



Paulina Mechto

SuperPamięć w 31 dni

TRIKI, ĆWICZENIA,
NEUROROZRYWKI

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/supami>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-6858-8

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

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

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

Spis treści

Genialna pamięć — historia prawdziwa	9
Superpamięć w 31 dni	15
Dzień 1.	17
Sprawdzisz siebie	
Dzień 2.	20
Wykonasz dalsze ćwiczenia wstępne	
Dzień 3.	25
Poznasz i przećwiczysz węzły — mnemotechnikę, która może być pomocna w zapamiętywaniu słów	
Dzień 4.	31
Utrwalisz mnemotechnikę węzłów, zapamiętując 13 nowych słów, oraz wykonasz rysunek	
Dzień 5.	36
Poćwiczysz technikę węzłów, dzięki czemu zapamiętasz jeszcze więcej słów	
Dzień 6.	41
Powtórzysz wszystkie słowa i scalisz całą swoją dotychczas utworzoną historię z użyciem węzłów	
Dzień 7.	44
Wykonasz kilka ćwiczeń, w tym jedno ćwiczenie-niespodziankę	
Dzień 8.	52
Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci krótkotrwałej	
Dzień 9.	57
Wykonasz 2 ćwiczenia — dzięki pierwszemu poćwiczysz koncentrację, a dzięki drugiemu przypomnisz sobie słowa, z których powstały Twoje historie	
Dzień 10.	61
Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci	

Dzień 11.	65
Poznasz technikę podstawników cyfr, dzięki której szybko zapamiętasz liczby oraz ciągi cyfr. Ponadto wykonasz ćwiczenia na pamięć i koncentrację	
Dzień 12.	69
Utrwalisz poznaną mnemotechnikę	
Dzień 13.	73
Wykonasz jeszcze więcej ćwiczeń	
Dzień 14.	76
Poznasz i przećwiczysz nieco inny sposób na cyfry — równie ciekawy i równie... dziwny	
Dzień 15.	82
Utrwalisz rymy	
Dzień 16.	86
Poznasz kilka sposobów na szybsze zapamiętywanie imion	
Dzień 17.	93
Wykonasz 6 ćwiczeń wymagających dużej koncentracji oraz użycia pamięci	
Dzień 18.	100
Poznasz sposób na zapamiętywanie słówek w języku obcym. Poruszyś swoją wyobraźnię, poćwiczysz umiejętność kojarzenia i doświadczysz siły powtórek	
Dzień 19.	105
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.	111
Przypomnisz sobie mnemotechnikę węzłów	
Dzień 21.	117
Poznasz m.in. kolejny sposób ułatwiający zapamiętywanie informacji oraz powtórzysz metodę podstawników cyfr i węzłów	
Dzień 22.	122
Zapoznasz się z metodą miejsca, zwaną również metodą lokalizacyjną — pomagającą w uczeniu się nowych wiadomości	
Dzień 23.	126
Wykonasz kilka ćwiczeń i powtórzysz metodę lokalizacyjną	

Dzień 24.	130
Powtórzysz niektóre mnemotechniki	
Dzień 25.	134
Wykonasz kilka ćwiczeń powtórzeniowych	
Dzień 26.	138
Powtórzysz wszystkie poznane mnemotechniki	
Dzień 27.	142
Wykonasz kilka ćwiczeń na pamięć i koncentrację	
Dzień 28.	149
Podejmiesz wyzwanie zapamiętania 54 słów z zastosowaniem węzłów	
Dzień 29.	153
Dowiesz się z krótkiego podsumowania, co zrobić, by ułatwić zapamiętywanie nowych informacji	
Dzień 30.	156
Sprawdzisz siebie. Wykonasz takie same zadania jak w 1. dniu treningu	
Dzień 31.	159
Wykonasz ćwiczenia podsumowujące wszystkie sposoby na zapamiętywanie. Sprawdzisz siebie i swoje postępy	
Rozwiązania	167
Dzień 1.	157
Dzień 2.	157
Dzień 4.	158
Dzień 5.	159
Dzień 6.	160
Dzień 8.	160
Dzień 10.	161
Dzień 12.	162
Dzień 14.	162
Dzień 15.	162
Dzień 16.	163
Dzień 17.	164
Dzień 20.	165
Dzień 21.	166
Dzień 23.	166
Dzień 24.	167
Dzień 25.	167
Dzień 30.	168
Literatura	179



Superpamięć w 31 dni

Witaj na treningu! Podczas tej 31-dniowej przygody poznasz liczne sposoby na sprawniejsze zapamiętywanie informacji: od słów i liczb po imiona. Ponadto wykonasz liczne ćwiczenia wymagające zaangażowania uwagi i wyobraźni oraz użycia różnych rodzajów pamięci. Spędzisz czas każdego dnia, poznając sposoby, dzięki którym zapamiętywanie oraz uczenie się stanie się przyjemniejsze i bardziej zabawne. A zatem książka ta jest nie tylko podręcznikiem zapamiętywania, jest również pomocnikiem w usprawnianiu własnego sposobu uczenia się. Warto tutaj wspomnieć, że podane odpowiedzi, odnoszące się do ilości zapamiętanych informacji po każdym ćwiczeniu, mają charakter ogólny. To, ile jesteśmy w stanie zapamiętać, jest dość zróżnicowane i uzależnione między innymi od naszych predyspozycji, zdolności, wieku, ale także od takich czynników jak samopoczucie, ewentualny stres i przemęczenie. Dlatego traktuj podane odpowiedzi bardziej jako ogólną wartość referencyjną. W przypadku, gdy niepokoi Cię stan Twojej pamięci, zachęcam do jak najszybszej konsultacji ze specjalistą. Ta książka nie zastąpi zindywidualizowanej pomocy w tym zakresie.

Dzięki tej książce będziesz miał możliwość powtarzania informacji oraz doświadczysz tego, jak systematyczna powtórka wpływa na ich zapamiętywanie. Pamiętaj o wpisach do swojego kalendarza ćwiczeń, a przed rozwiązywaniem zadań o przygotowaniu stopera i czegoś do pisania. Powodzenia!

Dzień 1.

WITAJ! 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.

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 4.

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

 Czas wyszukiwania: _____

Ćwiczenie 5.

Jakie mnemotechniki znasz? Zapisz ich nazwy i krótko je opisz.

Nazwa mnemotechniki	Opis	Czy stosuję?

Dzisiaj to już wszystko. Do poćwiczenia jutro!

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Codziennie trenuj pamięć, ma służyć Ci całe życie!

- Poważne techniki i sprytne triki, czyli sposoby szybkiego zapamiętywania różnych informacji
- Mnemotechnika i okoliczności, czyli ćwiczenia wymagające koncentracji i kreatywnego myślenia
- Igraszki ze słowem, z dźwiękiem i obrazem, czyli wspaniałe zabawy poprawiające pamięć

Czy zdarzyło Ci się ostatnio zastanawiać się nad kondycją Twojej pamięci? Niestety, większość z nas zbyt rzadko poświęca jej uwagę. Nie widzimy potrzeby jej trenowania aż do momentu, gdy nagle odkryjemy, że nie służy nam tak dobrze jak wcześniej. Musisz wiedzieć, że to właśnie ona decyduje o tym, kim jesteśmy i jacy jesteśmy. Pozwala nam budować własną tożsamość, kieruje naszymi myślami i wpywa na działania. To dzięki niej orientujemy się w świecie, możemy mieć własne poglądy, skojarzenia i wspomnienia. Nikt przy zdrowych zmysłach nie chciałby nagle jej utracić. Jak zatem uniknąć pogorszenia pamięci pojawiającego się z wiekiem?

Jeśli chcesz zachować swoją pamięć w doskonałej formie i poprawić jej kondycję, koniecznie sięgnij po tę książkę. Jej autorka proponuje Ci miesięczny trening pamięci w formie stymulujących ją zabaw. Znajdziesz tu sprytne sposoby ułatwiające zapamiętywanie i kojarzenie osób, faktów czy miejsc, ćwiczenia wspomagające koncentrację i głębokie przetwarzanie informacji, a także najróżniejsze łamigłówki pozwalające rozruszać nieco Twój umysł. Zastosuj i powtarzaj tę kurację, a Twoja pamięć będzie coraz lepsza!

Nie zapomnij o treningu pamięci — to się naprawdę opłaca!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

(Nr katalogowy: 20592)

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

 **Zamówienia telefoniczne:**
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

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

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-6858-8



9 788324 668588