2 9 0 4
 1 5 4 7 6 8 3 2 4 9 1 5 3 7 0

Scorul maxim adunat pentru cele două teste este de 90 de puncte. Dacă ai obținut 75 de puncte sau mai multe, ai deja o memorie fantastică, dar poti totuși să beneficiezi de tehniciile mele, care te vor ajuta să-ți formezi și să-ți perfecționezi abilitățile înăscute.

Un scor de 20 de puncte sau mai mare reprezintă o bază foarte bună pentru perfecționarea memoriei și vei observa îmbunătățiri pe măsură ce lucrezi cu această carte și începi să utilizezi elementele kitului. Dacă ai obținut 19 puncte sau mai puține, nu îți face griji – memoria ta este asemenea un mușchi pe care trebuie să-l lucrezi pentru a-l face puternic. Odată ce ai învățat tehniciile de memorare și le-ai pus în practică, sunt sigur că scorurile tale se vor îmbunătății. Poți afla cât de mult s-au îmbunătățit folosind testul de progres de pe jetonul cu Tehnica nr. 25.



„Cred că îmbătrânesc! Nu-mi amintesc niciun lucru!” De câte ori ai auzit pe cineva spunând asta? Poate că ai spus-o chiar tu. Ideea comună conform căreia memoria se înrăutățește odată cu vîrstă este o concepție gresită. Este adevărat că un mare procent dintre oamenii din majoritatea ţărilor occidentale va dezvolta o formă de pierdere a memoriei clinice (cum ar fi demența) pe măsură ce avansează în vîrstă. Dar, în timp ce sănsele instalării demenței pot crește odată cu vîrstă, pierderea memoriei nu are nicio legătură directă cu aceasta.

De asemenea, este adevărat, creierul arată semne de îmbătrâinire odată cu înaintarea în vîrstă. Da, în comparație cu inima, atâtă timp cât te îngrijești de creier, păstrându-l sănătos și antrenat în mod corespunzător, tonusul, abilitatea, puterea și viteza acestuia nu vor ceda odată cu vîrstă.

În primul rând, este important să reduci stresul mental. Ar putea părea că fiica ta adolescentă are o memorie mai bună decât tine, dar apoi ea are mult mai puține solicitări asupra creierului și asupra concentrării. În timp ce ea ar putea să se gândească la școală, la temele pentru acasă, la masa următoare și la prietenii, tu te vei gândi la toate aceste lucruri (și o vei face probabil și în numele ei), precum și la celelalte nenumărate obiective din viața ta și poate chiar la obiectivele vieții celorlalți membri ai familiei tale. Chiar dacă locuiești singur, pe măsură ce îmbătrânești, fără îndoială ai mult mai multe solicitări în ceea ce privește timpul și energia ta și cu siguranță mult mai mult „zgomot alb” în minte. Toate acestea conduc la stres, înamicul principal al memoriei. Schimbările mici pot reduce stresul din viața ta: fă-ți planuri și ține-te de ele, păstrează un

echilibru bun între muncă și timp liber, fii realist în așteptările pe care le ai de la tine și asigură-te că ai timp liber pentru relaxare.

Înainte de a încerca orice memorare, golește-ți capul de toată dezordinea și abordează exercițiul cu toată atenția. Așa cum am văzut deja, o memorie bună se bazează pe o concentrare bună.

Și acuitatea mentală se bazează la rândul ei pe activitatea mentală. Cercetările științifice arată că, în cazul persoanelor care suferă doar de demență precoce, realizarea mai multor puzzle-uri de agilitate mentală în fiecare săptămână poate întârzi debutul pierderii memoriai (simptom de demență) cu aproape un an și jumătate, dovedind că menținerea activă a creierului este esențială pentru a păstra o minte ascuțită. Rezolvă cuvinte încrucisate, joacă jocuri de strategie (cum ar fi jah, dame sau cărți), cântă la un instrument muzical, scrie într-un jurnal, bifază în minte lista de cumpărături când mergi la piață, citește un ziar, o revistă sau un capitol dintr-o carte. Toate acestea se încadrează într-un antrenament mental zilnic. În plus, toate activitățile cuprinse în acest kit vor da creierului o sesiune bună de antrenament – cu cât mai des le practici, cu atât mai bine pentru sănătatea ta mentală. Gândește-te așa: „îl utilizez sau îl pierd”.

În cele din urmă, un creier sănătos are nevoie de un corp sănătos. Citește sfaturile de la paginile 84-85 pentru a vedea cum să-ți păstrezi în formă și restul organismului.



O CĂLĂTORIE ÎN JURUL CASEI

Imaginează-ți un traseu de zece etape
(vezi paginile 40-45 din carte) în jurul casei
tale pentru a memora zece obiecte:

Obiecte:

- coș • brățără • stâlp • fluture • cangur • tobogan • păianjen
- costum de baie • prăjitor de pâine • floarea-soarelui

Etape:

- ușa de la intrare • cuier • camera de joacă • bucătărie • camera de zi • dulap • baie • dormitor • mansardă

Memorare:

Un coș enorm de fructe blochează ușa de la intrare; cuierul este încărcat cu sute de brățări frumoase; ești îngrozit să vezi un stâlp de electricitate care apare brusc în camera de joacă a copilului; mii de fluturi zboară în jurul bucătăriei; în camera de zi, un cangur sare în sus și în jos pe canapeaua ta; copilul folosește balustrada ca un tobogan; în dulap se află un păianjen înfricoșător pe lenjeria curată; în baie, cineva face dus în costum de baie; în dormitor, un prăjitor de pâine aruncă felile de pâine deasupra patului tău, împriștiind firimituri; iar în mansardă crește floarea-soarelui de sub toate cutiile.

TEHNICA 01

CODURILE SISTEMULUI DOMINIC 00-09

Mai jos îți prezint codurile personajelor pentru cifrele 00-09, folosind Sistemul Dominic (vezi paginile 34-39 din carte). Le poți folosi pe acestea sau îți poți crea propriile coduri.

Numărul	Codul	Personajul	Recuzita/acțiunea
00	OO	Olive Oyl	deschizând o cutie de spanac
01	OA	Oswald Avery	privind printr-un microscop
02	OB	Orlando Bloom	cu un inel din aur la gât
03	OC	Oliver Cromwell	încărcând o muschetă
04	OD	Officer Dibble	alergându-l pe Top Cat
05	OE	Old Etonian	purtând o canotieră
06	OS	Oliver Stone	stând pe scaunul regizorului
07	OG	Organ Grinder	ținând în mâna o maimuță
08	OH	Oliver Hardy	purtând un joben
09	ON	Oliver North	depunând un jurământ

TEHNICA 02

CODURILE SISTEMULUI DOMINIC 10-19

Mai jos îți prezint codurile personajelor pentru cifrele 10-19, folosind Sistemul Dominic (vezi paginile 34-39 din carte). Le poți folosi pe acestea sau îți poți crea propriile coduri.

Numărul	Codul	Personajul	Recuzita/acțiunea
10	A0	Annie Oakley	trägând cu pușca
11	AA	Andre Agassi	rotind racheta de tenis
12	AB	Anne Boleyn	fiind decapitată
13	AC	Al Capone	ținând o sticlă de alcool
14	AD	Artful Dodger	furând din buzunare
15	AE	Albert Einstein	scriind la o tablă
16	AS	Arnold Schwarzenegger	încordându-și mușchii
17	AG	Alec Guinness	mânuind o sabie de lumină
18	AH	Adolf Hitler	mergând în pas de defilare
19	AN	Alfred Nobel	aprinzând o dinamită

TEHNICA 03

CODURILE SISTEMULUI DOMINIC 20-29

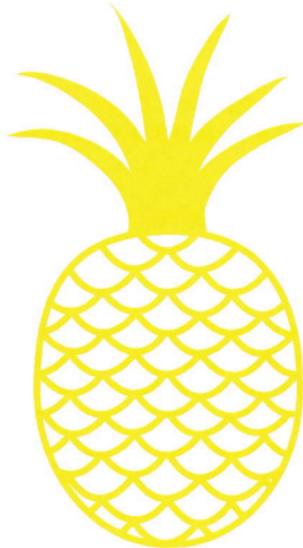
Mai jos îți prezint codurile personajelor pentru cifrele 20-29, folosind Sistemul Dominic (vezi paginile 34-39 din carte). Le poți folosi pe acestea sau îți poți crea propriile coduri.

Numărul	Codul	Personajul	Recuzita/acțiunea
20	BO	Barack Obama	fluturând steagul SUA
21	BA	Bryan Adams	trägând cu arcul
22	BB	Brigitte Bardot	uitând-se într-o oglindă de buzunar
23	BC	Bobby Charlton	lovinđ o minge de fotbal
24	BD	Bette Davis	purtând o rochie de seară
25	BE	Bill Evans	cântând la pian
26	BS	Bart Simpson	mergând pe skateboard
27	BG	Billy Graham	predicând
28	BH	Buddy Holly	purtând ochelari fumurii
29	BN	Brigitte Nielsen	purtând mănuși de box

TEHNICA 04

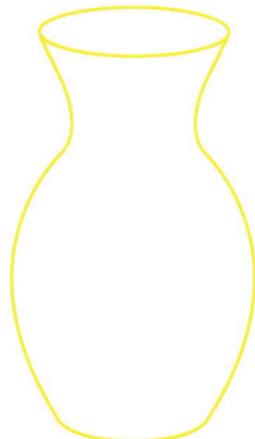
Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



02

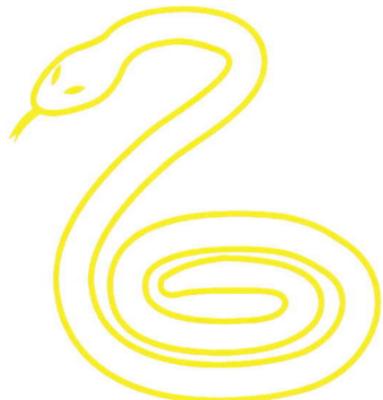
40



40

Libris .RO 32

Respect pentru oameni și cărți



12



32

12