



ANTRENAREA MEMORIEI

CUM ÎȚI ANTRENEZI

ȘI MENȚII

O MEGAMEMORIE,

ÎN 40 DE ZILE

DR. GARETH MOORE

CUPRINS

	Introducere	7
Ziua 1	Învață să-ți amintești.....	8
Ziua 2	Memorie pe termen scurt.....	12
Ziua 3	Memorie pe termen lung	16
Ziua 4	Memorie procedurală.....	20
Ziua 5	Memorare cotidiană	24
Ziua 6	Urmărește-ți gândurile	28
Ziua 7	Memorie și emoții.....	32
Ziua 8	Consolidarea amintirilor	36
Ziua 9	Ia notițe	40
Ziua 10	Creează rezumate.....	44
Ziua 11	Atenția necesară.....	48
Ziua 12	Concentrarea asupra învățării.....	52
Ziua 13	Construirea amintirilor	56
Ziua 14	Amintirile și timpul	60
Ziua 15	Amintiri grafice	64
Ziua 16	Amintiri asociate.....	68
Ziua 17	Simplificare prin secționare.....	72
Ziua 18	Prezentare intelligentă.....	76
Ziua 19	Memorarea datelor.....	80
Ziua 20	Parole și PIN-uri	84

Ziua 21	Găsirea cheilor	88
Ziua 22	Nume și chipuri.....	92
Ziua 23	Amintiri vizuale	96
Ziua 24	Tehnici vizuale.....	100
Ziua 25	Rimă și ritm	104
Ziua 26	Acronime	108
Ziua 27	Acrostihuri	112
Ziua 28	Cârlige pentru memorie	116
Ziua 29	Palatele memoriei.....	122
Ziua 30	Palate cu cârlige	128
Ziua 31	Liste de cumpărături.....	132
Ziua 32	Învățarea textelor	136
Ziua 33	Exersarea abilităților	140
Ziua 34	Tehnici numerice.....	144
Ziua 35	Tehnici lingvistice	148
Ziua 36	Capacități ale memoriei	152
Ziua 37	O minte sănătoasă	156
Ziua 38	Schimbarea amintirilor	160
Ziua 39	Învățarea de limbi străine	164
Ziua 40	Pune-te la încercare	168
	Exerciții suplimentare	172
	Soluții	190

ÎNVĂȚĂ SĂ ÎȚI AMINTEȘTI

- + Îți poți îmbunătăți memoria doar folosind-o
- + În viața modernă, ne bazăm rareori pe memorare
- + Cu toții avem aceleași abilități de memorare pe termen lung

CE ANUME?

Indiferent cât de slabă crezi că este memoria ta, memoria pe termen lung – abilitatea de a-ți aminti un lucru și de a-l readuce în minte la ceva timp după aceea – nu este mai deficitară decât a altora. Felul cum o folosești o face ceea ce este, și dacă nu o utilizezi conștient, nu vei putea profita pe deplin de abilitățile tale înnăscute de memorare.

DE CE?

Până de curând, cea mai mare parte a populației nu știa să scrie și de aceea oamenii erau nevoiți să țină totul minte – povești de familie, zile de naștere, vârste și multe alte lucruri. Astăzi, încredințăm aceste sarcini telefoanelor sau jurnalelor, făcând mult mai puțin uz de memorie.



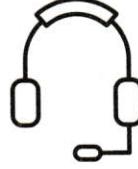
Timp de rezolvare estimat:

15 MINUTE

ZIUA 1: EXERCIȚIUL 1

Încearcă următoarele exerciții simple pentru memorie. Vom încerca alte versiuni în zilele următoare, pentru a-ți da seama în ce mod abilitățile tale de memorare s-au îmbunătățit prin antrenament.

Începe prin a încerca să memorezi următoarele obiecte:



Acum acoperă-le și vezi dacă poți enumera aceleași imagini în ordinea de mai sus, notând cu „1” primul obiect din primul rând, cu „2” al doilea obiect din primul rând și tot așa până la „6”, pentru ultimul obiect de pe al doilea rând.



ZIUA 1: EXERCIȚIUL 2

Încearcă din nou același exercițiu, dar de data aceasta cu cuvinte. Începe prin a studia următoarele cuvinte, apoi când crezi că ești gata, acoperă-le și citește cerința de mai jos.

- Spațiu
 - Electricitate
 - Timp
 - Imaginea
 - Fizică
 - Geneză
-

Ascunde cuvintele de mai sus înainte de a numerota următoarele cuvinte în ordinea în care au fost date, de la 1 până la 6.

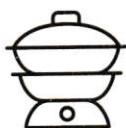
- Fizică
- Timp
- Electricitate
- Imaginea
- Spațiu
- Geneză

ZIUA 1: EXERCIȚIUL 3

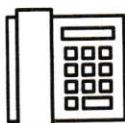
În cadrul acestui exercițiu, fiecare imagine este asociată unui cuvânt. Studiază imaginile și cuvintele și vezi dacă îți amintești asocierile. Când crezi că ești gata, acoperă-le și vezi dacă poti scrie cuvintele însoțitoare inițiale lângă imaginile corecte de mai jos. Lista de cuvinte va fi dată.



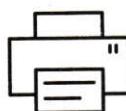
► Confuzie



► Jurnal



► Mister



► Narcisă



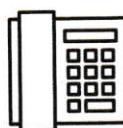
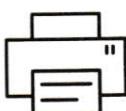
► Celebritate



► Cutie poștală

Acoperă partea de deasupra, înainte de a asocia fiecare dintre următoarele cuvinte cu imaginea corectă:

- Celebritate; Confuzie; Narcisă;
- Jurnal; Cutie poștală; Mister



MEMORIE PE TERMEN SCURT

- + Memoria ta pe termen scurt reține doar 5-7 lucruri
- + Amintirile pe termen scurt durează 15-30 de secunde
- + Poți folosi tehnici de grupare pentru a-ți aminti mai multe

CE ANUME?

Memoria pe termen scurt se referă la informațiile temporare pe care le păstrezi în minte, dar pe care le uiți repede, dacă nu le transferi către memoria pe termen lung. Dacă, de exemplu, cineva îți spune adresa de e-mail și tu ai uitat-o deja 20 de secunde mai târziu, aceasta se întâmplă fiindcă a fost stocată doar în memoria pe termen scurt.

DE CE?

Fără memorie pe termen scurt, nu ai putea citi această frază – fiindcă, în momentul în care ai ajunge la final, ai uita deja tot ce ai citit. Probabil că uitarea nu pare ceva foarte folositor, dar dacă nu ai uita nimic, creierul tău ar ajunge curând să fie supraaglomerat cu informații inutile. Prin urmare, majoritatea amintirilor pe termen scurt nu sunt transferate către memoria pe termen lung.



Timp de rezolvare estimat:

10 MINUTE

ZIUA 2: EXERCIȚIUL 1

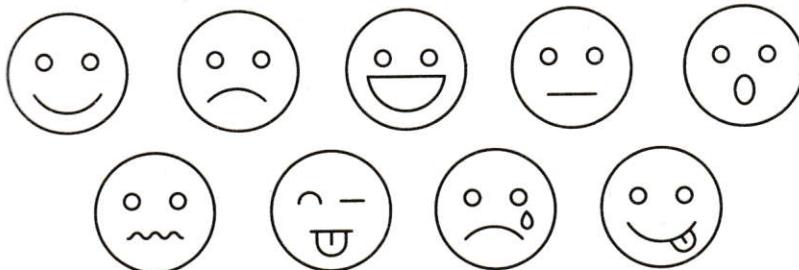
Citește fără grabă această listă de numere, dar fără să faci vreun efort conștient de a le memora și apoi, după ce ajungi la ultimul număr, scrie-le rapid în aceeași ordine – fără să tragi cu ochiul.

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

Acum verifică-te și vezi cum te-ai descurcat. Câte numere din succesiune ai reușit să-ți amintești?

ZIUA 2: EXERCIȚIUL 2

Încearcă un exercițiu similar cu aceste emoticoane. Privește-le pe rând, fără să faci vreun efort de a îi le aminti, apoi închide cartea și încearcă să le reproduc pe o foaie de hârtie.



CUM TE-AI DESCURCAT?

Ai reușit să-ți amintești cinci până la șapte numere? Dar ai avut dificultăți în a-ți aminti la fel de multe emoticoane?

Totalul numerelor pe care îți le-ai amintit îți dă un indiciu privind capacitatea ta de memorare pe termen scurt. Poți învăța să-ți folosești mai eficient memoria pe termen scurt, ceea ce poate spori numărul lucurilor amintite de tine, dar nu poți crește numărul brut, fundamental, de lucruri pe care îți le poți aminti. Amintirile pe termen lung durează însă mult mai mult de 30 de secunde și se pare că pentru ele avem un spațiu de stocare nelimitat.

Probabil te-ai gândit la fiecare număr ca la un obiect individual, dar emoticoanele au fost mai complexe, aşa că ai fi putut, de pildă, să numești unul din rândul de jos ca „figura care scoate limba și face cu ochiul stâng”. Dacă ai fi procedat astfel, ai fi folosit două „spații” din memoria pe termen scurt, fiindu-ți astfel mai greu să-ți amintești la fel de multe emoticoane. Combinarea unor gânduri multiple într-un singur „obiect” al memoriei constituie un tip-cheie de tehnică de memorare, pe care îl vom discuta pe parcurs.

SIMȚURI AMESTECATE

Părem să avem amintiri pe termen scurt diferite pentru simțuri diferite – de aceea îți poți aminti pentru scurtă vreme ceva ce ai mirosit, lucruri pe care le-ai văzut și, de asemenea, câteva lucruri pe care ai încercat să îți le amintești, toate simultan. Acestea vor ieși din memoria ta pe termen scurt destul de curând. Dar dacă vei încerca să te uiți simultan la emoticoanele și la numerele de pe pagina anterioară, nu vei avea rezultate bune, deoarece vei ajunge să descrii verbal atât numerele, cât și emoticoanele.

ZIUA 2: EXERCIȚIUL 3

Citește această listă de numere, la fel de lent și fără să faci vreun efort conștient de a le memora, dar de data aceasta grupaază-le. De exemplu, citește primele două cifre „15”, în loc de „1” și „5”. Apoi vezi câte numere poți scrie – fără să tragi cu ochiul.

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

Acum verifică-te și vezi cum te-ai descurcat. Te-a ajutat noua metodă să-ți amintești mai multe cifre? Dacă nu, nu te îngrijora, deoarece aceste tehnici au nevoie de exersare și poate că nu vei putea să păstrezi numere din mai multe cifre, ca „42”, într-un singur „slot” al memoriei, oricât ai încerca.

FOLOSIREA MEMORIEI PE TERMEN SCURT

Folosim memoria pe termen scurt pentru a păstra gândurile în minte, astfel încât acest tip de memorie este esențial pentru a lua parte la o conversație, a veni cu argumente sau a ne gândi ce dorim să facem mai departe. Dar, în afară de amintirile și de gândurile noastre imediate, restul gândurilor și al amintirilor trebuie transferate în memoria de lungă durată – și asupra acesteia ne vom concentra eforturile în cea mai mare parte a cărții.