

SPIS TREŚCI

Słowo od tłumacza	11
Ćwiczenia odblokowujące prawą półkulę mózgu	16
Nasze milenijne urodziny	19
Wprowadzenie	21
Jak korzystać z tej książki	23

I CZĘŚĆ. HISTORIA WIEDZY O PAMIĘCI I SYSTEMACH PAMIĘCIOWYCH

1. Czy masz doskonałą pamięć	27
Zmiana negatywnego myślenia	28
2. Sprawdź swoją pamięć	37
Łańcuchowa metoda skojarzeń	38
Zakładkowa metoda zapamiętywania	38
Zapamiętywanie liczb	39
Numery telefonów	39
Daty i wydarzenia	40
Nazwiska i twarze	40
Zapamiętywanie kart i ich kolejności	42
Odpowiedzi	43
3. Historia wiedzy o pamięci	51
Starożytni Grecy	51
Rzymianie	54
Wpływ Kościoła katolickiego	54
Okres przejściowy - wiek XVIII	56
Wiek XIX	56
Teorie dzisiejsze	57
Ile mózgów	61
4. Sekrety działania pamięci doskonałej	64
Zasady zapamiętywania, czyli elementy „żywego” obrazu	65
Pamięciowe słowa kluczowe	69

5. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS)	72
Test pamięci	76
6. Zakładki „obrazkowe”	78
7. Rymowanki liczbowe	88
Test na posługiwanie się zakładkami obrazkowymi i rymowankami liczbowymi	92
8. Rzymski pokój, czyli zakładki mieszkaniowe	95
Rzymski pokój: pierwsze spostrzeżenia	98
Mój „pokój pamięci”	99
9. Zakładki alfabetyczne	100
10. Jak zwiększyć o sto procent wiedzę, którą zdobyłeś do tej pory	107
11. Rytm pamięci	109
Odtwarzanie w czasie uczenia się	109
Zapamiętywanie w trakcie uczenia się	110
Odtwarzanie po zakończeniu nauki	115

II CZĘŚĆ. GŁÓWNY SYSTEM PAMIĘCIOWY

12. Główny System Pamięciowy (GSP)	121
Kod Głównego Systemu Pamięci	122
Ćwiczenie	124
13. Jak zwiększyć o tysiąc procent wiedzę, którą zdobyłeś do tej pory	139
14. Jak zapamiętać rozkład kart	141
15. Jak podwyższyć współczynnik inteligencji (IQ) dzięki zapamiętywaniu dużych liczb	146
16. Jak zapamiętywać numery telefonów	151
Numery telefonów	152
Dziesięć ważnych numerów telefonów	155
17. Jak zapamiętywać terminy i godziny spotkań	156
18. Jak zapamiętywać daty z całego stulecia	160

19. Jak zapamiętać daty i wydarzenia historyczne	165
20. Jak zapamiętywać daty imienin, urodzin, rocznice, jubileusze itd.	168
21. Jak zapamiętywać słowa obcego pochodzenia i uczyć się języków obcych	171
100 podstawowych słów, pozwalających zrozumieć	
50% rozmów w dowolnym języku	176
Polski odpowiednik powyższej listy	177

III. CZĘŚĆ. PAMIĘĆ A MAPY MYŚLI

22. Mapy myśli – notuj, aby zapamiętać	183
23. Zapamiętywanie nazwisk i twarzy	186
Metoda Etykiety Towarzystwa Buzana (METB)	187
METB – krok po kroku	188
Mnemotechnika zapamiętywania nazwisk i twarzy	194
Zapamiętywanie twarzy	199
Charakterystyka ludzkich głów i twarzy	203
24. Jak przypomnieć sobie to, co pozornie wyleciało z głowy	212
25. Jak uczyć się do egzaminu	216
26. Jak zapamiętywać przemówienia, dowcipy, role, wiersze oraz treść artykułów i książek	221
Przemówienia	221
Dowcipy	225
Role teatralne i wiersze	227
Artykuły	228
Książki	229
Korzystaj z map myśli	229
27. Zapamiętywanie snów	231
28. Wnioski i ćwiczenia na przyszłość	235
Ćwiczenia usprawniające pamięć	235
Wnioski	236
Bibliografia	239