

LBRIS | We know
Kevin Horsley books

MEMORIE FĂRĂ LIMITE

Tehnici avansate pentru a învăța
mai repede și a reține mai mult

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

Cuvânt-înainte.....	9
Introducere	11
Concentrează-te	19
PARTEA I. CONCENTREAZĂ-TE	19
CAPITOLUL 1 — Scuză-mă	21
CAPITOLUL 2 — Să nu crezi niciodată o minciună	27
CAPITOLUL 3 — Fii prezent aici și acum.....	39
PARTEA A II-A. CREEAZĂ ȘI CONECTEAZĂ	49
CAPITOLUL 4 — Dă viață informațiilor	51
CAPITOLUL 5 — Folosește-ți mașina ca să îți amintești.....	61
CAPITOLUL 6 — Folosește-ți corpul ca să îți amintești	71
CAPITOLUL 7 — Fixarea informațiilor.....	77
CAPITOLUL 8 — Anumite spații în anumite locuri	85
CAPITOLUL 9 — Gânduri de legătură	95
CAPITOLUL 10 — Cum să-ți amintești nume	99

CAPITOLUL 11 — Cum să-ți amintești numerele.....	109
CAPITOLUL 12 — Artele și memoria	123
CAPITOLUL 13 — Utilizarea metodelor	137
PARTEA A III-A. UTILIZAREA CONTINUĂ.....	155
CAPITOLUL 14 — Autodisciplină	157
CAPITOLUL 15 — Repetă ca să reînnoiești	163
CAPITOL 16 — Încheierile sunt semințele începuturilor.....	169
Despre autor.....	171
Un ultim lucru.....	172
Bibliografie.....	173

CAPITOLUL 1

Scuză-mă

„Niciodată nu vei putea realiza un lucru dacă nu crezi că o poți face.”

— Zig Ziglar

Înainte să începem, ce pretexte vei găsi ca să nu citești această carte până la capăt?

Dacă te vei hotărî să citești toată cartea, ce pretexte vei găsi ca să nu folosești informațiile pe care le vei afla? Știu că nu știi încă ceea ce vei afla, dar ai deja pregătită lista cu toate pretextele, nu? Gândește-te foarte serios la pretextele pe care le ai și așterne-le pe hârtie.

Sunt aceleași pretexte pe care le folosești mereu ca să nu înveți ceva nou. Poți avea succes sau poți avea pretexte, însă nu le poți avea pe amândouă. Oamenii care învață repede se concentrează doar pe informațiile și pe calitățile care contează. Pretextele nu contează — ele sunt „gânduri virusate”.

Singurele lucruri care te împiedică să obții ceea ce vrei sunt pretextele. Cine ai fi fără pretextele tale? Ia gândește-te la asta.

Fiecare pretext pe care îl accepți te face mai slab. Pretextele te împiedică să te concentrezi și să fii atent. Când găsești pretexte ca să nu înveți ceva nou, îți blochezi concentrarea și energia. Amintește-ți mereu că, **unde ți se îndreaptă atenția, acolo curge energia.**

Unele dintre cele mai obișnuite pretexte pe care oamenii își irosesc puterea sunt:

1. Sunt neajutorat

- Nu sunt suficient de inteligent.
- Nu este firea mea.
- Nu am timp să pun în practică informațiile.
(Timpul este mereu prezent; trebuie doar să îl planifici.)
- Nu am genele potrivite pentru o memorie bună. (De unde știi asta?)
- Îmbătrânesc; nu pot face nimic în privința memoriei mele. Nu poți învăța un câine bătrân trucuri noi! (Ce bine că nu ești câine!)

Dacă vei continua să îți repeți gânduri negative ca acestea, vei ajunge în mod inevitabil să le crezi. Doar pentru că ai fost condiționat să crezi că ceva

este adevărat, nu înseamnă că acel lucru este o realitate obiectivă. Schimbarea este mereu posibilă.

2. Altcineva este de vină

- Părinții mi-au spus întotdeauna că sunt prost.
- Am nevoie de ajutor ca să îmi dezvolt aceste competențe.
- Cartea e de vină; e nevoie să merg la un seminar.

Este imposibil să ai emoții negative fără să dai vina pe cineva sau pe ceva. Eliberează-ți mintea. Orice experiență din viață are întotdeauna două opțiuni: fie poți să înveți din ea, fie poți să o învinuiești. Alegerea este întotdeauna a ta.

3. Prea mult stres

- Pur și simplu, e prea mult de învățat.
- Trebuie să-mi schimb gândirea.
- Cartea îmi cere să fac prea mult.
- Va fi greu.

De fiecare dată când folosești un pretext, acest lucru te face mai slab și te împiedică să fii atent la informațiile care ar putea fi importante pentru tine.

Găsim pretexte ca să ducem o viață mediocră. Explicăm de ce nu putem face un lucru sau altul.

Găsim pretexte ca să nu ne asumăm responsabilități. Hotărăște-te acum să nu mai folosești pretexte pe care să îți irosești puterea.

Pretextele tale sunt valide? Ești ferm convins că sunt adevărate? Pretextele tale oferă cu adevărat putere vieții? Ești mai mult decât pretextele tale, nu-i așa?

Renunță la ele acum!

Richard Bach a spus: „Argumentează-ți limitările și, în mod sigur, ți le vei însuși.” Singurul motiv pentru care nu faci ceva cu informațiile din această carte ești tu, nimeni altcineva, doar tu. Responsabilitatea învățării cade pe umerii tăi. Persoana care este responsabilă pentru ceea ce ți se întâmplă ești tu! Dacă îți crezi limitele, viața îți va fi limitată.

Îmbunătățirea memoriei și a concentrării nu ține numai de ceea ce trebuie să faci mai mult; ține și de ceea ce trebuie să faci mai puțin. Este uimitor cât de repede poți învăța o nouă deprindere când te hotărăști să renunți la pretexte, judecăți și plângeri. Dacă îți schimbi mereu abordarea și îți intensifici dorința de a învăța aceste informații, atunci vei reuși să le stăpânești.

LIBRIS

Acționează acum!

We know
books

- 1) Dacă vei continua să te agăți de pretexte, cum va fi viața ta peste cinci ani?
- 2) Cine ai fi fără pretexte? Abordează toate procesele de învățare cu această nouă mentalitate.
- 3) Nu uita că sunt doar pretexte. Nu sunt adevăruri.
- 4) Ce este mai important pentru tine: să găsești pretexte ca să nu îți experimentezi potențialul sau să fii cea mai bună versiune a ta?
- 5) De ce este important să înveți să îți dezvolti memoria? Gândește-te la asta și scrie cât mai multe motive. Darren Hardy a spus: „Avem nevoie de «puterea lui de ce», nu de puterea voinței.”

CAPITOLUL 2

Să nu crezi niciodată o minciună

„Mintea este limita. Atât timp cât mintea își poate imagina că poți face ceva, poți să faci acel ceva – cu condiția să crezi 100%.”

– Arnold Schwarzenegger

A fost odată ca niciodată un pește care trăia într-un iaz. Într-o bună zi, s-a întâlnit cu un alt pește care trăise în mare. Peștele din iaz a întrebat:

– Ce este marea?

Iar peștele din mare a răspuns:

– Este o cantitate mare de apă, de milioane de ori mai mare decât iazul tău.

Peștele din iaz nu a mai vorbit niciodată cu peștele din mare, deoarece credea că peștele din mare era un mincinos.

Ce putem învăța din această poveste?

Convingerile tale despre concentrare și memorie pot fi versiunea ta limitată a adevărului. Mulți oameni nu experimentează niciodată adevăratul lor potențial pentru că s-au hotărât să accepte doar o perspectivă limitată a ceea ce pot face.

Ce-ar fi dacă toate convingerile tale negative legate de concentrare, memorie și potențial nu ar fi deloc adevărate? Cine ai fi fără aceste convingeri?

Richard Bandler a spus: „Convingerile nu țin de adevăr. Convingerile țin de ceea ce crezi. Ele ne ghidează comportamentul.”

Apărăm întotdeauna ceea ce credem. Dacă tu crezi că ai o memorie proastă, vei acționa și vei gândi în conformitate cu acea convingere. Unde îți se îndreaptă atenția, acolo curge energia.

Dacă vrei să îți îmbunătățești memoria și concentrarea, e nevoie să crezi un sistem de convingeri care să le sprijine.

Imaginează-ți că există un Pământ 1 și un Pământ 2. Planetele sunt la fel din toate punctele de vedere, diferind doar ca dimensiune.

Pe planeta Pământ 1 locuiește domnul A, iar pe planeta Pământ 2 locuiește domnul B.

Arată la fel, vorbesc la fel, locuiesc în același mediu, au aceeași educație și au chiar același creier și același sistem nervos. Totul este la fel. Există un singur lucru care îi diferențiază.

LBRIS

We know
books

Domnul A crede că are o memorie foarte proastă. Le spune mereu oamenilor:

„Am atenția împrăștiată peste tot; e ca un cangur care țopăie în mintea mea.”

„Uit mereu.”

„Nu rețin deloc nume.”

„Stau din ce în ce mai prost cu memoria.”

„Memoria mea e plină.”

„Mintea mea este ca o sită.”

„Sunt prost.”

„O să-ți explodeze creierul, nu mai învăța așa de mult!”

Nu-i place să învețe. Nu îl interesează să țină minte pentru că are impresia că va uita.

Domnul B crede că are o memorie minunată; de fapt, o memorie excepțională. Spune mereu:

„Aleg să-mi concentrez atenția; este ca laserul.”

„Îmbunătățirea memoriei este importantă.”

„Ia uite cât de mult îmi amintesc: am miliarde și miliarde de amintiri înmagazinate.”

„Memoria mi se îmbunătățește pe zi ce trece.”

„Reținerea numelor este un aspect care mă interesează.”

„Sunt genial.”

„Memoria mea are capacitatea să înmagazineze și să își amintească tone de informații. Este singurul recipient cu această caracteristică: cu cât pun mai mult, cu atât ține mai mult.”

Îi place să învețe. Vrea să-și amintească și să-și antreneze mintea.

Ei bine, cine crezi că are o memorie mai bună? Bineînțeles, domnul B.

Singura diferență între domnul A și domnul B este convingerea pe care o are fiecare. Ce convingeri crezi că sunt corecte?

Răspunsul este că amândoi au dreptate. Doar gândirea noastră face ca lucrurile să fie corecte sau greșite. Domnul A și domnul B au amândoi convingeri, au amândoi experiențe sau gânduri care să susțină acele convingeri. Singura diferență este că domnul A este negativ. Se pregătește pentru eșec.

Domnul B se concentrează pe pozitivitate și putere. Se pregătește pentru succes.

Atât domnul A, cât și domnul B își aleg convingerile. Nicio influență exterioară nu determină acele convingeri. Cu toții suntem liberi să alegem pe ce anume ne concentrăm. La urma urmei, alegerile pe care le facem vor determina convingerile pe care le avem.

O convingere este sentimentul de a fi sigur; ceea ce crezi, asta devii.

Convingerile și gândurile negative pun piedică concentrării și memoriei. Dacă nu decizi să schimbi gândurile cu care te hrănești constant, nu vei putea fi capabil să rupi lanțul condiționării tale negative. Fiecare gând pe care îl avem este creativ. Fiecare are puterea să construiască și puterea să distrugă.

Majoritatea oamenilor nu realizează că, atunci când folosesc fraze ambigue, pun bazele pentru standardele lor. Aceste standarde devin așteptări și, în cele din urmă, profeții care se adevăresc.

În continuare vei vedea o diagramă care arată ce se întâmplă în cazul unei mentalități negative: