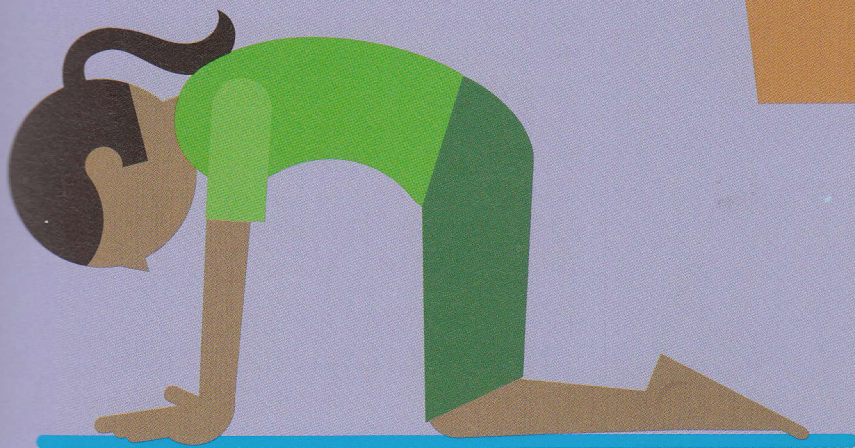
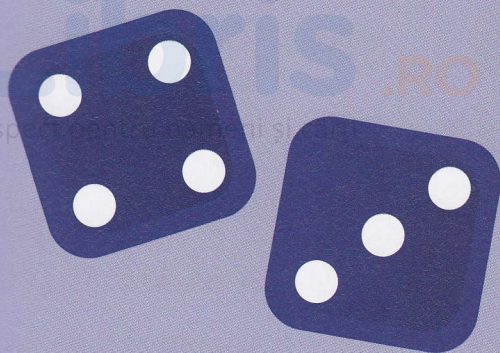




ANTRENAMENT — PENTRU — **MEMORIE** program vizual complet

Dr. Pascale Michelon





LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, AND DELHI

Max Your Memory
dr. Pascale Michelon

Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited

Ediție publicată pentru prima oară în Marea Britanie
în 2012 de Dorling Kindersley Limited, 80 Strand, London,
WC2R 0RL Penguin Group (UK)

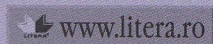
Ilustrații Keith Hagan
www.greenwich-design.co.uk
Editor Suhel Ahmed
Editor artistic Charlotte Seymour

Nici un fragment din această lucrare nu poate
fi reprodus, stocat într-un sistem informatic
sau transmis în orice formă sau prin orice mijloace,
electronice, mecanice, prin fotocopiere, înregistrare
sau într-un alt fel, fără permisiunea scrisă
a deținătorului de copyright.



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4,
București, România
tel.: 021 319 6390; 031 425 1619;
0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Antrenament pentru memorie
dr. Pascale Michelon

Copyright © 2017 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Ciprian Prundeanu/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiili
Redactori: Olimpia Novicov, Georgiana Harghel
Corector: Cătălina Călinescu
Prelucrare copertă: Vlad Panfilov
Tehnoredactare și prepress:
Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
MICHELON, PASCALE
Antrenament pentru memorie /
dr. Pascale Michelon; trad.:
Graal Soft. — București:
Litera, 2017

Index
ISBN 978-606-33-1347-9

I. Graal Soft (trad.)
94(37)



Cuprins

CUM SĂ FOLOSEȘTI CARTEA

1 EȘTI CEEA CE ÎȚI AMINEȘTI

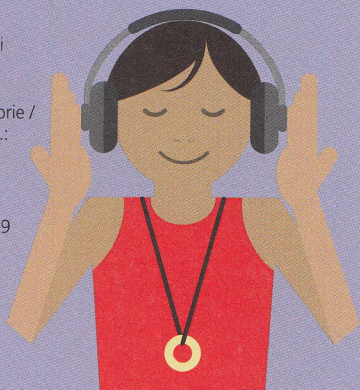
Ce este memoria?	10
Memoria funcționează automat?	12
Unde sunt stocate amintirile în creier?	14
De ce uităm?	16
Exerciții care ne arată de ce uităm	18
Îți poți îmbunătăți memoria?	20
Creierul tău plastic	22
Cum să te descurci în jungla urbană	24
Verificare finală	26

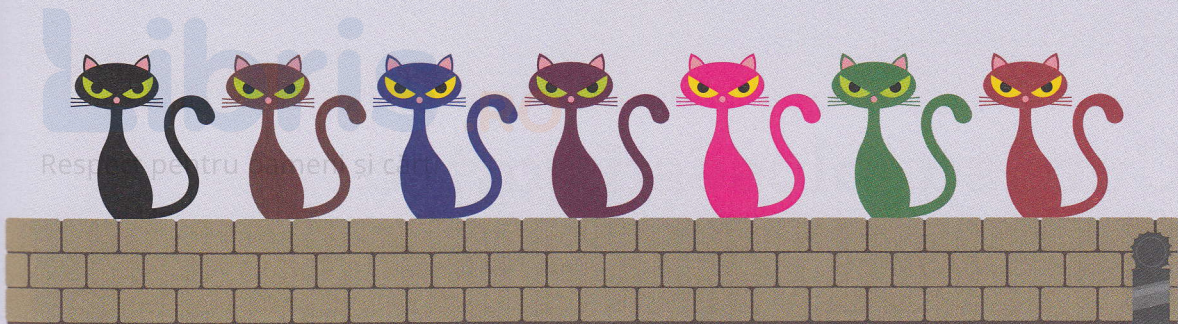
2 DISPĂRUT CÂT AI CLIPI (MEMORIA PE TERMEN SCURT)

Verificare inițială: Cât de bine îți aminești trecutul recent?	30
Ce este memoria pe termen scurt?	34
Memoria vizuală pe termen scurt	36
Memoria de lucru	38
Super-tehnică: Fii atent pentru a-ți îmbunătăți memoria de lucru	40
Exerciții pentru a-ți testa concentrarea	42
Verificare finală: Exersează-ți memoria pe termen scurt	44

3 ÎNTIPĂRIT ÎN MINTE (MEMORIA PE TERMEN LUNG)

Verificare inițială: Cât de bine îți aminești trecutul?	54
Ce este memoria pe termen lung?	58
De ce nu uiți niciodată cum să mergi pe bicicletă?	60
Super-tehnică: Îmbunătățirea memoriei evenimentelor trecute	62
Creează însemnătate personală	64
Are efect învățatul pe de rost?	66
Verificare finală: Exersează-ți memoria pe termen lung	68





4 O IMPRESIE PUTERNICĂ ASUPRA MINȚII (MEMORIE ȘI IMAGINAȚIE)

Verificare inițială: Cum stai cu imaginația?
Cum îmbunătățește vizualizarea memoria?
Cum se păstrează în memorie momentele
deosebite?
De ce nu îți poți scoate acel cântec din cap?
Super-tehnică: Sistemul legăturilor
Exersează Sistemul legăturilor
Super-tehnică: Metoda călătoriei
Exersează Metoda călătoriei
Verificare finală: Exersează-ți imaginația
pentru o memorie mai bună

5 UN BIROU CU AMINTIRI (ORGANIZARE ȘI MEMORIE)

Verificare inițială: Cât de organizată
îți este mintea?
De ce păstrarea unei minți ordonate
îți îmbunătățește memoria
Ordonarea informației
Super-tehnică: Sistemul cârligului
Exersează Sistemul cârligului
Super-tehnică: Creează rețele mentale
Exersează rețeaua mentală
Verificare finală: Organizarea informației
în amintiri concrete

6 MEMORAREA NUMELOR ȘI A CHIPURILOR

Verificare inițială: Cât de bine îți amintești
nume și chipuri?
Super-tehnică: Stimulatorul memoriei în 3 pași
Exersează Stimulatorul memoriei în 3 pași
Verificare finală: Exersează memoria
numelor și a chipurilor

7 MEMORAREA NUMERELOR

Verificare inițială: Îți este simplu să reții numere?
Frumusețea de a grupa
Super-tehnică: Sistemul asocierii numerice
Exersează Sistemul asocierii numerice
Verificare finală: Exersează memoria numerelor

8 CORP ȘI MINTE ÎN FORMĂ OPTIMĂ (SĂNĂTATE ȘI MEMORIE)

Nu mai e cum era odată! Afectează vârsta memoria?
Îmi pierd mințile! Cum să gestionezi stresul
Destresează-te cu yoga
Importanța somnului
Alimente care-ți dezvoltă gândirea
Fă sport pentru a-ți întreține memoria

104 CUVÂNT DE FINAL

SOLUȚII

106 RESURSE

INDICE/MULȚUMIRI

110

112

114

116

118

120

122

122

122

122

122

122

122

122

122

122

122

122

122

122

122

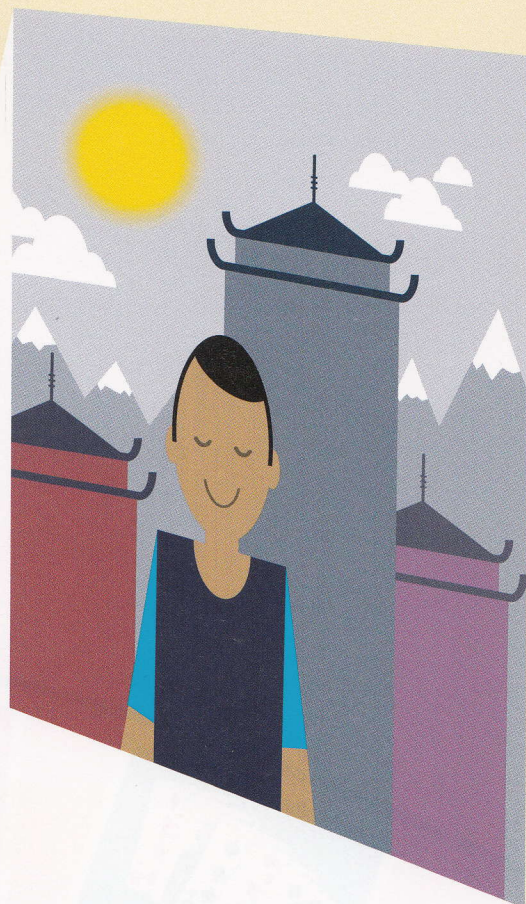


Ce este memoria?

Îți poți imagina cum ar fi să trăiești fără vreo amintire a trecutului apropiat sau îndepărtat? Este aproape imposibil de conceput o atare noțiune: fără istorie sau context, cum ai recunoaște oamenii cu care vorbești, cum ai mai ști ce culoare preferi și cum ai înțelege ce se întâmplă în jurul tău?

Organizarea amintirilor

Memoria ne permite să stocăm și să recuperăm informația despre lume și despre felul în care reacționăm, ceea ce este esențial pentru a înțelege cine suntem, pentru relațiile cu oamenii din jurul nostru și pentru ceea ce înseamnă lumea pentru noi. Mai concret, ca să înțelegi cum funcționează memoria, imaginează-te completând un album cu fotografiile făcute în vacanța de vară. La început, trebuie să stabilești la ce se referă fiecare fotografie. Apoi, trebuie să pui fotografiile în album în ordinea cronologică corectă.



Faci acest lucru pentru ca, atunci când vei dori să îți amintești experiența respectivă, să te poți uita în acel album și să găsești cu ușurință fotografia căutată. Aceste trei acțiuni – înregistrare (numită și codare), depozitare și recuperare – reprezintă cei trei pași fundamentali implicați în memorare.

O amintire concretă se formează când a fost bine înregistrată, deoarece poate fi recuperată cu ușurință. Sunt numeroase lucrurile pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți memoria. Vei învăța tehnici care să ofere însemnătate informației astfel încât să fie mai ușor de memorat atunci când o înregistrezi. Aceasta îți va oferi reperele pentru recuperarea ulterioară.



I: Folosind ochiul minții

Să analizăm ce se întâmplă în minte atunci când înregistrăm informația citită într-un text. Citește acest scurt pasaj și vizualizează scena.

„Era o zi frumoasă, perfectă pentru un picnic. Aerul mirosea a proaspăt. Erau flori peste tot în parc. Sub un copac mare, Julie a găsit un loc ideal ca să întindă pătura și să-și așeze coșul. Întrucât copacul nu înverzise cu totul, soarele reușea să răzbată printre frunze și să-i încălzească picioarele. În timp ce scotea mâncarea, a observat lumina licărind pe suprafața apei din fața ei.”

Acum răspunde la întrebările din dreapta, referitoare la detaliile abia vizualizate:

▶ **A:** Ce anotimp era?

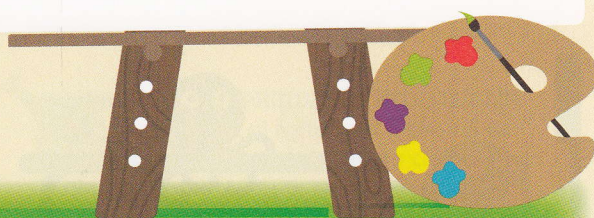
▶ **B:** Ce culoare aveau florile?

▶ **C:** Sub ce specie de copac s-a așezat Julie?

▶ **D:** Ce culoare avea pătura lui Julie?

▶ **E:** Ce feluri de mâncare a scos Julie din coș?

▶ **F:** Ce întindere de apă i-a atras atenția lui Julie?



Tocmai ai intrat în propriile amintiri pentru a completa acele detalii. Dacă vei citi din nou pasajul, vei observa că nici unul dintre răspunsuri nu poate fi găsit în text. Ți-am oferit doar câteva repere pentru a-ți declanșa

imaginația, care a făcut apoi apel la arhiva vastă de informații pe care o posezi deja. Detaliile vizuale pe care ți le amintești atunci când citești un text sunt repere puternice, care te pot ajuta mai târziu să îți amintești ceea ce ai citit.

SUPER-PONT: CREAREA DE ÎNȚELES VIZUAL Cum procesează mintea ta informația? Informația este, mai întâi, analizată și înregistrată. De exemplu, cuvântul englezesc „cow” scris deasupra pozei unei vaci. Creierul tău va identifica cuvântul și îl va asocia cu imaginea vizuală. Până acum este clar: citești cuvântul „cow” care înseamnă „vacă” în engleză. Ai acum o șansă bună să îți amintești asta, dar memoria ta poate fi îmbunătățită și mai mult dacă creezi înțeles vizual. Cum? Fă o poză mentală a celor două informații împreună. În acest fel, creierul tău va înregistra relația dintre obiect și cuvânt. Procedând astfel, îți vei crește șansele de a reține cuvântul pentru că informația vizuală rămâne în creier cu mai mare ușurință.



Memoria funcționează automat?

Încearcă să rezolvi aceste două exerciții pentru a afla cum funcționează memoria. Vei afla dacă este necesar să facem un efort conștient de memorare ca să permitem re folosirea informației sau dacă unele lucruri sunt memorate automat.

2: O zi la plajă

Ești la plajă. Numără câte jucării poți strânge direct (cele de pe masă și de pe scaun) și câte trebuie curățate înainte (cele de pe nisip).

Acum acoperă poza. Deși nu ți s-a cerut să memorezi ce jucării erau, îți poți aminti detalii despre ele? Răspunde la următoarele 5 întrebări:

▶ A: Rățușca de cauciuc avea pălărie?

▶ B: Ce culoare avea caracatița?

▶ C: Ce reprezintă poza de pe găleată?

▶ D: Erau stele pe minge?

▶ E: Ce culoare avea bena camionului?



CUM FUNCȚIONEAZĂ: CREIERUL PE PILOT AUTOMAT Oare memorăm lucrurile mereu conștient? Sau uneori ținem minte lucruri fără să încercăm să o facem? După ce ai rezolvat exercițiul de mai sus, probabil ai observat că ai reținut anumite informații în mod inconștient! Creierul înregistrează multe informații și detalii fără să fii conștient de asta. Este logic, dacă te gândești mai bine: viața ar fi epuizantă dacă ai face mereu eforturi de a reține toate informațiile. Deși cea mai mare parte a informației pe care o înregistrăm automat nu devine niciodată conștientă, creierul se referă constant la ea pentru a construi sau a ne susține ideile despre lumea din jur.

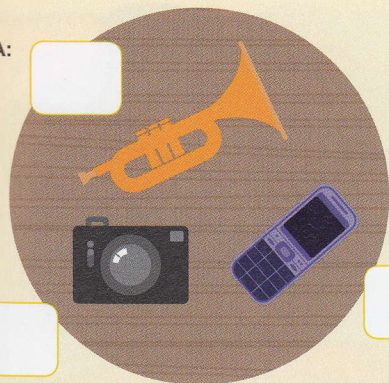


3: O problemă de mărime

Ar încăpea aceste obiecte într-o cutie de pantofi de mărime normală? Scrie „da” sau „nu” în căsuța de răspuns de lângă fiecare obiect. Acoperă apoi

obiectele. Deși nu ai memorat care erau obiectele sau cum erau grupate, îți poți aminti ce obiecte se aflau pe fiecare dintre mese?

A:



B:

D:



E:

G:



I:



Masa rotundă



Masa pătrată



Masa triunghiulară



SUPER-PONT: SURPRINDEREA ÎNȚELESULUI

Dacă ți s-ar fi cerut să memorezi o pagină de text, probabil ai fi început prin a o citi din nou și din nou, așteptându-te ca actul repetiției să te ajute la codificarea informației în minte. Însă nu acesta este cel mai eficient mod de a absorbi înțelesul informației pe care încerci să o înveți, fiindcă ai multe șanse să o uiți în viitor. Cu alte cuvinte, abilitatea noastră de a surprinde înțelesul unui text este aceea care va duce la o mai bună memorare a acestuia. Cu cât înțelegi mai bine ceea ce citești, cu atât mai multe legături vei face între pasaj și ceea ce știi deja și cu atât mai bine ți-l vei aminti.

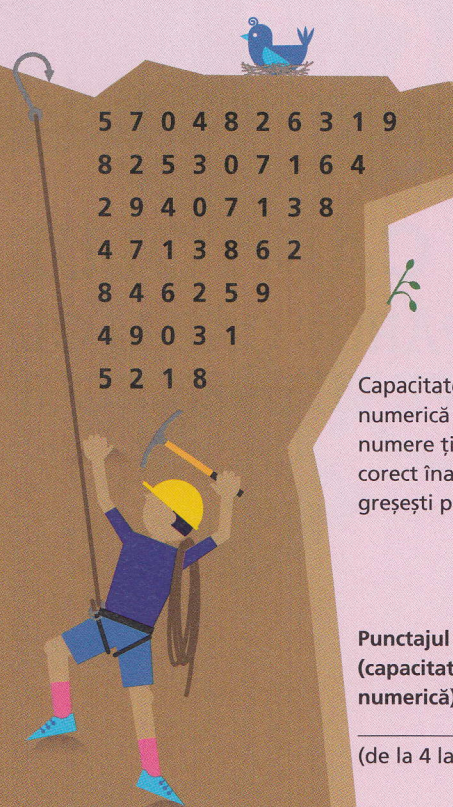


Verificare inițială: Cât de bine îți amintești trecutul recent?

Memoria trecutului recent (de acum un minut) și memoria trecutului (mai mult de un minut) sunt diferite. Prima se numește memorie pe termen scurt, iar cea de-a doua memorie pe termen lung. Memoria pe termen scurt îți permite să reții ceea ce tocmai ai auzit, citit sau văzut. În exercițiile următoare, țelul tău este să privești materialul o singură dată, să încerci să îl reții și să ți-l amintești cât de precis poți.

1: Care este limita ta?

Mai jos, ai câteva serii de numere. Pentru a-ți determina capacitatea de memorare, începând cu seriile mai scurte, citește numerele o dată în minte și apoi acoperă seriile. Amintește-ți numerele în ordinea în care le-ai citit.



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

Capacitatea numerică = câte numere ți-ai amintit corect înainte să greșești prima serie.

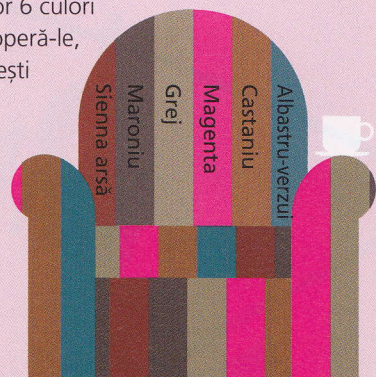
Punctajul tău (capacitatea numerică):

(de la 4 la 10)

2: Culorile canapelei

Într-o conversație telefonică, vânzătorul de la magazinul de mobilă îți spune cele 6 culori disponibile pentru fotoliul pe care vrei să îl cumperi. Trebuie să îți amintești numele culorilor înainte să le poți scrie pe o foaie.

Citește numele celor 6 culori o singură dată. Acoperă-le, în timp ce îți amintești cele 6 nume în 10 secunde, apoi scrie-le în spațiul de mai jos.



Punctajul tău: _____

1–2 culori: 2 puncte

3–4 culori: 3 puncte

5–6 culori: 4 puncte

3: Grupuri de forme

Studiază această poză cu forme suprapuse timp de 5 secunde.

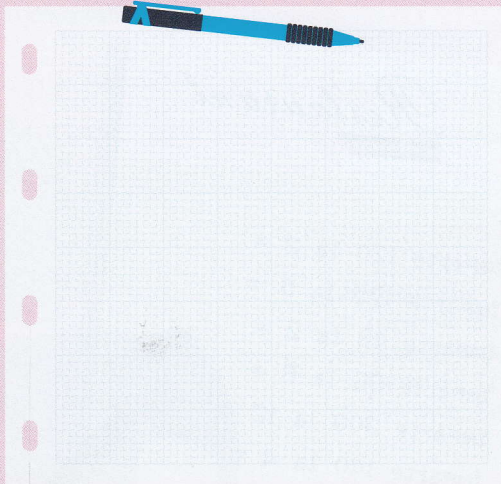
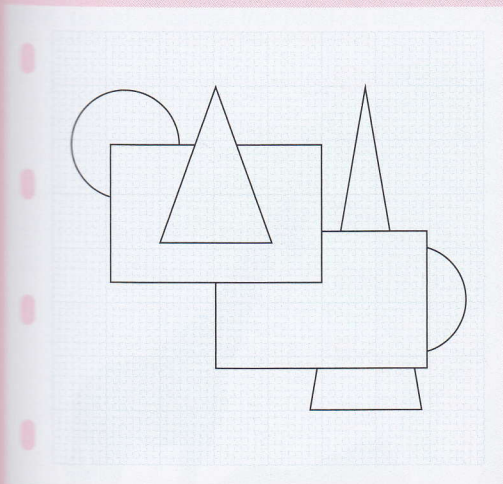
Acoper-o apoi și redă ceea ce îți amintești în spațiul pus la dispoziție.

Punctajul tău: ____

2 erori+: 1 punct

1-2 erori: 2 puncte

nici o eroare: 3 puncte



4: Invazia pisicilor!

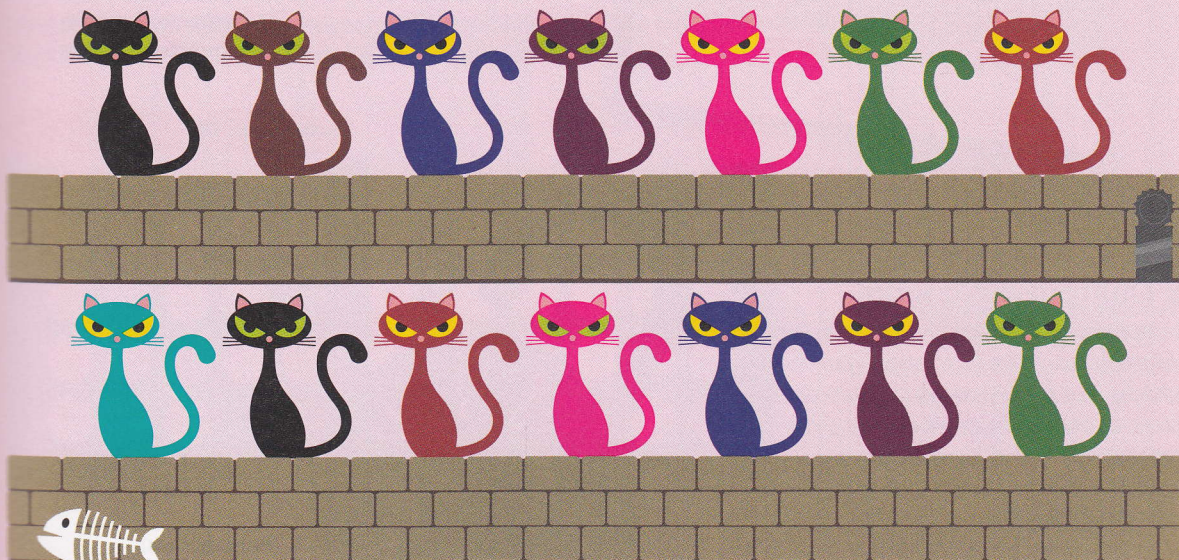
Cele 7 pisici de pe zid ți-au invadat curtea. Privește-le odată, apoi acoperă-le și uită-te la pisicile de sub zid. Foarte rapid, încercuiește pisicile care nu au fost la tine în curte.

Punctajul tău: ____

1 pisică identificată: 1 punct

2 pisici: 2 puncte

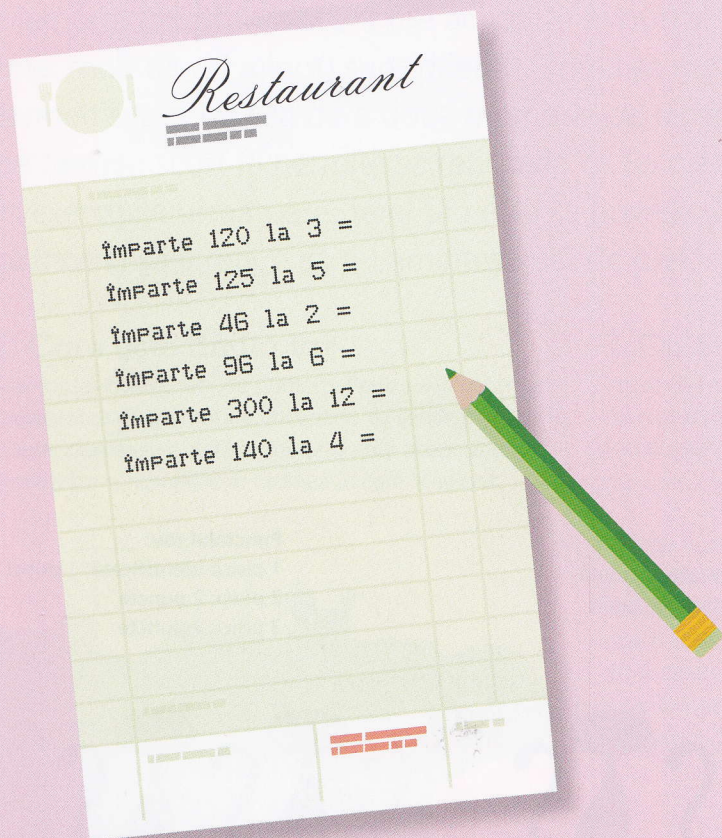
3 pisici: 3 puncte



5: Scrie pe ecranul tău mental

După o masă cu prietenii la restaurant, ceri nota de plată și trebuie să împarți suma la cei prezenți. Este o situație pe care o cunoaștem și adesea apelăm la calculatorul

de pe telefon, în loc să recurgem la aritmetica simplă. Exersează împărțirea acestor numere în minte și vezi câte rezultate corecte obții.



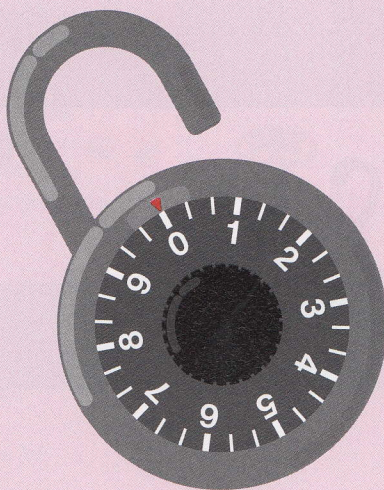
Punctajul tău: ____
 1–2 corecte: 2 puncte
 3–4 corecte: 3 puncte
 5–6 corecte: 4 puncte

Soluții la p. 180

6: Dulapul de la sală

Recepționera de la sală îți dă un nou cifru pentru dulap. În timp ce cauți în buzunar o hârtie pe care să îl notezi, trebuie să reții cifrele în minte preț de câteva secunde. Citește seria o dată, apoi acoper-o și, după 10 secunde, notează-o în spațiul pus la dispoziție.

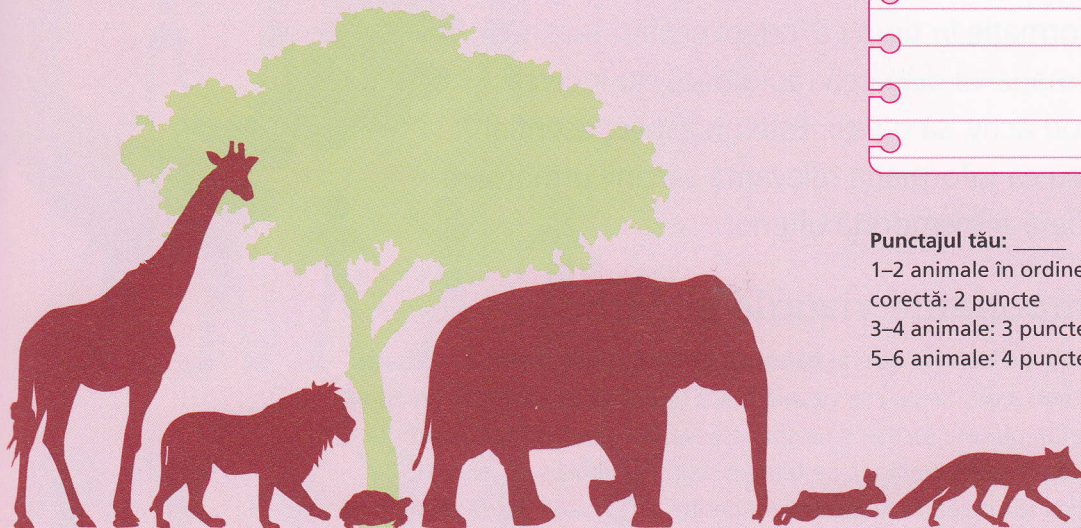
3 5 0 0 2 5 1 8



Punctajul tău: ____
 1–3 cifre: 2 puncte
 4–5 cifre: 3 puncte
 6–8 cifre: 4 puncte

7: Marșul animalelor

Studiază rapid alaiul animalelor. Fii atent la animalele desenate precum și la ordinea lor (de la stânga la dreapta). Apoi acoperă-le. Imaginează-ți că toate animalele au făcut stânga împrejur și s-au întors de unde au venit. Le poți enumera începând cu ultima din alai (cea din dreapta)?

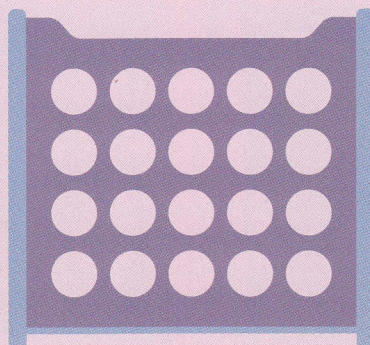


Punctajul tău: _____
 1–2 animale în ordinea
 corectă: 2 puncte
 3–4 animale: 3 puncte
 5–6 animale: 4 puncte

8: Patru pe un rând

Joci un joc la modă care implică aranjarea unor jetoane pe o tablă. Din păcate, în timpul unei partide, răstorni tabla și trebuie să recrezi aranjamentul din memorie. Studiază tabla timp de 5 secunde. Acoper-o apoi

și reprodu aranjamentul pe tabla din dreapta (poți scrie inițiala culorii corecte în cercul potrivit, sau poți colora cercul).



Punctajul tău: _____
 1–2 jetoane: 2 puncte
 3–4 jetoane: 3 puncte
 5–6 jetoane: 4 puncte

1 0

CUM TE-AI DESCURCAT?

A venit momentul să aduni punctele. **Punctajul tău:**

_____ ÷ 36 puncte =
 (_____ × 100) = _____ %

Ești surprins de performanța ta?
 Te-ai descurcat mai bine decât credeai? În următoarele pagini, vei citi despre felul în care memoria pe termen scurt te ajută să reții o gamă largă de informații, de la un număr de telefon în timp ce îl formezi, la nuanța culorii pe care o folosești când pictezi. Așa cum vei descoperi, concentrarea este cheia îmbunătățirii memoriei pe termen scurt.