

Совершенствование памяти

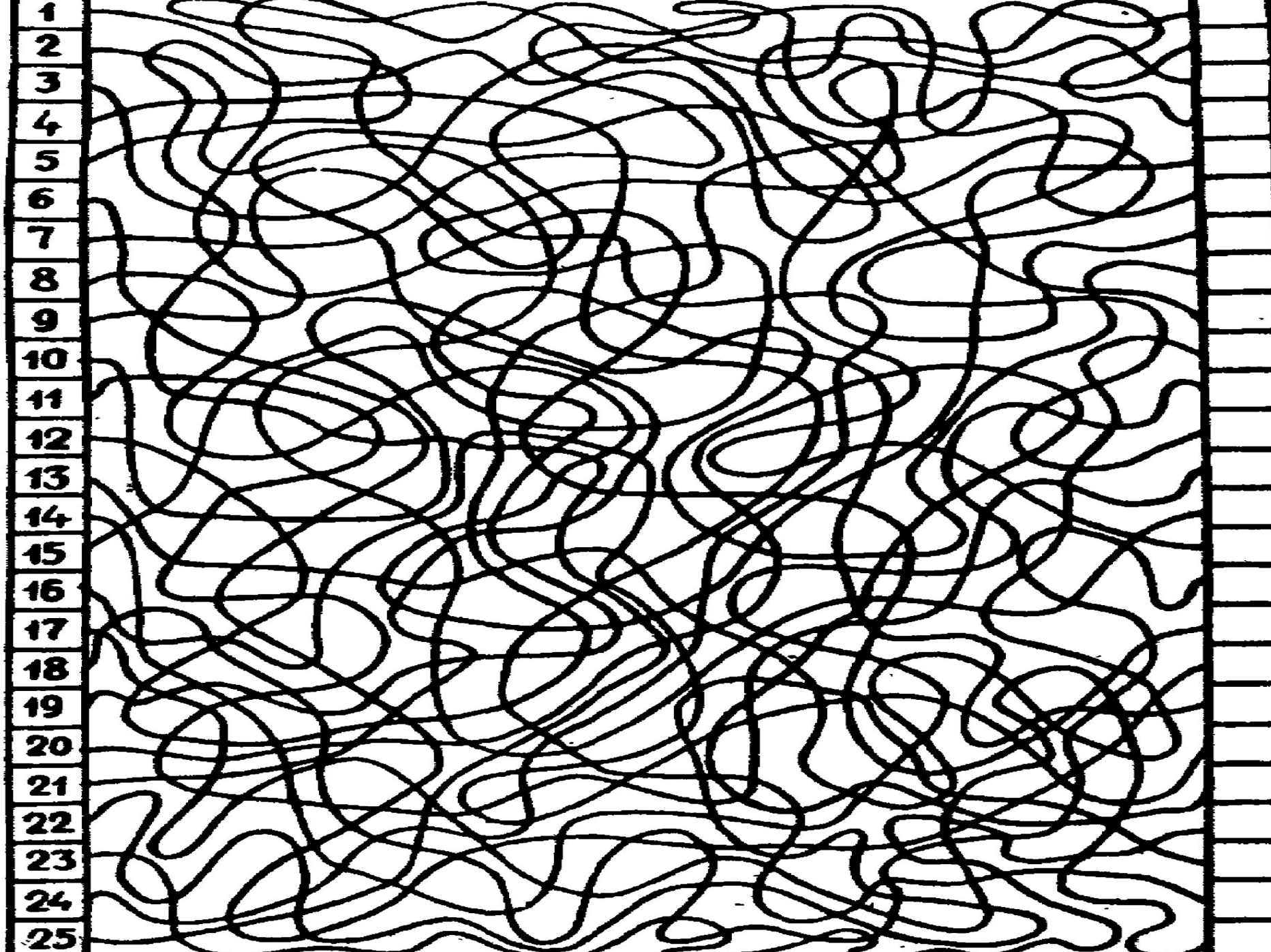
Запечатление

Нужны

- Кислород
 - Сон
 - Равновесие фосфора и кальция
 - Магний
 - Глютаминовая кислота
 - Витамины группы В
- (сыр, яйца, проростки зерен, орехи, зеленые овощи)

Запрещены

- Алкоголь
- Седативные препараты
- Жирное, мучное



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

- 1 – 12
- 2 – 15
- 3 – 24
- 4 – 9
- 5 – 8
- 6 – 25
- 7 – 7
- 8 – 10
- 9 – 21
- 10 – 13
- 11 – 14

Кодирование

Цифра 1 (аудиально-дискретное)

- Цветок
- Шина
- Месяц
- Шоколад
- Ковер
- Линейка
- Золото
- Газета
- Мед
- Кошка

Цифра 2 (визуально-кинестетическое)

- Вода
- Поезд
- Нога
- Принц
- Ключи
- Птица
- Ботинки
- Книга
- Конфета
- Коробка

Мысленные образы и эмоции

- 1. Лев, нападающий на антилопу
- 2. Собака, виляющая хвостом
- 3. Муха в вашем супе
- 4. Миндальное печенье в форме ромба
- 5. Вспышка молнии в темноте
- 6. Пятно на вашей любимой рубашке или блузке
- 7. Бриллиант, сверкающий на солнце
- 8. Крик ужаса в ночи
- 9. Радость материнства
- 10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

Логические закономерности

149-16-25

Налево смотрят, когда говорят правду, а направо, когда лгут.
В Европе пишут слева направо, поэтому временная линия представляется слева направо (от прошлого к будущему).

Рифмы

1) Гнать, Дышать, Держать, Обидеть,
Слышать, Видеть, Ненавидеть,
А ещё Смотреть, Вертеть, И Зависеть, И Терпеть.

2) 66314

Шесть шесть три один четыре
Я все помню в целом мире.

Рифмы

3) По деревьям кто-то прыгал
Оказалось, белка - squirrel

4) Грозный лев, пусть каждый знает,
По-английски будет lion

5) Возле forest чудный house
А живет в нем мышка - mouse.
Mouse любит book читать
И на sofa сладко спать

Мнемонические фразы

- Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан
- How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics

3,14159265358979

- ЗвонИТ звонарь,
ЗвонЯТ в звонок,
Чтоб ты запомнить верно смог.

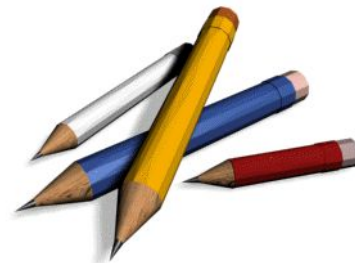
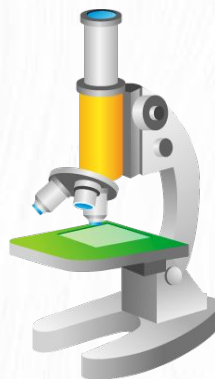
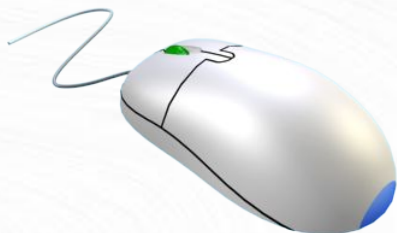
Запоминание через анализ

- Первый раз текст читается для ориентировки (по диагонали) – с целью найти основную мысль автора.
- Второй раз – задача прочитать, выделив все детали, подробности. Полезно при втором чтении задавать вопросы к тексту и делать заметки.
- Третье чтение – анализ текста: насколько он логичен, как выделяются мысли и т.п. Затем мысленный пересказ с выделением главной мысли. И повторный просмотр для сравнения.

Образы



Образы



Метод Цицерона

1. Составьте список своих «мест» на листке бумаги. Четко их пронумеруйте. Против каждого из них выпишите то, что нужно запомнить, - в соответствующем порядке.
2. Мысленно представьте себе первое «место» и первую из запоминаемых вещей. Объедините эти два образа в одной картине.
3. Некоторое время «рассматривайте» созданный вами объединенный образ. Придумайте небольшую историю, окрашенную какой-нибудь эмоцией - юмором, возмущением, удивлением и т.п.
4. Закройте глаза. Затем переходите к следующей паре и так далее до последней. Визуализация обоих предметов в едином образе должна занимать по меньшей мере 15 секунд.

Ассоциации

- рыбные палочки;
- туалетная бумага;
- лимонад;
- зубная паста;
- мягкий сыр;
- яблоки;
- мелколистный салат;
- майонез;
- сливочное масло;
- яйца.

Связный рассказ

Рыбные палочки, оседлав несколько рулонов туалетной бумаги, задорно скачут на них по воздуху. Неожиданно они сталкиваются с летающей трехлитровой бутылкой лимонада и падают, но, к счастью, мягко приземляются на огромный тюбик ядовито-зеленой зубной пасты. Он лопается, и паста разбрызгивается в разные стороны, однако, так как она приятно пахнет мягким сыром, это совсем не так плохо. Рыбные палочки достают из кармана большое яблоко и нарезают его. Внутри него кустиками растет мелколистный салат, который они срывают, намазывают золотистым майонезом и жарят на сковороде с кипящим сливочным маслом. В конце концов они бросают на сковороду еще несколько яиц вместе со скорлупой и тщательно все перемешивают..

Метод ключевых слов

| Испанский | Ключевое слово | Английский |
|-----------|--------------------|----------------------|
| caballo | (eye) [глаз] | horse [лошадь] |
| charco | (charcoal) [уголь] | puddle [лужа] |
| muleta | (mule) [мул] | crutch [костыль] |
| clavo | (claw) [коготь] | nail [гвоздь] |
| lagartija | (log) [бревно] | lizard [ящерица] |
| payaso | (pie) [пирог] | clown [клоун] |
| hiio | (eel) [угорь] | thread [нитка] |
| tenaza | (tennis) [теннис] | pliers [плоскогубцы] |
| jabon | (bone) [кость] | soap [мыло] |
| carpa | (carp) [кари] | tent [палатка] |
| pato | (pot) [котелок] | duck [утка] |

Рекомендованная литература

- Гейссельхарт Р., Буркарт К. Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания.
- Хойль Э. Искусство концентрации. Как улучшить память за 10 дней.
- Арден Д.Б. Развитие памяти для «чайников».
- Козаренко В.А. Учебник мнемотехники.