

# Mnemotechniki

---

Systemy mnemoniczne powstały już w starożytnej Grecji. Co stanowiło ich sekret? Starożytni odkryli dwa podstawowe czynniki wzmagające pamięć: wyobraźnię i skojarzenia.

*Systemy mnemoniczne powstały już w starożytnej Grecji, gdzie były z powodzeniem wykorzystywane przez członków Rady Starszych, następnie rozwinęły się w Rzymie, pozwalając senatorom robić spore wrażenie na plebsie i innych politykach. Proste metody sprawiały, że zapamiętywali oni tysiące jednostek informacji, danych statystycznych, czy imion. Co stanowiło ich sekret? Starożytni odkryli dwa podstawowe czynniki wzmagające pamięć: **wyobraźnię** i **skojarzenia**.*

## Wstęp

Z przykrością należy stwierdzić, iż w obecnych czasach robi się naprawdę wiele, w dodatku skutecznie, aby ograniczyć pracę naszej wyobraźni i zahamować jej rozwój. Albert Einstein mawiał, że wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza. Nie wykorzystując wyobraźni w procesie zapamiętywania, nie wykorzystujemy pełnych możliwości umysłu.

Najprościej mówiąc, aby skutecznie coś zapamiętać, powinieneś skojarzyć nową informację z czymś już sobie znanym, zapamiętanym wcześniej, używając do tego własnej wyobraźni.

## Obrazy

Doskonała pamięć wymaga więc od twojej wyobraźni stworzenia obrazu, możliwie "żywego", z zastosowaniem największej ilości z poniższych zasad:

**O**brazy pozytywne

**B**arwa

**R**uch

**A**bsurdalność i humor

**Z**wiązki

**P**zesada

**L**iczby, numeracja

**U**szczegółowienie

**S**ynestezja, wrażenia zmysłowe

**A**mor, czyli erotyka

**K**olejność, porządek

**C**odziennność, niecodziennność

**J**A w obrazach

**A**ktywna wyobraźnia

Aby łatwiej owe elementy było zapamiętać, ułożone są w taki sposób, że pierwsze litery tworzą wyrażenie **OBRAZ PLUS AKCJA**, streszczające w sobie wszystkie te zasady. Można by uzupełnić to równanie, aby wyglądało następująco: OBRAZ + AKCJA = PAMIĘĆ.

## **Obrazy pozytywne**

W przeważającej liczbie przypadków pozytywny, przyjemny obraz lepiej zostanie zapamiętany, gdyż umysł chętniej do niego powróci. Negatywne skojarzenia mogą zaś zostać zablokowane przez naszą pamięć.

## **Barwa**

Wykorzystuj pełną gamę barw i kolorów gdzie tylko możesz w swoich mentalnych obrazach. Niech wibrują kolorem, lśnią, mienia się.

## **Ruch**

Niech twoje obrazy będą bardzo "ożywione", wykorzystuj tu rytm, który jest ważnym składnikiem ruchu. Im więcej rytmu, jego zmian, im bardziej dynamiczna i gwałtowna akcja, tym obraz będzie łatwiej zapamiętany.

## **Absurdalność i humor**

Obraz zabawny i śmieszny a ponadto absurdalny i surrealistyczny zapamiętasz znacznie łatwiej.

## **Związki**

Każdą informację, którą chcesz zapamiętać musisz związać z informacją już znaną. Spróbuj np. opisaną na [Wikipedii](#) zakładkowej metody skojarzeń. Staraj się używać symboliki tworząc takie związki, wyobrażając sobie np. znak stop, żarówkę, dom itp.

## **Przesada**

Dużo łatwiej zapamiętasz obraz np. za duży lub za mały, rzecz której jest bardzo dużo lub przeciwnie - bardzo mało, także obraz zdeformowany, głośny lub cichy. Nie bój się wyobraźni! Jeżeli chcesz wyobrazić sobie coś dużego, niech będzie naprawdę ogromne!

## **Liczby, numeracja**

Dzięki wykorzystaniu lewej półkuli mózgowej poprzez numerację mentalnych obrazów czy wykorzystywanie w nich symboliki liczb, wzmacniamy znacznie pamięć.

## **Uszczegółowienie**

Im więcej szczegółów sobie wyobrazisz, tym łatwiej później sobie je przypomnisz.

## **Synestezja**

Przenosząc jedno wrażenie zmysłowe na inne i wykorzystując każdy ze zmysłów, tzn. **wzrok, słuch, węch, smak, dotyk** i **aparatus kinestetyczny** (daje świadomość położenia ciała w przestrzeni i ruchu), bardzo wzmacniasz pamięć. Wzmacniając pamięć, wzmacniasz także zmysły!

## **Amor, erotyka**

Pamięć w tym zakresie potrafi być naprawdę fenomenalna. Wykorzystaj to!

## **Kolejność, porządek**

Wykorzystuj hierarchizację i kategoryzację, łącz duże z małym, dziel wg kolorów itd.

## **Codziennosc/niecodziennosc**

Niecodzienne skojarzenia zapamiętasz o wiele łatwiej.

## **JA w wyobraźni**

Nie wahaj się wyobrażać samego siebie, wywołujesz wtedy emocje, które ułatwiają zapamiętywanie.

## Aktywna wyobraźnia

Ćwicz nieustannie swoją wyobraźnię - jest ona kluczem do rozwoju pamięci doskonałej.

## Skojarzenia

Kojarz ze sobą elementy, sprawiając, aby w twojej wyobraźni:

1. zderzały się ze sobą
2. sklejały się ze sobą
3. stały jedno na drugim
4. stały jedno pod drugim
5. stały jedno w drugim
6. zamieniły się miejscami - np. papieros staje się drzewem a drzewo papierosem
7. zmieniły się sytuacjami
8. splotły się ze sobą
9. zawinęły się jedno w drugie
10. niech mówią
11. niech tańczą
12. niech wymieniają się kolorem, zapachem, akcją.



### Dla zainteresowanych

Zainteresowanym polecam ponadto zapoznać się z potężnym systemem mnemonicznym, stworzonym przez Tony'ego Buzana, pozwalającym zapamiętać nawet 50 tysięcy jednostek informacji:

### Główny System Pamięciowy >>>

Znajomość tego systemu pamięciowego nie jest konieczna do kompletnego opanowania Organicznej Techniki Studiowania.

## GSP

### Część I: TEORIA

*Nie będę Cię tu łudził, że stworzenie Samopowielającej się Matrycy Pamięciowej we własnym umyśle jest proste. Wymaga od nas wielu godzin treningu wyobraźni i w ogóle nieomal heroicznego wysiłku przynosząc jednak ogromne korzyści - dzięki Głównemu Systemowi Pamięciowemu (GSP) będziemy w stanie zapamiętać praktycznie wszystko.*

### Kod główny

Podstawę GSP stanowi alfabet fonetyczny, w którym poszczególne cyfry zamienione są na spółgłoski wg poniższej prawidłowości:

Cyfra	Odpowiadające głoska	Jak zapamiętać
0	s, z	z to pierwsza głoska w słowie zero, a o to ostatnia
1	t, d	litery t i d mają jedną pionową kreskę, jak cyfra 1
2	n	pisane n ma dwie pionowe kreski
3	m	pisane m ma trzy pionowe kreski
4	r	dominującą głoską w słowie cztery jest r
5	l	rzymska cyfra L (czyli 50) kryje słowo pięć; dłoń wyciągnięta ku górze z kciukiem wyciągniętym w bok ma pięć palców
6	j	pisane j to lustrzane odbicie szóstki
7	k, g	z dwóch siódemek ułożyć można duże K
8	f, w	pisane f ma dwie pętelki, jak cyfra 8
9	p, b	litery p i b to lustrzane odbicia cyfry 9

## Tworzenie Matrycy

W naszym alfabecie fonetycznym najważniejsze są wymienione wyżej głoski. Wszystkie inne nie będą miały znaczenia w dalszym tworzeniu Matrycy Pamięciowej. Dla przykładu podam listę pierwszych 10 słów - zakładek Matrycy, opartych właśnie na alfabecie fonetycznym. Oczywiście każdy może stworzyć swoje własne obrazy, ważne jest tutaj aby były one łatwe do wyobrażenia, gdyż cały system opiera się właśnie na wyobraźni i zdolności umysłu do zapamiętywania obrazów.

1. Duch
2. Noe
3. Mysz
4. Róża
5. Liść
6. Jeź
7. Kosz
8. Fa (mydełko)
9. Boa lub Pszczoła

Ponadto dla 0 możesz wyobrazić sobie Słonia lub Słońce.

Jak widać, każdej liczbie przyporządkowany jest wyraz, który zawiera w sobie głoskę danej liczby. Dla 3 jest to np. M w wyrazie Mysz. Pozostałe głoski nie mają tu znaczenia, także złożenia "sz" i inne tego typu. Jeśli zapamiętamy te dziesięć zakładek, będziemy mogli dzięki nim zapamiętać dziesięć dowolnych informacji w określonej kolejności stosując zasady podane w poprzednim rozdziale, czyli tworząc w wyobraźni obrazy. Aby zapamiętać powyższą listę, wyobrażaj sobie po kolei każdy z obrazów z dbałością o szczegóły, następnie wyobrażaj je sobie od końca. Kiedy już oczywistym dla ciebie będzie jak własny wiek, że 1 to duch, 2 to Noe itd., możesz przejść do prostego ćwiczenia.

### Zapamiętanie listy słów

Staraj się zapamiętać poniższą listę słów w podanej kolejności jak najszybciej. Aby ułatwić ci zadanie, podam gotowe skojarzenia, które może sobie wyobrazić. Naturalnie możesz wymyślić też własne, co pomoże ci o wiele skuteczniej zapamiętać listę.

**Drzewo** - skojarz z *duchem*, wyobraź sobie latające, przezroczyste drzewo, które wydaje przeraźliwy dźwięk: uuuuuuuuu; **atom** - aby skojarzyć go z *Noem* możesz wykreować w wyobraźni obraz arki Noego, która z trzaskiem rozpada się w wyniku wybuchu atomowego, albo wyobraź sobie Noego ciskającego z arki bomby atomowe; **stetoskop** - jeżeli nie wiesz czym jest stetoskop, możesz użyć innego, kojarzącego ci się z tym słowem obrazu. Spróbuj np. stworzyć w wyobraźni wielką *mysz* w fartuchu i okularach patrzącą przez mikroskop, albo badającą ciężarną kobietę (lepiej ciężarną *mysz*!) przy pomocy stetoskopu; **sofa** - jeżeli zobaczysz w umyśle malutką sofę leżącą na gigantycznym kwiecie *róży* a w dodatku będziesz na tej sofie siedział, to gwarantuję ci, że nie zapomnisz takiego obrazu; **aleja** - spacerujesz jakąś znaną ci aleją, ale droga nie jest prosta - aż po szyję brniesz w stercie świeżych, zielonych i pachnących *liści*; **dachówka** może *jeź* w stroju robotnika przybijający dachówki na szczycie wielkiego budynku?; **szyba** jakiegokolwiek wyobrażenie, w którym ta szyba się tłucze i np. wpada do wielkiego *kosza* powinno być skuteczne; **miód** - spróbuj wykorzystać tu różne zmysły - np. jedząc *mydełko Fa*, które smakuje i pachnie zupełnie jak... miód!; **szczotka** - nie wyobrażam sobie, aby wąż *boa* trzymając w zębach szczotkę czyścił sobie skórę, a ty możesz to sobie wyobrazić?; **pasta do zębów** - skojarzysz ją z obrazem przeznaczonym dla cyfry 0, czyli np. ze *słoniem*, który z upodobaniem smaruje się miętową pastą do zębów i ryczy przy tym w niebogłósy.

Jeżeli choć przez chwilę widziałeś te obrazy w wyobraźni, nie powinieneś mieć teraz problemów z odtworzeniem tej listy przypadkowych rzeczowników w podanej kolejności. Po prostu przypominasz sobie zakładkę dla danej cyfry a potem obraz, który sobie z nią skojarzyłeś. Spróbuj na wrywki!

### Rozbudowa Matrycy

Podstawę Samopowielającej się Matrycy Pamięciowej stanowi 100 pierwszych zakładek pamięciowych stworzonych w sposób opisany powyżej, czyli zawierających w swojej nazwie odpowiednie głoski odpowiadające odpowiednim

cyfrom. Oto przykładowe zakładki, pamiętaj jednak, że najlepsze są te stworzone przez siebie, z zachowaniem jednak zasad alfabetu fonetycznego.

10 TeZeusz 11 TaTo 12 TiNa (Turner); DoN (Kichot) 13 DoM 14 TiR 15 TaLerz 16 TuJa 17 TaczKa 18 ToFfi 19 DąB

20 NoS 21 NiT 22 NeoN 23 NeMo 24 NuR (gat. ptaka) 25 NiL 26 Nahaj (bicz) 27 NoGa 28 Nów 29 NaPa (rodzaj guzika)

30 MaSło 31 Młot 32 MiNa 33 MaMa 34 MuR 35 MLecz 36 Maja 37 MaK 38 MeWa 39 MałPa

40 RoSa 41 RaDio 42 ReN, RóżaNiec 43 RaMa 44 RuRa 45 RoLa 46 Raja (gat. płaszczki) 47 RaK 48 RaFa 49 RyBa

50 LaS 51 LoDy 52 LiNa 53 LaMa 54 LiRa 55 LaLa 56 LeJ 57 LeK 58 LeW 59 LeP

60 JaZ (zapora) 61 YeTi 62 JeżyNa 63 JaMa 64 JaR 65 JeLeń 66 Jajo 67 JaK; Jasiek 68 JaWa 69 JeeP

70 KoSa 71 KoT 72 KuNa 73 KaMień 74 KuRa 75 KoaLa 76 Kojec; Kij 77 KuK 78 KaWa; GWózdź 79 KaPeć

80 WóZ; FoSa 81 WaTa; WiDły 82 WiNo; WłóczNia 83 WyMię 84 Wór 85 FaLa 86 Wij 87 WeK; WaGa 88 WarzyWa 89 WiePrz

90 PieS 91 BuTy 92 PszeNica 93 PiZaMa; PuMa 94 BaR; PRoca 95 PaL; BaL 96 BoJa 97 BeKa; PaK 98 PaW; PiWo 99 PaPa; PaPież

Naucz się tych zakładek po kolei je sobie wyobrażając, jak najdokładniej, z dbałością o szczegóły. Czuj je w wyobraźni każdym zmysłem. Niech staną się dla Ciebie zastępczą formą liczenia do stu.

## Powielamy Matrycę

Istnieją dwa zasadnicze sposoby na powielenie naszej Matrycy tak, aby można w niej było "zapisać" kilkadziesiąt tysięcy jednostek informacji. Każdy ze sposobów ma swoje wady i zalety, indywidualną sprawą jest więc wybór najodpowiedniejszego dla nas.

### Sposób 1. Nowe zakładki

Aby zwiększyć pojemność naszej Matrycy o dodatkowe 900% możemy wymyślić zakładki obrazkowe dla liczb od 100 do 1000. Jest to rzecz bardzo czasochłonna, wymagająca od nas doskonałej znajomości słownika. Zaletą tej metody jest fakt, iż nie będziemy musieli wysilać za bardzo naszej wyobraźni w trakcie zapisywania danych do Matrycy, co miałoby miejsce, gdybyśmy powielali Matrycę na drugi opisany w następnym paragrafie sposób. Sporą wadę stanowi niemożność znalezienia dla pewnych liczb trzycyfrowych pojedynczego słowa, wystąpi więc konieczność użycia dwóch obrazów w jednej zakładce.

Jeżeli uda nam się przebrnąć przez tę część i stworzyć 1000 zakładek obrazkowych dla liczb od 0 do 999, może przejść do drugiego etapu, czyli powielenia Matrycy o dalsze 900%. Tu sprawa jest już o wiele prostsza, gdyż będziemy potrzebować jedynie dziesięciu dodatkowych obrazów, aby to uczynić. Nasza wyobraźnia wykorzysta 1000 zakładek stworzonych do tej pory, ale dodatkowo wyobrażamy je sobie:

**1000 - 1999** w wielki bloku lodu

**2000 - 2999** pokryte gęstym olejem

**3000 - 3999** palące się w snopach iskier

**4000 - 4999** pulsujące w intensywnym świetle purpury

**5000 - 5999** zrobione z delikatnego zamszu

**6000 - 6999** całkowicie przezroczyste

**7000 - 7999** pachnące twoim ulubionym zapachem

**8000 - 8999** na środku autostrady

**9000 - 9999** na błękitnym niebie

Dla przykładu więc zakładka oznaczona numerem 6014 to dla nas wielki, przezroczysty Tir, a zakładka 1074 to kura tkwiąca w bloku lodu w taki sposób, że jej głowa jest na zewnątrz, może więc swobodnie gdakać (mamy tu do czynienia z dźwiękiem, jako dodatkowym bodźcem dla pamięci). Aby stworzyć zakładkę 5939 potrzebny nam będzie obraz dla liczby 939, np. *PoMPa*, gdzie odpowiednie litery odpowiadają odpowiednim cyfrom alfabetu fonetycznego. Wyobrażamy więc sobie pompę zrobioną z miękkiego zamszu itd.

## Sposób 2.

Zamiast tworzyć nowe zakładki 100 - 1000 możemy powielić bazowe sto zakładek do 10 tysięcy stosując adekwatną metodę do opisanego w sposobie pierwszym etapu drugiego. Przykładem niech będzie poniższa tabelka:

Tysiąc	Grupa	0 - 99	100 - 199	200 - 299	300 - 399	400 - 499	500 - 599	600 - 699	700 - 799	800 - 899	900 - 999
100 - 999	wzrok		dinozaur	arystokrata	pełnia księżycy	rów	błyskawicakościół	Concorde		płomień obraz	
1000 - 1999	słuch	śpiew	bęben	rżenie	jęk	ryk	plusk	szelest	dzwon	skrzypcefortepian	
2000 - 2999	węch	glony	żywica	gałka muszkatałowa	mięta	róża	skóra	ser	kawa	las	chleb
3000 - 3999	smak	spaghetti	pomidor	orzechy	awokado	rabarbar	cytryna	wiśnie	krem	lody	banan
4000 - 4999	dotyk	piasek	wilgoć	papier	błoto	kamień	piana	jogurt	trawa	jedwab	kora
5000 - 5999	zmysł równowagi	pływanie	taniec	ściskanie się	mieszanie się	ocieranie się	miłość	wibrowanie	wspinaczka	łatanie	łamanie
6000 - 6999	zwierzęta	zebra	pies	traszka	małpa	dziobak	słoń	żyrafa	kangur	lis	niedźwiedź
7000 - 7999	ptaki	mewa	kaczka	słowik	wrona	pingwin	skowronek	kura	zimorodek	flaming	paw
8000 - 8999	kolory	czerwony	pomarańczowy	żółty	zielony	błękitny	granatowy	fioletowy	czarny	szary	biały
9000 - 9999	System Słoneczny	Słońce	Merkury	Wenus	Ziemia	Mars	Jowisz	Saturn	Uran	Neptun	Pluton

Przykładowo liczba 8104 będzie powiązana z kolorem pomarańczowym (rząd 8000 - 8999, kolumna 100 - 199). Pod numerem czwartym mamy bazową zakładkę Róża, wyobrażamy więc sobie pomarańczową różę. Innym przykładem niech będzie liczba 2850. Sprawa jest tutaj nieco utrudniona, gdyż nasza bazowa zakładka dla liczby 50 to LaS, który musimy powiązać z zapachem lasu (rząd 2000 - 2999, kolumna 800 - 899). Wyobrażamy więc sobie tutaj intensywnie pachnący las, w przeciwieństwie do zakładki numer 50, gdzie skupialibyśmy się jedynie na obrazie lasu.

Powielenie Matrycy w ten sposób wymaga od nas wielkiego wysiłku w kierunku rozwoju własnej wyobraźni. Musimy umieć wyobrazić sobie np. takie doznana zmysłowe jak smak, zapach czy dźwięk. Warto jednak poćwiczyć. Zachęcam do samodzielnego stworzenia własnej tabelki, w której umieścimy obiekty najdoskonalsze dla nas samych. Powyższa tabela niech będzie jedynie pomocnikiem.

## Praktyka

Po zapoznaniu się ze stroną teoretyczną tworzenia Matrycy, pora przejść do ich praktycznego wykorzystywania: Praktyka>>>

## Praktyka

### Część II - PRAKTYKA

*Trening czyni mistrza - oto sposoby na praktyczne wykorzystanie możliwości, jakie daje nam Samopowielająca się Matryca Pamięciowa.*

## Numery telefonów

Zasada zapamiętywania numerów telefonów w oparciu o Główny System Pamięciowy jest bardzo prosta - wystarczy zamienić poszczególne cyfry na głoski alfabetu fonetycznego i znaleźć stosowne dla nich słowa, które następnie kojarzymy ze sobą tworząc żywe obrazy i łączymy je z osobą czy z miejscem, do którego numer należy.

Poniższe przykłady zaczerpnąłem z polskiego wydania książki Tony'ego Buzan'a pt. Pamięć na zawołanie:

- Sklep ze zdrową żywnością: **7857953**
- Twój partner np. od tenisa: **8407336**
- Hydraulik: **6910262**
- Stróż na parkingu: **7812702**
- Kwiaciarnia: **7185739**
- Kasa teatralna: **8679521**
- Lekarz domowy: **2429111**
- Dyskoteka: **6441616**
- Ulubiona restauracja: **3546350**
- Radny: **4570100**

A oto przykładowe sposoby ich zapamiętania:

*Sklep ze zdrową żywnością - 785 79 53.* Zamieniamy cyfry na alfabet fonetyczny: k/g-f/w-l-k/g-p/b-l-m i szukamy odpowiedniej kombinacji słów: KaFeLeK-PLaMa. Te dwa wyrazy znacznie łatwiej zapamiętać: wyobraź sobie ten sklep wyłożony kafelkami, które z kolei mają plamy np. po ekologicznych pomidorach.

*Partner od tenisa - 840 73 36.* f/w-r-s/z-k/g-m-m-j, dla tej kombinacji mamy np. FReSKi-MaMa-Jeż, wyobrażamy więc sobie naszego partnera malującego freski na korcie i swoją mamę wypuszczającą na nie wściekłe jeże...

*Hydraulik - 691 02 62.* j-p/b-t/d-s/z-n-j-n. Mamy np. taką kombinację: Jeże-PeTy-SyNaJ-Noe, i np. widzimy hydraulika nabijającego jeżom pety na kolce i prowadzącego je pod górę Synaj, gdzie Noe z arki wygłasza kazanie.

*Stróż na parkingu - 781 27 02.* Mamy: k/g-f/w-t/d-n-k/g-s/z-n, co daje dla przykładu KaFTaN-KaSyNo. Zobacz stróża w kaftanie biegnącego do kasyna.

*Kwiaciarnia - 718 57 39.* k/g-t/d-f/w-l-k/g-m-p/b, np. KaTaFaLK-MaPa, wielkie ilości kwiatów wynosisz z kwiaciarni i kładziesz na katafalku, po czym przykrywasz wielką mapą.

*Kasa teatralna - 867 95 21.* f/w-j-k/g-p/b-n-t/d, WuJeK-BLaNT, twój wujek siedzi w kasie i kurzy wielkiego blanta.

*Lekarz domowy - 242 91 11.* n-r-n-p/b-t/d-t/d-t/d, Noe-ReN-BuT-TaTo. Noe wskakuje na rena, po czym ten wielkim susem wskakuje z Noem na grzbiecie do buta twojego taty.

*Dyskoteka - 664 16 11.* j-j-r-t/d-j-t/d-t/d, Jaja-RaDio-JoD-Jeże, tu będzie ubaw: będąc na dyskotekce obrzucasz radio jajami, polewasz jodyną (która symbolizuje JoD) i patrzysz jak stado jeży zjada tę mieszankę (oczywiście tylko to sobie wyobraź!).

*Restauracja - 354 63 50.* m-l-r-j-m-s/z-s/z, MoLe-RyJ-MeLaSa, wystarczy zobaczyć w tej restauracji mole z długimi ryjami wcinające gęstą, zieloną papkę - melasę.

*Rady - 457 01 00.* r-l-k/g-s/z-t/d-s/z-s/z, RoLKa-SeDeSy-Zoo. Radny wrzuca rolkę papieru za rolką do sedesów stojących w klatkach w zoo.

Pamiętaj że to jedynie przykłady, niech twoja wyobraźnia będzie bardziej twórcza!

Na podobnej zasadzie możesz zapamiętać dłuższe, wielocyfrowe numery telefonów. Jeszcze jeden przykład: 142 072 122 152, razem dwanaście cyfr. Tu nawet nie musisz wymyślać konkretnych słów, wystarczy jedno: *transkontynentalny* i już znasz cały numer!

## Praktyka

Zrób teraz listę dziesięciu najważniejszych dla ciebie numerów telefonów, przekształć je na alfabet fonetyczny i stwórz dla nich jakiś zabawny obraz. Potem powtórz je zgodnie ze znanym ci systemem powtórek - w ten sposób będziesz miał je w pamięci na stałe!

## Terminy, godziny spotkań

### Dzienny rozkład zajęć

To bardzo praktyczny sposób zapamiętywania najważniejszych zajęć zaplanowanych na dany dzień. Wystarczy znać Główny System Pamięciowy:

- 7:00 trening
- 10:00 dentysta
- 13:00 lunch
- 18:00 posiedzenie zarządu
- 22:00 kino

Dla 7:00 mamy zakładkę Kosz, wyobrażamy więc sobie ćwiczenia z koszem, biegający z tobą kosz itp. Dla 10:00 jest TeZeusz - zobacz jak Tezeusz grozi dentyście mieczem, dzięki czemu dostajesz najlepszy środek znieczulający - ból znika, z radością więc podsuwasz kolejne zęby po świder! (badania psychologiczne pokazują, że w ten prosty sposób, używając wyobraźni, możesz rzeczywiście zmniejszyć ewentualny ból, czy nawet polubić dentystę!). Dla godziny 13:00 mamy np. zakładkę DoM, wyobrażamy więc sobie jak spożywamy lunch przykładowo na stromym dachu swojego domu, podziwiamy widoki... O godzinie 18:00, czyli zakładka ToFi, wyobrażamy sobie to zebranie - obsypujemy wszystkich klejącymi, słodkimi cukierkami tofi. 22:00 - NeoN, widzimy więc kino, w którym zamiast ludzi siedzą kolorowe, świecące neony.

### Tygodniowy plan zajęć

Gdy nabierzemy wprawy w posługiwaniu się dziennym rozkładem, możemy przeciwżyć sposób na zapamiętanie rozkładu tygodniowego. Dni tygodnia numerujesz od 1 do 7, godziny od 1 do 24. Jeżeli więc we wtorek o 9:00 chcesz obejrzeć samochód do kupienia, to musisz znaleźć obrazy-słowa dla ciągu znaków: n-p/b (2 - n, wtorek, 9 - p/b godzina 9:00) - i połączyć je z obrazem związanym z samochodem - 29 to NaPa albo NieBo, widzisz więc samochód oblepiony napami czy lecący na tle nieba. Gdy w środę (3) o 17:00 będziesz uczył się grać na gitarze, to wyobrażasz sobie motykę (MoTyKa - 317) grającą na gitarze, albo ty grasz na motyce a ludzie biją brawą.

Oczywiście dla ułatwienia możesz zawęzić dzienny rozkład np. do 10 cyfr, dla 10:00 dając 1, 11:00 dwa i tak do 20:00, której przypisujesz 10. Możesz tak zrobić, jeżeli większość spraw, które załatwiasz mieści się w ograniczonym zakresie czasowym.

## Daty i wydarzenia historyczne

Metoda pozwalająca zapamiętywać daty jest bardzo podobna do metody zapamiętywania numerów telefonów - kojarzysz po prostu jakiś charakterystyczny dla danej daty obraz z obrazem odpowiadającym w alfabecie fonetycznym danej dacie. Oto kilka przykładowych dat:

- 1770 urodziny Beethovena
- 1815 bitwa pod Waterloo
- 1608 wynalazek teleskopu
- 1905 publikacja teorii względności Einsteina
- 1775 amerykańska Deklaracja Niepodległości
- 1789 Rewolucja Francuska
- 1146 początek panowania Bolesława Kędzierzawego
- 1772 odkrycie Wyspy Wielkanocnej (Roggeveen)
- 1605 bitwa pod Kircholmem
- 44 p.n.e Cezar ginie z rąk zamachowców



W większości przypadków możemy zapomnieć o poprzedzającej datę cyfrze 1, gdyż samo zdarzenie łatwo nam będzie umiejscowić w dobrym tysiącleciu. Oto przykłady:

- Beethoven ssie kciuka w wielkim KoKoSie (1770, jedynekę pomijamy), tuż przed narodzeniem.
- Pobojowisko pod Waterloo, pomimo przegranej Napoleon je sobie spokojnie czekoladę WeDeL (1815).
- Jakiś twój znajomy JóZeF (1608) ogląda teleskop zrobiony przez Lippersheya. Jeżeli chcemy zapamiętać też nazwisko wynalazcy, to skojarzmy je z jakimś wyrazem, np. z kombinacją Li-Pershing (Lippershey wymawia się liperszi), zobacz jak Chińczyk Li strzela z rakiety typu Pershing, albo lepiej rzuca psem Pershingiem z "13 posterunku" w teleskop, przez który spogląda Józef.
- Zobacz jak Einstein wypisuje numer PeSeL (1905) na rachunku za Teorię Względności.
- Amerykanie siedzą w Koszach (7) na bieliznę i grożą Anglikom Kijami (76), ogłaszając Deklarację Niepodległości.
- Król Francji popija KaWę (78) i szczuje Pszczoły (9) na zbuntowanych rewolucjonistów.
- Bolek (kolega Lolka) w gęstych kędzierzawych włosach, w których gnieździ się malutka TROja (1146).
- Roggeveen - tańczysz reggae ubrany w przezroczystą literę N, częstują wielkie posągi głów z Wyspy Wielkanocnej KoKaiNą (1772).
- Szwedzi zmieniają się w Jeże (6...) a polska husaria szarżuje na nich posypując ich SoLą (...05).
- Dla dat sprzed naszej ery możesz dołożyć dodatkowy obraz, np. Chrystusa (daty przed narodzeniem Chrystusa) czy np. PiaNie (p.n.e) koguta (sam dźwięk! spróbuj słyszeć go w tle obrazów), albo PNie itp. Dla daty 44 p.n.e. zobacz Brutusa, który uśmierca Cezara RuRą (44), w dodatku pieje w niebogłosy.

Pamiętaj, nie obawiaj się swojej wyobraźni!!!

## Daty imienin, urodzin, rocznice, jubileusze itp.

W bardzo prosty sposób możesz zapamiętać dowolne rocznice, jubileusze itp. w danym roku. Przyporządkuj tylko każdemu z miesięcy konkretną zakładkę (np. od 1 do 12 lub inne) i skojarz ją z numerem dnia.

## Podnosimy swoje IQ


Wiesz już, w jaki sposób zapamiętywać bardzo duże liczby. Tak się składa, że w niektórych tekstach na inteligencję są zadania dotyczące właśnie tej umiejętności. Możesz więc zwiększyć swój iloraz inteligencji w bardzo prosty sposób!












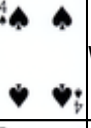




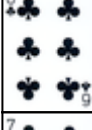











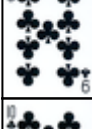



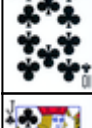


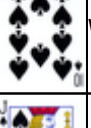












## Karciane sztuczki

Być może zapamiętanie przypadkowego rozkładu wielu talii kart wydaje się tobie rzeczą niezwykłą. Wystarczy jednak zapamiętać kilka dodatkowych informacji, aby potem przy użyciu matrycy pamięciowej tego dokonać. Dzięki systematycznej praktyce będziesz mógł dojść do poziomu, na którym na zapamiętanie 54 przypadkowo ułożonych kart zajmie ci kilka minut.

Cały sekret polega na przyporządkowaniu każdej z kart konkretnego obrazu, a następnie połączenie go w znany ci już sposób z kolejnymi numerami matrycy.

W tradycyjnym słownictwie polskim trefl oznacza żołądź, kier to serce, pik jest równoznaczny z winem a karo z dzwonkiem, to znacznie ułatwi sprawę, gdyż każdy z kolorów zaczyna się na inną literę (dokładniej głoskę - pamiętajmy, że mamy do czynienia z alfabetem fonetycznym). Dla przykładu więc piątke pik (wino) obrazować będzie wyraz zaczynający się na w (jak wino) i zawierający jeszcze literę l (5 w alfabecie fonetycznym). Oto przykładowe zakładki:

 ŻyTo	 DuDy, DoDa	 SaD, Sąd	 WoDa
--	--	--	--

	ŻoNa, ŻyD		DyNia, DNA		SaNie, SaN		WieNiec, WaNia
	RZyM		DyM		SaM, SuM		WiedźMa, WyMię
	ŻaR, ŻuR		DaRy, DaRń		SeR		WióRy, WiR
	ŻeL, ŻuL		DaLia, DyL (deska)		SóL		WaL, WaLec
	Żuje (czynność)		Dój (czynność)		Słój, SieJa		Wajcha, WuJ
	ŻuK		DoK, DoG (pies)		SoK, SaK (sieć)		WażKa, WęGorz
	ŻółW		DrzWi, DrzeWo		SoWa, SaWa		WarzyWo
	RZeP, ŻaBa		DyBy		SęP, SaBa		WierzBa
	RZęSa		DeSu (bielizna)		SoS		WaZa, WioSto
	ŻółTy Dach		DDT (insektocyd)		STaTuła, SToDoła		WiDeTa (czujka)
	ŻeToN		DyDoNa (królowna)		SułTaN		WyrzuTNia
	żołędzie		dzwonek		serce		wino (butelka wina)

Jak widać z przykładu, dla dziesiątek dajemy cyfrę zero (s lub z w alfabecie fonetycznym), króle natomiast będą symbolizować poszczególne kolory kart, czyli żołędzie, serca, dzwonki i wino. Zamiast proponowanych zakładek dla każdej z dam w talii możemy wyobrazić sobie np. obrazy damy żylastej dla żołędzi, dziobatej dla dzwonek, wąsatej dla wina a np. w koronie dla czerwieni. Pamiętajmy, że uruchamiając własną kreatywność i inwencję twórczą do znalezienia odpowiedniego obrazu dla danej karty znacznie ułatwimy sobie zapamiętanie naszych zakładek.

Znasz już teorię a teraz dowiesz się, w jaki sposób zadziwić widownię swoją niezwykłą umiejętnością. Wystarczy, że połączysz w wyobraźni obraz danej karty z obrazem znanym ci z matrycy pamięciowej. Staraj się w każdym z tych skojarzeń widzieć jak najwięcej szczegółów, jak najwięcej słyszeć, dotykać, smakować itd. W ten sposób, najpierw w ciągu może dwudziestu minut, a z czasem coraz szybciej będziesz zapamiętywał położenie każdej z kart.

Znajomość zakładem dla każdej z kart możesz wykorzystać w kilku innych, zadziwiających na pierwszy rzut oka sztuczkach. Poproś np. aby ktoś pokazywał ci po kolei karty z potasowanej talii, z której wcześniej wyjął sześć czy siedem kart. Po pokazaniu będziesz w stanie wymienić te, które zostały z talii wyjęte. Masz tu dwie możliwości. Możesz każdą wywołaną kartę powiązać w wyobraźni np. z blokiem lodu. Po zobaczeniu wszystkich kart, przebiegnij w myślach zakładki dla kart - te których nie kojarzyłeś z blokiem lodu czy jakimś innym obrazem, będą właśnie kartami wyjętymi z talii. Drugi sposób polega na "uszkodzeniu" w wyobraźni zakładki dla danej karty, podczas jej oglądania. Np. widząc 10 pik, którą symbolizuje WaZa, rozbij w wyobraźni tę wazę z wielkim hukiem itd.

Trening wyobraźni z kartami ma wiele zalet, wzmacniasz np. pamięć poprzez zabawę. Nawet jeśli nie zamierzasz nigdy nigdzie popisywać się karcianymi sztuczkami, polecam ci potrenować tę metodę.

*Treść pochodzi ze strony [WikiBooks](#) i jest udostępniana na licencji [GNU FDL](#)*

---

Autor: WikiBooks

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](#)