

Codziennie trenuj pamięć, ma służyć Ci całe życie!

PAULINA MECHŁO

# SUPERPAMIĘĆ

w

# 31 DNI

WYDANIE II

TRIKI, ĆWICZENIA,  
NEUROROZRYWKI

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/supamv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-585-2

Copyright © Paulina Mechło 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Kilka słów do drugiego wydania _____	9
Genialna pamięć — historia prawdziwa _____	11
Superpamięć w 31 dni _____	19
Dzień 1 _____	23
Sprawdzisz siebie	
Dzień 2. _____	27
Wykonasz dalsze ćwiczenia wstępne	
Dzień 3. _____	33
Poznasz i przećwiczysz węzły — mnemotechnikę, która może być pomocna w zapamiętywaniu słów	
Dzień 4. _____	41
Utrwalisz mnemotechnikę węzłów, zapamiętując 13 nowych słów, oraz wykonasz rysunek	
Dzień 5. _____	48
Poćwiczysz technikę węzłów, dzięki czemu zapamiętasz jeszcze więcej słów	
Dzień 6. _____	54
Powtórzysz wszystkie słowa i scalisz całą swoją dotychczas utworzoną historię z użyciem węzłów	
Dzień 7. _____	58
Wykonasz kilka ćwiczeń, w tym jedno ćwiczenie-niespodziankę	
Dzień 8. _____	68
Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci krótkotrwałej	

Dzień 9. _____	74
Wykonasz 2 ćwiczenia — dzięki pierwszemu poćwiczysz koncentrację, a dzięki drugiemu przypomnisz sobie słowa, z których powstały Twoje historie	
Dzień 10. _____	79
Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci	
Dzień 11. _____	85
Poznasz technikę podstawników cyfr, dzięki której szybko zapamiętasz liczby oraz ciągi cyfr. Ponadto wykonasz ćwiczenia na pamięć i koncentrację	
Dzień 12. _____	90
Utrwalisz poznaną mnemotechnikę	
Dzień 13. _____	95
Wykonasz jeszcze więcej ćwiczeń	
Dzień 14. _____	99
Poznasz i przećwiczysz nieco inny sposób na cyfry — równie ciekawy i równie... dziwaczny	
Dzień 15. _____	105
Utrwalisz rymy	
Dzień 16. _____	110
Poznasz kilka sposobów na szybsze zapamiętywanie imion	
Dzień 17. _____	118
Wykonasz 6 ćwiczeń wymagających dużej koncentracji oraz użycia pamięci	
Dzień 18. _____	127
Poznasz sposób na zapamiętywanie słówek w języku obcym. Poruszyś swoją wyobraźnię, poćwiczysz umiejętność kojarzenia i doświadczysz siły powtórek	

Dzień 19. _____	133
Przekonasz się o wadze porządkowania informacji — dowiesz się, w jaki sposób znajdowanie podobieństw i różnic może ułatwić zapamiętywanie nowych informacji, a wszystko to na przykładzie czasowników nieregularnych z języka angielskiego	
Dzień 20. _____	140
Przypomnisz sobie mnemotechnikę węzłów	
Dzień 21. _____	147
Poznasz m.in. kolejny sposób ułatwiający zapamiętywanie informacji oraz powtórzysz metodę podstawników cyfr i węzłów	
Dzień 22. _____	154
Zapoznasz się z metodą miejsca, zwaną również metodą lokalizacyjną — pomagającą w uczeniu się nowych wiadomości	
Dzień 23. _____	159
Wykonasz kilka ćwiczeń i powtórzysz metodę lokalizacyjną	
Dzień 24. _____	164
Powtórzysz niektóre mnemotechniki	
Dzień 25. _____	170
Wykonasz kilka ćwiczeń powtórzeniowych	
Dzień 26. _____	176
Powtórzysz wszystkie poznane mnemotechniki	
Dzień 27. _____	181
Wykonasz kilka ćwiczeń na pamięć i koncentrację	
Dzień 28. _____	188
Podejmiesz wyzwanie zapamiętania 54 słów z zastosowaniem węzłów	
Dzień 29. _____	191
Dowiesz się z krótkiego podsumowania, co zrobić, by ułatwić zapamiętywanie nowych informacji	

Dzień 30.	195
Sprawdzisz siebie. Wykonasz takie same zadania jak w 1. dniu treningu	
Dzień 31.	200
Wykonasz ćwiczenia podsumowujące wszystkie sposoby na zapamiętywanie. Sprawdzisz siebie i swoje postępy	
Rozwiązania	209
Dzień 1.	209
Dzień 2.	209
Dzień 4.	209
Dzień 5.	210
Dzień 6.	211
Dzień 8.	211
Dzień 10.	212
Dzień 12.	213
Dzień 13.	213
Dzień 14.	214
Dzień 15.	214
Dzień 16.	215
Dzień 17.	216
Dzień 20.	217
Dzień 21.	218
Dzień 23.	218
Dzień 24.	219
Dzień 25.	219
Dzień 30.	220
Literatura	221

# Kilka słów do drugiego wydania

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Cieszę się niezmiernie popularnością książki *Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki*. Dlatego zapraszam do zapoznania się z drugim jej wydaniem.

Książka ta jest efektem pracy z osobami nastoletnimi i dorosłymi, dla których dobra pamięć jest ważna.

Wielokrotnie, gdy spotykam się z Czytelniczkami i Czytelnikami, pada pytanie: czy 31 dni wystarczy, by uzyskać superpamięć? Warto zastanowić się nad odpowiedzią na to pytanie, a także na inne: czym dla Ciebie jest superpamięć?

Czy 31 dni wystarczy? To zależy, czego konkretnie oczekujesz i jaka jest obecnie kondycja Twojej pamięci. Zresztą samo pojęcie pamięci jest dosyć szerokie, ponieważ z roku na rok wiemy o niej i jej rodzajach coraz więcej. Załóżmy zatem, że pisząc „pamięć”, mam na myśli umiejętność zapamiętywania różnego rodzaju informacji. Kondycja pamięci natomiast zależy od wielu czynników, począwszy od tego, jakie masz danego dnia samopoczucie i czy się wyspałaś/wyspałeś oraz w jak dużym stresie żyjesz, dlatego warto takie czynniki uwzględnić podczas treningu.

Dla jednej osoby niniejsza książka będzie ciekawym wprowadzeniem do mnemotechnik i treningów poznawczych, ktoś inny z kolei po kilku dniach uzna, że wykona tylko ćwiczenia na koncentrację. Zachęcam jednak do zrobienia wszystkich ćwiczeń, do zabawy z użyciem własnej pamięci oraz do wyznaczenia sobie własnych celów związanych z rozwojem swojej pamięci i dążenia do ich osiągnięcia. Dlatego ta książka została uzupełniona o ćwiczenie związane z celami dotyczącymi rozwijania własnej pamięci. Warto je określić i pod koniec treningu do nich wrócić, by sprawdzić, w jakim stopniu zostały za pomocą tej książki osiągnięte.

Cele osób, z którymi pracowałam, są bardzo różne: „mam nadzieję, że mnemotechniki pomogą mi w nauce”, „chcę, aby ćwiczenia pamięci stanowiły dla mnie formę rehabilitacji po udarze”, „trening pamięci pomoże mi w wykonywaniu mojego zawodu kontrolera ruchu lotniczego”, „chcę wysilić swój umysł, żeby móc jak najdłużej mieć dobrą pamięć i sprawnie myśleć, gdy zarządzam swoją firmą”.

Nie ulega wątpliwości, że pamięć warto ćwiczyć i rozwijać nie tylko przez 31 dni treningu, dlatego zachęcam do skorzystania z pozostałych naszych książek i wprowadzenia nawyku dbania o własną pamięć na co dzień.

Jeżeli niepokoi Cię kondycja Twojej pamięci, udaj się do specjalisty, ponieważ ten trening może być uzupełnieniem terapii, ale jej nie zastąpi.

W drugim wydaniu proponuję więcej ćwiczeń. W książce pojawił się między innymi nowy rodzaj ćwiczeń rysunkowych. Mam nadzieję, że będzie to stanowiło ciekawy, relaksujący dodatek po intensywnym treningu pamięciowym.

Życzę Ci przyjemnego treningu, osiągnięcia celów i... superpamięci!

Autorka



# Dzień 1

WITAJ pierwszego dnia! Sprawdź siebie i wykonaj poniższe ćwiczenia najlepiej, jak potrafisz, w podanej kolejności. Powodzenia!

## Ćwiczenie 1.

Przeczytaj jednokrotnie wszystkie słowa i postaraj się zapamiętać jak najwięcej z nich, a następnie wypisz wszystkie, które udało Ci się zapamiętać.

doktor	dowcip	fabryka
klucz	cukierek	farsa
wiadro	dżungla	góra
dom	palma	helikopter

Liczba zapamiętanych słów: \_\_\_\_/12.

## Ćwiczenie 2.

Przeczytaj jednokrotnie ciąg cyfr i liter, a następnie z pamięci zapisz wszystkie, w podanej kolejności. Wykonaj każde ćwiczenie.

572B3

4B5OS9J2

1Z846

5NTY2SN8

48G921

9HL3NA1LP

0295U1

10MS3LG6Y

5L29183

0AL2NR6DÓC

6924P53

JDNMS264LA

Największa liczba poprawnie zapamiętanych znaków: \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 3.

Co dobrego spotkało Cię w ciągu ostatnich trzech tygodni? Przypomnij sobie i zapisz to poniżej.


### Ćwiczenie 4.

W ciągu 1 minuty zapamiętaj jak najwięcej liter oraz ich położenie. Zasłoń tabelę po lewej stronie i wpisz zapamiętane litery do prawej.

A		H		D
		K		
E		C		F
	G			I
J		L	B	


Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/12.

	D		L	E
I		C		
		G		A
H		J		
B	K			F


Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/12.

## Ćwiczenie 5.

Jak najszybciej znajdź 20 zbitek literowych „mw”. Zmierz czas.

mw mn wn um uu nu un wm mw ww nn nu mn mn nu uu nn mn um  
 wm mw nm wn nm mm wm mw mn mn nu uu nn mn wm nm nu un  
 nw mw mm un ww nn mn mn wn um uu wm mm un ww nn nu mn  
 mw wm um uu uw mw mn um uu uw ww un mm wm uu nn mn um  
 uu uw ww un mm mw mn nn mn nw mn nm wm mw mn mn wn um  
 uu nu un wm um uu nu un mm wn nm nm mm mw wn nm mm un nu  
 nw uu nn mn nw mn nm nu un nw wm mn mn wn um uu nu un mm  
 ww un nu mw nu mn mn nu uu wm nu mn nn mn nw mn nm nm mw  
 un mm wm mw mn nm nu un nw wn nm wm uu uw ww un mm mw  
 nn ww un mm wm mw nu nw uu nn mn wm mn nm nm nw mw mn  
 nw mn nm nu wm mm wu un mw nu ww uw mm wn wm uu mw nm  
 nu un nw wn wm uw ww un mm mw nu mn nn mn nw wm uu un nu  
 mm wu mw un ww nn mn mn wn um wm nn mn um uu uw nn

 Czas wyszukiwania: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 6.

Wykonaj działania najszybciej jak potrafisz. Zmierz czas.

2-3 =	<input type="text"/>	79-3 =	<input type="text"/>	93-7 =	<input type="text"/>	26-9 =	<input type="text"/>
4+23 =	<input type="text"/>	84+6 =	<input type="text"/>	56+3 =	<input type="text"/>	38+5 =	<input type="text"/>
10-9 =	<input type="text"/>	58-3 =	<input type="text"/>	48-9 =	<input type="text"/>	72+3 =	<input type="text"/>
21+8 =	<input type="text"/>	73+2 =	<input type="text"/>	27+3 =	<input type="text"/>	98-4 =	<input type="text"/>
71+7 =	<input type="text"/>	69-3 =	<input type="text"/>	94-8 =	<input type="text"/>	19-8 =	<input type="text"/>
36-4 =	<input type="text"/>	81+7 =	<input type="text"/>	32+7 =	<input type="text"/>	26+1 =	<input type="text"/>
98-3 =	<input type="text"/>	20+3 =	<input type="text"/>	63+8 =	<input type="text"/>	93-8 =	<input type="text"/>
50+3 =	<input type="text"/>	29-3 =	<input type="text"/>	78+1 =	<input type="text"/>	74+9 =	<input type="text"/>
49+5 =	<input type="text"/>	20+3 =	<input type="text"/>	48+2 =	<input type="text"/>	18+5 =	<input type="text"/>
38-4 =	<input type="text"/>	48-2 =	<input type="text"/>	39-17 =	<input type="text"/>	10-1 =	<input type="text"/>

 Czas: \_\_\_\_\_



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Miejsce, gdzie odłożyliśmy kluczyki, daty urodzin krewnych i znajomych, terminy rozmaitych spotkań. Co łączy ze sobą te rzeczy? Otóż każdemu z nas przynajmniej raz zdarzyło się o nich zapomnieć. Trudno o bardziej irytującą sytuację, prawda? Na szczęście jest sposób na to, żeby podobne zdarzenia wyeliminować z życia, a na pewno zminimalizować ryzyko ich wystąpienia. Książka, którą trzymasz w dłoniach, zawiera szereg ćwiczeń przydatnych w treningu pamięci i koncentracji. Warto je przetestować, niezależnie od tego, czy chodzi o naukę do egzaminu, sprawne zarządzanie firmą, stresujący zawód, w którym istotne jest kontrolowanie wielu zadań jednocześnie, czy może po prostu o ćwiczenie i rozwijanie swojego umysłu. Wszystkim bez wyjątku przyda się trening superpamięci przygotowany przez Paulinę Mechło, renomowaną psycholog i neurokognitywistkę, pozwoli bowiem poprawić umiejętność zapamiętywania oraz kondycję umysłu.

# ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA I PROSIMY O NIEZAPOMINANIE O REGULARNYM TRENINGU!

## PAULINA MECHŁO

— psycholog, neurokognitywista. Laureatka Nagrody Teofrasta. Autorka licznych książek. Ścisłe współpracuje z korporacjami, mikroprzedsiębiorcami oraz organizacjami, dla których doskonała kondycja intelektualna, dobrostan i zdrowie psychiczne ludzi mają szczególne znaczenie. Praktykę psychologiczno-terapeutyczną prowadzi zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Można się z nią skontaktować poprzez e-mail: [p.mechlo@e-brainly.com](mailto:p.mechlo@e-brainly.com).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
📍 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
📍 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📍 <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-585-2



9 788383 225852

cena: 44,90 zł