

JIM KAROL este mentalist, magician și actor. A devenit faimos în 1990, după ce a prezis numerele câștigătoare la loteria din Pennsylvania și mai mulți oameni care l-au ascultat au împărțit premiul de 12 milioane de dolari. În 2007, a fost inclus în Top 10 mentaliști ai lumii, în emisiunea *Phenomenon*, difuzată de canalul NBC. A fost urmărit de milioane de oameni în cadrul aparițiilor sale la *The Tonight Show*, *Today*, *The Howard Stern Show* și numeroase alte emisiuni și programe de știri.

Mesajul lui Karol „Cu o minte mai bună vine o viață mai bună“ rezonază cu oameni din toate categoriile sociale – de la actori la Hollywood și sportivi de performanță la academicieni din Ivy League și oameni obișnuiți.

Jim Karol locuiește în Allentown, Pennsylvania.

MICHAEL ROSS este scriitor premiat și fost editor al *Breakaway*, revistă națională pentru băieți adolescenți. Este autor și coautor a mai mult de 40 de cărți pentru cititori de toate vârstele. A scris și a editat mii de articole și a intervievat sute de oameni uimitori din toate categoriile sociale, precum și actori ca Sylvester Stallone și Stephen Baldwin, regizoarea Catherine Hardwicke sau superstarul pop Nick Jonas.

Michael Ross și familia lui locuiesc în St. Louis, Missouri.

ANASTASIA ILIE a absolvit Facultatea de Drept, Universitatea din București, și profesază ca avocată. Traduce cu pasiune din engleză, în principal cărți de nonficțiune.

JIM KAROL &  
MICHAEL ROSS

# O memorie excepțională

Prefață de  
dr. DANIEL G. AMEN

Traducere din engleză de  
ANASTASIA ILIE

CURTEA  VECHÉ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KAROL, JIM

O memorie excepțională / Jim Karol, Michael Ross ; pref. de dr. Daniel G. Amen ;  
trad. din engleză de Anastasia Ilie. - București : Curtea Veche Publishing, 2022

ISBN 978-606-44-1168-6

I. Ross, Michael  
II. Amen, Daniel G. (pref.)  
III. Ilie, Anastasia (trad.)

159.9

ISBN epub 978-606-44-1202-7  
Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Maria Petricu  
Corector: Miruna Sile  
Tehnoredactor: Nitsch-Petioky Loránd  
Copertă: Gabi Toma

Coordonarea ediției: Cristina Ștefan

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091  
redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21  
fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro; comenzi@curteaveche.ro  
curteaveche.ro

JIM KAROL &amp; MICHAEL ROSS

*Ultimate Memory Magic*

Text Copyright © 2019 by Jim Karol

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2022

pentru prezenta versiune în limba română

Această carte conține sfaturi și recomandări  
bazate pe experiența autorilor, dar care nu înlocuiesc  
consultul medical specific unei anumite probleme, diagnosticul stabilit  
pe baza acestuia și tratamentul aferent, prescris de un specialist.

Cu toate că s-au depus toate eforturile pentru a oferi adrese de internet valide  
la data publicării, unele dintre acestea pot deveni inactice  
sau se pot schimba ulterior. În plus, editorul nu deține niciun control și,  
în consecință, nu își asumă nicio responsabilitate  
față de site-urile folosite în carte sau de terți și față de conținutul lor.

# Cuprins

**Prefață** de dr. Daniel G. Amen ..... 11

## Introducere

*Cum să fii mai deștept,  
mai ager și mult mai vigilent* ..... 15

## PARTEA ÎNTÂI:

### MINTE AGILĂ LA ORICE VÂRSTĂ

#### 1. Îți poți dezvolta creierul (Eu sunt dovada vie)

*Trei secrete care mi-au schimbat viața* ..... 33

#### 2. Spulberăm mitul:

##### „Nu sunt suficient de deștept“

*Călătoria mea de la oțelar fără motivație  
la expert în memorie* ..... 51

#### 3. Spulberăm mitul: „Sunt prea slab“

*Cum mi-a transformat o schemă zilnică  
de memorie creierul, corpul și sănătatea* ..... 71

**4. Spulberăm mitul: „Sunt prea bătrân”**

*La peste 60 de ani, mă simt mai puternic,  
mai deștept și mai plin de viață decât oricând! ...* 89

**PARTEA A DOUA:****PROGRAMUL****PENTRU O MEMORIE EXCEPȚIONALĂ****5. Bine ai venit în lumea  
inteligenței cognitive**

*Îmbinarea celor mai bune elemente  
din inteligența emoțională, studiul mentalismului,  
memorie, percepție și detectarea disimulării ...* 109

**6. Impuls pentru creier nr. 1:  
Dezvoltă memoria și întărește concentrarea**

*Descoperă jocuri de gândire care îți antrenează  
materia cenușie ...* 135

**7. Impuls pentru creier nr. 2:  
Stimulează energia și încrederea de sine**

*Tonifiază-ți corpul  
în timp ce-ți stimulezi creierul ...* 175

**8. Impuls pentru creier nr. 3:  
Recunoaște intențiile ascunse**

*Descifrează „semnele”  
din comportamentul nonverbal ...* 201

**9. Impuls pentru creier nr. 4:  
Clădește relații mai bune**

*Cheia care deblochează legăturile durabile ...* 223

**10. Impuls pentru creier nr. 5:  
Dezvoltă creativitatea și intuiția**

*Înlătură negativismul cu tehnici de memitație ...* 259

**Postfață**

*Primii pași către o versiune nouă  
și mai bună a ta ...* 297

**Anexă**

*Cele mai bune jocuri de gândire  
și exerciții de memorie ...* 305

**Mulțumiri** ..... 329

**Note** ..... 331

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA ÎNTÂI

**MINTE AGILĂ  
LA ORICE VÂRSTĂ**

# Îți poți dezvolta creierul (Eu sunt dovada vie)

*Trei secrete  
care mi-au schimbat viața*

Am pășit pe scena unei universități din Connecticut și mi-am zis să șochez puțin publicul. Am scos o cărămidă dintr-o pungă și am ridicat-o în aer.

– Mi-am spart odată una dintr-acestea în cap doar ca să impresionez o fată, am spus mulțimii mari de studenți, familii și oameni de peste 40 de ani. Nu am fost prea inteligent, nu-i așa? Adică, o cărămidă atât de grea poate cauza un traumatism cranian grav.

Am continuat să vorbesc despre prostiile pe care le facem pentru a atrage atenția și, chiar când eram pe punctul de a termina povestea, am aruncat cărămida spre un student din primul rând.

PAC! S-a lovit de umărul lui... apoi a ricoșat rapid și a aterizat pe podea.

Publicul a icnit și cu toții s-au ridicat din scaune. Câțiva oameni au țipat. Ținta mea, tânărul care era înscris la această facultate, era complet înmărmurit.

Însă în momentul în care a început să râdă, au înțeles cu toții că bucata de cărămidă extrem de realistă era de fapt confecționată din cauciuc. Fusese o poantă nevinovată!

Zâmbetele și sentimentul de ușurare reveniseră pe fețele celor din public.

– Minte v-a păcălit, am spus. Să vezi înseamnă într-adevăr să crezi? Percepția înseamnă realitate? Poate că trebuie să privim o situație dintr-o altă perspectivă... pentru a vedea lumea așa cum este ea de fapt. Poate că trebuie să ne îmbunătățim cu totul modul de a gândi, pentru a avea un creier mai puternic și mai rezistent.

Încă de la început, cu toții au înțeles că prezentarea mea presupunea participarea lor, că nu putea fi doar urmărită în mod pasiv. La fiecare truc și demonstrație am apelat la diferiți voluntari din public, căutând continuu sceptici pe care să-i fac să creadă. Mi-am dovedit puterea memoriei, le-am jucat câteva feste oamenilor și am evidențiat că, pe măsură ce ne dezvoltăm abilitățile mintale, ne îmbunătățim în cele din urmă și viața.

– Dacă începem să gândim într-un mod creativ și fără limitări, vom începe să privim lumea așa cum o vedeau unele dintre cele mai mari minți, am spus. Tu și eu putem învăța orice vrem și este de necrezut cât de puternic poate deveni creierul odată ce înțelegem cum să învățăm.

Unul dintre exerciții a uluit sala de-a dreptul. Am ales o tânără din public și am rugat-o să-și imagineze că ține în mână un pachet de cărți de joc. Apoi am rugat-o să amestece cărțile imaginare, să aleagă una dintre ele și să o pună înapoi în pachet cu fața în jos. Voiam să fie invers față de celelalte cărți (reține că nu ținea de fapt niciun pachet de cărți – erau imaginare).

– Bine, am spus. Gândește-te la acea carte imaginară care se află cu fața în jos în pachetul imaginar. Concentrează-te asupra ei. O vizualizezi?

– Da, a răspuns ea. O văd clar în minte.

– Grozav! Ține-o minte.

Am scos un pachet real de cărți de joc, iar când le-am întins, numai una dintre ele avea fața în jos. Am ridicat-o.

– O recunoști? am întrebat-o.

Fata a rămas cu gura deschisă.

– Imposibil! a spus. Cum ai făcut asta?

– Aceasta era cartea pe care ai ales-o din pachetul imaginar?

A dat din cap aprobator. Mulțimea a izbucnit în urale.

Pe lângă multe alte scamatorii, am jucat și câteva feste publicului în timp ce era cuprins de stupeoare. La una dintre aceste feste, am explicat că voi arăta unui membru din public cum să taie cablul unuia dintre microfoane și să îl lege la loc, astfel încât să funcționeze din nou. Odată ce a făcut nodul, am testat microfonul până când a repornit. Apoi am scos cablul din microfon și am zis:

– Este un microfon wireless, nu tu ai făcut magia, spre surprinderea și încântarea publicului.

Printre toate trucurile mele cu cărți, mi-am demonstrat și capacitatea de a memora aproape orice.

– Dă-mi o dată din oricare an, de la 1900 încoace, am spus. Pot să îți spun ziua săptămânii.

Memorasem aproape toate codurile poștale din Statele Unite ale Americii.

– Ești din Texas, New York sau Tennessee? Îți garantez că știu codul tău poștal.

La intrarea în sală, fiecare membru al publicului a primit un bilet cu un număr de serie, o țară, capitala acelei țări și titlul unui film. Le-am cerut tuturor să-și scoată biletele.

– Dă-mi orice informație de pe bilet, am spus. Voi putea să completez cu fiecare detaliu de pe el.

Am oferit 100 de dolari oricărei persoane al cărei bilet mă punea în încurcătură. Nimeni nu a plecat acasă cu 100 de dolari mai bogat.

– Uneori, treaba asta cu memoria mă sperie îngrozitor, am recunoscut. Creierul meu devine mai puternic pe zi ce trece. Cred că faptul că știu o mie de cifre ale constantei pi mă sperie cel mai tare; și totuși, este atât de ușor să mi le amintesc!

Și cu asta am început să enumăr sute dintre acele cifre.

Am încheiat într-o notă încurajatoare pentru fiecare bărbat și femeie din acea sală – în special pentru cei care își doreau să-și ascutească gândirea și să-și recâștige acuitatea mintală:

– Tot ceea ce ne trebuie pentru a ne dezvolta și a prospera se află chiar în mintea noastră, am spus. Prin însăși construcția

lui, creierul uman are un potențial imens de memorare, învățare și creativitate. Al meu și al vostru în egală măsură; mai mult decât ne-am putea imagina.

### Trei secrete care mi-au schimbat viața

Experiența personală mi-a arătat că transformările radicale din viață apar atunci când ne stimulăm gândirea și ne recuperăm acuitatea mintală. După folosirea zilnică a tehnicilor de dezvoltare a memoriei, împreună cu schimbări ale stilului de viață – eliminarea stresului și intensificarea programului de exerciții fizice –, am evoluat de la lucrător într-o fabrică din Pennsylvania la ceea ce specialiștii în medicină denumesc „fenomenul memoriei”, dar mai ales la speaker *motivational* popular. Imaginează-ți! Iar astăzi, specialiștii în neurologie spun că am una dintre cele mai bune memorii pe termen lung documentate vreodată. Medicii sunt la fel de surprinși când descoperă că problemele de sănătate din trecut au dispărut complet!

A trebuit să spulber miturile care mă țineau în loc și să-mi înlocuiesc gândirea cu trei adevăruri profunde – secrete care m-au ajutat să prosper în viață, nu doar să supraviețuiesc.

Spulberăm mitul:

„Nu sunt suficient de deștept”

**Adevăr: Creierul poate progresa.** Creierul este cel mai important organ al corpului uman – complex, specializat și misterios, dar și unul dintre organele care muncește cel mai mult.

Fiindcă stă la baza rațiunii, intelectului, memoriei, conștiinței și emoțiilor, el necesită în mod constant hrană, sânge și oxigen pentru a-i alimenta numeroasele activități.

Comunicarea corespunzătoare între neuroni este uimitor de complexă și vitală sănătății noastre mintale. Emoțiile umane obișnuite apar dacă mediatorii chimici, denumiți neurotransmițători, transmit cu succes mesaje către neuroni. Într-o zi obișnuită din viața creierului, acești neurotransmițători transmit și primesc trilioane de mesaje.<sup>5</sup>

Da, creierul este epicentrul activității și, pentru a-l menține într-o stare bună de funcționare, are nevoie de atenția noastră. *O memorie excepțională* prezintă un plan avantajos pentru creșterea capacității mintale, începând cu acești pași fundamentali.

**Elimină stresul.** Stresul este pur și simplu inevitabil, mai ales în această lume aflată în continuă mișcare. Însă bătăliile îndelungi cu anxietatea, frica și grijile ne pot bloca gândirea și afecta sănătatea. Stresul este un factor important în pierderile de memorie, lipsa concentrării și deficitul de atenție.

Așadar, ce putem face? Mai întâi, să aflăm ce se întâmplă în interiorul creierului.

Doi hormoni au un rol important în declanșarea și ameliorarea stresului: GABA (acidul gama-aminobutiric); ceea ce medicii denumesc „mesagerul fericirii“, și cortizolul, denumit „mesagerul stresului“.<sup>6</sup> Avem nevoie ca ambele tipuri de neurotransmițători să conviețuiască și să lucreze împreună înă-

untru creierului. Când suntem bolnavi, mesagerul stresului îi transmite organismului că are nevoie de odihnă. Când viața ne este în pericol, are rol salvator și ne pune organismul în acțiune pentru a evita impactul negativ. În același fel, mesagerii fericirii ne ajută să gestionăm durerea și să ne menținem calmul; ne dau energie și ne fac să ne simțim importanți și optimiști.

Așadar, obiectivul nostru este homeostazia – ceea ce medicii descriu ca fiind „starea de echilibru metabolic între procesele chimice cu acțiune stimulantă și cele cu acțiune calmantă din organism“. Acesta este un mod mai anost de a spune că „trebuie să ne recăpătăm echilibrul“. Întrebarea este: *cum?* Odată ce intrăm într-o stare de anxietate, cum convingem organismul să revină la normal? Cum îl calmăm? Răspunsul: *prin gestionarea stresului, nu prin suprimarea lui.* Așadar, să luăm măsuri pentru a ne ajuta creierul în activarea răspunsului de relaxare. În programul pentru o memorie excelentă, expun pașii detaliați. (Vom discuta despre asta în capitolul 10 – „Impuls pentru creier nr. 5: Dezvoltă creativitatea și intuiția“.)

**Elimină negativismul.** Acum 20 de ani eram un muncitor deprimat la o fabrică de oțel din Allentown, Pennsylvania. Eram falit, împotmolit, stresat și bolnav. Tensiunea arterială atinsese cote foarte mari, sănătatea cardiacă se risipea rapid, iar creierul meu era încurcat într-o plasă de gânduri pesimiste. Trăiam fiecare zi la fel, reflectam continuu la situația mea,

îmi periclitam sănătatea, îmi puneam relațiile în pericol – și mă simțeam îngrozitor făcând asta.

Însă într-o zi am deschis ochii.

Cu ajutorul soției, familiei și al unor medici specialiști de încredere, am făcut acel prim pas în afara creierului meu încețoșat, către o viață complet nouă. Totul a început din mintea mea: eliminarea stresului, ceea ce însemna eliminarea atitudinii negative. Pentru a ne dezvolta abilitățile mintale și, în cele din urmă, viețile, trebuie să ne schimbăm modul de a gândi. Meditează asupra acestor idei revelatoare ale prietenului meu dr. Daniel G. Amen:

Gândurile sunt foarte puternice. Ele îți pot face mintea și corpul să se simtă bine, dar te pot face și să te simți rău. Fiecare gând pe care îl ai îți afectează fiecare celulă din organism. De aceea, atunci când oamenii sunt supărați, dezvoltă frecvent și simptome fizice, precum dureri de cap sau de stomac. Unii medici cred că oamenii care au multe gânduri pesimiste au o probabilitate mai mare de a face cancer. Dacă te gândești la lucruri pozitive, te vei simți mai bine... Îți poți antrena gândurile să fie optimiste și încurajatoare sau le poți permite să fie pesimiste și să te supere. Unul dintre modurile prin care poți învăța cum să îți schimbi gândurile este să le conștientizezi pe cele negative și să le răspunzi cu voce tare. Dacă doar gândești un lucru negativ, fără a-l pune la îndoială, mintea îl va crede, iar organismul va reacționa la el. Dacă îți corectezi gândurile pesimiste, le înlături puterea asupra ta.<sup>7</sup>

O mare parte din anxietatea din viața noastră este cauzată de tendința de a ne învinovăți. Fie că ne dăm sau nu seama, ne judecăm pe nedrept. Uneori mă cuprinde un gând care declanșează frică și îngrijorare, iar imediat mă întreb: „Ce este în neregulă cu mine?” Apoi, vocea care mă judecă începe să mă tragă în jos. Din fericire, am descoperit că pot schimba direcția gândurilor mele. Se rezumă la a face o alegere; la a ajunge într-o stare în care suntem conștienți de gândurile noastre – metacogniție –, astfel încât să le putem opri progresul. *Putem* să ne direcționăm gândurile către lucruri mai liniștite și constructive.

Acum 20 de ani – când începeam să-mi reorientez gândurile și să rup lanțul stresului și negativismului –, am învățat treptat cum să-mi stimulez gândirea, să ajung la claritate și să-mi recapăt acuitatea mintală. (Mai multe despre acest subiect în capitolul următor.)

Însă pe măsură ce mă îndreptam pe calea către o minte mai puternică, am constatat că trebuia să-mi îmbunătățesc și organismul. Îți amintești ce spuneam despre legătura între minte, corp și emoții?

Trebuia să-mi tratez *întreg* organismul.

Spulberăm mitul:

„Sunt prea slab”

**Adevăr:** *Îmi pot îmbunătăți starea de sănătate.* Pe măsură ce îmi pun mușchii în mișcare și fac inima să pompeze cu