Paulina Mechło
SuperPamięć w 31 dni
TRIKI, ĆWICZENIA, NEUROROZRYWKI
charyzma sensus.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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_ebook
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-1887-8

Copyright © Helion 2015

- Poleć książkę na Facebook.com
- Kup w wersji papierowej
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Książkę dedykuję
Rodzicom, Babciom i Przyjaciołom.

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... dziwaczny

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. Poruszysz 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

Genialna pamięć — historia prawdziwa

„Mam pamięć dobrą, ale krótką" — często można usłyszeć te słowa. Nie usłyszelibyśmy ich jednak z pewnością od Szerieszewskiego. Gdy wybitny neuropsycholog Aleksander Łuria spotkał go na swojej drodze, jeszcze nie wiedział, że to właśnie on zostanie bohaterem trwających kilkadziesiąt lat badań nad pamięcią i wyobraźnią. Szerieszewski gromadził liczną widownię, którą uszczęśliwiał podczas pokazów, zadziwiając zdolnościami pamięciowymi. Szczególnie lubił zapamiętywanie losowych układów cyfr, liczb, liter bądź słów. Wszystko to trwało dość krótko, ponieważ ileż można zapamiętywać 50 cyfr? Jak się okazuje, 3 minuty w zupełności mu wystarczały. Zazwyczaj kończył zapamiętywanie przed czasem. Gdy już zapamiętał dany ciąg cyfr, liter bądź słów, potrafił odtworzyć go bezbłędnie nawet po 15 latach. Te niezwykłe zdolności Szerieszewski posiadał dzięki nieprawdopodobnej wyobraźni. Znacznie ułatwiała mu zapamiętywanie, jednak z drugiej strony była dla niego przekleństwem. Między innymi dlatego, że nie potrafił jej „wyłączyć". Zapytany przez Łurię o to, w jaki sposób jest w stanie zapamiętywać tyle cyfr, odpowiedział, że każda cyfra ma inną charakterystykę: jedynka jest jakby zbita i kompletna, kojarzy się z dobrze zbudowanym mężczyzną, dwójka przypomina mu uduchowioną kobietę, trójka to bardzo przygnębiona osoba, czwórka jest kwadratowa i dość nudna, a ósemka ma barwę mleczno-niebieską. Liczbę 87 odruchowo wizualizował jako kształtną kobietę w towarzystwie mężczyzny kręcącego wąsem. Przywoływanie takich obrazów następowało w jego umyśle automatycznie, prawie bez wysiłku. W jaki sposób zapamiętywał liczne słowa? Twierdził, że każde słowo doświadcza całym sobą, wszystkimi zmysłami. Gdy czyta słowo lub je widzi, czuje smak, zapach, wielkość, masę. Widzi cały obraz, akcję, wydarzenie związane z tym słowem. Łączy bodziec z obrazem, który pojawia się w jego głowie. Czy jednak zdarzało się wybitnemu mnemoniście zapominać słów? Owszem. Zdarzało się, że omijał pewne słowa. Zapytany przez Łurię, dlaczego ominął niektóre słowa, tłumaczył, że gdy miał do zapamiętania słowo „ołówek", wyobraził go sobie w okolicach płotu i, jako że ołówek „wtopił" się w ten płot, nie był w stanie go dostrzec. Ołówek zlał się z deskami, z których zbudowany był płot. Ominął go niepostrzeżenie, podając kolejne słowo. Podobnie było ze słowem „jajko", które w swojej wyobraźni umieścił na kremowej ścianie. Jajko zlało się ze ścianą. W trakcie wspólnego odkrywania potencjału i możliwości mnemonisty Łuria proponował Szerieszewskiemu coraz to nowe wyzwania, coraz bardziej zagłębiając się w zakamarki jego umysłu i skrupulatnie je opisując. Pewnego dnia poprosił go o zapamiętanie długiego, skomplikowanego i bezsensownego wzoru matematycznego. Szerieszewski doskonale poradził sobie i z tym zadaniem, tworząc historię i budując skojarzenia.

Tym, co cechowało umysł Szerieszewskiego, była synestezja, czyli zdolność do przypisywania określonemu bodźcowi dla jednego zmysłu wartości innych zmysłów. W licznych badaniach okazuje się, że synestetycy dużo lepiej od osób pozbawionych tej zadziwiającej zdolności zapamiętują i utrzymują nowe infor-

macje. Synestezja polega na wielozmysłowym doświadczaniu rzeczywistości — w przypadku słuchania muzyki określone dźwięki wywołują widzenie kolorów, barw, z kolei barwy, kolory, odcienie mogą kojarzyć się z dźwiękami, a nawet zapachami. Oznacza to, że osoby z synestezją mają predyspozycję do integrowania informacji z barwami, kolorami i odcieniami. Synestezja i niezwykłe możliwości zapamiętywania Szerieszewskiego doprowadziły Łurię do napisania książki o Szerieszewskim „Umysł mnemonisty" (Łuria, 1968). Po wydaniu tej książki Szerieszewski zyskał sławę zarówno w kręgach specjalistów neuropsychologii, jak i w środowisku osób zainteresowanych usprawnianiem własnych zdolności pamięciowych. Szerieszewski dał pewne wskazówki co do tego, jak osoby bez synestezji mogą korzystać z jego sposobów, by rozwijać własne możliwości zapamiętywania informacji. Szerieszewski poleca poszukiwanie unikatowej cechy nowej informacji oraz porównanie informacji nowej z tą już znaną. W badaniach nad pamięcią okazuje się, że informacje są lepiej zapamiętywane, gdy znajdziemy w nich coś, co je wyróżnia i jest dla nich czymś charakterystycznym, wyjątkowym (Eysenck, Eysenck, 1980). Poszukiwanie różnic i podobieństw jest zatem niezwykle pomocne przy uczeniu się i zapamiętywaniu nowych informacji. W książce tej zaprezentowane zostały techniki zapamiętywania, które wymagają poszukiwania podobieństw i różnic. Będzie również okazja do ich wyćwiczenia. Jeżeli chcesz podjąć wyzwanie Szerieszewskiego, zapraszam do poniższego ćwiczenia.

Ćwiczenie 1. Wyzwanie Szerieszewskiego

Zapamiętaj jak najwięcej cyfr w podanej kolejności w czasie nie dłuższym niż 3 minuty, następnie zapisz je poniżej w tej samej kolejności... 3, 2, 1, START!

0	7	2	4	0
1	4	3	1	9
2	5	5	2	1
2	2	3	6	8
3	3	2	7	7
7	6	7	9	4
4	4	5	0	3
5	0	4	1	4
6	9	9	7	8
5	1	6	9	9
7	8	4	2	1

Już 8 zapamiętanych cyfr jest dobrym wynikiem.

Po trzech minutach zapisz cyfry poniżej:

____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____

Liczba poprawnie zapamiętanych cyfr w kolejności: _____/55.

Zapamiętaj jak najwięcej liter w czasie 3 minut.

U	U	T	U	G
Y	D	C	P	C
E	B	A	E	D
I	X	Y	W	C
U	K	T	A	L
E	N	W	O	A
R	Z	K	I	L
T	M	U	W	K
F	N	E	G	S
H	Y	R	H	Ó
E	Q	V	F	G

____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____
____	____	____	____	____

Liczba poprawnie zapamiętanych liter w kolejności: _____/55.

Już 8 zapamiętanych liter jest bardzo dobrym wynikiem!

Rodzajów pamięci jest bardzo wiele. Wyróżnić można pamięć autobiograficzną, która odpowiada za gromadzenie informacji związanych z wydarzeniami z naszego życia, czy też pamięć prospektywną, niezbędną do planowania i pamiętania o tym, co i kiedy jest do zrobienia. Informacje z otoczenia kodowane są w mózgu, w sieci neuronowo-glejowej. To właśnie ten niezwykle cenny organ, a w szczególności wybrane struktury oraz połączenia między nimi, odpowiada za gromadzenie, przechowywanie i przypominanie sobie faktów, dat, imion, twarzy, miejsc, rytmów, słów. Jak pisze Szewczuk (1984), pamięć jest niezwykłą właściwością organizmu pozwalającą na utrwalanie związków organizm-świat. To dzięki naszym zasobom pamięci wiemy, kim jesteśmy, co robimy oraz czym zajmowaliśmy się godzinę temu. Potrafimy również określić, jakie są nasze plany na jutro. Jest niezwykle przydatna, bo jak byśmy funkcjonowali bez możliwości zapamiętywania jakichkolwiek informacji?

Prześledźmy zatem, jak to się dzieje, że pamiętamy i jesteśmy w stanie utrzymać w naszych głowach tak nieprawdopodobnie dużo informacji. Rodzaje pamięci dzieli się przede wszystkim ze względu na kryterium czasu przechowywania informacji. Możemy pamiętać tylko przez chwilę informację, którą właśnie usłyszeliśmy w radiu. W przypadku uczenia się do egzaminu dokładamy wszelkich starań, by informacja dotrwała przynajmniej do jego zakończenia. W obu przypadkach najpierw bodziec musi do nas dotrzeć. Może to być dźwięk, obraz, zapach, dotyk. A zatem odbieramy bodziec poprzez nasze zmysły i już wtedy zaczyna działać pamięć sensoryczna. Według Atkinsona i Shiffrina (1971) każda z pamięci jest pewnego rodzaju magazynem, który utrzymuje bodziec przez pewien czas. Jeśli utrzymanie bodźca zakończy się sukcesem, wędruje on do kolejnego magazynu, by po pewnym czasie zostać zapomnianym albo zapisanym w magazynie pamięci długotrwałej.

Pamięć może być również dzielona ze względu na rodzaj pamiętanych informacji. Kanadyjski badacz Endel Tulving zaproponował podział pamięci o charakterze długoterminowym. Pierwszym z zaproponowanych rodzajów była pamięć semantyczna, odnosząca się do znaczeń i posiadanej wiedzy. Drugim rodzajem pamięci długoterminowej jest pamięć epizodyczna. Jak jej nazwa wskazuje, odnosi się do wydarzeń, epizodów, i jest ważna ze względu na to, że dotyczy konkretnych wydarzeń w życiu każdego z nas, np. dat urodzin, ślubów, zdania egzaminu maturalnego (Baddeley, 1998).

Podstawowym podziałem jest jednak podział na pamięć roboczą (czasami zwaną krótkotrwałą, choć oba te rodzaje mogą być również różnymi formami pamięci) i pamięć długotrwałą. Pamięć długotrwałą możemy podzielić na deklaratywną i proceduralną. W przypadku pamięci deklaratywnej szczególnie ważne są takie struktury mózgu jak części przyśrodkowe międzymózgowia oraz płata skroniowego. Pamięć deklaratywna dotyczy faktów oraz wydarzeń i można ją podzielić

na semantyczną (znaczenia) oraz epizodyczną (zdarzenia). Pamięć proceduralna (nazywana niedeklaratywną) mieści w sobie wszystko to, co poza pamięcią deklaratywną, czyli obejmuje procedury związane z zachowaniem, takie jak odruchy warunkowe (np. odpowiadanie „Dzień dobry" sąsiadowi, który nas wita w ten sam sposób), umiejętności (np. jazda na rowerze, samochodem) oraz skojarzenia emocjonalne (np. dotyczące miejsca, smaku, zapachu) (Nolte, 2011).

Mawia się, że pamięć pogarsza się wraz z wiekiem. Szczególnie po 60. roku życia zauważane jest pogorszenie pamięci krótkotrwałej. Okazuje się, że szczególne znaczenie dla pamięci i jej starzenia się mają lata edukacji. Należy przez to rozumieć, że im dłużej ktoś się kształcił, w tym lepszej kondycji utrzyma się jego pamięć w latach późniejszych (Rönnlund i inni, 2005).

Pamięć można też podzielić na tę dotyczącą przeszłości (pamięć retrospektywna) i tę związaną z przyszłością (pamięć prospektywna). Jest to zdolność do pamiętania tego, co jest do wykonania jutro, za tydzień, za miesiąc, za rok, za pięć lat (Henry i inni, 2004).

Podsumujmy: pamięć jest „spiżarnią informacji" (Mechło, Grzelka, 2012). Oznacza to, że część informacji zostaje w niej na wiele lat, a część jest utrzymywana w naszej głowie tylko przez krótką chwilę, kilka godzin, minut, sekund czy milisekund. Pamięć jest dzielona zatem ze względu na czas przechowywania informacji, rodzaj zmysłu, który odpowiada za przetwarzanie danych. Co jakiś czas w książce znajdziesz ciekawostki dotyczące ludzkiej pamięci. A wszystko po to, by lepiej ją poznać i bardziej się z nią zaprzyjaźnić.

Ćwiczenie 2.

Zapisz teraz wszystko, co udało Ci się zapamiętać z przeczytanego tekstu.

Po tym krótkim ćwiczeniu zapraszam Cię na trening! Powodzenia!

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 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 5.

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

Nazwa mnemotechniki	Opis	Czy stosuję?

Dzisiaj to już wszystko. Do poćwiczenia jutro!

Dzień 2.

Dzisiaj 2. dzień treningu. Zaczynamy!

Ćwiczenie 1.

Jak najszybciej zsumuj liczby. W szarych polach znajdują się wyniki dodawania liczb w poszczególnych kolumnach i wierszach, np. 8+0 = 8, 3+5 = 8. Powodzenia!

8	3	6	4	5			0	7	4	53
0	5			8	3	6		2		
8	8	15	10		12	13	3		5	96

Czas wykonania: _____

2	3	8		0	9	7			2	
2	3		8			6	8	4		
		8	13	9	11		9	7	7	87

Czas wykonania: _____

7	4				5	6			4	
		9	5	7	2	3	9	4	2	
8	4	12	7	15			16	12		96

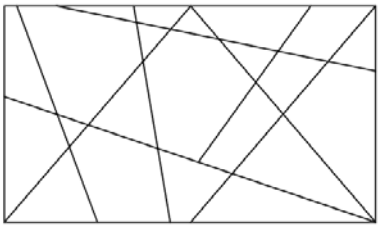
Czas wykonania: _____

9	2				6	8	6		1	
1	7	4	2	6		5		0		34
		9	5	10	9		10	4	3	

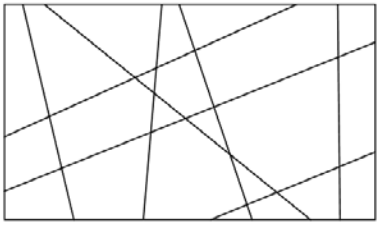
Czas wykonania: _____

Ćwiczenie 2.

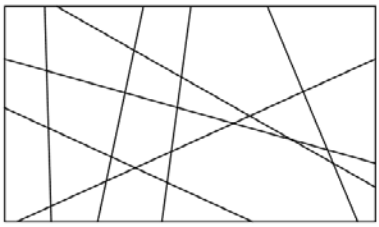
Przez 20 sekund zapamiętuj układ linii w pierwszym prostokącie, następnie go zakryj i narysuj w drugim. Sprawdź poprawność narysowanych linii.



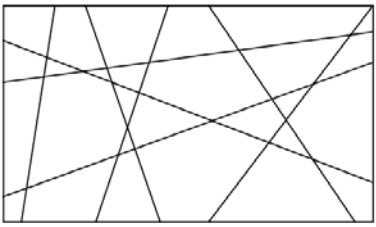
Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.



Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.



Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.



Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.

4 poprawnie zapamiętane linie: ☺
5 linii: ☺ ☺
6 linii: ☺ ☺ ☺
7 linii: ☺ ☺ ☺ ☺
8 linii: ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Ćwiczenie 3.

Przeczytaj jednokrotnie słowa i zapisz zapamiętane w takiej samej kolejności.

początek	wiadro	dostępny
trudny	detal	grupa
trening	uprzedzenie	przedsięwzięcie
mistrz	powód	fachowiec
komunikacja	gospodarstwo	personifikacja
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/5.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/5.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/5.

demolować	las	promocja
przyszłość	klucz	cukierek
chudy	wiadro	program
widoczny	dom	dżungla
doktor	pomarańczowy	fałszywy
działanie	dowcip	znaleźć
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/6.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/6.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/6.

minutnik	trwały	doznanie
marzenia	fortyfikacje	jadło
kwiaty	wartościowy	drażetka
palma	góra	jarmark
podróże	fabryka	drobiazg
szczęśliwy	helikopter	wyróżnienie
dymić	geneza	teczka
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/7.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/7.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/7.

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj ponownie słowa z powyższego ćwiczenia w poszczególnych kolumnach. Po przeczytaniu zapisz poniżej wszystkie, które udało Ci się zapamiętać. Kolejność nie ma tym razem znaczenia.

I	**II**	**III**
1) _____	19) _____	37) _____
2) _____	20) _____	38) _____
3) _____	21) _____	39) _____
4) _____	22) _____	40) _____
5) _____	23) _____	41) _____
6) _____	24) _____	42) _____
7) _____	25) _____	43) _____
8) _____	26) _____	44) _____
9) _____	27) _____	45) _____
10) _____	28) _____	46) _____
11) _____	29) _____	47) _____
12) _____	30) _____	48) _____
13) _____	31) _____	49) _____
14) _____	32) _____	50) _____
15) _____	33) _____	51) _____
16) _____	34) _____	52) _____
17) _____	35) _____	53) _____
18) _____	36) _____	54) _____
Liczba zapamiętanych słów: _____/18.	Liczba zapamiętanych słów: _____/18.	Liczba zapamiętanych słów: _____/18.

Zapisz średnią z trzech kolumn: _____/18.

Ćwiczenie 5.

Jakie są Twoje plany na najbliższe 9 dni? Użyj pamięci prospektywnej i bez pomocy kalendarza odtwórz swoje plany.

Otwórz swój kalendarz i sprawdź, ile pamiętasz.

Nasza pamięć lubi pomocników do organizacji. Jednym z bardzo dobrych narzędzi wspomagających naszą pamięć są kalendarze i organizery. W przypadku każdego z nas nieco inne narzędzia sprawdzają się najlepiej. Niektórzy tworzą listę rzeczy do zrobienia, inni potrzebują dokładniejszego rozplanowania z uwzględnieniem czasu przeznaczonego na poszczególne zadania. Niektórzy preferują papierową wersję, dla innych życie bez elektronicznego organizera byłoby utrudnione. Niezależnie jednak od formy, którą wybierzemy, warto wiedzieć, że organizacja wspomaga pamięć. Dlatego — skoro już masz przed sobą otwarty kalendarz — wpisz na najbliższe 29 dni codzienny trening pamięci. Oczywiście po to, by nie zapomnieć o swojej pamięci. Świetnie Ci dzisiaj poszło. Do poćwiczenia jutro!

Dzień 3.

Witam Cię na dzisiejszym treningu. Dzisiaj wykonasz kolejne ćwiczenia oraz poznasz i przećwiczysz węzły — mnemotechnikę, która może być pomocna w zapamiętywaniu słów.

Ćwiczenie 1.

Od każdej liczby z kolumny jak najszybciej odejmij 7, np. 38–7 = 31. W wykropkowane miejsca wpisuj tylko wyniki działań. Zmierz czas.

38 _____	74 _____	54 _____	31 _____	28 _____
47 _____	62 _____	92 _____	28 _____	34 _____
25 _____	73 _____	38 _____	42 _____	91 _____
61 _____	77 _____	74 _____	36 _____	82 _____
73 _____	36 _____	63 _____	46 _____	32 _____
64 _____	28 _____	15 _____	21 _____	12 _____
85 _____	34 _____	31 _____	26 _____	26 _____
92 _____	82 _____	26 _____	31 _____	38 _____
83 _____	99 _____	43 _____	62 _____	43 _____
34 _____	91 _____	85 _____	57 _____	76 _____
85 _____	27 _____	72 _____	36 _____	45 _____
76 _____	32 _____	63 _____	45 _____	25 _____
37 _____	67 _____	47 _____	13 _____	37 _____
74 _____	26 _____	88 _____	81 _____	26 _____
65 _____	62 _____	18 _____	23 _____	72 _____
81 _____	27 _____	27 _____	61 _____	79 _____
36 _____	36 _____	43 _____	27 _____	33 _____
47 _____	46 _____	54 _____	63 _____	74 _____
38 _____	28 _____	52 _____	46 _____	72 _____
19 _____	58 _____	15 _____	25 _____	78 _____
87 _____	56 _____	52 _____	37 _____	73 _____
12 _____	27 _____	57 _____	42 _____	38 _____
45 _____	54 _____	12 _____	34 _____	88 _____
34 _____	10 _____	62 _____	10 _____	25 _____
23 _____	98 _____	69 _____	92 _____	45 _____
58 _____	21 _____	63 _____	81 _____	54 _____
76 _____	27 _____	47 _____	27 _____	72 _____
46 _____	45 _____	81 _____	51 _____	53 _____
72 _____	62 _____	21 _____	63 _____	90 _____
83 _____	83 _____	12 _____	45 _____	16 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Przypomnij sobie teraz jak najwięcej słów z wczorajszego ćwiczenia. Zapisz je poniżej. Jeśli masz trudności z przypomnieniem sobie słów z wczoraj, przeczytaj je jednokrotnie, a następnie wypisz wszystkie, które pamiętasz.

_____

_____

_____

_____

_____

Ile słów udało Ci się przypomnieć? _____

Sposób 1. Asocjacje. Łańcuchowa metoda skojarzeń oraz mnemotechnika węzłów.

W jaki sposób można zapamiętywać słowa, listy zakupów, a nawet słówka w języku obcym? Jak szybko opanować nowe informacje? Uczyć się nowych pojęć, terminów? Zapamiętać kolejne strony z notatkami? Jedną z mnemotechnik pomocnych przy zapamiętywaniu są węzły, które są pewną modyfikacją potocznie znanej mnemotechniki — łańcuchowej metody skojarzeń.

Klasyczna łańcuchowa metoda skojarzeń polega na tworzeniu zdań z informacji, które chcemy zapamiętać. Na przykład ze słów: kredens, makaron, słońce możemy utworzyć następujące zdanie: Z **kredensu** wyszło **słońce**, które jadło **makaron**. Zwizualizuj sobie teraz dokładnie to zdanie. Zobacz kredens, z którego wychodzi słońce objadające się makaronem. Jaki kolor ma kredens, jak wygląda słońce? Jakiego rodzaju makaron wcina?

Stwórz teraz swoje zdania do następujących słów:

moneta, wiosłować, sofa

_____

_____

_____

Teraz oczami wyobraźni zobacz je jak najdokładniej. Zobacz ruch wiosłowania, zwróć uwagę na kolory.

ser, kubek, pociąg

_____

_____

_____

Podobnie przyjrzyj się dokładnie swoim skojarzeniom i je zwizualizuj zamykając na chwilę oczy.

Przykładowe zdania:

Moneta ochoczo wiosłowała na sofie.

W pociągu siedzieliśmy na kubkach z sera.

Warto, aby skojarzenia te były absurdalne i zabawne. Takie łatwiej zapadają nam w pamięć. Wyobrażaj sobie dokładnie swoje zdania. Zobacz obraz, poczuj zapach, usłysz dźwięki, poczuj smak, zobacz ruch i kolory.

Minusem powyższego sposobu jest to, że gdy zależy nam na zapamiętaniu i przypominaniu sobie kolejności zapamiętywanych informacji, może to być znacznie utrudnione. Ponadto konieczność dodawania słów w różnych miejscach w zdaniu może prowadzić do chaosu. Jest jednak na to sposób. Zanim jednak o sposobie, wypisz teraz wszystkie 6 słów z pamięci:

_____

_____

Dobrze Ci poszło. Spójrz zatem na pewną modyfikację powyższego sposobu, czyli na mnemotechnikę węzłów.

Mnemotechnika węzłów

Węzłami są słowa, które chcemy zapamiętać, a słowa dodawane w środku zdania są liną łączącą dwie informacje.

W jednym zdaniu zatem mogą znaleźć się dwa słowa do zapamiętania: na początku i na końcu zdania. Ponadto łączymy ostatnie słowo i traktujemy je jako pierwsze w kolejnym zdaniu. Proste? Oto przykład:

Mamy do zapamiętania 5 słów:

1) **początek**,

2) **trudny**,

3) **trening**,

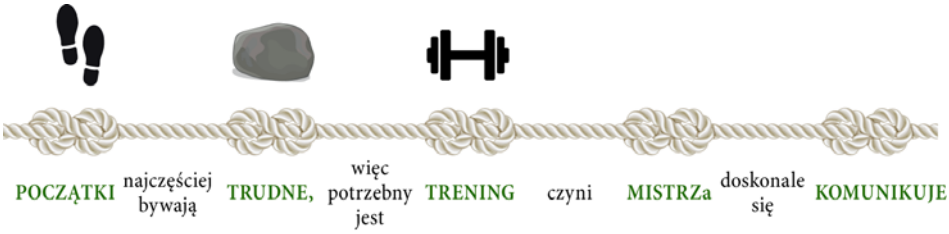
4) **mistrz**,

5) **komunikacja**.

Tworzymy zatem zdania ze słowami powtarzającymi się na końcu i początku poprzedniego zdania:

Początki najczęściej bywają **trudne. Trudne**, więc potrzebny jest **trening**. **Trening** czyni **mistrza. Mistrz** doskonale się **komunikuje.**

Poniżej znajduje się sznur z węzłami. Zauważ, że nad słowami znajdują się rysunki, które skojarzyły mi się z danymi słowami. Warto użyć wyobraźni i oprócz pisania słowa dodać jego rysunek bądź określone skojarzenie, które się z nim wiąże. Dlatego narysuj skojarzenia poniżej do słów „mistrz" oraz „komunikuje".



Na rysunku słowo-węzeł pojawia się jednokrotnie. Bywa jednak tak, że jest ono inaczej odmienione, w innej osobie bądź liczbie. Warto wtedy posiłkować się inną czcionką bądź podkreślić zakończenie słowa. Powyżej taką różnicę widać w słowie „mistrz". Pierwsze zdanie brzmi: „Trening czyni mistrza". Drugie: „Mistrz doskonale się komunikuje". Różnica wystąpiła w „a", dlatego zostało ono zapisane inną czcionką.

Niektóre z tworzonych zdań mogą być nielogiczne bądź brzmieć nieco dziwnie. Warto jednak pamiętać, że w metodzie tej chodzi o wyćwiczenie określonego sposobu zapamiętywania. Zdania, które brzmią z pozoru bezsensownie, mogą służyć naszej pamięci.

Stwórz zatem zdania do poniżej podanych słów:

komunikacja	widoczny
demolować	doktor
przyszłość	działanie
chudy	

Dokończ swoją historię, zapisując ją poniżej. Dobrej zabawy!

Narysuj teraz swoją linę z węzłami, wpisz zdania oraz wykonaj rysunki. Powodzenia!

Ciekawostka

Udowodniono, że zamykanie oczu i wyobrażanie sobie ze szczegółami tego, co chcemy zapamiętać, istotnie pomaga w zapamiętywaniu większej ilości nowych informacji (Vredeveldt, Hitch, Baddeley, 2011). A zatem po przeczytaniu każdego zdania wyobraź sobie je, dodaj barwy, ruch, użyj zmysłów, poczuj zapach, smak, usłysz dźwięk. Zwizualizuj sobie każde zdanie w barwny sposób. Następnie zapisz w kolejności wszystkie zapamiętane słowa.

1) początek
2) trudny
3) trening
4) mistrz
5) komunikacja
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____

A teraz wypisz wszystkie zapamiętane słowa:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____

Jak Ci poszło? 8 słów i więcej to na początek doskonały wynik! Mniej? Nie ma problemu, będzie jeszcze niejedna okazja do ćwiczeń.

Na deser przykładowe węzły:

Początki najczęściej bywają **trudne**.
Trudne, więc potrzebny jest **trening**.
Trening czyni **mistrza**.
Mistrz doskonale się **komunikuje**.
Komunikując złe wiadomości, **demoluje**.
Demolowanie to brak szacunku dla **przyszłości**.
Przyszłość to imię kolegi z klasy, który jest **chudy**.
Chudy człowiek w żółtej kamizelce na drodze jest **widoczny**.
Widoczny w szpitalu dzięki bieli ubioru jest **doktor**.
Doktor, pracując w branży medycznej, podejmuje wiele **działań.**

Spróbuj uzupełnić węzły:

_____ najczęściej bywają _____
_____, więc potrzebny jest _____
_____ czyni _____
_____ doskonale się _____
_____ złe wiadomości _____
_____ to brak szacunku dla _____
_____ to imię kolegi z klasy, który jest _____
_____ człowiek w żółtej kamizelce na drodze jest _____
_____ w szpitalu dzięki bieli ubioru jest _____
_____, pracując w branży medycznej, podejmuje wiele _____

Jutro będziesz mieć szansę na stworzenie kolejnych węzłów dzięki poznanej dzisiaj mnemotechnice. Dobrze Ci dzisiaj poszło. Do poćwiczenia jutro!

Dzień 4.

Zaprzyjaźnienie się z węzłami może pomóc w zapamiętywaniu nowych informacji. Węzły cenią sobie wyobraźnię, dynamikę, kreatywność, smak, zapach i... zabawę.

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby w kolumnie jak najszybciej dodaj 9. Zmierz czas.

19 _____	93 _____	63 _____	65 _____	78 _____
87 _____	84 _____	28 _____	17 _____	34 _____
12 _____	27 _____	73 _____	21 _____	71 _____
45 _____	61 _____	98 _____	32 _____	58 _____
34 _____	67 _____	72 _____	87 _____	47 _____
23 _____	18 _____	35 _____	62 _____	14 _____
58 _____	48 _____	62 _____	22 _____	32 _____
76 _____	94 _____	34 _____	51 _____	19 _____
46 _____	82 _____	66 _____	63 _____	31 _____
72 _____	63 _____	76 _____	97 _____	83 _____
83 _____	64 _____	57 _____	26 _____	24 _____
74 _____	78 _____	64 _____	29 _____	13 _____
62 _____	45 _____	59 _____	17 _____	43 _____
73 _____	49 _____	47 _____	85 _____	25 _____
77 _____	83 _____	46 _____	67 _____	43 _____
36 _____	72 _____	54 _____	53 _____	23 _____
28 _____	36 _____	34 _____	50 _____	43 _____
34 _____	64 _____	39 _____	58 _____	48 _____
82 _____	52 _____	99 _____	73 _____	92 _____
99 _____	35 _____	12 _____	21 _____.	49 _____
91 _____	46 _____	31 _____	17 _____	23 _____
27 _____	72 _____	52 _____	62 _____	54 _____
32 _____	30 _____	59 _____	35 _____	25 _____
67 _____	98 _____	50 _____	83 _____	36 _____
26 _____	12 _____	25 _____	76 _____	45 _____
62 _____	53 _____	34 _____	45 _____	23 _____
27 _____	36 _____	62 _____	36 _____	76 _____
36 _____	42 _____	36 _____	53 _____	42 _____
46 _____	09 _____	68 _____	32 _____	97 _____
58 _____	81 _____	52 _____	25 _____	63 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Przypomnij sobie teraz wszystkie 11 słów z wczoraj i zapisz je poniżej:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____

Jak Ci poszło? 6 słów i więcej to bardzo dobry wynik.

Ćwiczenie 3.

Za chwilę stworzysz kolejną własną historię. Oto słowa do dzisiejszych węzłów:

działanie
minutnik
marzenia
kwiaty
palma
podróże
szczęśliwy
dymić
wiadro
detal
uprzedzenie
powód
gospodarstwo

Stwórz swoją niezapomnianą historię z powyższych słów:

Przeczytaj swoją historię i postaraj się ją możliwie dokładnie wyobrazić, zamykając oczy, lub narysuj węzły. Wyświetl w swojej głowie film z tej historii. Następnie zapisz zapamiętane słowa poniżej.

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____
12) _____
13) _____

Miejsce na rysunek (słowo-węzeł):

Jak Ci poszło? Założę się, że bardzo dobrze. Zapamiętanych 9 lub więcej słów to bardzo dobry wynik! Trzymaj tak dalej.

Ćwiczenie 4.

Zapamiętuj zawartości poszczególnych kostek (4 elementy), a następnie wpisz właściwe litery bądź znaki odpowiadającym im liczbom do tabeli poniżej. Odkoduj hasło.

ó	u
39	**40**

.	S	o	t	ę	o	k	r	o	-	p	i	b	ó
60	**22**	**33**	**51**	**4**	**5**	**54**	**7**	**46**	**28**	**9**	**16**	**2**	**36**

i	y	s	c	o	ą	s	n	s	l	f	m	o	i
43	**32**	**41**	**42**	**26**	**10**	**23**	**59**	**58**	**35**	**56**	**18**	**61**	**57**

k	,	ó	y	a	s	R	t	ę	ś	b	Z	a	i
27	**38**	**45**	**30**	**31**	**11**	**13**	**8**	**55**	**37**	**3**	**49**	**6**	**50**

,	t	r	e	s	r	h	c	y	i	ę	i	a	o
44	**15**	**29**	**17**	**19**	**52**	**47**	**25**	**14**	**12**	**53**	**1**	**48**	**21**

22	**10**		**33**	**11**	**26**	**2**	**30**	**44**	**54**	**15**	**45**	**29**	**17**		**23**	**16**	**4**
	a														**,**		
9	**34**	**18**	**43**	**55**	**51**	**31**	**38**	**50**		**61**	**19**	**46**	**3**	**32**	**62**	**5**	
27	**8**	**36**	**52**	**14**	**25**	**47**		**58**	**1**	**53**		**37**	**59**	**12**	**60**		
									u		**z**					**ó**	**n**
28	**42**	**48**	**7**	**35**	**21**	**41**		**13**	**40**	**57**	**20**		**49**	**6**	**56**	**39**	**24**

Ćwiczenie 5.

W każdej linii oraz kwadracie musi znaleźć się jednokrotnie każdy z symboli. Rozwiąż symboliczne sudoku jak najszybciej. Weź stoper — czas start!

! \ # $ % < & + =

	&	\	%		#	=	+	
!		$	=		<	#		%
%	#		+	\	!		$	&
$	%	&		=		\	!	#
			&		\			
=	\	+		!		&	%	<
+	$		\	<	&		#	=
&		#	$		%	!		\
	<	%	!		=	$	&	

Czas: _____

Ćwiczenie 6.

W ciągu 3 minut przypomnij sobie i wypisz jak najwięcej nazw pierwiastków chemicznych wraz z ich symbolami.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Mój wynik: _____

10 i więcej to bardzo dobry wynik!

Odpowiedzi do ćwiczeń 4. oraz 5., znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania". Dzisiaj to już wszystko, do poćwiczenia jutro!

Dzień 5.

Dzisiaj będzie okazja do tego, by poćwiczyć technikę węzłów i dzięki temu zapamiętać jeszcze więcej słów!

Ćwiczenie 1.

Rozwiąż w ciągu 2 minut jak najwięcej równań. Między 20 – 30 to dobry wynik. Więcej niż 30 bardzo dobry! Jeśli udało Ci się zrobić wszystkie, zapisz czas ich wykonania.

1) 10 + 29 =	11) 41 – 63 =	21) 83 – 13 =	31) 75 + 43 =
2) 87 + 49 =	12) 48 + 23 =	22) 26 + 58 =	32) 67 – 84 =
3) 12 – 15 =	13) 50 – 29 =	23) 34 – 82 =	33) 35 – 32 =
4) 38 – 46 =	14) 48 – 57 =	24) 52 + 23 =	34) 65 + 47 =
5) 20 + 99 =	15) 63 – 75 =	25) 65 – 74 =	35) 83 + 25 =
6) 34 – 53 =	16) 71 + 98 =	26) 86 – 17 =	36) 84 – 76 =
7) 62 + 73 =	17) 26 – 28 =	27) 65 + 41 =	37) 52 + 83 =
8) 49 + 84 =	18) 12 + 78 =	28) 32 – 13 =	38) 64 – 72 =
9) 72 – 63 =	19) 32 + 58 =	29) 45 + 61 =	39) 63 + 54 =
10) 79 + 16 =	20) 41 – 26 =	30) 78 + 11 =	40) 14+15=

Ćwiczenie 2.

Wypisz wszystkie słowa, które pamiętasz z wczoraj.

1) _____	8) _____
2) _____	9) _____
3) _____	10) _____
4) _____	11) _____
5) _____	12) _____
6) _____	13) _____
7) _____	

8 słów i więcej to bardzo dobry wynik! Gratulacje!

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj poniższe słowa z użyciem węzłów.

gospodarstwo	fortyfikacje
las	wartościowy
klucz	góra
wiadro	fabryka
dom	helikopter
pomarańczowy	geneza
dowcip	dostępny
trwały	grupa

Stwórz swoją zabawną, dynamiczną, kolorową, fantastyczną historię:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

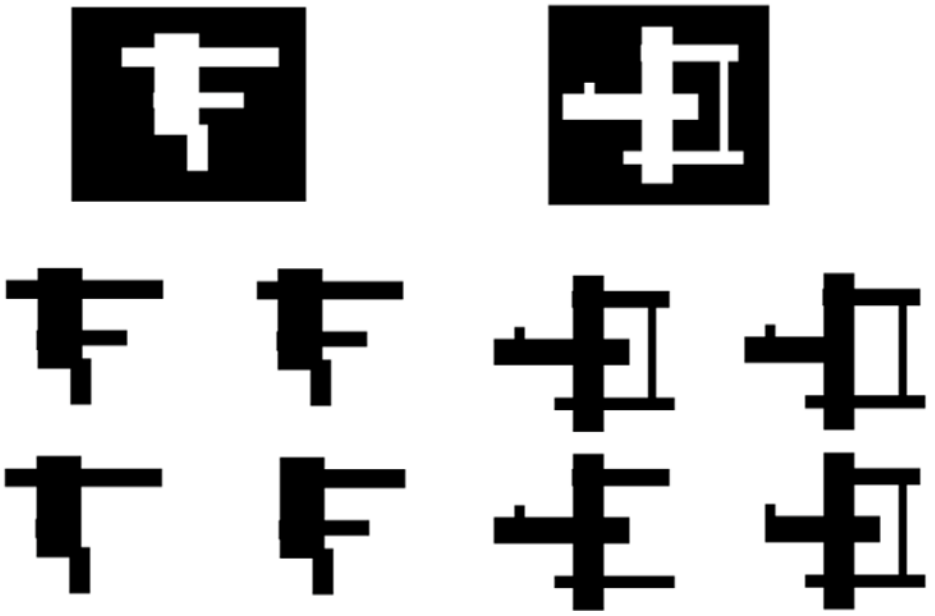
Zwizualizuj swoją historię, a następnie wypisz w kolejności zapamiętane słowa:

1) _____ 9) _____
2) _____ 10) _____
3) _____ 11) _____
4) _____ 12) _____
5) _____ 13) _____
6) _____ 14) _____
7) _____ 15) _____
8) _____ 16) _____

Wielkie brawa dla Ciebie za wytrwałość i dotychczasowe osiągnięcia w zapamiętywaniu słów!

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj biały kształt przez 10 sekund, następnie wybierz ten, który najlepiej zapełni kwadrat.



Ćwiczenie 5.

Wypisz stolice podanych europejskich państw, by uzupełnić większość hasła. Resztę spróbuj odgadnąć. Państwa, których stolice utworzą hasło, zostały wymieszane. By ułatwić sobie zadanie, możesz najpierw wpisać nazwy stolic obok państw. Powodzenia!

Polska

Norwegia

Portugalia

Cypr

Luksemburg

Serbia

Węgry

Francja

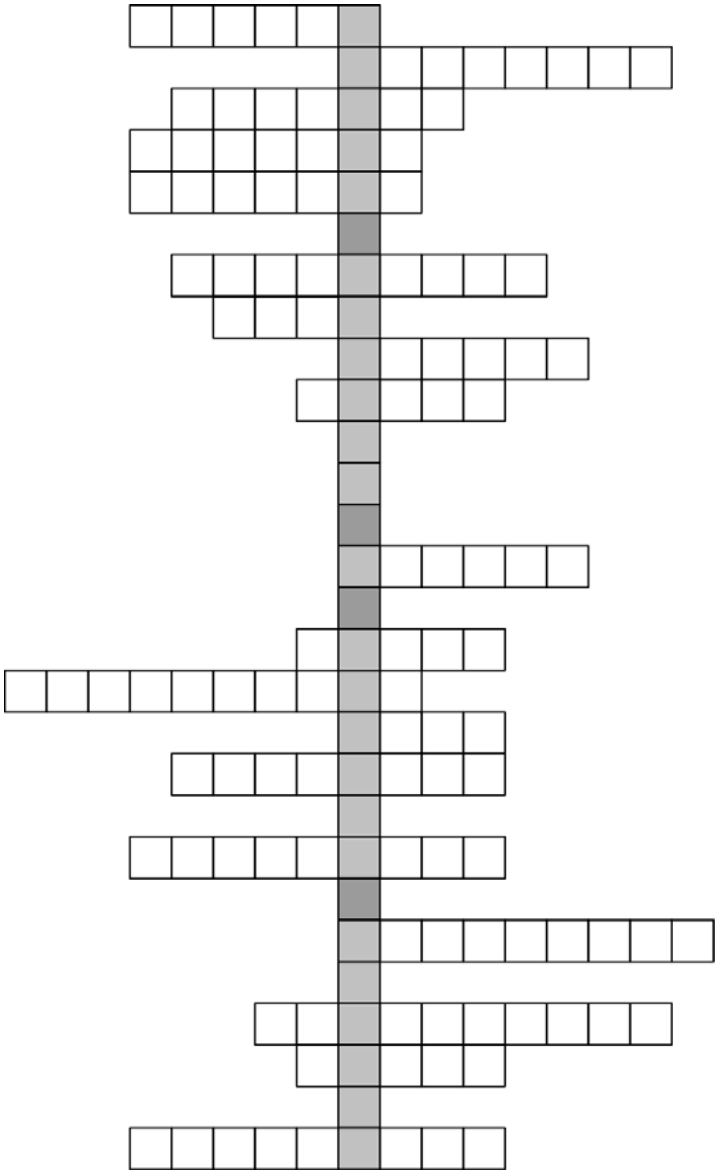
Łotwa

Monako

Litwa

Austria

Grecja
Finlandia
Dania
Islandia
Słowacja
Hiszpania
Szwecja



Odpowiedzi do ćwiczenia 5. znajdują się w rozdziale „Rozwiązania”.

O pamięci w ciemnościach

Mało znanymi i wciąż niewystarczająco dobrze przebadanymi są dwa niezwykle interesujące rodzaje pamięci odpowiedzialne za nasze poruszanie się po przestrzeni i nawigację w otoczeniu. Są to realna idiotetyczna pamięć przestrzenna oraz realna allotetyczna pamięć przestrzenna. Pierwsza z nich dotyczy przetwarzania informacji o charakterze przestrzennym w ciemności, czyli z użyciem propriocepcji, czyli czucia tego, w jaki sposób ułożone jest ciało. Druga natomiast z użyciem zmysłu wzroku (Skolimowska i inni, 2012).

By bardziej obrazowo wyjaśnić, czym są obie pamięci, posłużę się przykładem. Wyobraź sobie, że wstajesz w nocy, by zamknąć okno w innym pomieszczeniu. Nie włączasz światła, jest ciemno. Dzięki realnej idiotetycznej pamięci przestrzennej jesteś w stanie poruszać się po ciemku i, wiedząc, w jaki sposób ułożone jest Twoje ciało względem otoczenia, dotrzeć do docelowego miejsca bez większych trudności. Użycie zmysłu wzroku jest ograniczone, poruszając się w ciemności, korzystasz w dużej mierze ze zmysłu propriocepcji.

To był kolejny interesujący dzień treningu superpamięci. Do jutra!

Dzień 6.

Pamięć tak ma, że ceni sobie powtórki. A zatem dzisiaj POWTÓRKA! Bardzo ciekawy dzień, w którym powtórzysz wszystkie słowa i scalisz całą swoją dotychczas utworzoną historię z użyciem węzłów.

Ćwiczenie 1.

Przeczytaj i jeszcze raz wyobraź sobie jeszcze raz całą swoją historię. Jeśli potrzebujesz powrócić do historii, które wcześniej zostały przez Ciebie zapisane, to zrób to.

A oto wszystkie dotychczas zapamiętywane przez Ciebie słowa:

Dzień 3.

początek
trudny
trening
mistrz
komunikacja
demolować
przyszłość
chudy
widoczny
doktor
działanie

Dzień 4.

minutnik
marzenia
kwiaty
palma
podróże
szczęśliwy
dymić
wiadro
detal
uprzedzenie
powód
gospodarstwo

Dzień 5.

las
klucz
wiadro
dom
pomarańczowy
dowcip
trwały
fortyfikacje
wartościowy
góra
fabryka
helikopter
geneza
dostępny
grupa

Oszacuj, ile słów udało Ci się zapamiętać: _____/38.

Ćwiczenie 2.

Sprawdź teraz, ile słów udało Ci się zapamiętać. Wypisz je wszystkie z pamięci w kolejności:

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) _____
26) _____
27) _____
28) _____
29) _____
30) _____
31) _____
32) _____
33) _____
34) _____
35) _____
36) _____
37) _____
38) _____

Mam nadzieję, że poszło Ci bardzo dobrze. 24 – 28 słów to dobry wynik. 29 słów i więcej jest świetnym wynikiem, a powyżej 33 — serdeczne gratulacje dla Ciebie! To się nazywa pamięć!

Ćwiczenie 3.

W każdej linii oraz kwadracie jednokrotnie musi znaleźć się każdy z symboli. Rozwiąż symboliczne sudoku jak najszybciej. Weź stoper — czas start!

X -- = :-) (-: 0_0 }{ !! []

		--	=		X	:-)		
X	[]		(-:		:-)		--	0_0
	:-)	=		[]		X	(-:	
[]	=	:-)	--		!!	0_0	}{	(-:
			}{		=			
}{	!!	(-:	[]		0_0	--	=	X
=	0_0	[]		!!		}{	:-)	--
!!	(-:		:-)		}{		0_0	=
		}{	0_0		[]	(-:		

⧗ Czas: _____

To był prawdziwy wycisk superpamięci. Poszło Ci bardzo dobrze. Potrafisz więcej każdego dnia. Do jutra!

Dzień 7.

I tak doszliśmy do końca pierwszego tygodnia treningu. Czy coś się zmieniło? Ciekawe, jak mnemotechniki potrafią zmienić sposób zapamiętywania nowych informacji. Dzisiaj jedno ćwiczenie (1.) — niespodzianka. Miłego treningu!

Ćwiczenie 1.

Przypomnij sobie jeden z najlepszych dni swojego życia. Swobodnie wypisz to, co pamiętasz (co się wydarzyło, kto był uczestnikiem (uczestnikami), gdzie to wydarzenie miało miejsce, jakie emocje mu towarzyszyły itd.).

Data wydarzenia: _____

Temat: Najlepszy dzień mojego życia. Co pamiętam z tego dnia?

Założę się, że pamiętasz znacznie więcej. Opisując ten przyjemny dzień, udało Ci się użyć pamięci autobiograficznej. Jest to ten rodzaj pamięci, który dotyczy wydarzeń z Twojego życia, z Twojej przeszłości. Jedna przypomniana informacja pociąga za sobą przypominanie kolejnych. Mózg to prawdziwe bogactwo pamięci. Zapraszam do kolejnego ćwiczenia.

Ćwiczenie 2.

Spójrz jednokrotnie na cyfry i jak najszybciej zsumuj je w pamięci. Wynik zapisz obok. Zmierz czas wykonania obliczeń dla każdej z kolumn.

8592 _____	5728_____	2441 _____	3094_____
4826 _____	5662_____	1432 _____	4628_____
6791 _____	1636 _____	4519 _____	5463_____
6725 _____	5671 _____	8253_____	5719 _____
5728 _____	6279_____	3514 _____	4912 _____
4718 _____	4338_____	2148 _____	3462_____
3756 _____	7127 _____	4827_____	1927 _____
5019 _____	4718 _____	9481 _____	3726_____
9915 _____	4750_____	5637 _____	4627_____
4425 _____	5712 _____	7589_____	4619 _____
⧗ Czas:_____	⧗ Czas:_____	⧗ Czas:_____	⧗ Czas:_____

Ćwiczenie 3.

Przeczytaj jednokrotnie litery w kolejności alfabetycznej, zapamiętaj ich położenie, zakryj tabelkę i wpisz je do tabelki obok. Powodzenia!

B			
		A	
E			
	C		D

_____/5

	B	F	C
	A		
E			D

_____/6

		A	
	C		G
D			E
F		B	

_____/7

C			
D	F		H
B		A	
G			E

_____/8

C		G	I
F		B	
	D		E
A		H	

_____/9

J	C		H
F	G	B	
	E		D
I		A	

_____/10

	C	I	J
B		F	E
G		H	A
K	D		

_____/11

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

_____/12

Ile najwięcej liter udało Ci się poprawnie zapamiętać? _____/_____

Ćwiczenie 4.

A teraz użyj swojej kreatywności i wyobraźni i zapamiętaj słowa, stosując węzły.

grupa	jadło
przedsięwzięcie	drażetka
fachowiec	jarmark
personifikacja	drobiazg
promocja	wyróżnienie
cukierek	teczka
program	neologizm
dżungla	realizm
fałszywy	terytorium
znaleźć	wynalazek
doznanie	

Miejsce na Twoją jedyną w swoim rodzaju historię:

Zwizualizuj sobie swoją historię lub narysuj węzły, a następnie wypisz w kolejności zapamiętane słowa:

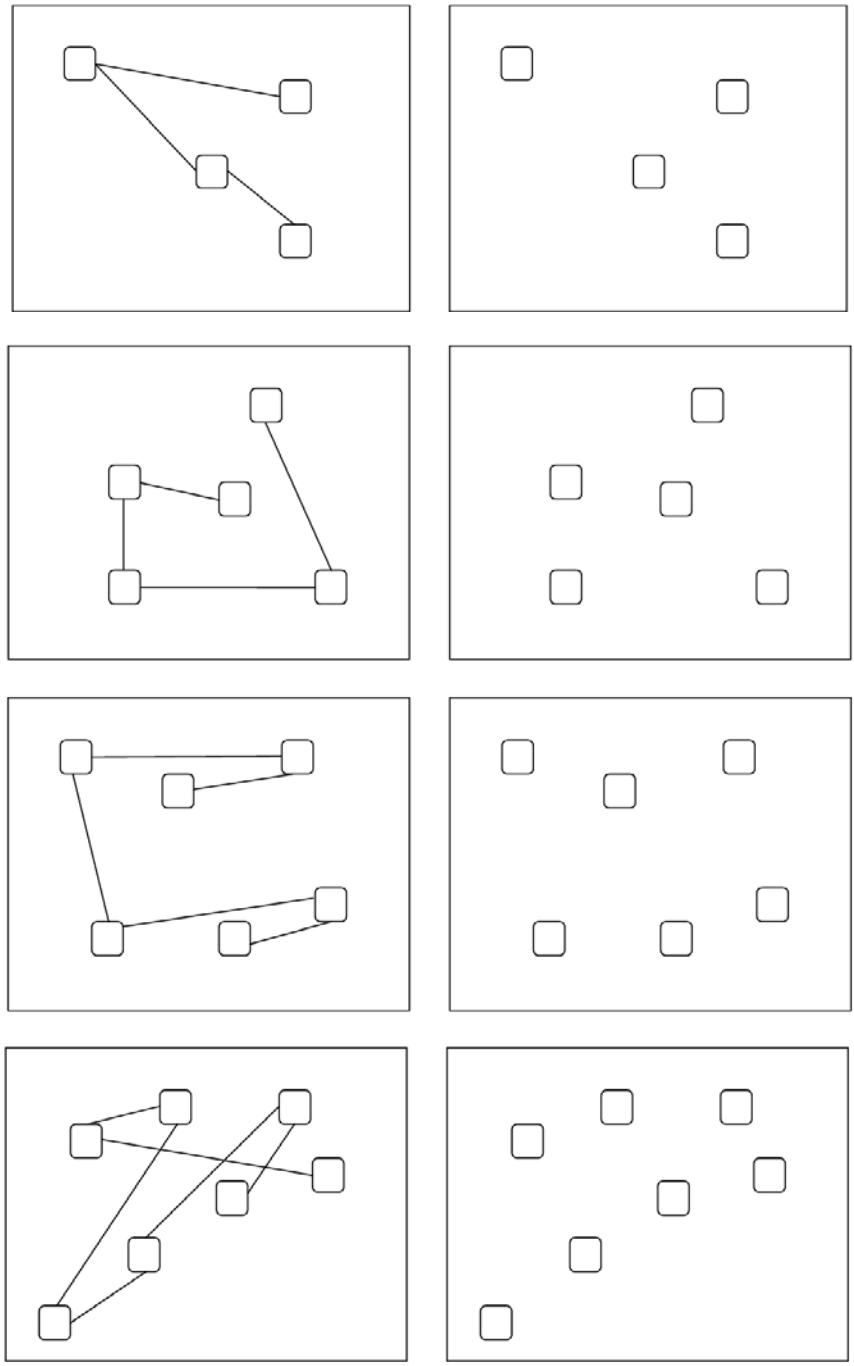
1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____
12) _____
13) _____
14) _____
15) _____
16) _____
17) _____
18) _____
19) _____
20) _____
21) _____

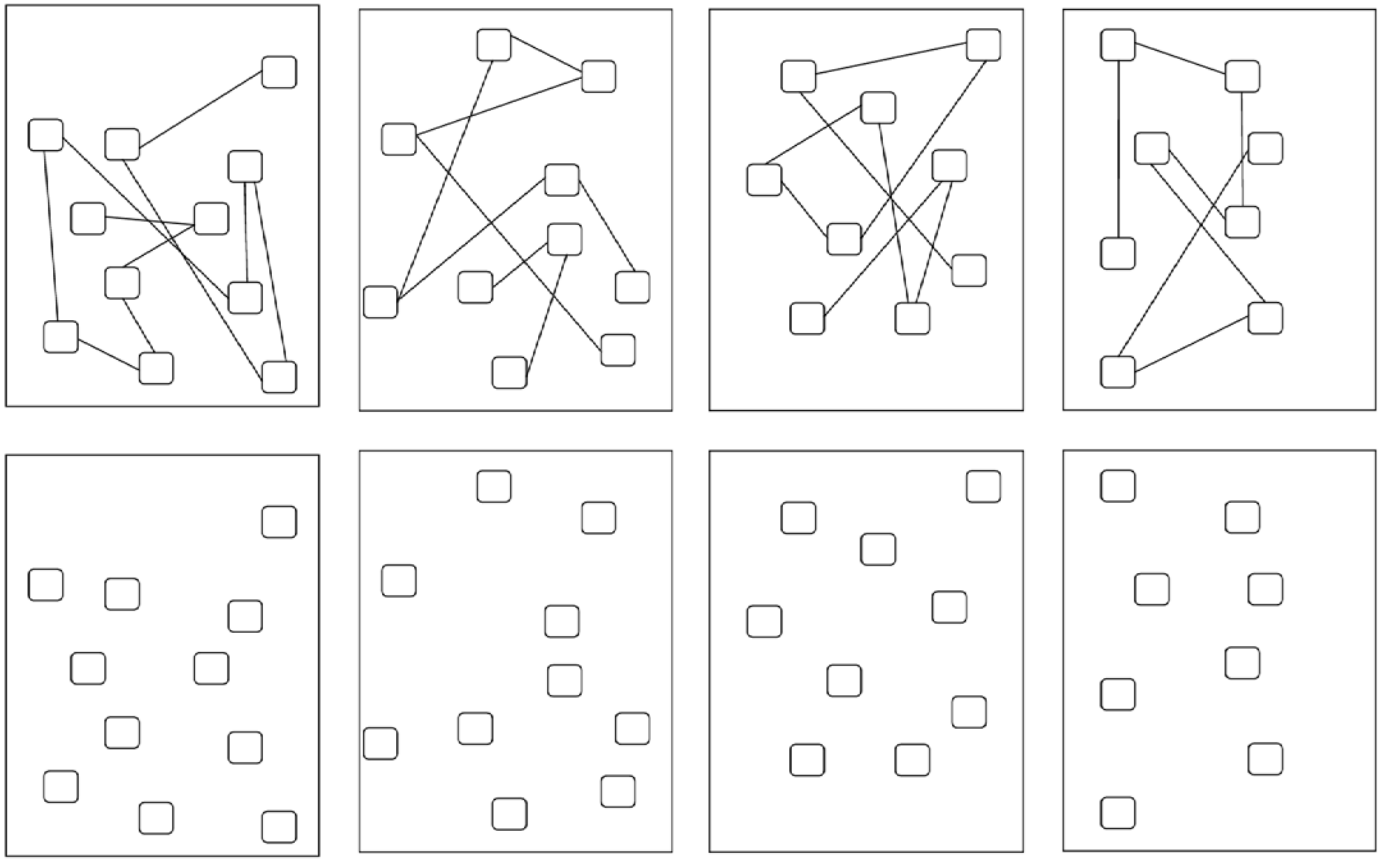
Więcej niż 15 zapamiętanych słów jest świetnym wynikiem!

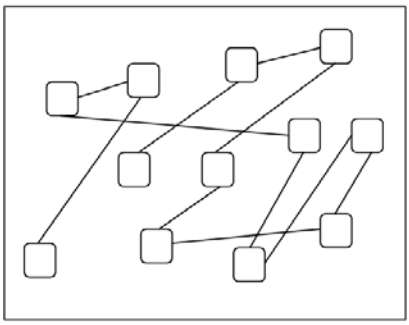
Miejsce na rysunek (dla nabrania wprawy wykonaj rysunek węzłów dla 5-6 słów):

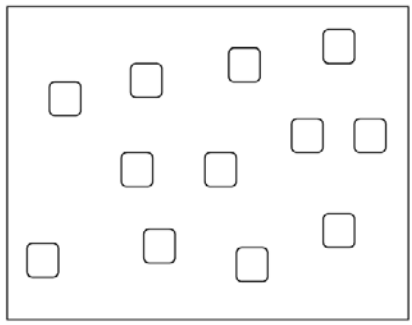
Ćwiczenie 5.

Zapamiętaj połączenia kształtów. Zakryj lewą tabelę i z pamięci narysuj połączenia w prawej tabeli.









Ćwiczenie 6.

W czasie 3 minut przypomnij sobie i wypisz jak najwięcej nazw szczytów górskich.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

10 i więcej to bardzo dobry wynik! Mój wynik: _____

W tym czasie udało Ci się wykonać około 30 ćwiczeń. Ponadto była to szansa na poznanie i poćwiczenie mnemotechniki węzłów. Trzymaj tak dalej!

Do poćwiczenia jutro!

Dzień 8.

Dzisiaj kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci krótkotrwałej. Dobrej zabawy!

Ćwiczenie 1.

Jak najszybciej wpisz liczby w tabelę tak, by wartości na szarych paskach stanowiły sumy liczb na białych polach. Zapisz czas wykonania ćwiczenia.

4		5		8	0		5	4	3	40
	1	2	6		5	3	6			
7	7		9	12		5		11	6	

Czas wykonania: _____

7		4	5		8	3	9	0		
9	3		7	5				9	1	
	6	8		11	14	3	17		8	104

Czas wykonania: _____

8		2	4	8	5			8	4	55
6	8				3	5	2		9	
	11	11	6	9		11	9	13		

Czas wykonania: _____

5	6		7	8		5	6			59
	5	7	3	5	2			0	9	
13		11			11	6	8	7	11	

Czas wykonania: _____

Ćwiczenie 2.

Przeczytaj jednokrotnie fragment tekstu, zapamiętując z niego jak najwięcej, i natychmiast po jego przeczytaniu zapisz wszystkie zapamiętane informacje. Porównaj z tekstem. Powodzenia!

Bałtyk jest najpłytszym na świecie, szelfowym morzem śródziemnym o średniej głębokości 55 m i całkowitej powierzchni 422 tys. km^2, z czego morza właściwego jest 385 tys. km^2. Największa głębia — 459 m — to Jama Landsort leżąca na północny wschód od wyspy Gotlandia. Długość urozmaiconych wybrzeży przekracza 23 tysiące kilometrów, a małe zasolenie wód Bałtyku wynika z ich słabej wymiany z otwartym oceanem.

Urozmaiconą rzeźbę obszaru Pomorza pozostawił lądolód skandynawski, panoszący się tutaj jeszcze kilkanaście tysięcy lat temu. W epoce plejstocenu lądolód skandynawski, popularnie zwany lodowcem, pokrywał dzisiejszy obszar Bałtyku i Pomorza. Piętnaście tysięcy lat temu zaczął zanikać, aby po dwóch tysiącach lat zupełnie się rozpłynąć. Rzeki zimnych wód z topniejącego lodu stworzyły równoleżnikowo pradolinę pomorską.

Słowiński Park Narodowy powstał w 1967 r. Jego powierzchnia wynosi 18 619 ha, w tym ok. 10 000 ha to wody śródlądowe, a pozostała część to lasy, bagna i wydmy. W 1977 r. Słowiński Park Narodowy został wpisany na listę Światowych Rezerwatów Biosfery UNESCO. Jest też objęty międzynarodową konwencją RASMAR dotyczącą ochrony siedlisk ptaków wodnych i błotnych. Na terenie parku jest 12 obszarów ochrony ścisłej (32,5 proc. całości). Jeden z nich to tzw. „Złote Góry", czyli ruchome wydmy w okolicach Łeby: najwyższa — Łącka Góra — ma 42 m n.p.m.

Powyższe fragmenty pochodzą z książki Wrzesława Mechło, *Historie prawdziwe i magiczne: mity, legendy, zdarzenia*, z serii przewodników o wybrzeżu zachodniopomorskim.

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj jak najszybciej 10 słów, stosując mnemotechnikę węzłów. Możesz spróbować stworzyć węzły bez ich zapisywania, tylko z użyciem głowy. W następnym ćwiczeniu połączysz historię z dzisiaj z historią z dnia wczorajszego.

1) wynalazek
2) dolegliwość
3) czysty
4) ćwiczenie
5) daleki
6) dama
7) sukces
8) paczka
9) mózg
10) szczęście

Miejsce na Twoją historię (opcjonalnie):

Zwizualizuj swoją historię z zamkniętymi oczami, a następnie wypisz w kolejności zapamiętane słowa:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____

10 zapamiętanych słów to prawdziwy strzał w 10!

Ćwiczenie 4.

Połącz teraz obie historie. Oto słowa z dzisiaj oraz z wczoraj:

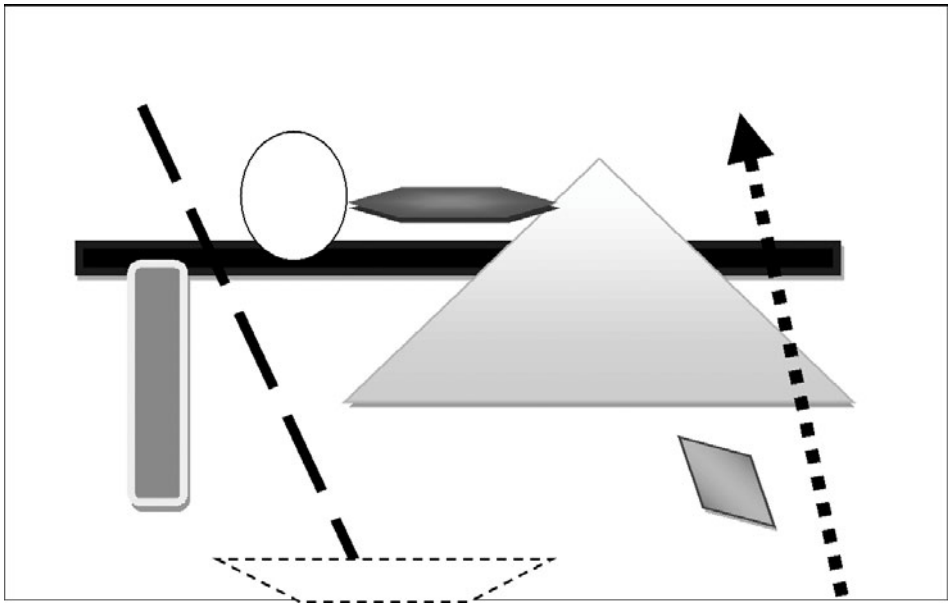
1) grupa
2) przedsięwzięcie
3) fachowiec
4) personifikacja
5) promocja
6) cukierek
7) program
8) dżungla
9) fałszywy
10) znaleźć
11) doznanie
12) jadło
13) drażetka
14) jarmark
15) drobiazg
16) wyróżnienie
17) teczka
18) neologizm
19) realizm
20) terytorium
21) wynalazek
22) dolegliwość
23) czysty
24) ćwiczenie
25) daleki
26) dama
27) sukces
28) paczka
29) mózg
30) szczęście

Wypisz teraz wszystkie zapamiętane słowa.

Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/30.

Ćwiczenie 5.

Przez minutę przyjrzyj się rysunkowi, następnie go zakryj i narysuj poniżej.



Dzień 9.

Dzisiaj 2 ćwiczenia. Dzięki pierwszemu poćwiczysz koncentrację, a dzięki drugiemu przypomnisz sobie słowa, z których powstały Twoje historie. Powodzenia!

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby jak najszybciej dodaj 5. Zmierz czas.

64 _____	42 _____	23 _____	32 _____	28 _____
73 _____	31 _____	98 _____	34 _____	40 _____
24 _____	87 _____	11 _____	42 _____	29 _____
56 _____	61 _____	25 _____	12 _____	81 _____
32 _____	56 _____	43 _____	98 _____	23 _____
40 _____	23 _____	10 _____	73 _____	56 _____
19 _____	12 _____	29 _____	43 _____	43 _____
82 _____	76 _____	13 _____	50 _____	40 _____
71 _____	14 _____	20 _____	19 _____	29 _____
53 _____	76 _____	31 _____	28 _____	81 _____
65 _____	34 _____	27 _____	93 _____	24 _____
23 _____	23 _____	04 _____	16 _____	35 _____
13 _____	07 _____	87 _____	28 _____	13 _____
76 _____	24 _____	13 _____	73 _____	76 _____
40 _____	73 _____	21 _____	54 _____	48 _____
98 _____	28 _____	66 _____	23 _____	71 _____
71 _____	42 _____	24 _____	01 _____	28 _____
23 _____	93 _____	83 _____	23 _____	62 _____
46 _____	84 _____	03 _____	46 _____	35 _____
72 _____	19 _____	41 _____	27 _____	28 _____
83 _____	12 _____	08 _____	53 _____	19 _____
54 _____	41 _____	17 _____	23 _____	72 _____
79 _____	23 _____	25 _____	74 _____	63 _____
23 _____	45 _____	36 _____	68 _____	18 _____
40 _____	11 _____	53 _____	35 _____	56 _____
29 _____	92 _____	90 _____	42 _____	47 _____
27 _____	15 _____	32 _____	34 _____	32 _____
34 _____	12 _____	81 _____	98 _____	88 _____
09 _____	31 _____	74 _____	71 _____	28 _____
63 _____	43 _____	65 _____	62 _____	81 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Przypomnij sobie teraz całą historię od początku. Możesz wrócić do wcześniejszych węzłów i spróbować je sobie odświeżyć. Gdy to zrobisz, zapisz poniżej wszystkie zapamiętane słowa. Powodzenia!

1) początek
2) trudny
3) trening
4) mistrz
5) komunikacja
6) demolować
7) przyszłość
8) chudy
9) widoczny
10) doktor
11) działanie
12) minutnik
13) marzenia
14) kwiaty
15) palma
16) podróże
17) szczęśliwy
18) dymić
19) wiadro
20) detal
21) uprzedzenie
22) powód
23) gospodarstwo
24) las
25) klucz
26) wiadro
27) dom
28) pomarańczowy
29) dowcip
30) trwały
31) fortyfikacje
32) wartościowy
33) góra
34) fabryka
35) helikopter
36) geneza
37) dostępny
38) grupa
39) przedsięwzięcie
40) fachowiec
41) personifikacja
42) promocja
43) cukierek
44) program
45) dżungla
46) fałszywy
47) znaleźć
48) doznanie
49) jadło
50) drażetka
51) jarmark
52) drobiazg
53) wyróżnienie
54) teczka
55) neologizm
56) realizm
57) terytorium
58) wynalazek
59) dolegliwość
60) czysty
61) ćwiczenie
62) daleki
63) dama
64) sukces
65) paczka
66) mózg
67) szczęście

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) _____
26) _____
27) _____
28) _____
29) _____
30) _____
31) _____
32) _____
33) _____
34) _____
35) _____
36) _____
37) _____
38) _____
39) _____
40) _____
41) _____
42) _____
43) _____
44) _____
45) _____
46) _____
47) _____
48) _____
49) _____
50) _____
51) _____
52) _____
53) _____
54) _____
55) _____
56) _____
57) _____
58) _____
59) _____
60) _____
61) _____
62) _____
63) _____
64) _____
65) _____
66) _____
67) _____

Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/67.

Już 35 zapamiętanych słów jest dobrym wynikiem, a z każdym kolejnym jest coraz lepiej.

Ćwiczenie 3.

W jaki sposób możesz wykorzystać na co dzień powyższy sposób zapamiętywania?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Twój mózg ma nieprawdopodobne możliwości zapamiętywania nowych informacji, prawda? To było 9 dni z mnemotechniką węzłów. Mam nadzieję, że przypadła Ci do gustu. Zachęcam Cię do wypróbowania jej we własnej praktyce. Wielkie gratulacje i do jutra!

Dzień 10.

Jak Ci wczoraj poszło? Mnemotechnika węzłów jest doskonałym pierwszym krokiem do rozwijania zdolności do lepszego korzystania z własnych możliwości zapamiętywania.

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby jak najszybciej dodaj 13. Zmierz czas.

73 _____	81 _____	33 _____	81 _____	90 _____
35 _____	23 _____	54 _____	23 _____	83 _____
86 _____	56 _____	32 _____	51 _____	46 _____
99 _____	34 _____	49 _____	71 _____	27 _____
56 _____	51 _____	87 _____	09 _____	98 _____
39 _____	62 _____	32 _____	73 _____	71 _____
28 _____	31 _____	63 _____	40 _____	23 _____
74 _____	23 _____	97 _____	81 _____	64 _____
21 _____	10 _____	13 _____	34 _____	25 _____
56 _____	98 _____	65 _____	98 _____	15 _____
21 _____	15 _____	42 _____	23 _____	72 _____
29 _____	23 _____	83 _____	76 _____	39 _____
87 _____	01 _____	23 _____	49 _____	18 _____
33 _____	98 _____	48 _____	74 _____	37 _____
77 _____	37 _____	32 _____	56 _____	23 _____
46 _____	16 _____	83 _____	34 _____	54 _____
73 _____	72 _____	45 _____	75 _____	62 _____
25 _____	34 _____	23 _____	66 _____	37 _____
64 _____	74 _____	65 _____	43 _____	29 _____
72 _____	65 _____	39 _____	26 _____	61 _____
83 _____	35 _____	48 _____	36 _____	15 _____
49 _____	48 _____	72 _____	33 _____	32 _____
23 _____	82 _____	34 _____	38 _____	91 _____
34 _____	32 _____	62 _____	72 _____	40 _____
98 _____	53 _____	36 _____	46 _____	56 _____
71 _____	67 _____	57 _____	93 _____	92 _____
62 _____	34 _____	71 _____	87 _____	83 _____
28 _____	76 _____	34 _____	45 _____	65 _____
40 _____	35 _____	02 _____	61 _____	93 _____
29 _____	55 _____	39 _____	15 _____	64 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj słowa, zasłoń je, a następnie znajdź w diagramie (pionowo, poziomo). Aby zapamiętać słowa, możesz skorzystać ze znanej mnemotechniki.

reagowanie drzewostan dziwoląg zastygły

D R Z E W O S T A N
Z E A S K I N R E I
I A S I E Ą J P I K
W G T N Y R A M C L
O O Y K A R O S T E
L W G Ź L P E K S C
Ą A Ł O K N Y T Z H
G N Y T W A S H D T
M I B K O R O L R O
O E L T E R M I T Y

atrapa ewakuować spostrzegać zobowiązanie sposobność

T E R Z Y A T O R I A L
I S P O S T R Z E G A Ć
Z C Y B T R E N G A M S
W O L O K A R W I G N P
I I L W A P W A B A Z O
B N M I M A L E R E K S
T U Z Ą Z C Z S O R T O
Ć W A Z L O P L A S F B
A H Y A S C A E K O W N
E W A N K L A W R O W O
K T Ą I W P W O M A S Ś
I L M E W A K U O W A Ć

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj strzałki z lewej tabeli w ciągu 1 minuty, następnie zakryj lewą tabelę i narysuj je z pamięci w prawej.

→	←	→		←
←	→			
			→	
→		→		←
	←			←

Ilość poprawnie zapamiętanych strzałek: _____/12

	←		←	
	←		→	←
→		→		
	→			←
←		→		←

Ilość poprawnie zapamiętanych strzałek: _____/12

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj podaną kolejność cyfr i z jej pomocą odkoduj hasła.

Kod: 8 3 7 4 9 2

3	9	8	2	7	4		7	2	8	9	3	4
o	r	k	y	l	o		o	y	w	n	i	s

Kod: 5 7 3 8 0 6

8	3	5	7	0	6		5	6	7	8	3	0
k	ę	p	i	n	y		a	r	b	ż	a	u

Kod: 9 4 2 5 3 1

2	3	5	1	4	9		4	2	9	5	1	3
s	n	z	e	y	p		a	b	j	ł	o	k

Kod: 0 7 3 2 4 1

7	3	2	0	4	1		0	7	1	3	4	2
o	r	ą	g	c	e		k	a	i	m	k	y

Kod: 5 9 3 0 2 7

7	2	0	3	9	5		3	0	5	9	2	7
e	n	k	ę	i	p		a	r	s	k	b	y

Kod: 4 2 6 3 8 1

3	8	1	4	2	6		6	2	4	3	8	1
r	n	e	c	z	a		u	b	o	w	i	e

Ćwiczenie 5.

W ciągu 3 minut wypisz jak najwięcej nazw zespołów muzycznych.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

15 i więcej to bardzo dobry wynik! Mój wynik:_____

Już jutro poznasz kolejną mnemotechnikę, dzięki której zapamiętywanie dat, numerów telefonów, ciągów cyfr stanie się łatwiejsze i równie zabawne. Do poćwiczenia!

Dzień 11.

Dzisiaj krok po kroku poznasz technikę podstawników cyfr, dzięki której szybko zapamiętasz liczby oraz ciągi cyfr. Miłego treningu!

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby w kolumnie jak najszybciej dodaj 13. Zmierz czas.

23 _____	51 _____	37 _____	68 _____	62 _____
57 _____	63 _____	52 _____	72 _____	93 _____
92 _____	54 _____	38 _____	36 _____	71 _____
81 _____	23 _____	71 _____	42 _____	25 _____
41 _____	05 _____	09 _____	83 _____	63 _____
20 _____	91 _____	28 _____	46 _____	18 _____
98 _____	82 _____	32 _____	10 _____	72 _____
45 _____	30 _____	93 _____	98 _____	35 _____
26 _____	75 _____	75 _____	23 _____	63 _____
79 _____	13 _____	42 _____	69 _____	42 _____
34 _____	64 _____	83 _____	16 _____	93 _____
61 _____	20 _____	76 _____	34 _____	74 _____
12 _____	39 _____	41 _____	59 _____	67 _____
94 _____	18 _____	02 _____	16 _____	83 _____
37 _____	29 _____	91 _____	30 _____	72 _____
56 _____	73 _____	83 _____	98 _____	45 _____
47 _____	25 _____	72 _____	26 _____	67 _____
82 _____	64 _____	45 _____	19 _____	19 _____
93 _____	38 _____	67 _____	99 _____	28 _____
84 _____	92 _____	23 _____	76 _____	73 _____
75 _____	49 _____	17 _____	42 _____	54 _____
46 _____	32 _____	62 _____	83 _____	63 _____
24 _____	74 _____	03 _____	72 _____	72 _____
53 _____	65 _____	19 _____	56 _____	38 _____
67 _____	87 _____	83 _____	84 _____	37 _____
42 _____	12 _____	94 _____	24 _____	62 _____
34 _____	01 _____	62 _____	11 _____	87 _____
91 _____	92 _____	75 _____	34 _____	92 _____
82 _____	84 _____	23 _____	57 _____	26 _____
73 _____	28 _____	74 _____	34 _____	47 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Sposób 2. Zapamiętywanie cyfr. Tworzenie własnych podstawników cyfr.

Czasami potrzebujemy zapamiętać krótki numer: telefonu, domu, kod pocztowy lub datę. Czasami potrzebujemy sposobu, dzięki któremu opanowanie dat nie będzie drogą przez mękę, a rozluźniającą formą nauki. Zapamiętywanie wszelkich liczb możemy uprościć poprzez zastosowanie kolejnej metody opartej na skojarzeniach. Tym razem skojarzenie będzie dotyczyło kształtu cyfry. W dalszej części pojawi się również sposób rymowania z cyfrą. Zacznijmy jednak od skojarzenia z kształtem.

Technika jest bardzo prosta: pod każdą cyfrę podstawiamy własne skojarzenia, np. 1 — wykałaczka. Następnie tworzymy z nich węzły. By jednak rozpocząć ćwiczenie tego sposobu, zapisz wpierw swoje własne, indywidualne skojarzenia z kształtami poszczególnych cyfr.

A zatem z czym Ci się kojarzy każda z cyfr? Jaki kształt przypomina? Użyj teraz swojej wyobraźni i wypisz swobodnie po kilka skojarzeń. Wypisuj wszystkie — wybierzesz te, które uznasz za najlepsze.

0 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

Przyjrzyj się swoim skojarzeniom, wybierz dla każdej cyfry po 1 – 3, które najbardziej Ci się podobają. Być może któreś z poniższych również przypadnie Ci do gustu.

0 — dziupla, piłka, oko

1 — źdźbło trawy, świeca, wykałaczka

2 — łabędź, kaczka,

3 — usta, góry, skrzydło motyla

4 — latawiec, krzesło, żagiel

5 — czereśnia, hak

6 — nuta, kolczyk, wąż

7 — siekiera, dziób

8 — nieskończoność, okulary, klepsydra

9 — ślimak, róg

Jeśli już wybrałeś podstawniki, czas przejść do kolejnego kroku, którym jest tworzenie historyjki podobnej do węzłów. Wiesz już, jakie słowa odpowiadają jakim cyfrom, teraz pozostaje połączyć je ze sobą na zasadzie skojarzeń. Zapoznaj się z poniższą historyjką i spróbuj ją sobie zwizualizować. Podczas wizualizacji użyj wszystkich swoich zmysłów, zobacz kolory i akcję.

Do zapamiętania jest następujący ciąg cyfr: 3 4 7 1 0 8 8 9. Tworzymy zatem ciąg skojarzeń:

Usta (3) otworzyły się i wyleciał z nich latawiec (4).

Latawiec (4) uniósł siekierę (7).

Siekiera (7) przemieniła się w źdźbło trawy (1).

Źdźbło trawy (7) wleciało do dziupli (0).

Dziupla (0) jest nieskończona (8).

Nieskończona (8) jak czas mierzony przez klepsydrę (8).

Klepsydra (8) odmierza czas biegu ślimaka (9).

Zapisz całą historię z pamięci:

A teraz spróbuj zapisać wszystkie cyfry z pamięci:

____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

5 cyfr na początek to bardzo dobry wynik!

Ćwiczenie 2.

Stwórz krótkie historie do podanych cyfr w oparciu o własne podstawniki cyfr:
3, 9, 4

7, 2, 0

1, 5, 8

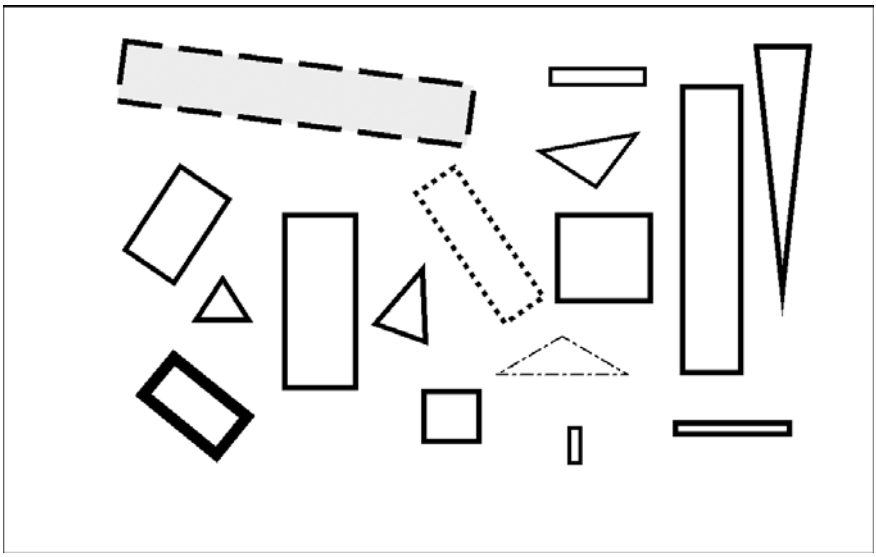
_____

_____

_____

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj rysunek, zakryj go po minucie i narysuj poniżej.



Początki zazwyczaj bywają trudne, jednak trening czyni mistrza. Podstawniki cyfr były stosowane m.in. przez Szerieszewskiego. Już jutro wyćwiczysz kolejną technikę. Do jutra!

Dzień 12.

Witaj! Zapraszam do przećwiczenia sposobu, dzięki któremu zapamiętywanie dat, numerów i liczb nie będzie stanowiło większego problemu.

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby w kolumnie jak najszybciej dodaj 28. Zmierz czas.

23 _____	64 _____	23 _____	20 _____	45 _____
57 _____	10 _____	77 _____	98 _____	20 _____
92 _____	91 _____	37 _____	45 _____	45 _____
81 _____	53 _____	93 _____	26 _____	20 _____
45 _____	62 _____	35 _____	79 _____	19 _____
62 _____	42 _____	25 _____	18 _____	81 _____
42 _____	35 _____	52 _____	72 _____	62 _____
09 _____	98 _____	26 _____	35 _____	73 _____
81 _____	14 _____	17 _____	63 _____	18 _____
24 _____	43 _____	37 _____	42 _____	47 _____
53 _____	51 _____	84 _____	93 _____	36 _____
64 _____	27 _____	49 _____	74 _____	42 _____
28 _____	83 _____	58 _____	67 _____	93 _____
05 _____	53 _____	06 _____	83 _____	47 _____
29 _____	74 _____	47 _____	72 _____	36 _____
84 _____	23 _____	36 _____	45 _____	29 _____
15 _____	01 _____	45 _____	67 _____	48 _____
23 _____	98 _____	09 _____	19 _____	19 _____
92 _____	72 _____	87 _____	28 _____	81 _____
56 _____	35 _____	13 _____	73 _____	62 _____
78 _____	10 _____	45 _____	54 _____	73 _____
08 _____	74 _____	64 _____	63 _____	18 _____
76 _____	03 _____	78 _____	72 _____	47 _____
52 _____	25 _____	19 _____	38 _____	36 _____
17 _____	42 _____	73 _____	37 _____	42 _____
68 _____	63 _____	26 _____	62 _____	93 _____
19 _____	75 _____	43 _____	87 _____	47 _____
72 _____	41 _____	85 _____	92 _____	16 _____
45 _____	62 _____	11 _____	26 _____	29 _____
17 _____	47 _____	41 _____	47 _____	48 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Przeczytaj jednokrotnie ciąg cyfr, a następnie z pamięci zapisz wszystkie, w podanej kolejności.

493827	_____	526663874	_____
364583	_____	548932382	_____
091724	_____	399292378	_____
509813	_____	882663437	_____
253849	_____	616101019	_____
8746545	_____	8126272632	_____
0918256	_____	9463243704	_____
2374232	_____	2897018720	_____
4029387	_____	1982701276	_____
6516520	_____	5347653845	_____
19001001	_____	03846734582	_____
82764372	_____	36712516240	_____
38765834	_____	39852673641	_____
77382871	_____	80423826575	_____
65276123	_____	89248371201	_____

Ćwiczenie 3.

Czas na Twoją własną wężową historyjkę. Dopilnuj, żeby historia z Twoimi podstawnikami zapadała w pamięć dzięki dynamice, akcji, absurdowi, magii, zmysłom, emocjom... i humorowi. Jeśli potrzebujesz, przypomnij sobie swoje podstawniki, korzystając z ćwiczeń z dnia wczorajszego.

Twój ciąg cyfr do zapamiętania to: 3 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5 8 9 7 9 3. Powodzenia!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Zwizualizuj teraz swoją historię, a następnie zapisz cyfry:

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Proste, prawda? Jak Ci poszło? 10 i więcej cyfr jest doskonałym wynikiem! Ponadto dzięki tym liczbom jesteś w niewielkiej grupie osób znających liczbę π (3,14...) do 15. miejsca po przecinku. Gratulacje!

Ćwiczenie 4.

W każdym małym kwadracie, w każdej kolumnie i wierszu dany symbol może znaleźć się tylko jeden raz. Rozwiąż symboliczne sudoku jak najszybciej. Weź stoper — czas start!

;-) + ? = __ // <> :: !

;-)	+	?		<>	::	!	__	//
//		__		?		=		<>
!	<>	=		//		;-)	::	?
				+				
+	;-)	!	//		__	?	<>	=
				!				
?	__	<>		;-)		::	=	+
::		;-)		=		<>		__
=	!	+		__		//	?	;-)

⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 5.

Jakie są Twoje plany na najbliższe 9 dni? Bez pomocy kalendarza odtwórz swoje plany.

Otwórz swój kalendarz i sprawdź, ile pamiętasz.

Właśnie minął 12. dzień. Twoja wytrwałość w treningu jest godna podziwu! Dobra robota. Do poćwiczenia już jutro!

Dzień 13.

Świetnie Ci idzie. Dzisiaj jeszcze więcej ćwiczeń! Do dzieła!

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby jak najszybciej dodaj 19. Zmierz czas dla każdej kolumny. Powodzenia!

40 _____	21 _____	56 _____	65 _____	34 _____
63 _____	76 _____	23 _____	35 _____	57 _____
75 _____	41 _____	62 _____	04 _____	34 _____
61 _____	29 _____	87 _____	98 _____	62 _____
29 _____	02 _____	21 _____	26 _____	93 _____
45 _____	94 _____	71 _____	71 _____	71 _____
62 _____	38 _____	85 _____	56 _____	25 _____
34 _____	56 _____	41 _____	24 _____	63 _____
13 _____	45 _____	53 _____	73 _____	92 _____
10 _____	72 _____	74 _____	02 _____	83 _____
29 _____	63 _____	85 _____	95 _____	65 _____
38 _____	74 _____	21 _____	86 _____	73 _____
12 _____	12 _____	17 _____	43 _____	64 _____
13 _____	64 _____	27 _____	82 _____	23 _____
56 _____	56 _____	43 _____	71 _____	41 _____
74 _____	37 _____	28 _____	98 _____	20 _____
21 _____	02 _____	12 _____	59 _____	98 _____
02 _____	50 _____	30 _____	56 _____	45 _____
98 _____	23 _____	29 _____	34 _____	26 _____
43 _____	00 _____	84 _____	61 _____	79 _____
57 _____	32 _____	53 _____	12 _____	18 _____
23 _____	43 _____	13 _____	94 _____	72 _____
41 _____	15 _____	26 _____	37 _____	35 _____
03 _____	62 _____	37 _____	56 _____	63 _____
10 _____	45 _____	13 _____	47 _____	42 _____
23 _____	23 _____	54 _____	82 _____	93 _____
91 _____	75 _____	23 _____	93 _____	74 _____
34 _____	11 _____	46 _____	84 _____	67 _____
72 _____	01 _____	20 _____	75 _____	46 _____
65 _____	37 _____	48 _____	46 _____	83 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj słowa, a następnie znajdź je w diagramie (pionowo, poziomo).

harmonogram roztropny obiektywny wizyta wymiar

S E N T R Y L K O D Y S
H A R M O N O G R A M P
E T I L B K Y D E I K R
W S A L I K A W R E T O
O Y N P E O R T Z O R Z
B K T Y K W N U M K L T
I K Y P T O W N U T A R
E S E W Y M I A R F H O
O S A Z W C Z D A N O P
W Y K O N A Y N I E L N
Y T A W Y O T S E I P Y
L I C Z Y K A N D A L E

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj poniższe cyfry za pomocą swoich podstawników. Powodzenia!

Cyfry: 2 3 8 4 6 2 6 4 3 3 8 3 2 7 9 5 0 2 8 8 4 1 9 7 1.

Miejsce na Twoją historię:

Zapisz teraz wszystkie zapamiętane cyfry:

— —

18 cyfr i więcej poprawnie zapamiętanych to doskonały wynik. Tym bardziej że znasz teraz liczbę π do 40. miejsca po przecinku. Dla chętnych ostatnie spojrzenie na tę liczbę i ćwiczenie nr 4.

Ćwiczenie 4.

Powtórz wszystkie cyfry z dnia 12. i dzisiejszego. Następnie wypisz je z pamięci we właściwej kolejności.

Dzień 12.: 3, 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5 8 9 7 9 3.

Dzień 13.: 2 3 8 4 6 2 6 4 3 3 8 3 2 7 9 5 0 2 8 8 4 1 9 7 1.

A teraz z pamięci wypisz liczbę π do 40. miejsca po przecinku.

—, — — — — — — — — — — — — — — — — — — —

Dzień 14.

To już prawie półmetek. Dzisiaj poznasz i przećwiczysz nieco inny sposób na cyfry — równie ciekawy, równie dziwaczny... Zapraszam!

Sposób 3. Podstawniki cyfr mogą pomagać w zapamiętywaniu dat, numerów telefonu, liczb, np. liczby π. Oprócz sposobu tworzenia obrazów przypominających kształtem cyfry, można używać słów rymujących się z daną cyfrą, np. zero — ksero. A zatem dzisiaj porymujemy, bo dzięki temu też lepiej zapamiętujemy.

Zapisz teraz po kilka własnych rymów do poszczególnych cyfr:

zero _____

jeden _____

dwa _____

trzy _____

cztery _____

pięć _____

sześć _____

siedem _____

osiem _____

dziewięć _____

Przeczytaj poniższe propozycje rymów, być może któreś Ci się spodobają. Podkreśl je.

zero — ksero, bolero	pięć — zięć, chęć
jeden — eden, bezdeń	sześć — cześć, boleść
dwa — kwa, świdwa	siedem — miodem, objazdem,
trzy — mży, żarzy	osiem — prosię, gosposię
cztery — patery, afery	dziewięć — pieczęć, chlupnięć

Po wybraniu rymów stwórz historyjkę z ich wykorzystaniem. Do zapamiętania jest następujący ciąg cyfr (to nie jest kontynuacja liczby π): 3 4 7 1 0 8 8 9.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Zwizualizuj teraz swoją historię, a następnie zapisz cyfry:

____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

Podczas nauki podstawników cyfr podane były dokładnie takie same cyfry. Możesz porównać swoją historyjkę z tą z dnia 11.

A oto przykładowa historyjka na deser:

Żarzy się (3) w mieście przez liczne afery (4).

Afery (4), i dlatego mieszkańcy polewają się miodem (7).

Miodem (7) i mlekiem płynąca kraina to prawdziwy eden (1).

Eden (1) to miejsce, gdzie tańczą w rytm bolero (0).

Bolero (0) poruszyło do tańca gosposię (8).

Gosposię (8), która jeszcze wczoraj goniła szybko uciekające prosię (8).

Prosię (8), tarzając się w błocie, nie unika licznych chlupnięć (9).

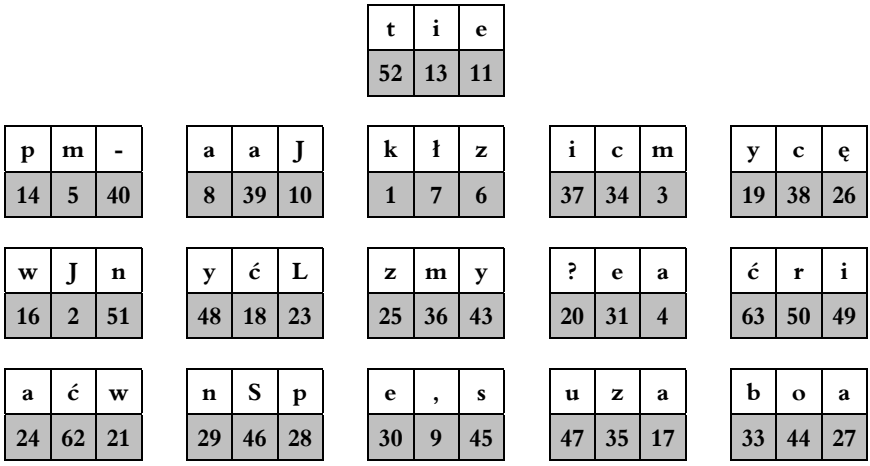
Spróbuj jeszcze raz zapisać zapamiętane cyfry:

____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

Którym sposobem łatwiej Ci się zapamiętywało?

Ćwiczenie 1.

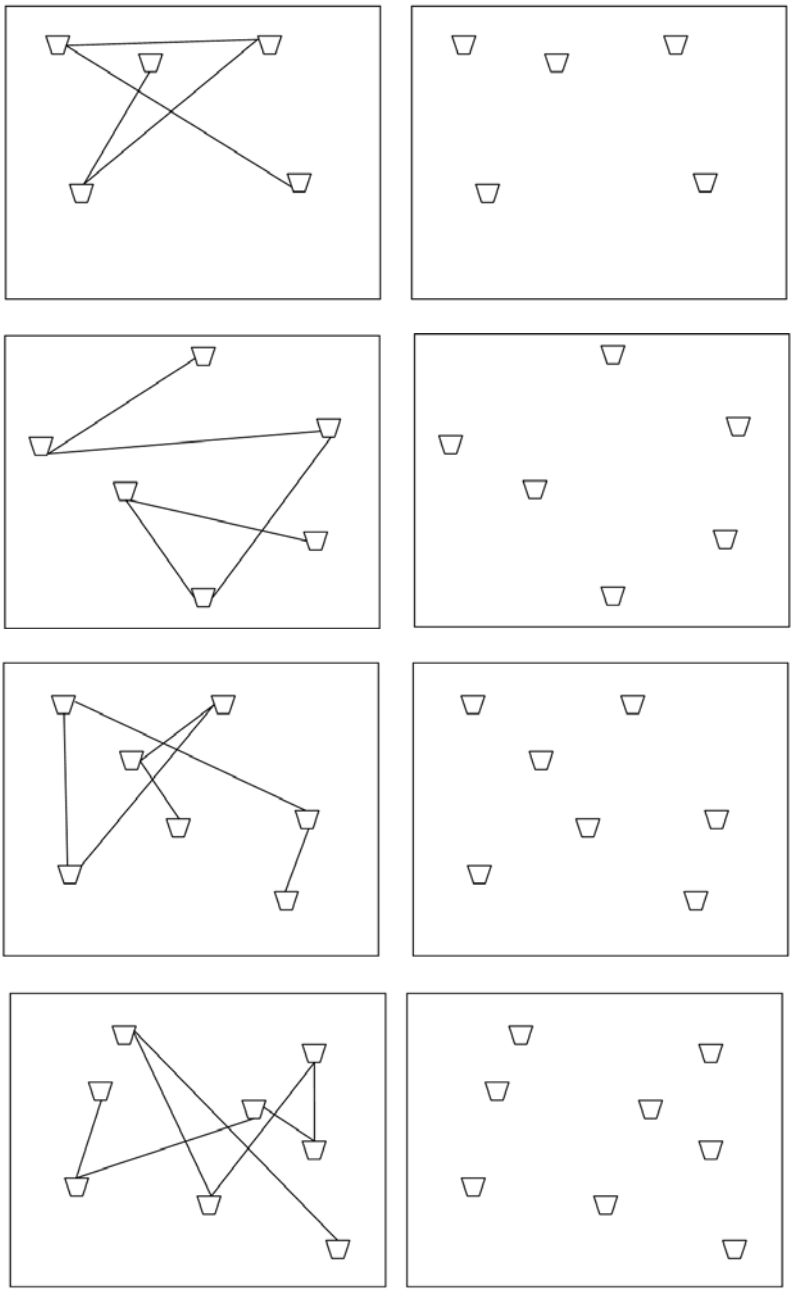
Zapamiętuj zawartości poszczególnych kostek, a następnie wpisz właściwą literę odpowiadającej jej liczbie do tabeli poniżej. Odkoduj hasło.



					y	ł	ą									i		ć
10	24	1		16	32	15	64	38	25	48	62		14	27	36	13	26	41
9	33	19		47	5	49	31	18		35	4	28	44	3	37	29	17	63
			t			i												
20	40	46	52	8	51	12	45	7	39	21		2	30	50	6	43		
	e																	
23	11	34																

Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj połączenia kształtów. Następnie zakryj lewą tabelę i w prawej narysuj zapamiętane połączenia.



Ćwiczenie 3.

Rozwiąż jak najwięcej działań w ciągu 2 minut.

1) 34 – 67 =	11) 38 – 91 =	21) 12 + 98 =	31) 42 + 42 =
2) 23 + 16 =	12) 37 + 48 =	22) 16 – 65 =	32) 49 – 39 =
3) 72 + 35 =	13) 91 – 98 =	23) 34 + 15 =	33) 94 + 27 =
4) 67 – 88 =	14) 17 + 36 =	24) 68 + 36 =	34) 65 + 13 =
5) 12 + 62 =	15) 45 – 27 =	25) 42 – 86 =	35) 27 – 89 =
6) 53 – 84 =	16) 45 + 23 =	26) 35 – 49 =	36) 12 + 93 =
7) 71 + 28 =	17) 87 – 94 =	27) 23 + 86 =	37) 81 + 63 =
8) 36 – 45 =	18) 18 – 62 =	28) 57 + 45 =	38) 74 – 56 =
9) 66 + 44 =	19) 73 – 26 =	29) 68 – 66 =	39) 37 – 80 =
10) 42 + 42 =	20) 81 + 24 =	30) 53 + 24 =	40) 29 + 87 =

Ile działań udało Ci się rozwiązać? _____/40

Bardzo dobrze Ci dzisiaj poszło! Do jutra!

Dzień 15.

To już półmetek treningu. Gratuluję Ci systematyczności i wytrwałości. Dziś zacznij od rozgrzewki. Powodzenia w treningu!

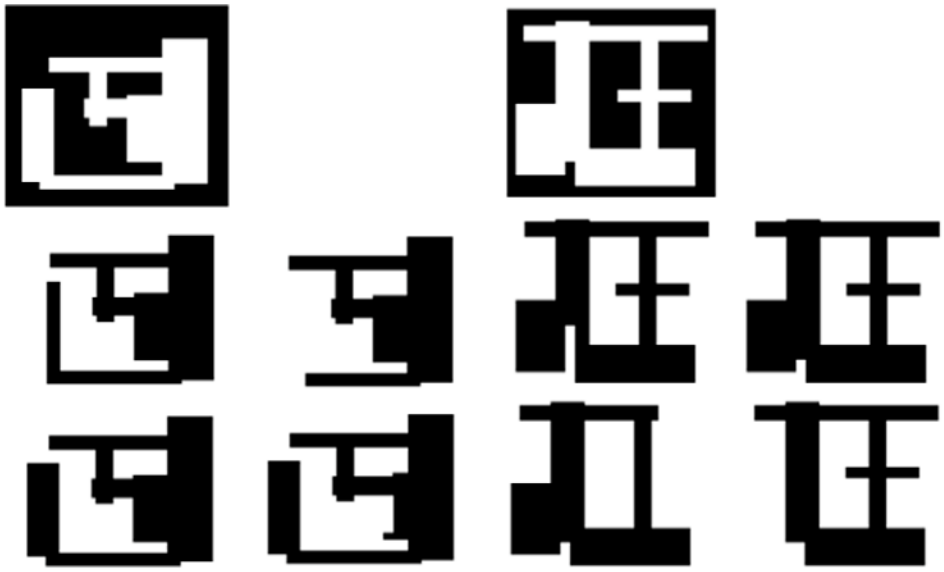
Ćwiczenie 1.

Od każdej liczby z kolumny jak najszybciej odejmij 16. Zmierz czas dla każdej z kolumn.

28 _____	01 _____	31 _____	83 _____	72 _____
34 _____	98 _____	56 _____	64 _____	39 _____
60 _____	76 _____	24 _____	28 _____	27 _____
19 _____	56 _____	79 _____	01 _____	31 _____
82 _____	73 _____	57 _____	98 _____	17 _____
53 _____	30 _____	62 _____	65 _____	60 _____
62 _____	18 _____	35 _____	73 _____	22 _____
49 _____	23 _____	46 _____	12 _____	95 _____
37 _____	62 _____	71 _____	77 _____	11 _____
28 _____	35 _____	82 _____	14 _____	41 _____
73 _____	43 _____	93 _____	82 _____	88 _____
96 _____	78 _____	87 _____	47 _____	47 _____
57 _____	42 _____	16 _____	56 _____	38 _____
64 _____	37 _____	54 _____	12 _____	37 _____
58 _____	65 _____	32 _____	65 _____	73 _____
40 _____	19 _____	13 _____	47 _____	62 _____
19 _____	82 _____	45 _____	50 _____	32 _____
83 _____	37 _____	61 _____	67 _____	64 _____
77 _____	64 _____	53 _____	48 _____	36 _____
14 _____	16 _____	62 _____	69 _____	62 _____
51 _____	43 _____	74 _____	87 _____	34 _____
35 _____	26 _____	86 _____	36 _____	21 _____
14 _____	51 _____	48 _____	87 _____	89 _____
23 _____	87 _____	32 _____	31 _____	72 _____
15 _____	29 _____	42 _____	97 _____	13 _____
63 _____	30 _____	57 _____	23 _____	64 _____
21 _____	59 _____	23 _____	71 _____	78 _____
72 _____	89 _____	99 _____	72 _____	10 _____
61 _____	17 _____	36 _____	12 _____	48 _____
23 _____	25 _____	42 _____	36 _____	77 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

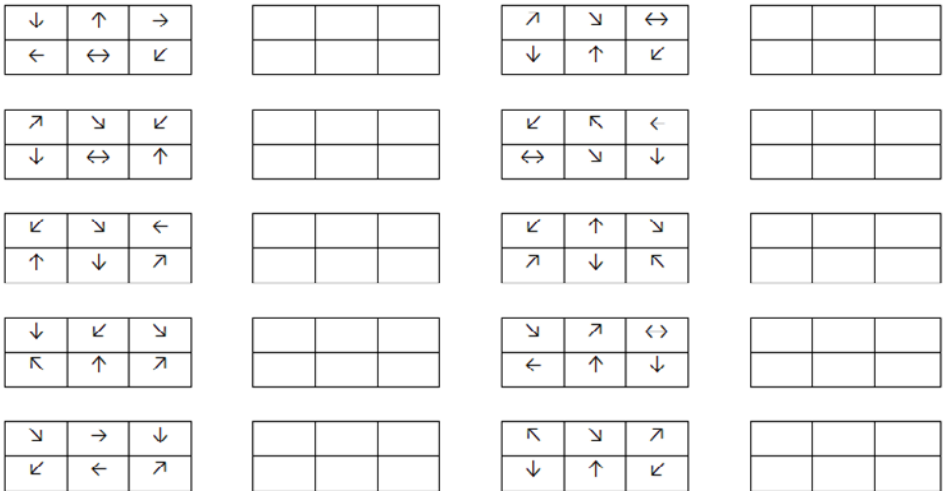
Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj kształt luki przez 10 sekund, następnie wybierz tę, która najlepiej zapełni kwadrat.



Ćwiczenie 3.

Spójrz jednokrotnie na strzałki, zapamiętaj ich kierunek, a następnie narysuj je w tabeli obok.



Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj następujący ciąg cyfr, korzystając ze swoich rymów:

2 7 1 8 2 8 1 8

Zwizualizuj teraz swoją historię, a następnie zapisz cyfry:

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

7 i 8 zapamiętanych cyfr to doskonały wynik!

Wzrokowcy najprawdopodobniej będą preferowali wersję podstawników cyfr opartą na skojarzeniach związanych z kształtem litery, słuchowcy natomiast wybiorą rymy. Po nabraniu wprawy na kolejnym etapie można zintegrować podstawniki i korzystać z obu rodzajów, wówczas historyjki mogą stać się jeszcze bardziej urozmaicone.

Ćwiczenie 5.

W każdym małym kwadracie, w każdej kolumnie i wierszu dany symbol może znaleźć się tylko jeden raz. Rozwiąż symboliczne sudoku jak najszybciej. Zmierz czas wykonania ćwiczenia.

() _-_ % +)(| V # \\

						%		
	|	+	\\	)(	%	_-_	()	
	#		+		()		|	
	_-_	|		()		+	V	
	\\	%		|		)(	#	
	)(		#	%	_-_		\\	
	+	#	%		V	|	_-_	
	V	\\	()	_-_	)(	#	%	

Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Jakie mnemotechniki do tej pory udało Ci się zastosować w praktyce? Podkreśl je.

łańcuchowa metoda skojarzeń

metoda węzłów

metoda podstawników cyfr z użyciem kształtów cyfr

metoda podstawników cyfr z użyciem rymów

inne: _____

To był 15. dzień. Już jutro poznasz sposób na zapamiętywanie imion nowo poznanych osób. Do poćwiczenia jutro!

Dzień 16.

Witaj! Dzisiaj kilka propozycji i sposobów na szybsze zapamiętywanie imion. Miłych ćwiczeń!

Sposób 4. Zapamiętywanie imion nowo poznanych osób poprzez skojarzenia i użycie faktów oraz wyobraźni.

Przypomnij sobie sytuację, w której zapamiętanie imienia nie stanowiło dla Ciebie problemu. Jaka to była sytuacja? Dlaczego tak się stało? Każdy z nas ma pewne predyspozycje i sposoby, dzięki którym ułatwia sobie zapamiętywanie nowych informacji. Warto się im bliżej przyjrzeć.

Zastanów się przez chwilę i napisz, co powoduje, że z łatwością zapamiętujesz niektóre imiona.

_____

_____

_____

_____

Jest kilka metod, dzięki którym zapamiętywanie imion może stać się łatwiejsze. Gdy usłyszysz imię, potwórz je po cichu oraz — jeśli masz możliwość — na głos (np. odpowiadając: „Miło mi Cię poznać, Wojtku"). Następnie dodaj skojarzenie z literą imienia, które w jakiś sposób wiąże się z tą osobą. Gdy spotykasz na swojej drodze wysokiego mężczyznę o imieniu Wojtek, stwórz połączenie: „wysoki Wojtek". Powtórz je kilkakrotnie po cichu, wyobrażając sobie ten napis np. na jego czole. Skojarzenia z osobą mogą być jednosłowne, jak w przypadku wysokiego Wojtka, mogą też być bardziej rozbudowane, jak te poniżej.

Michał maluje motor.

Karol kupuje kolorową kołdrę.

Magdalena mówi mądrze.

Sylwia sadzi stokrotki.

Wiktor wiele wie.

Praktyka czyni mistrza. Oczywiście im częściej mamy kontakt z daną osobą, tym łatwiej zapamiętamy jej imię. Zapamiętywanie imion można zatem ułatwić poprzez zastosowanie kilku prostych kroków:

POZNANIE IMIENIA → POWTÓRZENIE GO → DODANIE CZASOWNIKA (lub opisu sytuacji, zdania) NA LITERĘ IMIENIA → WYOBRAŻENIE SOBIE NAPISU NA TEJ OSOBIE → KILKUKROTNE POWTÓRZENIE JEJ IMIENIA W TRAKCIE ROZMOWY Z NIĄ → WYOBRAŻENIE SOBIE TEJ OSOBY ORAZ WYPOWIEDZENIE JEJ IMIENIA PO CICHU PO ROZMOWIE → DODANIE TEJ OSOBY DO ZNAJOMYCH NA WYBRANYM PORTALU SPOŁECZNOŚCIOWYM

Mnemotechnika ta, podobnie jak pozostałe, wymaga praktyki. Ponieważ ćwiczenia nie dadzą idealnego odzwierciedlenia rzeczywistości, gdy tylko nadarzy się okazja do poznawania nowych osób, pamiętaj o tej metodzie zapamiętywania. Stosuj ją, modyfikuj, baw się i sprawdzaj, jaki sposób jest dla Ciebie najlepszy.

Ćwiczenie 1.

Wypisz po kilka czasowników zaczynających się na literę (lub litery) imienia, np. Sławek słucha. Jeżeli znasz osobę o takim imieniu, w ramach ćwiczenia możesz stworzyć skojarzenie wiążące się z tą osobą, na literę jej imienia, oraz wyobrazić sobie ten napis, np. na jej czole. Na końcu tabeli możesz wpisać kilka dowolnych imion.

1) Teresa	
2) Sylwia	
3) Adam	
4) Monika	
5) Andrzej	
6) Róża	
7) Weronika	
8) Karolina	
9) Bartosz	
10) Agata	
11) Tomasz	
12) Beata	
13) Andrzej	
14) Maciej	
15) Zofia	
16) Dawid	
17) Mirosław	
18) Henryk	
19) Sław	
20) _____	
21) _____	
22) _____	

Powtórz imiona i czasowniki, wyobraź sobie każde zdanie, a następnie poniżej zapisz jak najwięcej imion, które udało Ci się zapamiętać:

1) _____ 12) _____
2) _____ 13) _____
3) _____ 14) _____
4) _____ 15) _____
5) _____ 16) _____
6) _____ 17) _____
7) _____ 18) _____
8) _____ 19) _____
9) _____ 20) _____
10) _____ 21) _____
11) _____ 22) _____

Jak Ci poszło? Na początek 11 i więcej zapamiętanych imion to świetny wynik!

Ćwiczenie 2.

Do każdej liczby z kolumny jak najszybciej dodaj 21. Zmierz czas.

14 _____	98 _____	45 _____	47 _____	18 _____
65 _____	27 _____	17 _____	83 _____	63 _____
73 _____	64 _____	81 _____	74 _____	34 _____
82 _____	54 _____	35 _____	23 _____	27 _____
64 _____	27 _____	67 _____	84 _____	64 _____
48 _____	17 _____	28 _____	19 _____	01 _____
91 _____	81 _____	38 _____	86 _____	98 _____
75 _____	27 _____	74 _____	23 _____	48 _____
56 _____	65 _____	58 _____	65 _____	69 _____
71 _____	11 _____	98 _____	47 _____	26 _____
40 _____	89 _____	73 _____	85 _____	71 _____
65 _____	74 _____	13 _____	14 _____	98 _____
89 _____	65 _____	41 _____	76 _____	23 _____
45 _____	06 _____	09 _____	28 _____	71 _____
63 _____	98 _____	87 _____	23 _____	26 _____
94 _____	65 _____	44 _____	99 _____	47 _____
51 _____	41 _____	78 _____	91 _____	16 _____
44 _____	22 _____	28 _____	53 _____	24 _____
12 _____	21 _____	76 _____	16 _____	91 _____
12 _____	14 _____	54 _____	26 _____	34 _____
03 _____	25 _____	63 _____	63 _____	82 _____
99 _____	67 _____	78 _____	71 _____	30 _____
91 _____	48 _____	19 _____	27 _____	54 _____
86 _____	60 _____	18 _____	37 _____	09 _____
22 _____	89 _____	27 _____	77 _____	81 _____
54 _____	61 _____	63 _____	26 _____	76 _____
15 _____	45 _____	56 _____	43 _____	27 _____
12 _____	67 _____	71 _____	83 _____	42 _____
81 _____	82 _____	82 _____	81 _____	33 _____
01 _____	98 _____	76 _____	92 _____	51 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj słowa, a następnie znajdź je w diagramie (pionowo, poziomo). Zapamiętując słowa, możesz skorzystać ze znanych Ci sposobów.

jednomyślnie zwariowany rywalizacja odwiedziny sympatia

J D N A S T E G R L I K
E O K A S R E W Y L O M
D T Y N G E N C W U D K
N I W O L O R T A G W A
O N I E L A S T L K I P
M R S Y M P A T I A E E
Y T Z C E N A S Z K D W
Ś A P R B C L W A Z Z A
L S Y Z D W D A C U I K
N Y N I E I O R J M N O
I Z W A R I O W A N Y R
E Y M P A T Y K O W A Ć

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj podaną kolejność cyfr i z jej pomocą odkoduj słowa.

Kod: 4 8 3 9 1 7 2

8	4	3	9	7	2	1		8	3	9	4	1	7	2
i	c	e	k	w	a	a		u	d	y	a	c	j	a

Kod: 5 0 2 1 4 6 3

5	0	6	2	1	4	3		6	5	4	1	2	3	0
a	u	k	t	o	r	a		e	k	ż	ą	i	k	s

Kod: 4 8 3 9 6 7 5

5	3	8	9	7	4	6		7	6	9	5	3	8	4
g	e	r	n	n	t	i		c	ę	i	i	m	a	p

Kod: 1 0 2 6 4 7 3

3	1	0	7	2	6	4		1	0	6	2	4	7	3
y	p	o	n	w	o	l		c	i	g	ą	n	i	k

Kod: 5 7 2 6 3 8 1

6	5	2	7	1	3	8		6	3	8	5	7	2	1
o	w	s	y	e	k	i		y	n	k	b	u	d	i

Kod: 4 7 5 8 3 9 2

3	7	5	8	4	9	2		4	9	7	2	5	8	3
t	y	b	i	w	n	e		d	k	z	o	i	e	c

Ćwiczenie 5.

Przypomnij sobie co wydarzyło się w podanym czasie w Twoim życiu. Co wtedy robiłaś? Co wtedy robiłeś?

Wczoraj…

_____
_____
_____
_____
_____

Trzy dni temu…

_____
_____
_____
_____
_____

Rok temu o tej porze...

_____
_____
_____
_____
_____

Godzinę temu…

Pięć lat temu…

Tydzień temu o godzinie 12:00…

Sprawdź w ciągu najbliższych kilku dni, który ze sposobów poznawania nowych imion będzie dla Ciebie najlepszy. Wypróbuj je wszystkie i zobacz, co jest w Twoim przypadku najskuteczniejsze. Jeszcze jutro będzie okazja do przećwiczenia tej metody. To był dobry trening. Do jutra!

Dzień 17.

Witaj w kolejnym dniu treningu. Dzisiaj wykonasz 6 ćwiczeń wymagających dużej koncentracji oraz użycia pamięci. Przyjemnego ćwiczenia!

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby w kolumnie jak najszybciej dodaj 27. Zmierz czas.

87 _____	45 _____	65 _____	43 _____	50 _____
48 _____	63 _____	23 _____	24 _____	38 _____
50 _____	24 _____	47 _____	56 _____	43 _____
75 _____	51 _____	58 _____	71 _____	41 _____
30 _____	67 _____	63 _____	10 _____	33 _____
47 _____	82 _____	46 _____	29 _____	41 _____
38 _____	39 _____	40 _____	83 _____	91 _____
51 _____	48 _____	79 _____	07 _____	28 _____
65 _____	83 _____	58 _____	46 _____	13 _____
54 _____	26 _____	74 _____	56 _____	62 _____
58 _____	47 _____	65 _____	47 _____	74 _____
11 _____	61 _____	24 _____	83 _____	12 _____
89 _____	10 _____	61 _____	29 _____	82 _____
74 _____	98 _____	82 _____	21 _____	63 _____
56 _____	19 _____	64 _____	34 _____	12 _____
79 _____	23 _____	97 _____	54 _____	64 _____
83 _____	54 _____	53 _____	36 _____	36 _____
13 _____	51 _____	87 _____	78 _____	24 _____
46 _____	98 _____	49 _____	34 _____	83 _____
27 _____	32 _____	81 _____	12 _____	64 _____
36 _____	97 _____	78 _____	82 _____	17 _____
45 _____	61 _____	25 _____	51 _____	23 _____
61 _____	92 _____	67 _____	84 _____	81 _____
78 _____	31 _____	97 _____	72 _____	24 _____
21 _____	43 _____	54 _____	39 _____	93 _____
97 _____	65 _____	42 _____	47 _____	28 _____
65 _____	45 _____	63 _____	16 _____	67 _____
34 _____	22 _____	49 _____	24 _____	44 _____
32 _____	34 _____	87 _____	05 _____	76 _____
13 _____	51 _____	65 _____	78 _____	12 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj 4 słowa, a następnie znajdź je w diagramie (pionowo, poziomo).

didaskalia homonim kaligrafia ekumena

M A L O W E K A N Y
D I D A S K A L I A
O T A M E U L N I K
G R A F I M I A L A
M I S E R E G N A D
W Y C O K N R O M A
T R A T M A A K O W
N T M E L I F C E I
L H O M O N I M P L
K A S Z Y Z A T K E

oligarchia instrukcja kryterium narrator

S A M O B S G R E N
O W O Ł S K E L B O
O L I G A R C H I A
T W Ó R T Y N K I N
P M A S Y T N K I P
O C Ó H D E N T Y K
N W N A R R A T O R
A K I M A I T K A T
I N S T R U K C J A
N I E Z C M A B P R

Ćwiczenie 3.

Przeczytaj jednokrotnie litery w kolejności alfabetycznej, zapamiętaj ich położenie, zakryj tabelkę i wpisz je do tabelki obok. Powodzenia!

C	E		
B			A
		D	

_____/5

E			F
	B		A
D			
		C	

_____/6

C	D	B	
	E	A	
F			G

_____/7

	F		
B	E		A
	D	C	
	G		H

_____/8

	B		C
H		F	D
	A		E
G		I	

_____/9

B	H		E
A		C	F
J		I	
D	G		

_____/10

H		A	I
C	E		F
	G	B	
D	K		J

_____/11

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

_____/12

Wyniki tego ćwiczenia możesz porównać z wynikami ćwiczenia z dnia 7.

Ćwiczenie 4.

W każdym małym kwadracie, w każdej kolumnie i wierszu dany symbol może znaleźć się tylko raz. Rozwiąż symboliczne sudoku jak najszybciej. Zmierz czas wykonania ćwiczenia.

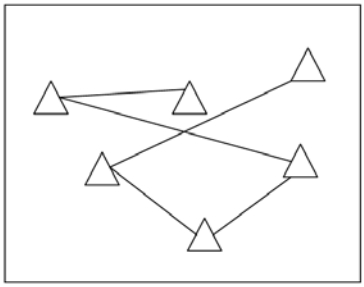
--- >< ___ V () + X /\ ||

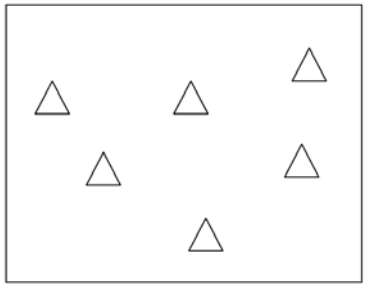
V		+	><		---	___	||	X
X		||	V		()	/\	><	---
---		X	+		/\	()	___	||
+		()	___		X	><	---	/\
___		/\	()		||	+	X	V
()		___	||		V	---	+	><
||		V	---		><	X	/\	___

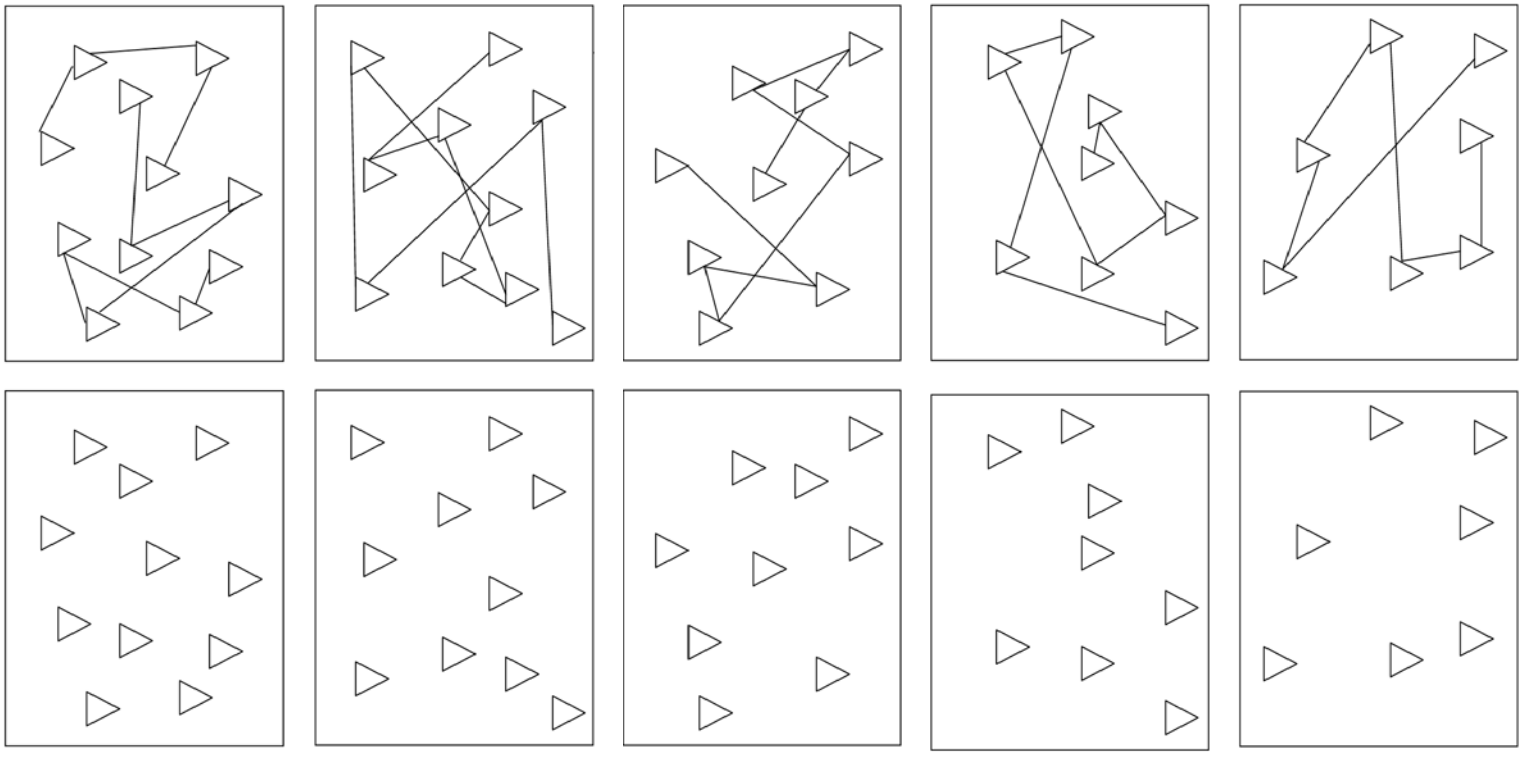
Czas: _____

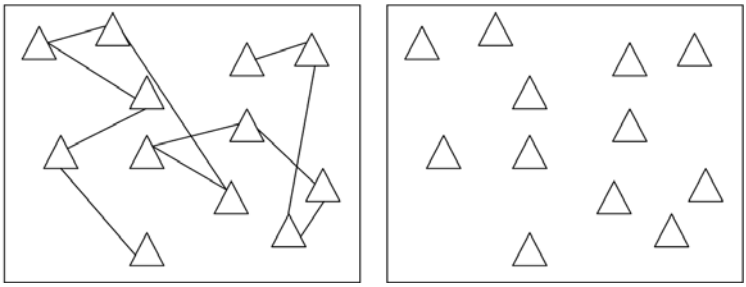
Ćwiczenie 5.

Zapamiętaj połączenia kształtów. Zakryj lewą tabelę i z pamięci narysuj połączenia.









Ćwiczenie 6.

Wymień poszczególne kroki pomocne przy zapamiętywaniu imion:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gratulacje, jeśli pamiętasz wszystkie! Jeśli nie, wróć do poprzedniego dnia i je powtórz. Zachęcam Cię do treningu zapamiętywania imion w sytuacjach codziennych oraz do weryfikacji podanej metody oraz tworzenia własnych.

Już jutro poznasz kolejny sposób na zapamiętywanie słówek w językach obcych. Do poćwiczenia!

Dzień 18.

To już 18. dzień. Do tej pory szło Ci świetnie. Dzisiaj poznasz sposób na zapamiętywanie słówek w języku obcym. Poruszysz swoją wyobraźnię, poćwiczysz umiejętność kojarzenia i doświadczysz siły powtórek. Miłej zabawy!

Sposób 5. Nauka słówek w języku obcym z użyciem kreatywnych kart — inspiracja.

Nasza pamięć lubi niewielkie porcje poukładanych informacji. Taką możliwość dają nam kreatywne karty, które angażują naszą pamięć i wyobraźnię. Ponadto pozwalają na dostosowanie ich do siebie tak, by jak najbardziej z nich skorzystać.

Do stworzenia kreatywnych kart wystarczą niewielkie karteczki i kilka kolorowych długopisów. Napisz na kartce słowa i ich tłumaczenie, następnie dodaj rysunek oraz sposób wymowy danego słowa. Oprócz tych wszystkich elementów dodaj swoje skojarzenia z tym słowem — zabawne zdanie zawierające to słowo. Jeśli potrzebujesz, możesz dodać zdanie w języku obcym.

Podczas tworzenia kreatywnych kart warto tworzyć zdania w języku angielskim, które zawierają słówka z pozostałych kart, tak by dodatkowo zwiększyć częstość powtórek. Ponadto słowo, które chcesz zapamiętać, możesz wpleść w rysunek, który wykonujesz. Warto wypróbować kilka sposobów tworzenia kreatywnych kart. Kolor karty może również mieć jakieś znaczenie, np. kolor fioletowy (ang. *violet*) może nam mówić, że na kartce zapisany został czasownik (ang. *verb*). Na takiej kartce również może się znaleźć fragment tekstu piosenki, w której dane słowo się pojawiło.

A zatem warto, by na kreatywnej karcie znalazły się:

→ SŁOWO

→ TŁUMACZENIE

→ ZDANIE

→ RYSUNEK

→ SKOJARZENIE

→ KOLOR

Przy tworzeniu kreatywnych kart warto pamiętać o humorze, dynamice i wszystkich sposobach na zapamiętywanie, które już znasz.

Wykonaj teraz cztery przykładowe karty ze słówkami, których chcesz się nauczyć, lub skorzystaj z podanych słówek: sad — smutny, kite — latawiec, plum — śliwka, sensitive — wrażliwy.

Gdy stworzysz już własne karty, warto rozplanować powtórki słówek w taki sposób, by w odstępach dwudniowych powtórzyć przynajmniej trzy razy każde ze słówek, które chcesz zapamiętać. Powodzenia!

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby z kolumny jak najszybciej dodaj 43. Zapisz wynik. Zmierz czas.

62 _____	42 _____	08 _____	35 _____	32 _____
73 _____	30 _____	56 _____	34 _____	67 _____
41 _____	98 _____	47 _____	88 _____	26 _____
13 _____	61 _____	56 _____	82 _____	62 _____
40 _____	54 _____	20 _____	25 _____	27 _____
98 _____	26 _____	93 _____	77 _____	36 _____
71 _____	39 _____	04 _____	26 _____	46 _____
25 _____	53 _____	27 _____	35 _____	58 _____
33 _____	63 _____	36 _____	82 _____	40 _____
16 _____	09 _____	58 _____	32 _____	57 _____
72 _____	48 _____	46 _____	44 _____	28 _____
43 _____	15 _____	54 _____	11 _____	37 _____
67 _____	67 _____	33 _____	01 _____	49 _____
09 _____	16 _____	24 _____	91 _____	17 _____
37 _____	24 _____	51 _____	84 _____	48 _____
26 _____	33 _____	72 _____	25 _____	57 _____
17 _____	76 _____	32 _____	36 _____	36 _____
10 _____	52 _____	13 _____	47 _____	47 _____
98 _____	85 _____	42 _____	18 _____	75 _____
23 _____	97 _____	38 _____	27 _____	93 _____
49 _____	32 _____	78 _____	36 _____	84 _____
67 _____	64 _____	47 _____	59 _____	27 _____
56 _____	83 _____	14 _____	77 _____	61 _____
38 _____	26 _____	74 _____	36 _____	67 _____
42 _____	97 _____	83 _____	28 _____	18 _____
87 _____	85 _____	72 _____	34 _____	48 _____
34 _____	96 _____	89 _____	82 _____	94 _____
23 _____	20 _____	38 _____	99 _____	82 _____
65 _____	34 _____	75 _____	91 _____	63 _____
93 _____	23 _____	74 _____	27 _____	64 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

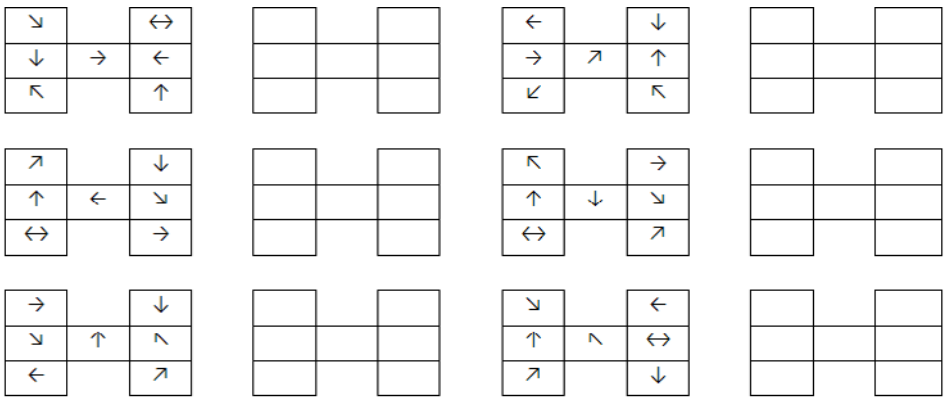
Ćwiczenie 2.

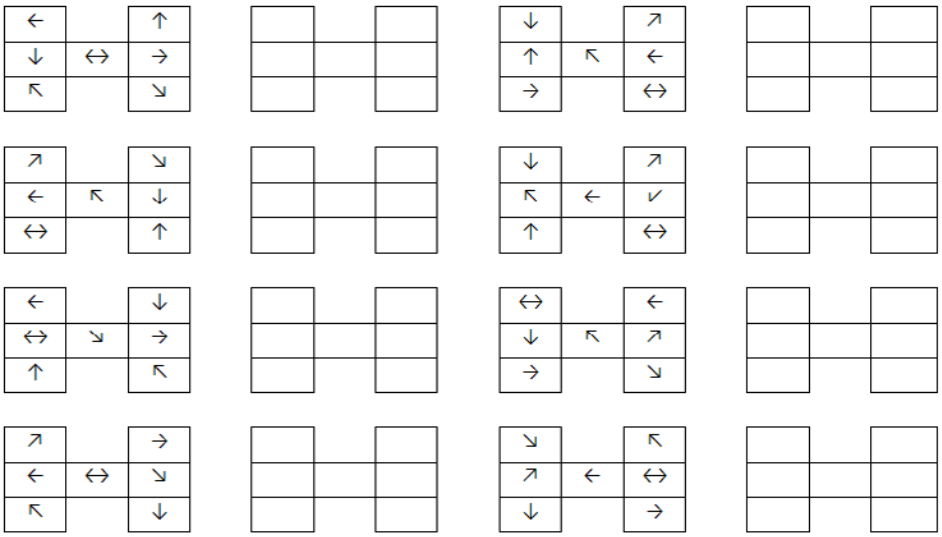
Przeczytaj jednokrotnie ciąg cyfr, a następnie zapisz wszystkie, które udało Ci się zapamiętać, w podanej kolejności.

938475	_____	82738293	_____
940371	_____	34739165	_____
273514	_____	95817263	_____
102937	_____	43907283	_____
774839	_____	746827559	_____
2016574	_____	849162738	_____
3748829	_____	950926354	_____
5588273	_____	183546273	_____
4083029	_____	473628495	_____
2846516	_____	8126272632	_____
35264701	_____	2983654910	_____
82738293	_____	6357018720	_____
34739165	_____	4738401276	_____
95817263	_____	8839201657	_____
43907283	_____	46283749501	_____
5588273	_____	38576029371	_____
4083029	_____	99413926640	_____
2846516	_____	10295647384	_____
35264701	_____	28374958201	_____

Ćwiczenie 3.

Spójrz jednokrotnie na strzałki, zapamiętaj ich kierunki, a następnie narysuj je w tabeli obok.





Spróbuj zastosować w praktyce zaproponowany sposób zapamiętywania słówek w języku obcym w ciągu kolejnych kilku dni. Zrobienie 2 – 3 kart dziennie będzie dobrą wprawką. Świetnie Ci dzisiaj poszło. Do jutra!

Dzień 19.

Dzisiaj trochę o porządkowaniu informacji — dowiesz się, w jaki sposób znajdowanie podobieństw i różnic może ułatwić zapamiętywanie nowych informacji. Wszystko to na przykładzie czasowników nieregularnych z języka angielskiego. To będzie dobry dzień. Miłego ćwiczenia!

Ćwiczenie 1.

Do każdej liczby z kolumny jak najszybciej dodaj 17. Zmierz czas.

73 _____	62 _____	18 _____	53 _____	76 _____
55 _____	09 _____	39 _____	65 _____	34 _____
24 _____	81 _____	74 _____	23 _____	23 _____
15 _____	76 _____	20 _____	13 _____	40 _____
34 _____	25 _____	48 _____	76 _____	19 _____
99 _____	36 _____	57 _____	40 _____	41 _____
28 _____	27 _____	24 _____	98 _____	62 _____
36 _____	85 _____	31 _____	71 _____	78 _____
24 _____	36 _____	78 _____	23 _____	98 _____
56 _____	01 _____	24 _____	46 _____	47 _____
32 _____	98 _____	67 _____	72 _____	25 _____
40 _____	26 _____	28 _____	83 _____	46 _____
19 _____	34 _____	12 _____	54 _____	14 _____
82 _____	23 _____	73 _____	79 _____	53 _____
28 _____	52 _____	10 _____	23 _____	75 _____
37 _____	78 _____	29 _____	40 _____	78 _____
62 _____	35 _____	33 _____	29 _____	57 _____
74 _____	82 _____	27 _____	87 _____	48 _____
83 _____	46 _____	36 _____	34 _____	37 _____
26 _____	75 _____	65 _____	09 _____	26 _____
59 _____	23 _____	47 _____	23 _____	15 _____
12 _____	84 _____	82 _____	42 _____	96 _____
81 _____	27 _____	75 _____	31 _____	41 _____
27 _____	83 _____	26 _____	87 _____	83 _____
95 _____	52 _____	83 _____	61 _____	65 _____
43 _____	80 _____	74 _____	56 _____	13 _____
78 _____	91 _____	62 _____	23 _____	25 _____
65 _____	76 _____	34 _____	12 _____	10 _____
24 _____	28 _____	22 _____	76 _____	42 _____
75 _____	36 _____	71 _____	14 _____	51 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Przeczytaj jednokrotnie fragment tekstu, zapamiętując z niego jak najwięcej, i natychmiast po jego przeczytaniu zapisz wszystkie zapamiętane informacje. Powodzenia!

Dalej na zachód leży Trzęsacz, znany z ruin kościoła stojących na krawędzi klifu i Toni Umarłych. Za klifami Trzęsacza rozciągają się w sosnowych lasach przylegające do siebie trzy modne wczasowiska nadmorskie: Pustkowo, Pobierowo i Łukęcin. W niewielkim Dziwnówku osiągamy brzeg Zatoki Wrzosowskiej, będącej rozlewiskiem cieśniny Dziwny. Dalej na zachód leży Dziwnów, a na południe Wrzosowo ze starą chatą pomorską i pomnikiem polskich żołnierzy.

Do centrum Świnoujścia należy przepłynąć jednym z promów miejskich kursujących przez Świnę z przeprawy „Centrum" lub „Karsibór". W zabytkowym ratuszu z 1805 r. zwiedzimy Muzeum Rybołówstwa Morskiego i wystawę historii miasta. Marinę jachtową rozsławił Festiwal Piosenki Żeglarskiej i Okołomorskiej „Wiatrak". Polecamy także spacer w cieniu wspaniałych drzew Parku Zdrojowego.

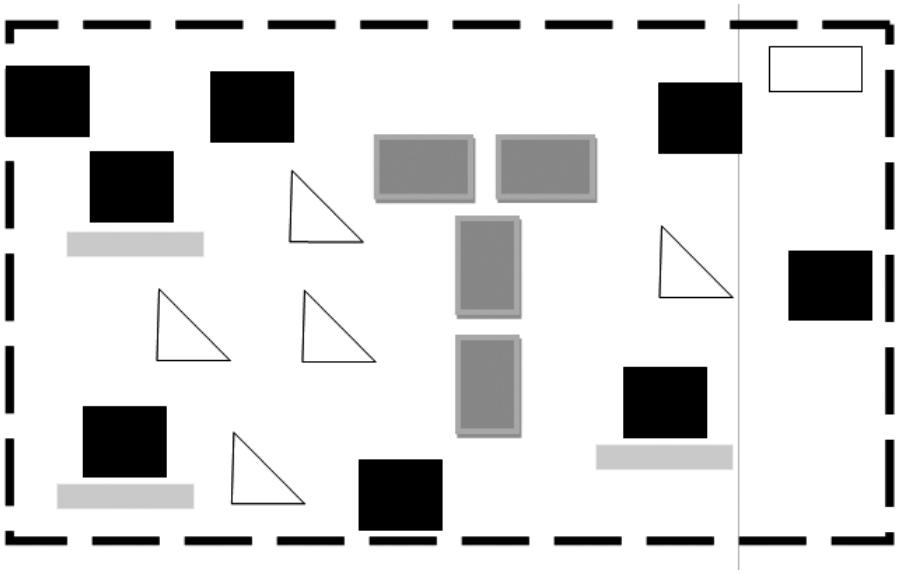
Dzielnica nadmorska [Świnoujścia] to zabytkowa architektura pensjonatów z okresu międzywojnia oraz najpiękniejsza nadbałtycka plaża szerokości do 130 m. Wieńczy ją falochron z białym wiatrakiem, będącym symbolem miasta. Świnoujście dochodzi do granicy z Niemcami. Do sąsiadów można dojść plażą lub jedną z dwóch głównych ulic wyjazdowych, wiodących z centrum miasta do Ahlbeck (nr 111) i Garz (nr 110). Ahlbeck, Heringsdorf i Bansin to trzy najpopularniejsze kąpieliska morskie w niemieckiej części wyspy Uznam (Usedom). Połączone są zadbaną promenadą nadmorską o długości 8 km, udostępnioną dla pieszych i rowerzystów.

Powyższe fragmenty pochodzą z książki Wrzesława Mechło, *Historie prawdziwe i magiczne: mity, legendy, zdarzenia*, z serii przewodników o wybrzeżu zachodniopomorskim.

Podobne ćwiczenie wykonałeś w ósmym dniu treningu pamięci. Możesz tam zajrzeć, by zobaczyć, jak Ci wtedy poszło.

Ćwiczenie 3.

Przez 2 minuty zapamiętaj poniższy rysunek, zakryj go, następnie odpowiedz na pytania.



Ile jest czarnych prostokątów na rysunku?

_____

W którym rogu znajduje się biały prostokąt?

_____

W jaką literę układają się cztery szare prostokąty?

_____

Pod jakimi prostokątami znajdują się prostokąty jasnoszare?

_____

Ile jest prostokątów jasnoszarych?

_____

W którym rogu rysunku znajduje się kółko?

_____

Co jeszcze pamiętasz z rysunku?

_____

Spójrz na rysunek i sprawdź teraz swoje odpowiedzi.

Sposób 6. Upraszczanie, czyli wyszukiwanie podobieństw i różnic na przykładzie angielskich czasowników nieregularnych.

Poniżej znajduje się lista wybranych czasowników nieregularnych w kolejności alfabetycznej. Znajdź kilka podobnych w odmianie, np. *blow*, ***blew***, ***blown*** (dmuchać) — *fly*, ***flew***, ***flown*** (latać), i je podkreśl.

arise arose arisen	powstawać	*find found found*	znajdować
wake woke woken	obudzić	*grind ground ground*	mielić
be was/were been	być	*hide hid hidden*	ukrywać
bear bore born	rodzić	*hurt hurt hurt*	krzywdzić
bear bore borne	nosić	*keep kept kept*	trzymać
beat beat beaten/beat	bić	*leave left left*	odchodzić
begin began begun	zaczynać się	*lend lent lent*	pożyczać (komuś)
behold beheld beheld	spostrzegać	*meet met met*	spotykać
bet bet bet	zakładać się	*pay paid paid*	płacić
bid bade bidden	nakazywać	*ride rode ridden*	jeździć
bid bid bid	oferować	*slide slid slidden*	ślizgać się
bind bound bound	wiązać	*stride strode stridden*	kroczyć
bring brought brought	przynosić	*think thought thought*	myśleć
cut cut cut	ciąć	*write wrote written*	pisać

Powyżej mamy wiele podobieństw w odmianie wybranych czasowników, z założenia nieregularnych. Od razu rzucają się w oczy takie same słowa we wszystkich trzech formach, np. *bet, bid, cut, hurt.*

Kolejne słowa podobne w odmianie to *bring*, *br**ought***, *br**ought*** oraz *think*, *th**ought***, *th**ought***.

Następna kategoria to *keep*, ***kept***, ***kept*** oraz *leave*, ***left***, ***left***.

Kolejne podobieństwo: *find*, ***found***, ***found*** i *grind*, *gr**ound***, *gr**ound***.

Jakie jeszcze podobieństwa udało Ci się znaleźć?

Spróbujmy zapamiętać słowa *find*, *found*, *found*, *grind*, *ground*, *ground*. Druga forma oraz trzecia są takie same, więc zgodnie z zasadą porządkowania do zapamiętania pozostaje ***find***, ***found*** (znaleźć), ***grind*** i ***ground*** (mielić). Jeśli pójdziemy dalej, to okaże się, że w tej kategorii do zapamiętania mamy literę *f* (znaleźć) oraz *gr* (mielić) i końcówki ***-ind*** oraz ***-ound***.

F

-IND -OUND x2

GR

A jak zapamiętać znaczenie? Poprzez stworzenie kreatywnych kart. Poniżej dwie propozycje. Dodaj do nich rysunki.

FIND FOUND x2 ZNALEŹĆ FINDER ZNALAZCA ZNALAZŁ FINDesieclowy młynek. FIND a GRINDER!	GRIND GROUND x2 MIELIĆ GRINDER MŁYNEK GRIND AWAY ZAKUWAĆ GRupa INDywidualistów MEŁŁA sól. FIND a GRINDER!

Wybierz teraz dwa czasowniki nieregularne i stwórz z nich swoje kreatywne karty.

Powtórz i postaraj jak najdokładniej wyobrazić sobie zdania i skojarzenia do danych słówek. Wypisz teraz czasowniki, które udało Ci się zapamiętać tą metodą:

_____

_____

_____

Gratuluję Ci wytrwałości w treningu pamięci i życzę powodzenia w stosowaniu mnemotechnik na co dzień. Do jutra!

Dzień 20.

Pięknie! Jeszcze tylko 11 dni do końca treningu.
Dzisiaj przypomnisz sobie mnemotechnikę węzłów.
Dobrej zabawy!

Ćwiczenie 1.

Od każdej liczby w kolumnie jak najszybciej odejmij 23. Zmierz czas.

73 _____	40 _____	54 _____	75 _____	19 _____
55 _____	29 _____	32 _____	90 _____	43 _____
24 _____	87 _____	11 _____	25 _____	62 _____
15 _____	34 _____	23 _____	23 _____	51 _____
34 _____	09 _____	45 _____	96 _____	21 _____
99 _____	23 _____	67 _____	41 _____	09 _____
28 _____	42 _____	89 _____	82 _____	82 _____
36 _____	31 _____	09 _____	46 _____	74 _____
24 _____	87 _____	47 _____	34 _____	63 _____
56 _____	61 _____	63 _____	73 _____	75 _____
32 _____	56 _____	25 _____	64 _____	48 _____
40 _____	23 _____	28 _____	58 _____	68 _____
19 _____	12 _____	34 _____	12 _____	34 _____
82 _____	76 _____	27 _____	93 _____	07 _____
71 _____	14 _____	83 _____	71 _____	19 _____
53 _____	76 _____	52 _____	23 _____	71 _____
65 _____	34 _____	10 _____	44 _____	26 _____
23 _____	23 _____	23 _____	54 _____	12 _____
13 _____	40 _____	76 _____	67 _____	13 _____
76 _____	01 _____	47 _____	79 _____	40 _____
40 _____	98 _____	52 _____	21 _____	87 _____
98 _____	21 _____	99 _____	06 _____	32 _____
71 _____	54 _____	31 _____	88 _____	56 _____
23 _____	43 _____	74 _____	56 _____	94 _____
46 _____	26 _____	01 _____	73 _____	18 _____
72 _____	23 _____	98 _____	10 _____	10 _____
83 _____	71 _____	21 _____	64 _____	71 _____
54 _____	50 _____	63 _____	53 _____	98 _____
79 _____	98 _____	67 _____	41 _____	73 _____
23 _____	76 _____	42 _____	22 _____	67 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj słowa, a następnie znajdź je w diagramie (pionowo, poziomo). Możesz skorzystać z mnemotechnik, które już znasz.

konsekwentny komponować urodzajny iluzja jednoczyć

M U O Z A M B I J C Z Y
F R A J O T A M E N I K
K O N S E K W E N T N Y
O D P A T R E T Y C Z K
M Z M O M Ć W E R U O K
P A N E T Y A R Y Z M I
O J K I R T R L O W U K
N N O L A S U L N R S A
O Y H U C U R A K E E W
W T C Z J L O R A Z R I
A U A J E D N O C Z Y Ć
Ć I N A W I C O L C C L

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj podaną kolejność cyfr i za jej pomocą odkoduj słowa.

Kod: 9 2 7 3 8 1 6 4

4	2	3	7	9	8	6	1		1	4	7	3	8	9	2	6
i	i	z	e	n	n	n	a		a	i	r	e	s	a	d	c

Kod: 2 9 3 7 5 8 4 0

4	8	5	3	7	9	2	0		8	2	9	3	7	5	0	4
c	ą	c	i	e	w	ś	e		o	l	a	m	p	i	y	n

Kod: 4 6 3 8 1 5 9 2

2	9	8	4	5	1	6	3		6	4	5	3	1	9	8	2
e	w	o	k	o	r	o	l		k	a	e	w	r	l	a	e

Kod: 1 6 3 8 4 0 2 7

7	1	2	6	0	3	4	8		0	2	7	1	6	3	8	4
e	m	w	o	o	r	l	e		r	k	i	c	u	k	i	e

Kod: 5 7 3 8 4 9 2 0

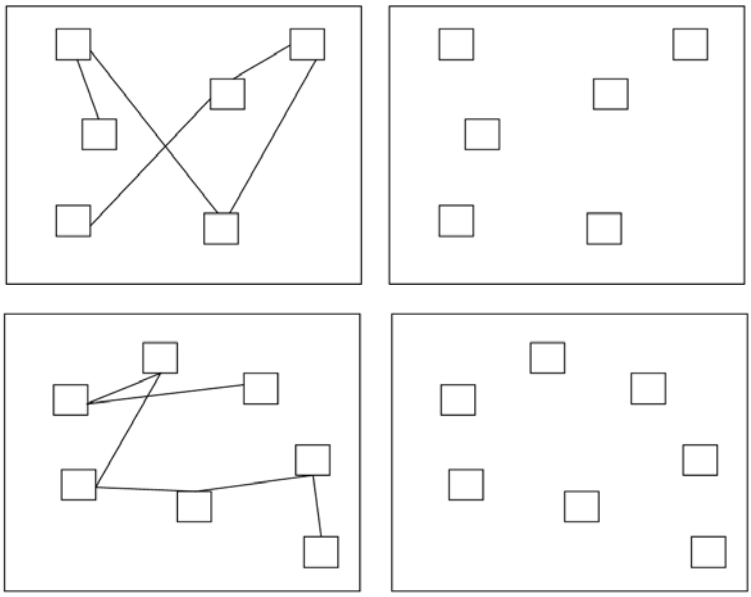
2	8	3	7	0	5	9	4		2	5	7	0	3	8	9	4
n	r	e	z	a	c	o	w		k	a	p	a	t	e	z	c

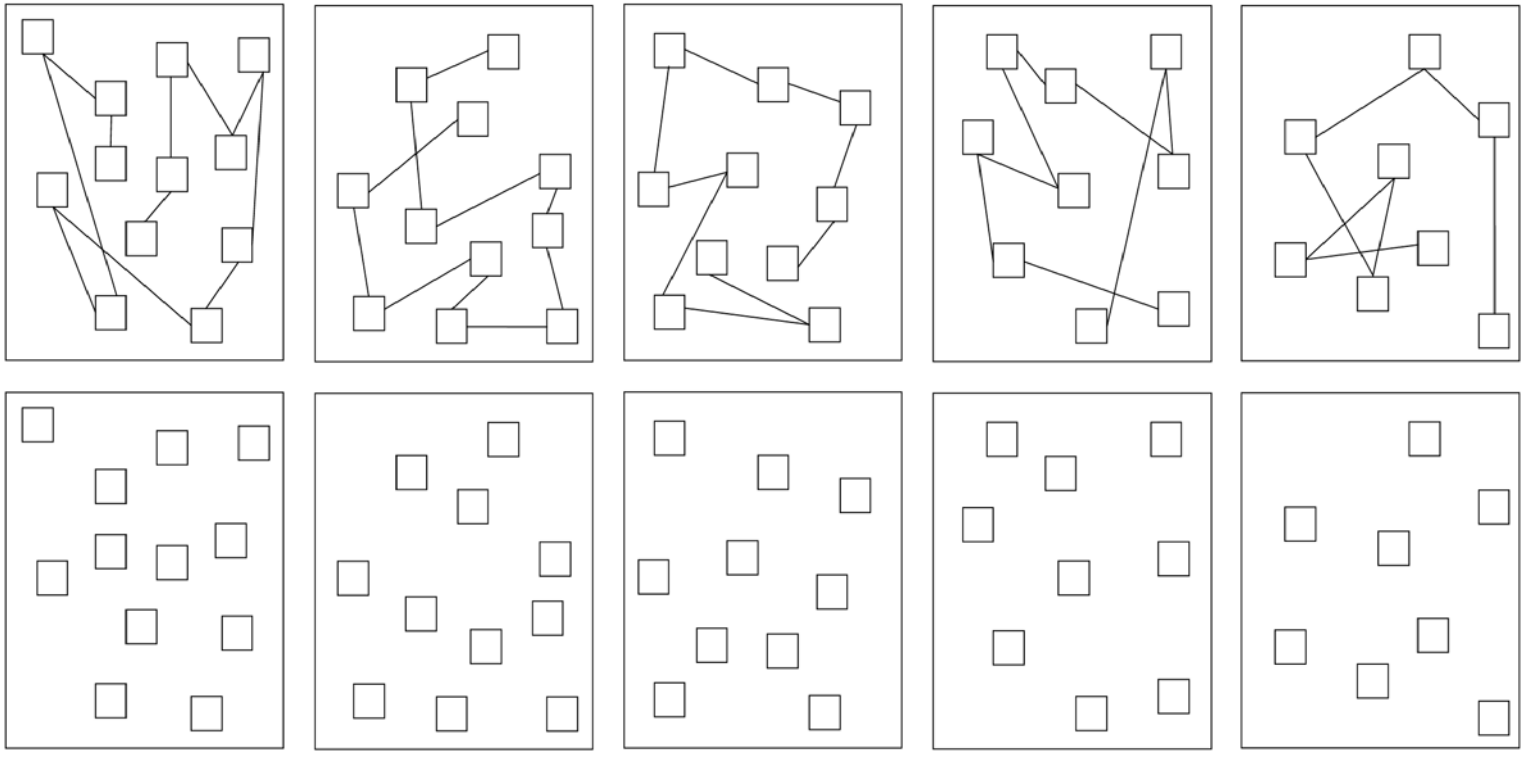
Kod: 6 1 0 5 7 8 3 9

9	7	5	8	3	0	6	1		3	8	9	0	5	7	6	1
i	o	h	d	n	c	z	a		ó	h	d	m	o	c	s	a

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj sposób łączenia kwadratów, następnie zasłoń lewą ramkę i w prawej z pamięci narysuj połączenia figur.





Ćwiczenie 5.

Zapamiętaj poniższe słowa za pomocą węzłów.

1) milion
2) borówka
3) plecak
4) atmosfera
5) grabie
6) okoliczności
7) wejście
8) sum
9) wąsy
10) nuty
11) prezent
12) żołnierz
13) długopis
14) serwetka
15) igloo
16) bursztyn

Poniżej możesz zapisać historyjkę z użyciem węzłów lub ją narysować.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

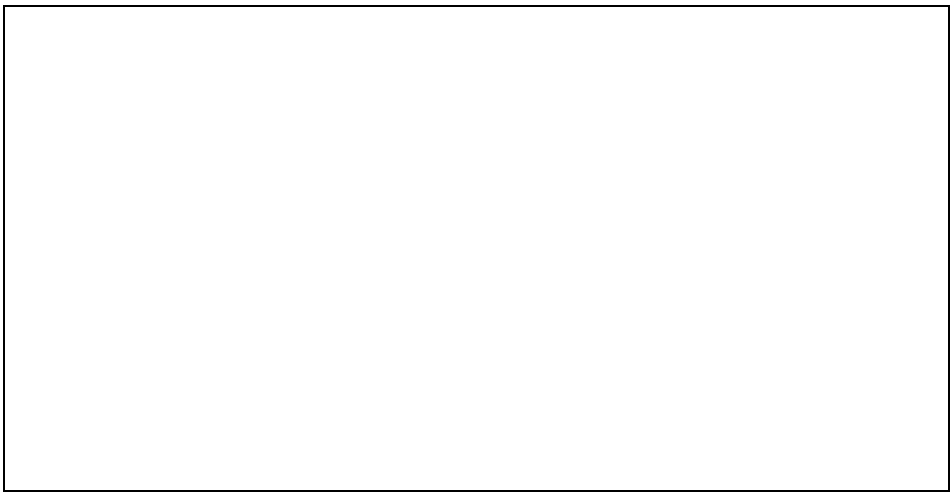
Miejsce na rysunek węzłów:

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać? _____/16

11 i więcej zapamiętanych słów to doskonały wynik!

Ćwiczenie 6.

Wczoraj udało Ci się zrobić ćwiczenie wymagające zapamiętania rysunku. Spróbuj go sobie przypomnieć i go narysować. Gdy skończysz wróć do niego i zobacz jak Ci poszło. Jeśli nie pamiętasz go, przyjrzyj się mu przez chwilę i spróbuj narysować go w tym miejscu. Powodzenia!



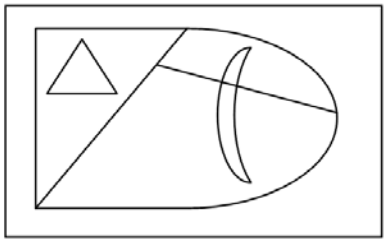
Dziękuję za dzisiejszy trening! Do poćwiczenia jutro!

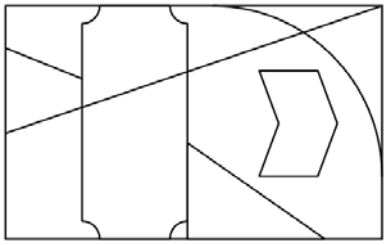
Dzień 21.

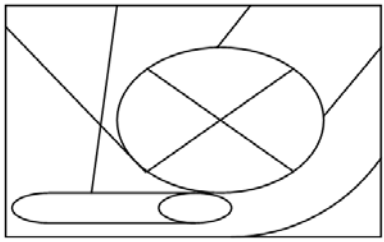
**Rozpoczynasz 4. tydzień treningu superpamięci.
Dzisiaj m.in. poznasz 7. sposób ułatwiający zapamiętywanie informacji oraz powtórzysz metodę podstawników cyfr oraz węzłów.**

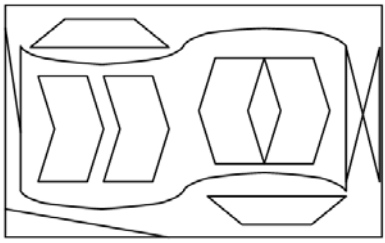
Ćwiczenie 1.

Zapamiętaj rysunek, następnie narysuj go.









Ćwiczenie 2.

Jak najszybciej dodaj lub odejmij liczby tak, by wypełnić tabelę. Na szarych polach brakuje niektórych wyników dodawania liczb z kolumn lub wierszy.
Np. 65 + ? = 74, zatem ? = 74 – 65 = 9. Powodzenia!

65		45	0	82	3		1	98	7	
9	68			12		26		8	52	
74	102	47	98		39	38	40			

Czas wykonania: .....

	51	26	5		98	2	23	3		287
72		4		3		52	33		4	304
110	61		81	15	102			49	33	591

Czas wykonania: .....

74		53	8	95	5	45	3	32		
	26		74		33		67		46	
95	33	80		99		93		36	55	

Czas wykonania: .....

63		66		82	67	59	5	44		
	47		79	6	34			7	73	
99	54	113	87			63	69		81	

Czas wykonania: .....

Sposób 7. PORZĄDEK c.d. — zapamiętywanie informacji w określonej kolejności.

Można zakuwać tak długo, aż wiedza wejdzie do głowy. Można też użyć sprytu i ułatwić sobie zapamiętywanie kolejnych porcji materiału. Można np. z pierwszych liter słowa ułożyć zdanie.

Spróbujmy zatem zapamiętać nazwy ośmiu największych jezior świata w kolejności od największej do najmniejszej powierzchni. Przeczytaj dwukrotnie nazwy jezior.

1. **M**orze Kaspijskie (tak, to jezioro!)
2. **G**órne
3. **W**iktorii
4. **H**uron
5. **M**ichigan
6. **T**anganika
7. **B**ajkał
8. **W**ielkie Niedźwiedzie

Ułóż zdanie lub pytanie z wyrazami zaczynającymi się pierwszymi literami nazw jezior:

M _____ G _____ W _____

H _____ M _____ T _____

B _____ W _____

Przeczytaj powyższe zdanie, wyobrażając sobie każde z zapisanych słów. Poniżej znajdziesz propozycję zdania zawierającego powyższe litery.

Jedno zdanie: Może Gdyby Wiktoria Huberta Miała Tango By Wykonała?

Zwróć uwagę, że część słów z powyższego zdania przypomina nazwy jezior.

Zapisz teraz wszystkie nazwy jezior od największego do najmniejszego.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

I jak poszło? 6 – 7 nazw we właściwej kolejności to dobry wynik, a 8 bardzo dobry, no i znasz na pamięć nazwy ośmiu największych jezior. Mniej? Nie poddawaj się i spróbuj jeszcze raz. Dasz radę!

Ćwiczenie 3.

Jakie są Twoje plany na najbliższe 9 dni? Odtwórz swoje plany z pamięci.

Porównaj zapamiętane plany z tymi z kalendarza.

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj ciąg cyfr z użyciem własnych podstawników cyfr. Jeśli potrzebujesz je sobie przypomnieć, wróć do ćwiczeń z dnia 11.

4 6 2 9 1 6 4 8 3 6 2 7 5 0 1 8 3 9 2 6

Miejsce na Twoje zdania:

Powtórz swoją historię, jak najdokładniej ją sobie wyobrażając, następnie zapisz zapamiętane cyfry poniżej w podanej kolejności:

Liczba poprawnie zapamiętanych cyfr: _____/20.

12 – 15 zapamiętanych cyfr to dobry wynik. Powyżej 15 — doskonały! Jeśli udało Ci się zapamiętać 19 lub 20 — serdeczne gratulacje!

Ćwiczenie 5.

Zapamiętaj poniższe słowa z użyciem metody węzłów.

1) anegdota
2) krem
3) wiatrak
4) kwiaty
5) kabel
6) nitka
7) lody
8) rozważnie
9) sęk
10) moderator
11) ekwilibrystyka
12) łosoś
13) wiadomości
14) ziarno
15) jaskinia
16) bezpieczeństwo
17) stonoga
18) kolczyki
19) wolność
20) jajko

Zapisz poniżej wymyślone przez siebie węzły bądź je narysuj.

Zapisz wszystkie zapamiętane słowa:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____
12) _____
13) _____
14) _____
15) _____
16) _____
17) _____
18) _____
19) _____
20) _____

Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/20.

12 – 15 zapamiętanych słów to dobry wynik, a z każdym kolejnym coraz lepszy!

Ćwiczenie 6.

Wypisz wszystkie numery telefonu, które znasz na pamięć.

_____

_____

_____

Już znajomość 3. numerów telefonu na pamięć to niezły wynik. To był dobry dzień! Do poćwiczenia jutro!

Dzień 22.

Dzisiaj zapoznasz się z metodą miejsca, zwaną również metodą lokalizacyjną. Jest to metoda stosowana już w starożytności. Ćwiczy wyobraźnię i niekonwencjonalne myślenie. Udanego treningu!

Ćwiczenie 1.

Wykonaj w ciągu 2 minut jak najwięcej działań. Między 20 – 30 to dobry wynik. Więcej niż 30 — bardzo dobry! Jeśli udało Ci się zrobić wszystkie, zapisz czas ich wykonania. Powodzenia!

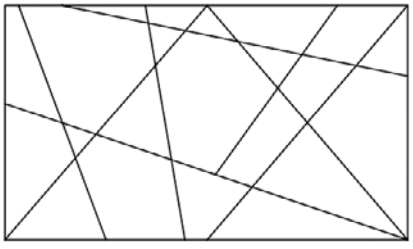
1) 10 + 29 =	11) 41 – 63 =	21) 83 – 13 =	31) 20 – 38 =
2) 87 + 49 =	12) 48 + 23 =	22) 26 + 58 =	32) 75 + 43 =
3) 12 – 15 =	13) 50 – 29 =	23) 34 – 82 =	33) 67 – 84 =
4) 38 – 46 =	14) 48 – 57 =	24) 52 + 23 =	34) 35 – 32 =
5) 20 + 99 =	15) 63 – 75 =	25) 65 – 74 =	35) 65 + 47 =
6) 34 – 53 =	16) 71 + 98 =	26) 86 – 17 =	36) 83 + 25 =
7) 62 + 73 =	17) 26 – 28 =	27) 65 + 41 =	37) 84 – 76 =
8) 49 + 84 =	18) 12 + 78 =	28) 32 – 13 =	38) 52 + 83 =
9) 72 – 63 =	19) 32 + 58 =	29) 45 + 61 =	39) 64 – 72 =
10) 79 + 16 =	20) 41 – 26 =	30) 78 + 11 =	40) 63 + 54 =

Ile działań udało Ci się wykonać? ...../40

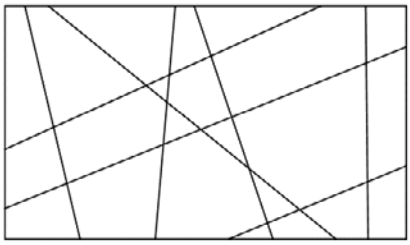
10 + ☺ Jest ok!
20 + ☺☺ Jest dobrze!
30 + ☺☺☺ Bardzo dobrze!
40 ☺☺☺☺ Super Ci poszło!

Ćwiczenie 2.

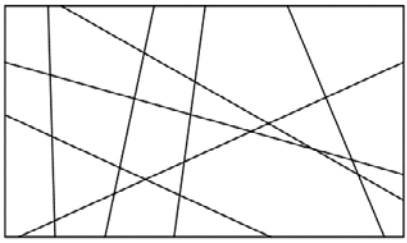
Przez 20 sekund zapamiętuj układ linii w prostokącie po lewej stronie, następnie go zakryj i narysuj w tym po prawej. Sprawdź poprawność narysowanych linii.



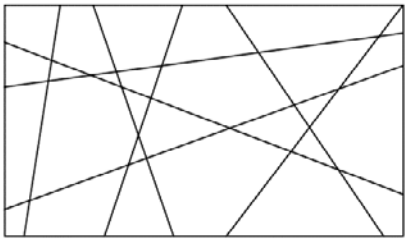
Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.



Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.



Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.



Liczba poprawnie zapamiętanych linii: _____/8.

Dobrze Ci poszło. To samo ćwiczenie wykonywałeś już drugiego dnia ćwiczeń — możesz tam zajrzeć i porównać swoje wyniki.

Sposób 8. Metoda lokalizacyjna na przykładzie przepisu na ciasto marchewkowe.

Metoda lokalizacyjna bazuje na miejscach realnie istniejących. Polega ona na łączeniu nowych informacji z dobrze znanym miejscem. Posługujemy się oczywiście absurdem, humorem, barwami, dynamiką. Czyli wszystkim tym, co ożywia obraz, który zapamiętujemy. A zatem, jeszcze bardziej upraszczając, możemy napisać:

METODA LOKALIZACYJNA = DOBRZE ZNANE MIEJSCE RZECZYWISTE/OBIEKT + AKCJA/INTERAKCJA + NOWA INFORMACJA.

Mamy zatem do zapamiętania przepis na ciasto marchewkowe.

Składniki na ciasto:

5 jaj

1 szklanka cukru trzcinowego

350 gramów mąki pszennej

1 łyżka cynamonu

¾ szklanki oleju

2 łyżeczki sody oczyszczonej

2,5 szklanki startej marchewki

Składniki na kremową masę:

1,5 tabliczki białej czekolady

150 gramów serka mascarpone

Do każdego ze składników dodajemy informacje o lokalizacji. W tym przypadku miejscem jest dwupokojowe mieszkanie. Zapoznaj się z propozycją połączeń i historii. Spróbuj jak najdokładniej wyobrazić sobie zdania.

Przykład:

POŁĄCZENIE	ZDANIA DO DOKŁADNEGO WYOBRAŻENIA
DRZWI + 5 JAJ	Wyobraź sobie, że stoisz przed drzwiami swojego domu i na drzwiach zauważasz **5 ROZBITYCH JAJ**.
KLAMKA + SZKLANKA CUKRU TRZCINOWEGO	Dotykasz klamki, jednak ta odpada, ponieważ jest zrobiona ze **SZKLANKI CUKRU TRZCINOWEGO**. Popychasz białe drzwi, przy okazji **MIESZAJĄC JAJA Z CUKREM TRZCINOWYM**.
PRZEDPOKÓJ + 350 GRAMÓW MĄKI I ŁYŻKA CYNAMONU	Udało Ci się je otworzyć. Wchodzisz, a tam przedpokój cały biały od **350 GRAMÓW MĄKI**. Ktoś na tej mące napisał: **ŁYŻKA CYNAMONU**. Czujesz zapach cynamonu.
POKÓJ + ¾ SZKLANKI OLEJU I 2 ŁYŻECZKI SODY OCZYSZCZONEJ	Idziesz do pokoju i, chcąc podlać kwiatek, bierzesz ¾ **SZKLANKI OLEJU z 2 ŁYŻECZKAMI** białej jak śnieg **SODY OCZYSZCZONEJ**.
DONICZKA + 2 ½ SZKLANKI STARTEJ MARCHEWKI	Spoglądasz do doniczki, a tam zamiast kwiatka **2½ SZKLANKI STARTEJ MARCHEWKI**.

POŁĄCZENIE	ZDANIA DO DOKŁADNEGO WYOBRAŻENIA
KUCHNIA + MIESZANIE i TEMPERATURA 180°C, czas pieczenia 40 minut	Idziesz do kuchni i, mieszając w wyobraźni wszystkie składniki, wstawiasz ciasto do piekarnika nagrzanego do **180°C**. Przez kolejne **40 minut** delektujesz się aromatem pieczonego ciasta.
POKÓJ + ROZPUSZCZANIE 1,5 TABLICZKI BIAŁEJ CZEKOLADY W KĄPIELI WODNEJ	Idziesz do drugiego pokoju o kremowych (bo przepis na krem) ścianach. Tam na blacie stołu znajdujesz **1½ TABLICZKI BIAŁEJ CZEKOLADY** w rozmiarze blatu. Czekolada właśnie bierze kąpiel.
ŻYRANDOL + 150 gramów MASCARPONE i BIAŁA CZEKOLADA	Spoglądasz na żyrandol, a ten cały umazany jest **150 gramami MASCARPONE**, który pod wpływem ciepła żarówki rozpuszcza się i miesza z białą czekoladą.
Ostudź ciasto i przełóż je oraz polej kremową masą. Smacznego!	

Bez sensu? Absurdalne? Zabawne? Przeczytaj jeszcze raz zdania i jak najdokładniej wyobraź sobie całą historię. Dostrzeż kolory, poczuj zapach czekolady, znajdź się myślami w mieszkaniu. Następnie wypisz wszystkie potrzebne składniki oraz ich ilości:

Ciasto:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Masa:

_____

_____

Sprawdź, czy udało Ci się zapamiętać przepis.

Ubij jaja z cukrem, aż będą białe. Gdy to zrobisz, w trakcie miksowania stopniowo dodawaj 350 gramów mąki z 2 łyżeczkami sody oczyszczonej oraz 1 łyżką cynamonu. Dokładnie wymieszaj i dodaj ¾ szklanki oleju. Następnie dodaj 2 ½ szklanki startej marchewki i delikatnie wymieszaj. Piecz ciasto w temperaturze 180°C przez 40 minut. Ostudź ciasto i przełóż je oraz polej kremową masą. Smacznego!

I jak poszło? Wypróbuj metodę łączącą obiekty w przestrzeni z nowymi informacjami w najbliższym czasie. Dobrej zabawy i do jutra!

Dzień 23.

Dzisiaj wykonasz kilka ćwiczeń i powtórzysz metodę lokalizacyjną. Udanego treningu!

Ćwiczenie 1.

Wykonaj w ciągu 2 minut jak najwięcej działań.

1) 72 – 38 =	11) 94 + 62 =	21) 32 + 12 =	31) 38 – 91 =
2) 75 + 64 =	12) 34 – 10 =	22) 11 – 11 =	32) 37 – 48 =
3) 98 – 75 =	13) 98 – 27 =	23) 29 + 18 =	33) 91 + 98 =
4) 93 + 68 =	14) 61 + 54 =	24) 42 – 67 =	34) 17 + 36 =
5) 74 + 56 =	15) 56 – 79 =	25) 80 + 31 =	35) 45 – 27 =
6) 26 + 73 =	16) 87 + 80 =	26) 98 + 27 =	36) 81 – 73 =
7) 40 – 29 =	17) 31 – 98 =	27) 65 – 31 =	37) 64 + 52 =
8) 38 – 56 =	18) 22 + 76 =	28) 72 – 45 =	38) 74 – 52 =
9) 57 + 64 =	19) 15 – 45 =	29) 16 + 24 =	39) 38 – 79 =
10) 65 – 23 =	20) 67 + 54 =	30) 52 + 42 =	40) 41 + 86 =

Ile równań udało Ci się rozwiązać? _____/40

Ćwiczenie 2.

W każdej linii oraz w każdym kwadracie jednokrotnie musi znaleźć się każdy z symboli. Rozwiąż symboliczne sudoku jak najszybciej. Czas start!

X -- = :-) (-: 0_0 }{ !! []

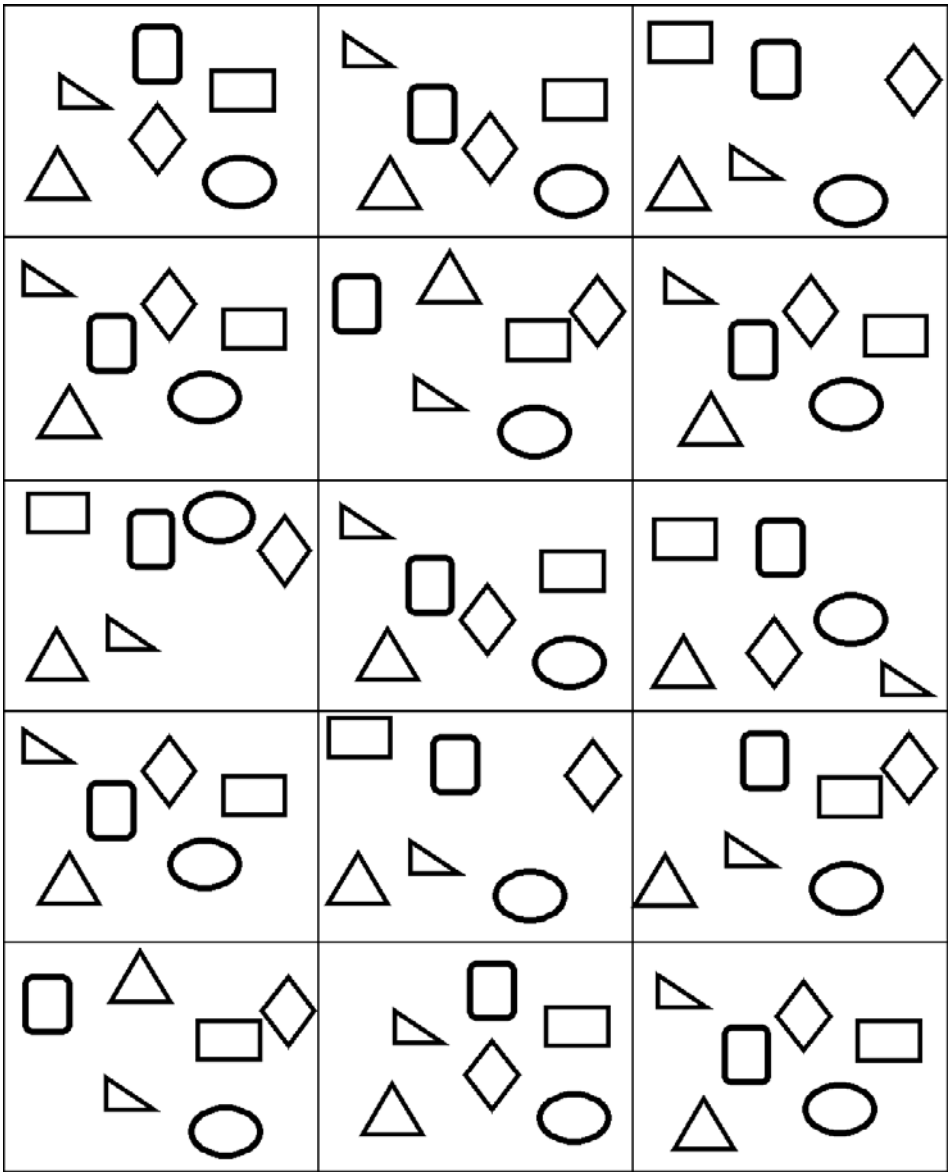
		--	=		X	:-)		
X	[]		(-:		:-)		--	0_0
	:-)	=		[]		X	(-:	
[]	=	:-)	--		!!	0_0	}{	(-:
			}{		=			
}{	!!	(-:	[]		0_0	--	=	X
=	0_0	[]		!!		}{	:-)	--
!!	(-:		:-)		}{		0_0	=
		}{	0_0		[]	(-:		

⧗ Czas: _____

Porównaj teraz czas wykonania zadania z zadaniem 3. z dnia 6. Sprawdź swoje postępy!

Ćwiczenie 3.

Znajdź 4 takie same układy figur.



Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższe słowa w podanej kolejności, stosując metodę lokalizacyjną.

Słowo do zapamiętania	Dobrze znane miejsce	Słowo do zapamiętania + akcja + dobrze znane miejsce
miód	**(np. dom) przedpokój/wycieraczka**	**Miód rozlał się na wycieraczkę.**
długopis		
winda		
drzewo		
skarpetka		
widnokrąg		
wiedza		
kaloryfer		
moneta		
taniec		

Wyobraź sobie jak najdokładniej zdania, a następnie wypisz wszystkie słowa, które udało Ci się zapamiętać.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7 poprawnie zapamiętanych słów to bardzo dobry początek. Więcej — gratulacje! Mniej? Nie poddawaj się i spróbuj jeszcze raz!

Ćwiczenie 5.

Przypomnij sobie swoje podstawniki cyfr.

0 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

Z pewnością pamiętasz, że słowa można również zapamiętywać, korzystając z metody węzłów oraz rymów. Do poćwiczenia już jutro!

Dzień 24.

Dzisiaj powtórzysz niektóre mnemotechniki. Dobrego treningu!

Ćwiczenie 1.

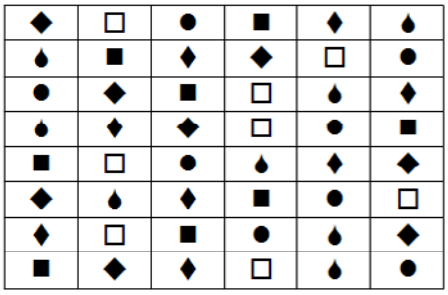
Rozwiąż w ciągu 2 minut jak najwięcej równań. Start!

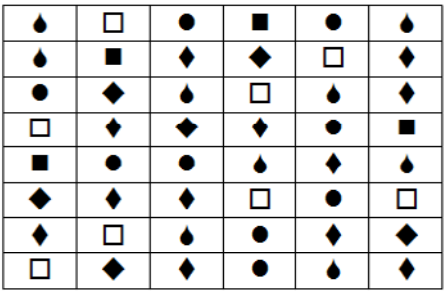
1)	27 + 32 =	11)	54 + 56 =	21)	34 – 67 =	31)	38 – 91 =
2)	68 – 12 =	12)	56 – 12 =	22)	23 + 16 =	32)	37 + 48 =
3)	41 – 20 =	13)	98 + 16 =	23)	72 + 35 =	33)	91 – 98 =
4)	98 + 16 =	14)	65 + 34 =	24)	67 – 88 =	34)	17 + 36 =
5)	65 – 34 =	15)	15 – 67 =	25)	12 + 62 =	35)	45 – 27 =
6)	15 + 68 =	16)	83 + 12 =	26)	53 – 84 =	36)	45 + 23 =
7)	36 + 42 =	17)	73 – 81 =	27)	71 + 28 =	37)	87 – 94 =
8)	86 + 32 =	18)	75 + 78 =	28)	36 – 45 =	38)	18 – 62 =
9)	43 – 56 =	19)	31 – 98 =	29)	66 + 44 =	39)	73 – 26 =
10)	87 – 96 =	20)	24 + 75 =	30)	42 + 42 =	40)	81 + 24 =

Ile równań udało Ci się rozwiązać? _____/40

Ćwiczenie 2.

Jak najszybciej znajdź 15 różnic między tabelami. Zmierz czas.





⧗ Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Zapamiętaj poniższy ciąg 20 cyfr. Zastosuj metodę podstawników cyfr. Jeśli chcesz przypomnieć sobie swoje podstawniki, wróć do ćwiczeń z dnia 11. Powodzenia!

5 8 3 7 2 6 1 4 9 0 0 1 2 9 9 3 6 4 8 5

Przeczytaj jeszcze raz powyższe zdania i w wyobraźni połącz je ze sobą. Następnie zapisz wszystkie cyfry w kolejności. (Wpisz X, jeśli wiesz, że dana cyfra znajdowała się w danym miejscu, ale nie pamiętasz jej wartości).

— — — — — — — — — — — — — — — — — — — —

Sprawdź teraz swoje odpowiedzi z ciągiem cyfr. Wpisz liczbę poprawnie zapamiętanych cyfr (liczą się te, których kolejność została poprawnie zapamiętana).

Liczba poprawnie zapamiętanych cyfr: _____/20.

do 10 cyfr: spróbuj jeszcze raz!
10 – 13 cyfr: ☺ DOBRZE
14 – 16 cyfr: ☺☺ BARDZO DOBRZE!
17 – 19 cyfr: ☺☺☺ REWELACYJNIE!
20 cyfr: ☺☺☺☺ Jesteś MISTRZEM!

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższe 20 słów. Zastosuj metodę węzłów. Powodzenia!

1) wieża
2) znak
3) pieniądze
4) klapek
5) wola
6) sen
7) terrarium
8) lekkomyślny
9) start
10) latawiec
11) mina
12) historia
13) las
14) worek
15) słuchawki
16) fioletowy
17) oko
18) góra
19) szampon
20) dywan

Narysuj i zapisz węzły:

Wypisz w kolejności zapamiętane słowa. Gdy któregoś nie pamiętasz, a wiesz, że było, wpisz X.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

16 słów i więcej to doskonały wynik!

Ćwiczenie 5.

Co pamiętasz z podanego przepisu na ciasto? Jakie to było ciasto? Jakie były jego składniki? Jaką metodą był zapamiętywany ten przepis? Zapisz wszystkie informacje, które pamiętasz.

Przepis na ciasto znajduje się w 22. dniu. Możesz porównać informacje z tego dnia z pamiętanymi.

Odpowiedzi do ćwiczenia 2. znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania". Do poćwiczenia jutro!

Dzień 25.

Witaj 25. dnia! Miłego treningu!

Ćwiczenie 1.

Wykonaj w ciągu 2 minut jak najwięcej działań. Spróbuj rozwiązać więcej niż wczoraj. Dasz radę! Trzy, dwa, jeden... skup się i do dzieła!

1) 12 + 98 =	11) 42 + 42 =	21) 14 + 23 =	31) 11 + 10 =
2) 16 – 65 =	12) 49 – 39 =	22) 81 – 22 =	32) 29 + 18 =
3) 34 + 15 =	13) 94 + 27 =	23) 65 + 34 =	33) 42 – 67 =
4) 68 + 36 =	14) 65 + 13 =	24) 72 – 63 =	34) 80 + 31 =
5) 42 – 86 =	15) 27 – 89 =	25) 56 + 67 =	35) 98 + 27 =
6) 35 – 49 =	16) 12 + 93 =	26) 91 + 47 =	36) 65 – 31 =
7) 23 + 86 =	17) 81 + 63 =	27) 80 – 31 =	37) 72 + 45 =
8) 57 + 45 =	18) 74 – 56 =	28) 98 + 25 =	38) 16 – 27 =
9) 68 – 66 =	19) 37 – 80 =	29) 65 – 43 =	39) 83 + 12 =
10) 53 + 24 =	20) 29 + 87 =	30) 21 – 21 =	40) 73 + 81 =

Ile działań udało Ci się wykonać? ...../40

Więcej niż wczoraj? TAK/NIE/TYLE SAMO

Ćwiczenie 2.

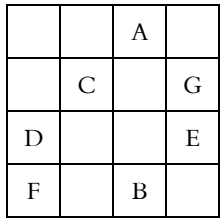
Przeczytaj jednokrotnie litery w kolejności alfabetycznej, zapamiętaj ich położenie, zakryj tabelkę i wpisz je do tabelki obok. Powodzenia!

B			
		A	
E			
	C		D

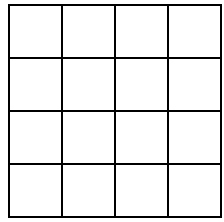
_____/5

	B	F	C
	A		
E			D

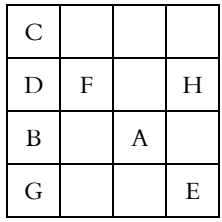
_____/6



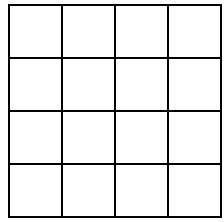
		A	
	C		G
D			E
F		B	



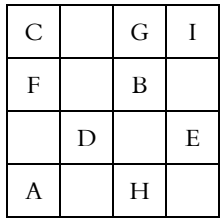
_____/7



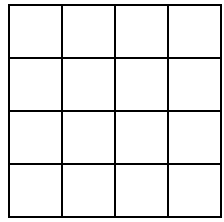
C			
D	F		H
B		A	
G			E



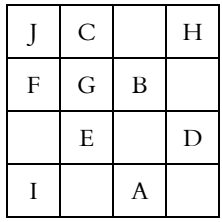
_____/8



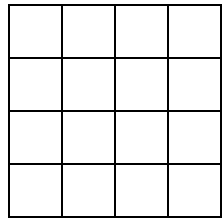
C		G	I
F		B	
	D		E
A		H	



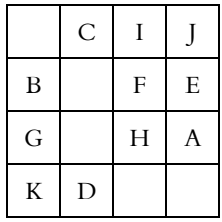
_____/9



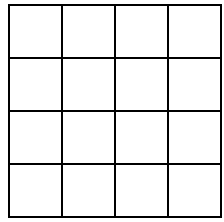
J	C		H
F	G	B	
	E		D
I		A	



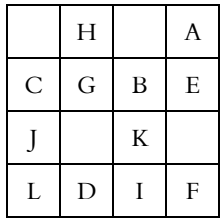
_____/10



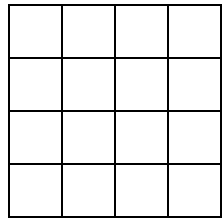
	C	I	J
B		F	E
G		H	A
K	D		



_____/11



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



_____/12

Sprawdź swoje postępy i porównaj swoje wyniki z wynikami z ćwiczenia 3. z dnia 7. Dobrze poszło!

Ćwiczenie 3.

Wpisz słowa, które wczoraj udało Ci się zapamiętać podczas wykonywania ćwiczenia 4. Kolejność tym razem nie ma znaczenia. Powodzenia!

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Liczba pamiętanych słów: _____/20.

Ćwiczenie 4.

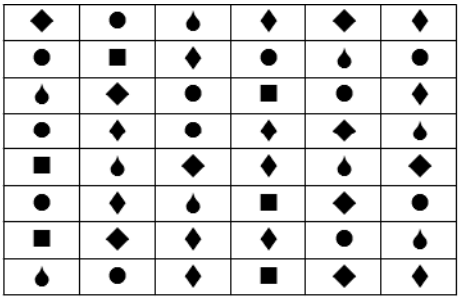
Zapamiętaj słowa, a następnie znajdź je w diagramie (pionowo, poziomo). Szukaj tylko tych czterech słów.

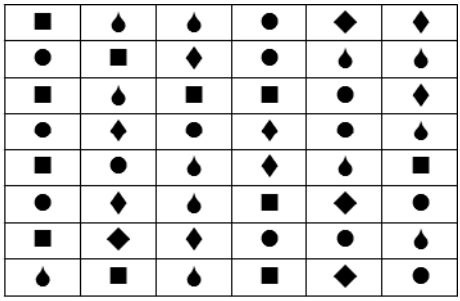
neologizm realizm terytorium wynalazek

M A J Ó R T E C Z N
A W L K E E R A K E
M Y Ó W A K A T R O
L N A P L O I Z M L
E A N T I O L O G O
P L Ś O Z W O T O G
M A Ł O M I Ł K O I
I Z N T E I K R A Z
T E R Y T O R I U M
C K R E S I T I Z M

Ćwiczenie 5.

Znajdź 15 różnic. Zmierz czas.





Czas: _____

Odpowiedzi do ćwiczenia 5. znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania". Możesz porównać czas wykonania ćwiczenia 5. z ćwiczeniem 2. z dnia wczorajszego. To był dobry dzień. Wypróbuj któryś ze znanych Ci sposobów zapamiętywania w praktyce. Do jutra!

Dzień 26.

Witaj! Dzisiaj dzień, w którym powtórzysz wszystkie poznane mnemotechniki. Miłego treningu!

Ćwiczenie 1.

Skup się i wykonaj w ciągu 2 minut jak najwięcej działań.

1) 75 – 47 =	11) 36 + 45 =	21) 24 + 75 =	31) 52 – 42 =
2) 53 – 46 =	12) 64 – 44 =	22) 34 – 67 =	32) 38 + 91 =
3) 72 + 31 =	13) 45 + 24 =	23) 23 + 16 =	33) 37 + 48 =
4) 67 + 67 =	14) 23 – 89 =	24) 72 + 35 =	34) 91 + 98 =
5) 23 – 16 =	15) 10 + 37 =	25) 67 – 88 =	35) 17 + 36 =
6) 72 + 35 =	16) 48 + 91 =	26) 12 – 62 =	36) 45 – 27 =
7) 67 + 88 =	17) 97 + 56 =	27) 53 + 84 =	37) 81 + 73 =
8) 12 – 62 =	18) 73 – 81 =	28) 71 + 28 =	38) 64 + 52 =
9) 53 – 84 =	19) 75 – 78 =	29) 36 + 45 =	39) 74 – 52 =
10) 71 + 28 =	20) 31 + 98 =	30) 44 + 44 =	40) 38 – 79 =

Ile równań udało Ci się rozwiązać? _____/40

Ćwiczenie 2.

Zapamiętaj w kolejności nazwy 15 najdłuższych rzek świata. Skorzystaj ze sposobu, który najbardziej Ci odpowiada.

1) Amazonka	6) Ob-Irtysz	11) Parana
2) Nil	7) Kongo	12) Mackenzie
3) Jangcy	8) Mekong	13) Niger
4) Missisipi-Missouri	9) Amur	14) Jenisej
5) Huang He	10) Lena	15) Wołga

Wypisz zapamiętane nazwy poniżej.

1) _____	6) _____	11) _____
2) _____	7) _____	12) _____
3) _____	8) _____	13) _____
4) _____	9) _____	14) _____
5) _____	10) _____	15) _____

Nazwy zastosowanych metod:

_____

10 zapamiętanych nazw rzek w podanej kolejności to doskonały wynik! Gratulacje!

Ćwiczenie 3.

W jak najkrótszym czasie zapamiętaj 20 podanych słów z pomocą wybranej przez siebie mnemotechniki. Tym razem kolejność nie ma znaczenia. Zmierz czas zapamiętywania.

1) mors
2) katapulta
3) sentyment
4) lekcja
5) strategia
6) wolność
7) książka
8) okręt
9) szklanka
10) kabaret
11) umiejętności
12) król
13) kwadrat
14) papier
15) piosenka
16) ogień
17) pomoc
18) myśl
19) gracz
20) chleb

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Z pamięci wypisz wszystkie 20 słów:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____
11) _____
12) _____
13) _____
14) _____
15) _____
16) _____
17) _____
18) _____
19) _____
20) _____

Liczba zapamiętanych wyrazów:_____/20.

Nazwy zastosowanych sposobów:

_____

15 słów i więcej to doskonały wynik!

Ćwiczenie 4.

W jak najkrótszym czasie zapamiętaj 20 cyfr z pomocą wybranej przez siebie mnemotechniki. Zmierz czas zapamiętywania.

4 7 5 1 0 4 2 1 6 6 2 4 3 8 7 9 1 1 2 0

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Zapisz teraz zapamiętane cyfry w kolejności:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Liczba poprawnie zapamiętanych cyfr: _____/20.

Nazwy zastosowanych sposobów:

_____

15 i więcej zapamiętanych cyfr to doskonały wynik.

Dzisiejszy dzień był dosyć wymagający. Gratuluję Ci Twoich postępów w nauce mnemotechnik. Zbliżasz się wielkimi krokami do końca. Już jutro 27 dzień! Do jutra!

Dzień 27.

Do ćwiczeń! Start! ☺

Ćwiczenie 1.

Skup się i wykonaj w ciągu 2 minut jak najwięcej działań.

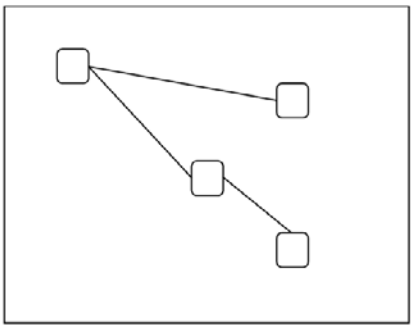
1) 41 + 86 =	11) 16 + 65 =	21) 13 + 27 =	31) 63 + 56 =
2) 27 – 32 =	12) 34 – 15 =	22) 89 – 12 =	32) 67 – 14 =
3) 68 + 12 =	13) 61 + 84 =	23) 93 – 81 =	33) 78 + 31 =
4) 41 – 20 =	14) 64 – 85 =	24) 63 – 74 =	34) 98 – 25 =
5) 98 + 16 =	15) 76 + 78 =	25) 56 + 37 =	35) 65 + 43 =
6) 65 + 34 =	16) 65 – 32 =	26) 80 – 29 =	36) 21 – 21 =
7) 15 – 68 =	17) 44 + 24 =	27) 87 + 14 =	37) 11 + 10 =
8) 36 + 42 =	18) 24 – 93 =	28) 23 + 81 =	38) 29 + 18 =
9) 86 – 32 =	19) 99 + 40 =	29) 22 – 65 =	39) 42 – 67 =
10) 12 + 98 =	20) 27 – 65 =	30) 34 + 72 =	40) 80 – 31 =

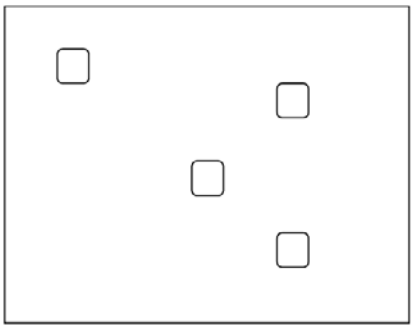
Ile równań udało Ci się rozwiązać? _____/40

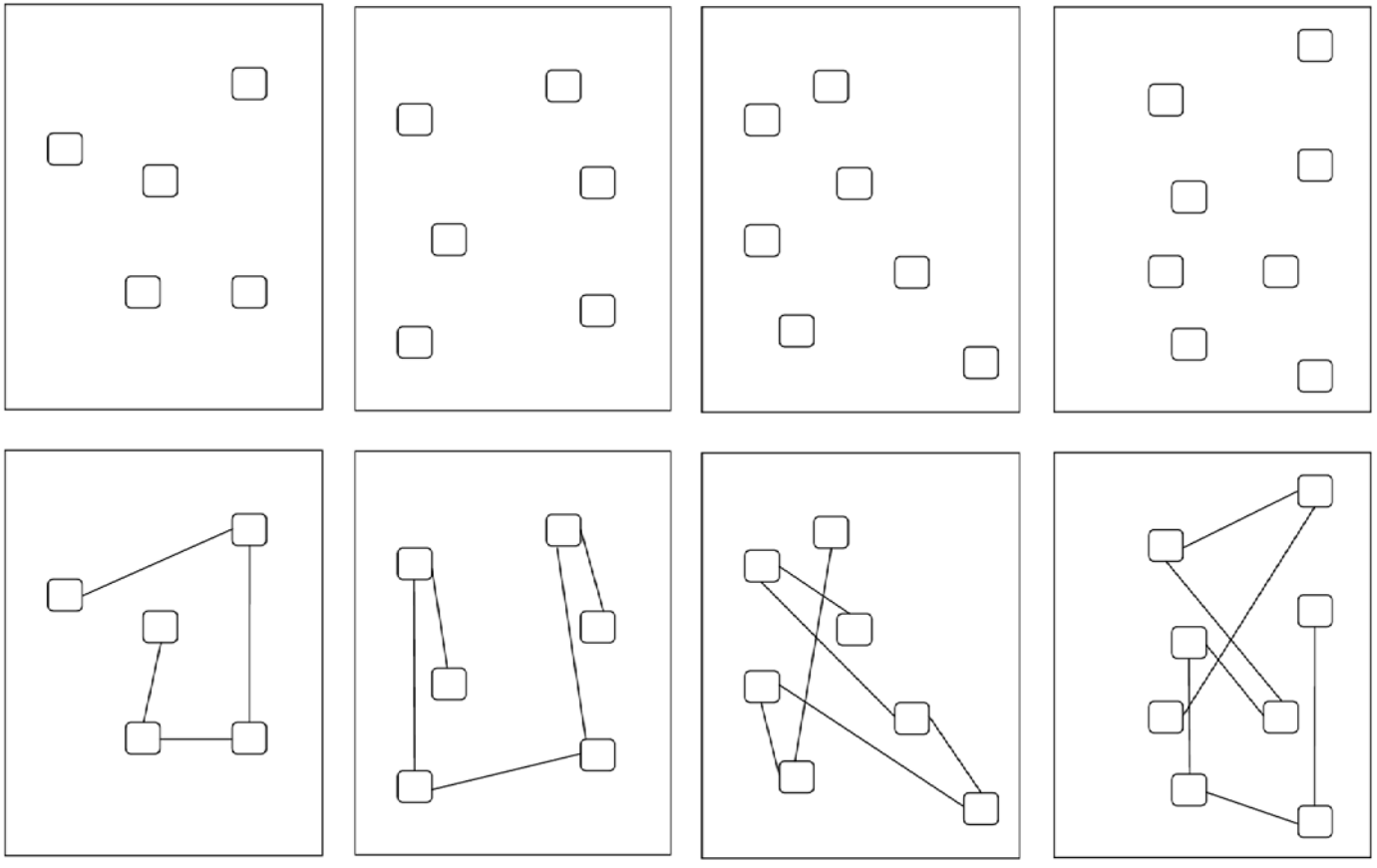
Ćwiczenie 2.

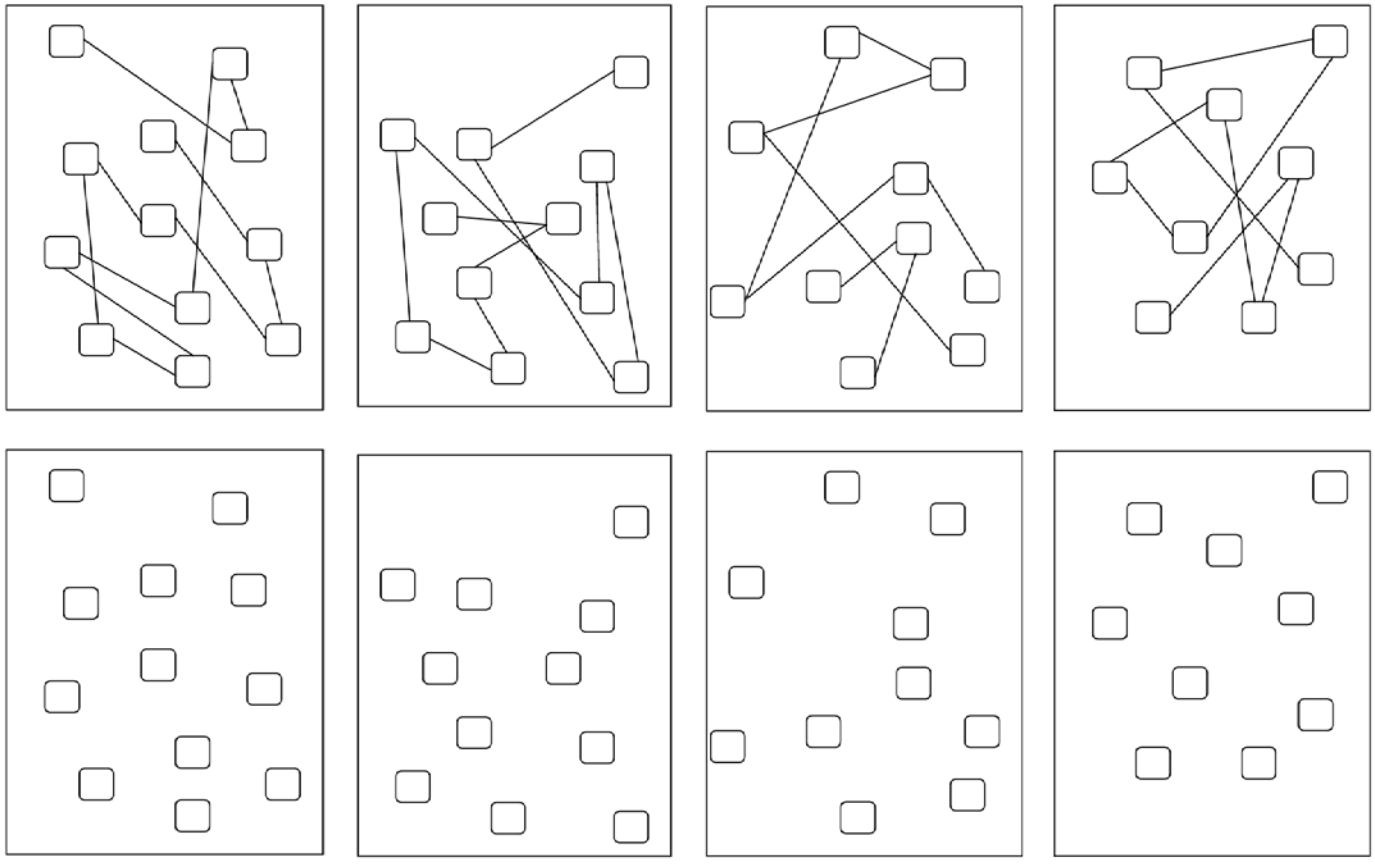
Zapamiętaj połączenia kształtów. Zakryj lewą tabelę i narysuj zapamiętane połączenia.

Sprawdź swoje postępy — porównaj swoje wyniki z ćwiczenia 5. w dniu 7. Zaznacz, gdzie poszło Ci lepiej!



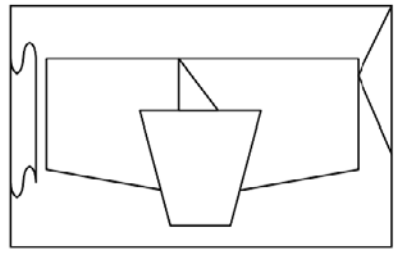


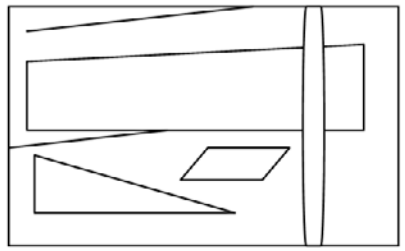


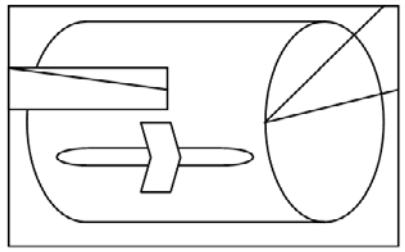


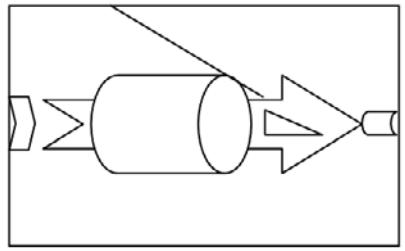
Ćwiczenie 3.

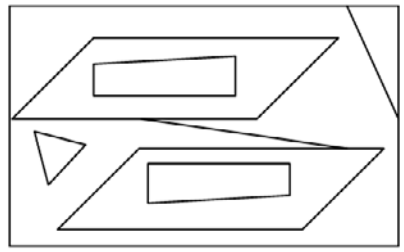
Zapamiętaj rysunek i narysuj go obok z pamięci.











Możesz porównać swoje rysunki z rysunkami z ćwiczenia 1. w dniu 21. Ile z nich udało Ci się narysować poprawnie? Dzisiaj: ...../5, dnia 21.: ...../5. Trzy i więcej to bardzo dobry wynik! Mniej? Spróbuj jeszcze raz.

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj jednokrotnie słowa i zapisz zapamiętane w takiej samej kolejności.

start	widły	domostwo
lekki	deska	gotowy
lenistwo	upomnienie	przedmiot
miasto	przyczyna	fatamorgana
kołdra	gospodarz	pertraktacje
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/5.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/5.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/5.

dystans	lotnictwo	prawda
przeszłość	klekot	ciekawy
gruby	wiatr	piękny
niewidoczny	dobry	domino
psycholog	zielony	fotel
akcja	zabawny	znany
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/6.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/6.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/6.

sekunda	imponujący	poznanie
pragnienia	budynek	jabłko
drzewa	bogaty	drażniący
przebiśnieg	dolina	targowisko
potężny	szkoła	detal
śmieszny	samolot	nagroda
dotyk	przyczyna	kartka
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/7.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/7.	Liczba poprawnie zapamiętanych słów: _____/7.

Ćwiczenie 5.

Przypomnij sobie i opisz w kilku zdaniach.

Najlepiej zapamiętana fajna lekcja ze szkoły…

_____

_____

_____

_____

_____

Przyjemna podróż…

_____

_____

_____

_____

_____

Najlepsza potrawa, jaką ostatnio jadłam/jadłem…

Miła rozmowa…

Udane zakupy…

Dobry dzień…

To wszystko na dzisiaj. Możesz porównać, ile słów udało Ci się zapamiętać 2. dnia ćwiczeń i dzisiaj. Dobrze Ci dzisiaj poszło! Do jutra!

Dzień 28.

**To już prawie koniec treningu superpamięci.
Dzisiaj podejmiesz wyzwanie zapamiętania aż 54 słów,
stosując węzły. Trzymam kciuki i powodzenia!**

Ćwiczenie 1.

Rozwiąż w ciągu 2 minut jak najwięcej działań.

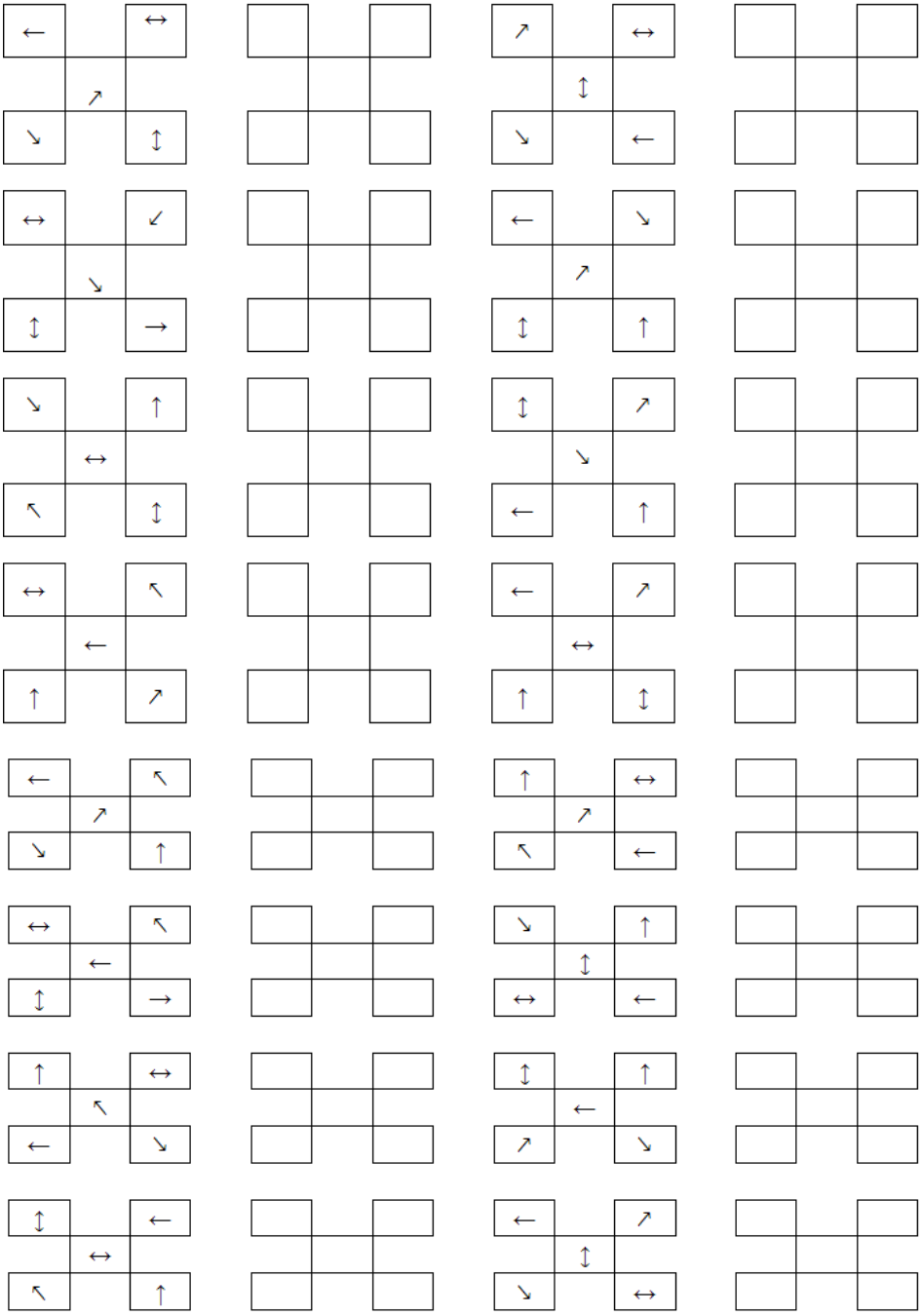
1) 98 – 27 =	11) 23 – 16 =	21) 91 + 30 =	31) 35 + 67 =
2) 65 + 31 =	12) 72 + 35 =	22) 74 – 89 =	32) 88 – 12 =
3) 72 + 45 =	13) 67 – 88 =	23) 10 + 97 =	33) 62 + 53 =
4) 16 + 27 =	14) 12 – 62 =	24) 56 – 73 =	34) 80 – 47 =
5) 83 + 12 =	15) 53 + 84 =	25) 81 + 75 =	35) 10 + 28 =
6) 73 – 81 =	16) 71 + 28 =	26) 78 + 31 =	36) 36 + 45 =
7) 75 – 47 =	17) 36 + 45 =	27) 98 – 24 =	37) 64 + 76 =
8) 53 – 46 =	18) 66 – 44 =	28) 75 – 34 =	38) 90 – 60 =
9) 72 + 31 =	19) 44 – 52 =	29) 67 – 23 =	39) 21 + 46 =
10) 67 + 67 =	20) 42 + 38 =	30) 16 – 72 =	40) 82 – 49 =

Ile równań udało Ci się rozwiązać? _____/40

Więcej niż wczoraj? TAK/ NIE/TYLE SAMO

Ćwiczenie 2.

Spójrz jednokrotnie na strzałki, zapamiętaj ich położenie oraz kierunek, a następnie narysuj je w tabeli obok.



Porównaj wynik z wynikami z ćwiczenia 3. w dniu 10. Zaznacz, gdzie poszło Ci lepiej: dnia 10. czy dzisiaj.

Ćwiczenie 3.

Stosując poznaną mnemotechnikę, utwórz węzły z podanych słów (są to słowa z dnia wczorajszego, z ćwiczenia 4.). Jeśli potrzebujesz, możesz je narysować. Powodzenia!

1) start
2) lekki
3) lenistwo
4) miasto
5) kołdra
6) dystans
7) przeszłość
8) gruby
9) niewidoczny
10) psycholog
11) akcja
12) sekunda
13) pragnienia
14) drzewa
15) przebiśnieg
16) potężny
17) śmieszny
18) dotyk
19) widły
20) deska
21) upomnienie
22) przyczyna
23) gospodarz
24) lotnictwo
25) klekot
26) wiatr
27) dobry
28) zielony
29) zabawny
30) imponujący
31) budynek
32) bogaty
33) dolina
34) szkoła
35) samolot
36) przyczyna
37) domostwo
38) gotowy
39) przedmiot
40) fatamorgana
41) pertraktacje
42) prawda
43) ciekawy
44) piękny
45) domino
46) fotel
47) znany
48) poznanie
49) jabłko
50) drażniący
51) targowisko
52) detal
53) nagroda
54) kartka

Powtórz historyjkę i odłóż książkę. Już jutro sprawdzisz, ile udało Ci się zapamiętać. Dobrze Ci poszło. Do jutra!

Dzień 29.

Jesteś prawie na końcu treningu. To już ostatnie 3 dni. WIELKIE gratulacje dla Ciebie za wytrwałość i systematyczność w treningu. Zapraszam do ćwiczenia 1.

Ćwiczenie 1.

Od każdej liczby z kolumny jak najszybciej odejmij 7. Czas start!

38 _____	74 _____	54 _____	31 _____	28 _____
47 _____	62 _____	92 _____	28 _____	34 _____
25 _____	73 _____	38 _____	42 _____	91 _____
61 _____	77 _____	74 _____	36 _____	82 _____
73 _____	36 _____	63 _____	46 _____	32 _____
64 _____	28 _____	15 _____	21 _____	12 _____
85 _____	34 _____	31 _____	26 _____	26 _____
92 _____	82 _____	26 _____	31 _____	38 _____
83 _____	99 _____	43 _____	62 _____	43 _____
34 _____	91 _____	85 _____	57 _____	76 _____
85 _____	27 _____	72 _____	36 _____	45 _____
76 _____	32 _____	63 _____	45 _____	25 _____
37 _____	67 _____	47 _____	13 _____	37 _____
74 _____	26 _____	88 _____	81 _____	26 _____
65 _____	62 _____	18 _____	23 _____	72 _____
81 _____	27 _____	27 _____	61 _____	79 _____
36 _____	36 _____	43 _____	27 _____	33 _____
47 _____	46 _____	54 _____	63 _____	74 _____
38 _____	28 _____	52 _____	46 _____	72 _____
19 _____	58 _____	15 _____	25 _____	78 _____
87 _____	56 _____	52 _____	37 _____	73 _____
12 _____	27 _____	57 _____	42 _____	38 _____
45 _____	54 _____	12 _____	34 _____	88 _____
34 _____	10 _____	62 _____	10 _____	25 _____
23 _____	98 _____	69 _____	92 _____	45 _____
58 _____	21 _____	63 _____	81 _____	54 _____
76 _____	27 _____	47 _____	27 _____	72 _____
46 _____	45 _____	81 _____	51 _____	53 _____
72 _____	62 _____	21 _____	63 _____	90 _____
83 _____	83 _____	12 _____	45 _____	16 _____
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

To samo ćwiczenie zrobiłeś w trzecim dniu treningu superpamięci. Porównaj czas wykonania zadania. Szybciej? GRATULACJE! Wolniej? Spróbuj jeszcze raz! Podobnie? Jest OK!

Ćwiczenie 2.

Wypisz wszystkie słowa, które pamiętasz z wczorajszej historyjki.

Liczba zapamiętanych słów: _____/54.

Ćwiczenie 3.

Przeczytaj jeszcze raz wczorajszą historyjkę (ćwiczenie 4.) i zapisz jak najwięcej słów, które pamiętasz.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Liczba zapamiętanych słów: _____/54.

30 i więcej poprawnie zapamiętanych słów to bardzo dobry wynik. Jeśli mniej, spróbuj ponownie.

A zatem, żeby ułatwić sobie zapamiętywanie nowych informacji, wystarczy:

ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA DANĄ INFORMACJĘ,

ZBUDOWAĆ DO NIEJ SKOJARZENIA,

POŁĄCZYĆ Z POSIADANĄ WIEDZĄ,

UŻYĆ SIŁY WYOBRAŹNI, DOKONUJĄC WIZUALIZACJI,

POWTÓRZYĆ NOWĄ INFORMACJĘ.

Dzień 30.

To już 30. dzień! Fantastycznie. Wykonaj poniższe zadania najlepiej, jak potrafisz. Takie same zadania były w 1. dniu treningu. Zapraszam!

Ćwiczenie 1.

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

lekarz	żart	kopalnia
klucz	lizak	pieniądze
miska	las	morze
mieszkanie	kaktus	samolot

_____

_____

Liczba zapamiętanych słów: _____/12.

Dzień 1.	Dzień 30.
_____/ 12	_____/ 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: _____

Dzień 1.	Dzień 30.
_____	_____

Ćwiczenie 3.

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

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

Liczba zapamiętanych liter: _____/12.

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

Liczba zapamiętanych liter: _____/12.

Ile najwięcej liter udało Ci się poprawnie zapamiętać? _____/ 12

Dzień 1.	**Dzień 30.**
_____/ 12	_____/ 12

Ćwiczenie 4.

Jak najszybciej zlicz wystąpienia ciągu „wm”. 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: _____

Dzień 1. (mw)	**Dzień 30. (wm)**
⧗ Czas: _____	⧗ Czas: _____

Dzień 31.

Witaj! Dzisiaj podsumowanie wszystkich sposobów na zapamiętywanie. Sprawdź siebie i z pomocą trików zapamiętaj poniższe informacje. Do dzieła!

Ćwiczenie 1.

Zapamiętaj ery, okresy oraz początek okresów geologicznych fanerozoiku. Wykorzystaj poznane mnemotechniki: węzłów, podstawników cyfr, lokalizacji... Możesz swobodnie notować swoje skojarzenia. Czas na zapamiętanie — maksymalnie 30 minut. Po tym czasie wpisz w pustą tabelę wszystkie informacje, które udało Ci się zapamiętać. Powodzenia!

PS Jeżeli doskonale znasz okresy geologiczne, możesz zrobić ćwiczenie 1. w ramach rozgrzewki lub przejść od razu do ćwiczenia 2.

Era	Ery po angielsku	Okres	Okresy po angielsku	Czas rozpoczęcia (w milionach lat wstecz)
KENOZOIK	**CENOZOIC**	**CZWARTORZĘD**	**QUATERNARY**	**ok. 2,5**
		NEOGEN	**NEOGENE**	**ok. 23**
		PALEOGEN	**PALEOGENE**	**ok. 65**
MEZOZOIK	**MESOZOIC**	**KREDA**	**CRETACEOUS**	**ok. 145**
		JURA	**JURASSIC**	**ok. 200**
		TRIAS	**TRIASSIC**	**ok. 252**
PALEOZOIK	**PALEOZOIC**	**PERM**	**PERMIAN**	**ok. 299**
		KARBON	**CARBONIFEROUS**	**ok. 359**
		DEWON	**DEVONIAN**	**ok. 417**
		SYLUR	**SILURIAN**	**ok. 443**
		ORDOWIK	**ORDOVICIAN**	**ok. 486**
		KAMBR	**CAMBRIAN**	**ok. 542**

Era	Ery po angielsku	Okres	Okresy po angielsku	Czas rozpoczęcia (w milionach lat wstecz)

Sprawdź teraz i porównaj obie tabele.

Liczba poprawnie zapamiętanych informacji: _____/42.

Do zapamiętania były 42 jednostki informacji. Niektóre były podobne, a część trzeba było skojarzyć ze sobą, np. okresy z liczbami. Rewelacyjnym wynikiem jest poprawnie zapamiętanych 35 i więcej jednostek informacji. Oznacza to, że nie tylko przyswoiłeś sobie mnemotechniki, ale też dobrze je wyćwiczyłeś! Wynik między 25 a 34 jest dobry, trzymaj tak dalej, kontynuuj pracę nad zapamiętywaniem różnymi sposobami. Jeżeli Twój wynik znajduje się w przedziale 15 – 24, zachęcam do podjęcia wyzwania jeszcze raz lub spróbowania ponownie w ćwiczeniu 2.

Ćwiczenie 2.

Dodatkowe ćwiczenie dla ambitnych. Wyobraź sobie, że jeździsz po całym świecie i poznajesz nowe osoby. Zapamiętaj miejsca, imiona poznanych osób, ich zawody oraz rok urodzenia. Wykorzystaj wszystkie poznane mnemotechniki. Możesz swobodnie notować swoje skojarzenia. Czas na zapamiętanie — maksymalnie 30 minut. Czas START!

Miejsce/ wydarzenie	Miejsce po angielsku	Poznane osoby	Zawód	Rok urodzenia
Biblioteka w Edynburgu	Library in Edinburgh	Sophie	ortopeda	1982
		Jack	sprzedawca	1990
		Amber	psycholog	1970
Park Centralny w Nowym Jorku	Central Park in New York	Christopher	fryzjer	1995
		Victoria	nauczyciel	1964
		Isabella	architekt	1968
Szkolenie w Warszawie	Training in Warsaw	Tomasz	prawnik	1950
		Wiktor	kierowca	1986
		Teresa	urzędnik	1988
		Katarzyna	przedsiębiorca	1980
		Łukasz	piekarz	1986
		Jadwiga	dyrektor	1952

Wpisz poniżej wszystko, co z sukcesem udało Ci się zapamiętać.

Miejsce/ wydarzenie	Miejsce po angielsku	Poznane osoby	Zawód	Rok urodzenia

Do zapamiętania było ok. 54 jednostek informacji.

Rewelacyjnym wynikiem jest poprawne zapamiętanie 36 i więcej informacji. Wielkie brawa! Wynik między 25 a 35 jest dobry, trzymaj tak dalej i kontynuuj pracę nad zapamiętywaniem różnymi sposobami. Trening czyni mistrza.

Jeśli Twój wynik jest poniżej 25, zachęcam do poćwiczenia mnemotechnik i powrotu do tego ćwiczenia za kilka dni. Jest wiele czynników (zmęczenie, stres itd.), które mogą wpływać na naszą pamięć. I o tym również warto pamiętać. Być może był to jeden z tych gorszych dni.

Podsumuj zatem wszystkie sposoby, które znasz.

Ćwiczenie 3.

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

Nazwa mnemotechniki	Opis	Czy stosuję?

Sprawdź i porównaj swoje sposoby zapamiętywania z tymi z dnia 1. Czy jest jakaś różnica? Jeśli nie ilościowa, to może jakościowa? Jeśli tak, to jaka? Zachęcam do chwili refleksji.

Ćwiczenie 4.

A na deser ponownie wyzwanie Szerieszewskiego. Powodzenia!

Zapamiętaj jak najwięcej cyfr w podanej kolejności w czasie nie dłuższym niż 3 minuty.

0	8	6	1	4
1	9	8	8	7
2	2	5	9	6
7	0	7	5	2
0	9	2	3	8
4	1	3	2	9
5	2	6	7	0
2	3	4	5	1
3	7	3	4	7
5	4	0	9	9
4	5	9	6	2

Zapisz zapamiętane cyfry:

___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___

Liczba poprawnie zapamiętanych cyfr w kolejności: _____/55.

W ciągu 3 minut zapamiętaj jak najwięcej liter w podanej kolejności.

U	E	Y	E	W
Y	U	Q	R	G
E	D	T	V	H
I	B	Ź	U	F
U	X	C	P	G
E	K	A	E	C
R	N	Y	W	D
T	Ę	T	Ż	Ó
F	Z	W	A	C
L	M	K	O	L
H	N	U	I	A

Zapisz litery poniżej:

___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___
___	___	___	___	___

Liczba poprawnie zapamiętanych liter w kolejności: _____/55.

Możesz porównać swój wynik z ćwiczeniem ze wstępu do książki.

Doskonale Ci poszło! Gratuluję Ci wytrwałości i pracy nad pamięcią. Jeśli podobały Ci się te ćwiczenia, możesz kontynuować swój trening, korzystając z książki „Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni".

Podczas 31 dni udało Ci się poznać i przećwiczyć liczne mnemotechniki i sposoby ułatwiające zapamiętywanie różnego rodzaju informacji. Pamiętasz liczbę π do 40. miejsca po przecinku, znasz 8 największych jezior świata i 15 najdłuższych rzek, ponadto okresy geologiczne nie stanowią dla Ciebie problemu. Potrafisz zapamiętywać długie ciągi cyfr, daty, imiona, nazwy własne i uczyć się w sposób kreatywny słówek w języku obcym. Wiesz, że chcąc coś zapamiętać, warto to uporządkować. Z drugiej strony zapamiętywanie jest łatwiejsze, gdy użyjemy kolorów, humoru, dynamiki. Wiesz, jak ważna jest koncentracja i wyobraźnia w zapamiętywaniu. Potrafisz łączyć różne metody, by jak najlepiej zapamiętać informacje... Należą Ci się OWACJE! Ale to nie wszystko. Wiesz, że pamięć jest złożonym procesem wyrażonym w trzech słowach: zapamiętanie, utrzymanie, wykorzystanie. Masz świadomość wielości rodzajów pamięci i tego, że warto o nią dbać. Znasz starożytną metodę lokalizacji i umiejscawiania tego, co chcesz zapamiętać, w dobrze znanym miejscu. Wiesz także, że żeby coś zapamiętać, warto łączyć nową wiedzę z tą już posiadaną. Wszystko to (i więcej) udało Ci się osiągnąć przez ostatnie 31 dni. Mam nadzieję, że udział w treningu był dla Ciebie interesującą przygodą!

Serdeczne gratulacje i... do poćwiczenia!

Rozwiązania

Dzień 1.

Ćwiczenie 4.

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

Dzień 2.

Ćwiczenie 1.

8	**3**	6	4	5	**9**	7	0	7	4	53
0	**5**	**9**	**6**	8	3	6	**3**	2	**1**	**43**
8	**8**	15	10	**13**	12	13	3	**9**	5	96

2	3	8	**5**	0	9	7	**1**	**3**	2	**40**
2	3	**0**	8	**9**	**2**	6	8	4	**5**	**47**
4	**6**	8	13	9	11	**13**	9	7	7	87

7	**4**	3	2	8	5	6	7	**8**	4	**54**
1	**0**	9	5	7	2	3	9	4	2	**42**
8	**4**	12	7	15	**7**	**9**	16	12	**6**	96

9	2	**5**	**3**	**4**	6	8	6	**4**	1	**48**
1	7	4	2	6	**3**	5	**4**	0	**2**	34
10	**9**	9	5	10	9	**13**	10	4	3	**82**

Dzień 4.

Ćwiczenie 4.

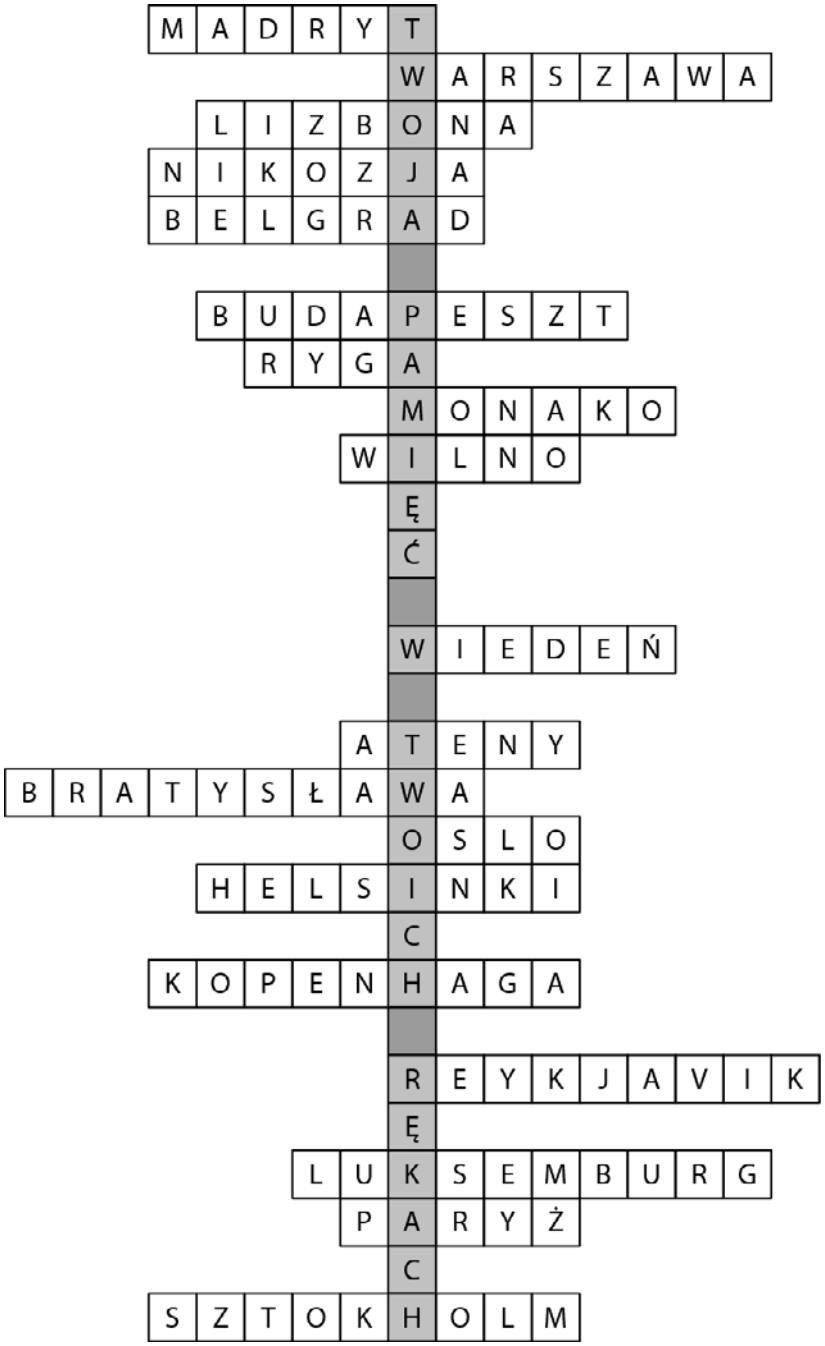
Są osoby, które się pamięta, i osoby, o których się śni. — Carlos Ruiz Zafón

Ćwiczenie 5.

<	&	\	%	$	#	=	+	!
!	+	$	=	&	<	#	\	%
%	#	=	+	\	!	<	$	&
$	%	&	<	=	+	\	!	#
#	!	<	&	%	\	+	=	$
=	\	+	#	!	$	&	%	<
+	$	!	\	<	&	%	#	=
&	=	#	$	+	%	!	<	\
\	<	%	!	#	=	$	&	+

Dzień 5.

Ćwiczenie 5.



Dzień 6.

Ćwiczenie 3.

(-:	}{	--	=	0_0	X	:-)	!!	[]
X	[]	!!	(-:	}{	:-)	=	--	0_0
0_0	:-)	=	!!	[]	--	X	(-:	}{
[]	=	:-)	--	X	!!	0_0	}{	(-:
--	X	0_0	}{	(-:	=	!!	[]	:-)
}{	!!	(-:	[]	:-)	0_0	--	=	X
=	0_0	[]	X	!!	(-:	}{	:-)	--
!!	(-:	X	:-)	--	}{	[]	0_0	=
:-)	--	}{	0_0	=	[]	(-:	X	!!

Dzień 8.

Ćwiczenie 1.

4	**6**	5	**3**	8	0	**2**	5	4	3	40
3	1	2	6	**4**	5	3	6	**7**	**3**	**40**
7	7	**7**	9	12	**5**	5	**11**	11	6	**80**

7	**3**	4	5	**6**	8	3	9	0	**7**	**52**
9	3	**4**	7	5	**6**	**0**	**8**	9	1	**52**
16	6	8	**12**	11	14	3	17	**9**	8	104

8	**3**	2	4	8	5	**6**	**7**	8	4	55
6	8	**9**	**2**	**1**	3	5	2	**5**	9	**50**
14	11	11	6	9	**8**	11	9	13	**13**	**105**

5	6	**4**	7	8	**9**	5	6	**7**	**2**	59
8	5	7	3	5	2	**1**	**2**	0	9	42
13	**11**	11	**10**	**13**	11	6	8	7	11	**101**

Dzień 10.

Ćwiczenie 2.

reagowanie drzewostan dziwoląg zastygły

D	R	Z	E	W	O	S	T	A	N
Z	E	A	S	K	I	N	R	E	I
I	A	S	I	E	Ą	J	P	I	K
W	G	T	N	Y	R	A	M	C	L
O	O	Y	K	A	R	O	S	T	E
L	W	G	Ź	L	P	E	K	S	C
Ą	A	Ł	O	K	N	Y	T	Z	H
G	N	Y	T	W	A	S	H	D	T
M	I	B	K	O	R	O	L	R	O
O	E	L	T	E	R	M	I	T	Y

atrapa ewakuować spostrzegać zobowiązanie sposobność

T	E	R	Z	Y	A	T	O	R	I	A	L
I	S	P	O	S	T	R	Z	E	G	A	Ć
Z	C	Y	B	T	R	E	N	G	A	M	S
W	O	L	O	K	A	R	W	I	G	N	P
I	I	L	W	A	P	W	A	B	A	Z	O
B	N	M	I	M	A	L	E	R	E	K	S
T	U	Z	Ą	Z	C	Z	S	O	R	T	O
Ć	W	A	Z	L	O	P	L	A	S	F	B
A	H	Y	A	S	C	A	E	K	O	W	N
E	W	A	N	K	L	A	W	R	O	W	O
K	T	Ą	I	W	P	W	O	M	A	S	Ś
I	L	M	E	W	A	K	U	O	W	A	Ć

Dzień 12.

Ćwiczenie 4.

;-)	+	?	=	<>	::	!	__	//
//	::	__	;-)	?	!	=	+	<>
!	<>	=	__	//	+	;-)	::	?
<>	=	::	?	+	;-)	__	//	!
+	;-)	!	//	::	__	?	<>	=
__	?	//	<>	!	=	+	;-)	::
?	__	<>	!	;-)	//	::	=	+
::	//	;-)	+	=	?	<>	!	__
=	!	+	::	__	<>	//	?	;-)

Dzień 14.

Ćwiczenie 1.

Jak wyłączyć pamięć, by umieć zapominać? — Stanisław Jerzy Lec

Dzień 15.

Ćwiczenie 5.

\\	()	)(	_-_	#	|	%	+	V
V	|	+	\\	)(	%	_-_	()	#
%	#	_-_	+	V	()	\\	|	)(
#	_-_	|	)(	()	\\	+	V	%
()	\\	%	V	|	+	)(	#	_-_
+	)(	V	#	%	_-_	()	\\	|
)(	+	#	%	\\	V	|	_-_	()
|	V	\\	()	_-_	)(	#	%	+
_-_	%	()	|	+	#	V	)(	\\

Dzień 16.

Ćwiczenie 3.

jednomyślnie zwariowany rywalizacja odwiedziny sympatia

J	D	N	A	S	T	E	G	R	L	I	K
E	O	K	A	S	R	E	W	Y	L	O	M
D	T	Y	N	G	E	N	C	W	U	D	K
N	I	W	O	L	O	R	T	A	G	W	A
O	N	I	E	L	A	S	T	L	K	I	P
M	R	S	Y	M	P	A	T	I	A	E	E
Y	T	Z	C	E	N	A	S	Z	K	D	W
Ś	A	P	R	B	C	L	W	A	Z	Z	A
L	S	Y	Z	D	W	D	A	C	U	I	K
N	Y	N	I	E	I	O	R	J	M	N	O
I	Z	W	A	R	I	O	W	A	N	Y	R
E	Y	M	P	A	T	Y	K	O	W	A	Ć

Ćwiczenie 2.

didaskalia homonim kaligrafia ekumena

M	A	L	O	W	E	K	A	N	Y
D	I	D	A	S	K	A	L	I	A
O	T	A	M	E	U	L	N	I	K
G	R	A	F	I	M	I	A	L	A
M	I	S	E	R	E	G	N	A	D
W	Y	C	O	K	N	R	O	M	A
T	R	A	T	M	A	A	K	O	W
N	T	M	E	L	I	F	C	E	I
L	H	O	M	O	N	I	M	P	L
K	A	S	Z	Y	Z	A	T	K	E

oligarchia instrukcja kryterium narrator

S	A	M	O	B	S	G	R	E	N
O	W	O	Ł	S	K	E	L	B	O
O	L	I	G	A	R	C	H	I	A
T	W	Ó	R	T	Y	N	K	I	N
P	M	A	S	Y	T	N	K	I	P
O	C	Ó	H	D	E	N	T	Y	K
N	W	N	A	R	R	A	T	O	R
A	K	I	M	A	I	T	K	A	T
I	N	S	T	R	U	K	C	J	A
N	I	E	Z	C	M	A	B	P	R

Ćwiczenie 4.

/\	---	><	X	||	___	V	()	+
V	()	+	><	/\	---	___	||	X
X	___	||	V	+	()	/\	><	---
---	V	X	+	><	/\	()	___	||
+	||	()	___	V	X	><	---	/\
___	><	/\	()	---	||	+	X	V
()	/\	___	||	X	V	---	+	><
||	+	V	---	()	><	X	/\	___
><	X	---	/\	___	+	||	V	()

Dzień 20.

Ćwiczenie 2.

konsekwentny komponować urodzajny iluzja jednoczyć

M	U	O	Z	A	M	B	I	J	C	Z	Y
F	R	A	J	O	T	A	M	E	N	I	K
K	O	N	S	E	K	W	E	N	T	N	Y
O	D	P	A	T	R	E	T	Y	C	Z	K
M	Z	M	O	M	Ć	W	E	R	U	O	K
P	A	N	E	T	Y	A	R	Y	Z	M	I
O	J	K	I	R	T	R	L	O	W	U	K
N	N	O	L	A	S	U	L	N	R	S	A
O	Y	H	U	C	U	R	A	K	E	E	W
W	T	C	Z	J	L	O	R	A	Z	R	I
A	U	A	J	E	D	N	O	C	Z	Y	Ć
Ć	I	N	A	W	I	C	O	L	C	C	L

Dzień 21.

Ćwiczenie 2.

65	34	45	0	82	3	12	1	98	7	347
9	68	2	98	12	36	26	39	8	52	350
74	102	47	98	94	39	38	40	106	59	697

38	51	26	5	12	98	2	23	3	29	287
72	10	4	76	3	4	52	33	46	4	304
110	61	30	81	15	102	54	55	49	33	591

74	7	53	8	95	5	45	3	32	9	331
21	26	27	74	4	33	48	67	4	46	350
95	33	80	82	99	38	93	70	36	55	681

63	7	66	8	82	67	59	5	44	8	409
36	47	47	79	6	34	4	64	7	73	397
99	54	113	87	88	101	63	69	51	81	806

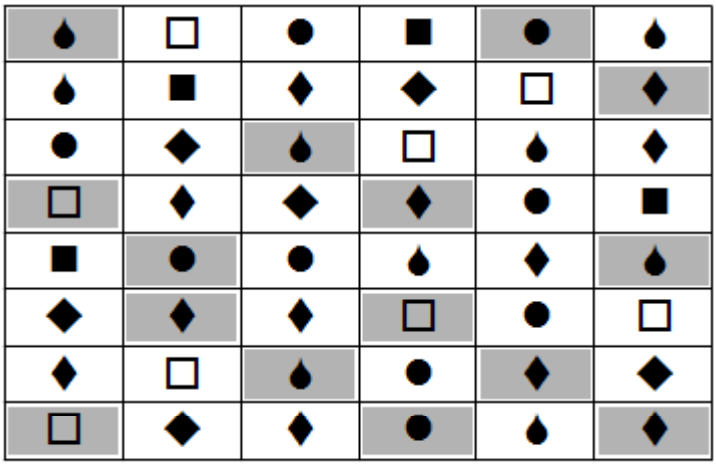
Dzień 23.

Ćwiczenie 2.

(-:	}{	--	=	0_0	X	:-)	!!	[]
X	[]	!!	(-:	}{	:-)	=	--	0_0
0_0	:-)	=	!!	[]	--	X	(-:	}{
[]	=	:-)	--	X	!!	0_0	}{	(-:
--	X	0_0	}{	(-:	=	!!	[]	:-)
}{	!!	(-:	[]	:-)	0_0	--	=	X
=	0_0	[]	X	!!	(-:	}{	:-)	--
!!	(-:	X	:-)	--	}{	[]	0_0	=
:-)	--	}{	0_0	=	[]	(-:	X	!!

Dzień 24.

Ćwiczenie 2.



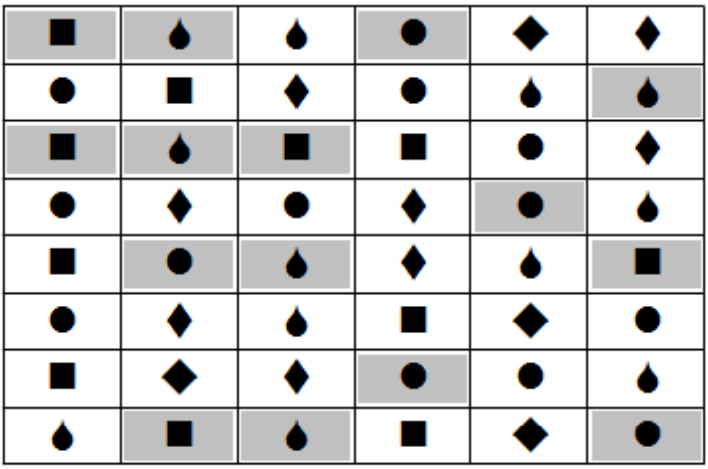
Dzień 25.

Ćwiczenie 4.

neologizm realizm terytorium wynalazek

M	A	J	Ó	R	T	E	C	Z	N
A	W	L	K	E	E	R	A	K	E
M	Y	Ó	W	A	K	A	T	R	O
L	N	A	P	L	O	I	Z	M	L
E	A	N	T	I	O	L	O	G	O
P	L	Ś	O	Z	W	O	T	O	G
M	A	Ł	O	M	I	Ł	K	O	I
I	Z	N	T	E	I	K	R	A	Z
T	E	R	Y	T	O	R	I	U	M
C	K	R	E	S	I	T	I	Z	M

Ćwiczenie 5.



Dzień 30.

Ćwiczenie 4.

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

Literatura

Atkinson, R.C., Shiffrin, R.M. (1971). *The control of short-term memory*. „Scientific American", 225, 82 – 90.

Baddeley, A. (1998). *Pamięć. Poradnik użytkownika*. Prószyński i S-ka, Warszawa.

Craig, F.I.M, Tulving, E. (1975). *Depth of processing and the retention of words in episodic memory*, „Journal of Experimental Psychology", 104, 268 – 294.

Eysenck, M.W., Eysenck, M.C. (1980). *Effects of processing depth, distinctiveness and word frequency on retention*, „British Journal of Psychology", 71, 263 – 274.

Henry, J.D., MacLeod M.S., Phillips, L.H., Crawford, J.R. (2004). *A meta-analytic review of prospective memory and aging*. „Psychology and Aging", 19, 27 – 39.

Luria, A.R. (1968). *The mind of a mnemonist.* Regnery, Chicago.

Mechło, P., Grzelka, J. (2012). *Trening intelektu — wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*. Helion – Sensus, Gliwice.

Mechło, W. (2009). *Historie prawdziwe i magiczne: mity, legendy, zdarzenia: przewodnik po wybrzeżu zachodniopomorskim*. Oficyna in Plus, Szczecin.

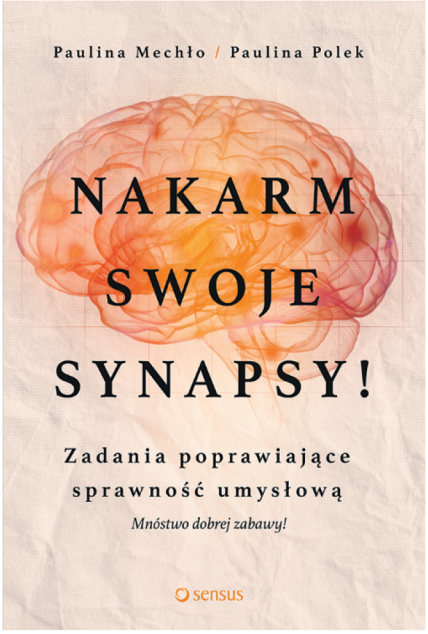
Nolte, J. (2011). *Mózg człowieka. Anatomia czynnościowa mózgowia*. Rozdział 24. *Kształtowanie, modyfikacja i naprawa połączeń nerwowych* (red. Janusz Moryś). Wyd. Elsevier Urban&Partner, Wrocław.

Rönnlund, M., Nyberg, L., Bäckman, L., Nilsson, L.G. (2005). *Stability, growth and decline in adult life-span development of declarative of memory: Cross sectional and longitudinal data from a population-based sample*. „Psychology and Aging", 20 (1), 3 – 18.

Skolimowska, J., Wesierska, M., Lewandowska, M., Szymaszek, A., Szeląg, E. (2011). *Divergent effects of age on performance in spatial associative learning and real idiothetic memory in humans*. „Behavioural Brain Research", 218 (1), 87 – 93.

CEL. Odkryj, określ, osiągnij!

Dowiedz się, co jest dla Ciebie najważniejsze, a potem wytycz drogę do spełnienia swoich marzeń dzięki zawartym w tej książce narzędziom.



Nakarm swoje synapsy! Zadania poprawiające sprawność umysłową

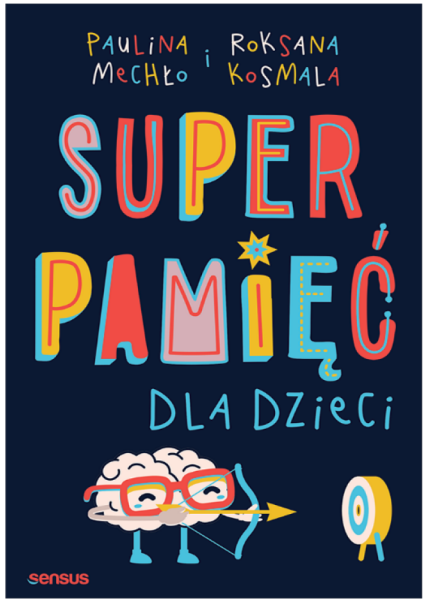
Mnóstwo dobrej zabawy z ponad setką ćwiczeń umysłowych – logicznych, matematycznych, pamięciowych, a także związanych z porównywaniem i wyszukiwaniem podobieństw.

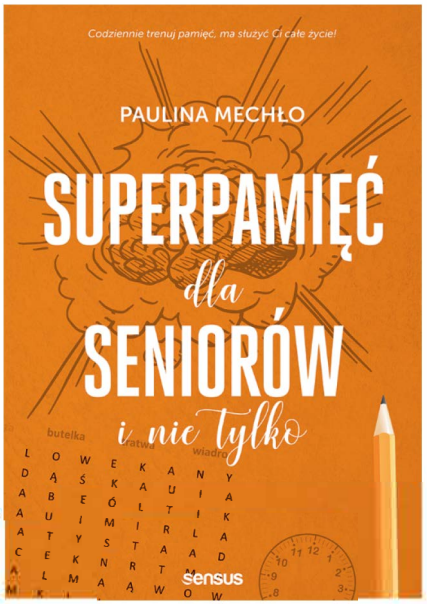
Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko

Zestaw **140 zróżnicowanych**, niebanalnych i intrygujących ćwiczeń wraz ze wskazówkami, jak dbać o dobrą formę własnej głowy – przeznaczony dla osób starszych.

Superpamięć dla dzieci

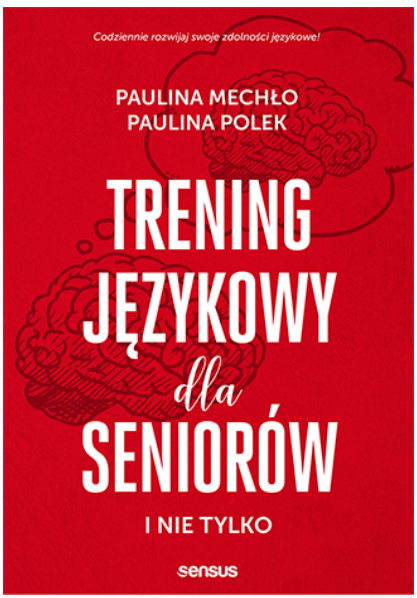
Jeśli chcesz, by Twoje dziecko dobrze radziło sobie zarówno w szkole, jak i poza nią, a przy tym było coraz mądrzejsze, marzysz o tym, by zapamiętywanie nowych informacji przychodziło mu bez wysiłku, ta książka jest właśnie dla Ciebie!





Superpamięć dla seniorów i nie tylko

Zestaw ćwiczeń i rozrywek umysłowych pomagających w treningu pamięci, logicznego myślenia i skupienia uwagi, przygotowany przez wysokiej klasy specjalistkę.



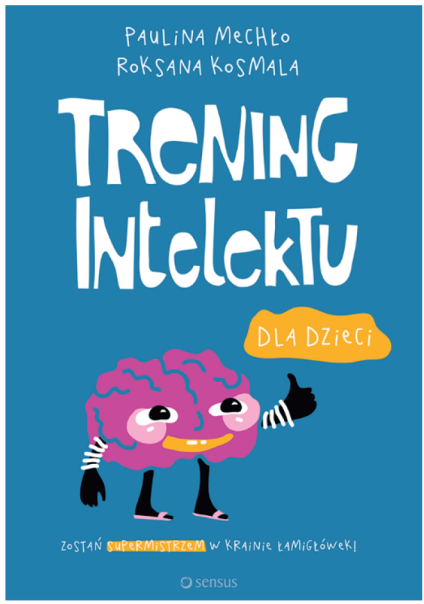
Trening językowy dla seniorów i nie tylko

PREMIERA 20 stycznia 2020

Zestaw zadań pozwalających zachować i rozwinąć płynność językową w mowie i w piśmie.
Zagadki i łamigłówki poprawiające pamięć i koncentrację. Pierwszorzędna rozrywka intelektualna.

Trening intelektu dla dzieci

Zobacz, jak pobudzić różne obszary mózgu dziecka, zapewnić mu świetną zabawę i odpowiednią dawkę wysiłku umysłowego.



Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni. Wydanie II rozszerzone

Taki trening dla umysłu pozwoli uaktywnić wszystkie sfery składające się na intelekt jednostki: koncentrację, kreatywność, język, pamięć i wiedzę.

SZKOLENIA
Helion
AKADEMIA IT & BUSINESS

KOMPLEKSOWO SZKOLIMY
NOWOCZESNY BIZNES

IT

BIZNES

PROJEKTY

PROCESY

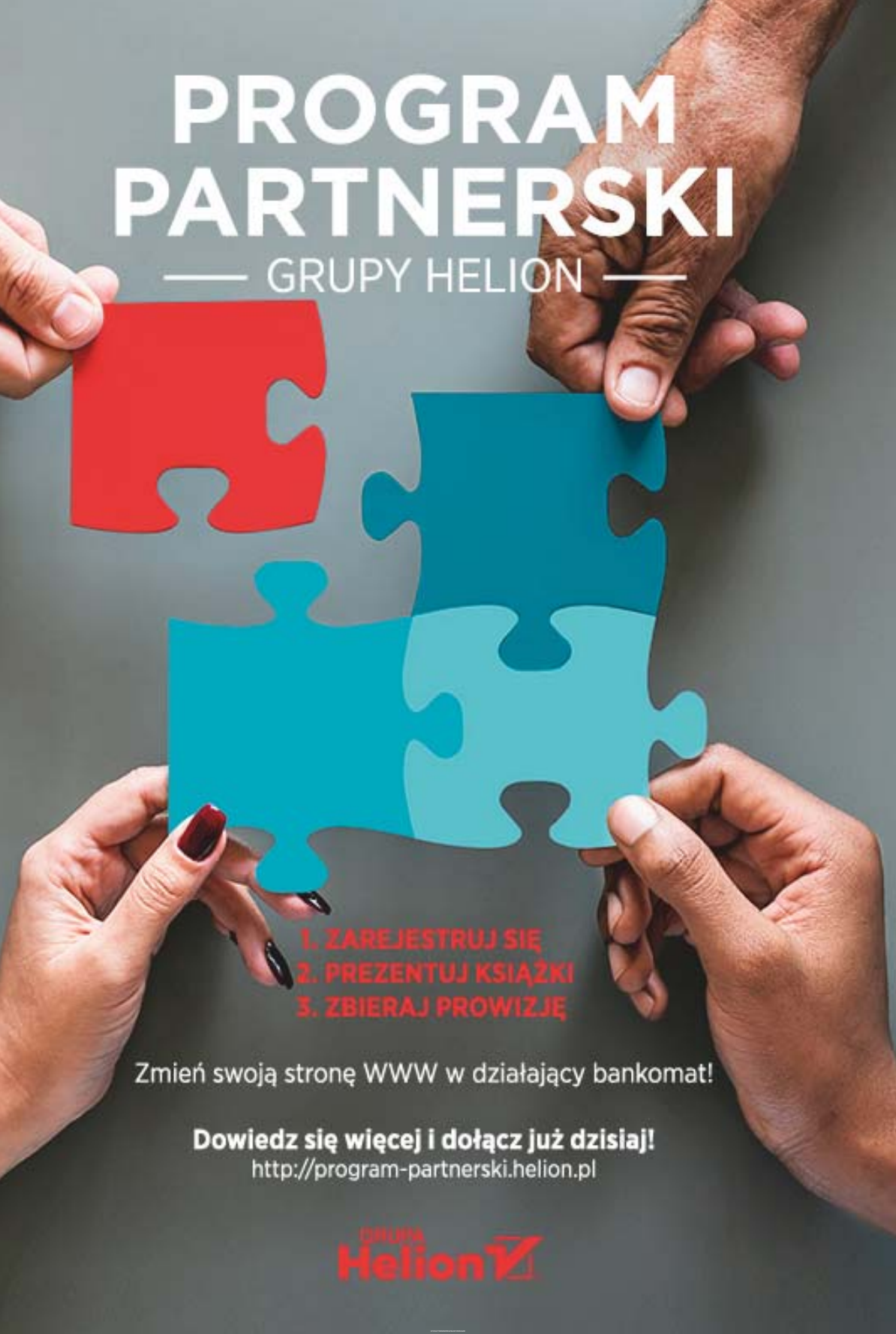
NASZE SZKOLENIA SĄ PROWADZONE ZGODNIE Z METODĄ

BLENDED LEARNING

modelem kształcenia, który łączy tradycyjne szkolenie z dostępem do nowoczesnych narzędzi - wideokursów, e-booków i audiobooków

T: 609 850 372 **E:** SZKOLENIA@HELION.PL

WWW.**HELIONSZKOLENIA**.PL


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
Helion