



PAMIĘĆ DOSKONAŁA!

50 łamigłówek, które wytrenują Twój mózg
i pozwolą Ci zapamiętać wszystko



CHARLES PHILLIPS

Charles Phillips

Pamięć doskonała

50 łamigłówek, które
wytrenują Twój mózg i
pозwolą Ci zapamiętać
wszystko



Tytuł oryginału: The Memory Challenge:

50 puzzles to train your brain to remember anything

Tłumaczenie: Marta Czub

ISBN: ePub: 978-83-283-0787-2, Mobi: 978-83-283-0788-9

Text and puzzles copyright © Bibelot Limited 2013.

This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2013.

Translation copyright © 2016 by Helion S.A.

The right of Charles Phillips to be identified as the author of the work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://sensus.pl/user/opinie/narapa_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

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)

- [Poleć książkę](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

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

Dla Alison, raz jeszcze



Wstęp

Czy czasami złości Cię to, że umknął Ci z pamięci tytuł jakiegoś filmu? A może masz wrażenie, że nie udało Ci się zabłysnąć na gruncie zawodowym lub towarzyskim, bo nie byłeś w stanie przypomnieć sobie ważnej informacji? Lub też najadłeś się wstydu, bo wyleciało Ci z głowy imię klienta czy nowo poznanej osoby? Każdy z nas miewa kłopoty z pamięcią i trudności z zapamiętywaniem pewnych informacji, co z wiekiem tylko się pogłębia.

Problem nie jest nowy. Ludzie od tysiącleci podejmują wyzwania stawiane przez pamięć. Istnieje w związku z tym cała gama sprawdzonych sposobów uczenia się i przywoływania faktów. Dzięki temu możemy dziś korzystać z szerokiej palety skutecznych i prostych w użyciu technik wspomagania pamięci — niektóre z nich są zupełnie nowe, inne trochę starsze, choć nadal współczesne, zaś jeszcze inne wywodzą się z czasów antycznych czy nawet wcześniejszych.

Niezwykłe osiągnięcia pamięci

W dawnych czasach ludzie nie mieli wyboru: musieli rozwijać

pamięć, bo na niej opierała się cała ich wiedza. Pamięć ludzka była w tamtym okresie doprawdy imponująca — w starożytności recytowano i przekazywano kolejnym pokoleniom słowo w słowo teksty religijne, w antyku przez trzy, cztery noce z rzędu deklamowano eposy lub występowało z długimi przemowami najeżonymi wymyślnymi figurami retorycznymi.

Cóż za kontrast z XXI wiekiem! Dziś mamy do dyspozycji nie tylko całą masę książek na półkach bibliotek i księgarń, ale też bogactwo szczegółowych danych w internecie dostępnych za sprawą jednego kliknięcia myszką lub przesunięcia palcem po ekranie tabletu czy telefonu. Ale choć w obecnych czasach wyszukiwanie informacji nie sprawia większych trudności, to zachowanie dobrej pamięci w dalszym ciągu ma ogromne znaczenie — i niejednokrotnie pozwala nam wykazać się inteligencją podczas negocjacji, planowania pracy czy przyjacielskiej dysputy na korytarzu biura.

Co więcej, rozwój technik neuroobrazowania pozwala nam zdobyć jeszcze dokładniejszą wiedzę na temat funkcjonowania mózgu podczas zapamiętywania — i zapominania!

Łebscy taksjarze

Wiemy na przykład, że ćwiczenie pamięci zapewnia nam zdolność zapamiętywania i doprowadza do fizycznych zmian w strukturze mózgu. Londyńscy taksówkarze muszą na przykład zdać „Teorię”, trudny egzamin pamięciowy obejmujący znajomość 320 tras, 25 000 nazw ulic i 20 000 punktów w promieniu 10 kilometrów od znajdującej się w centrum Londynu stacji kolejowej Charing Cross. W roku 2000 brytyjscy naukowcy dowiedli, że londyńscy „taksjarze” mają większy hipokamp (część mózgu odpowiedzialną za

informacje związane z orientacją w terenie) niż inni ludzie. Kolejne badania przeprowadzone w 2011 roku dowiodły, że na rozmiar hipokampu miały wpływ setki godzin spędzonych na jeździe po Londynie oraz niezbędna do egzaminu nauka nazw ulic.

Nie trać rozumu

Wiadomo też, że wraz z wiekiem w mózgu zachodzi wiele zmian. Na przykład różne jego części zaczynają mniej skutecznie się ze sobą komunikować: włókna nerwowe przekazujące impulsy elektryczne w mózgu posiadają grubą osłonkę zwaną otoczką mielinową, której warstwa zmniejsza się wraz z upływem lat, co powoduje, że spada prędkość przekazywania sygnałów. Poza tym zmniejsza się dopływ krwi do mózgu i następuje naturalny spadek liczby szarych komórek. Przeprowadzone wśród brytyjskich urzędników i opublikowane w 2012 roku badanie wykazało, że część zaburzających pamięć zmian w mózgu zaczyna zachodzić już po 45. roku życia, a nie po 60., jak uważano wcześniej.

Z drugiej strony najnowsze badania dowodzą też, że nawet w bardziej zaawansowanym wieku mózg nie traci zdolności regeneracji oraz że pod wieloma względami mózgi osób w średnim wieku (w badaniach mowa o przedziale 40 - 68 lat) działają sprawniej niż mózgi osób młodszych i starszych: łatwiej łączą fakty, lepiej radzą sobie z emocjami i potrafią przyjąć szerszą perspektywę. Ludzie w tym wieku są często bardziej wyczuleni na subtelności i wykazują się bardziej wyważoną oceną.

Podczas procesu uczenia się między komórkami mózgu powstają nowe połączenia. Najważniejszym czynnikiem determinującym sprawną pracę mózgu jest nie liczba szarych komórek (jak długo sądzono), ale liczba połączeń między nimi — a także ich jakość. Mózg człowieka składa się

ze 100 miliardów neuronów; każdy z nich może połączyć się z 10 000 innych, a zatem potencjalna liczba połączeń między nimi wynosi 500 bilionów — a to więcej niż liczba atomów we wszechświecie.

Przeprowadzone w 2012 roku na Uniwersytecie w Edynburgu badanie wykazało, że mózg o dobrej sieci połączeń — taki, który posiada dużą liczbę zdrowych połączeń — jest kwestią kluczową dla zachowania dobrej pamięci i sprawnego myślenia, zwłaszcza w miarę starzenia się. Dzięki aktywności intelektualnej dbamy o dobrą jakość połączeń mózgowych i zabezpieczamy się przed skutkami naturalnej deterioracji.

Na krótszą czy na dłuższą metę?

Wyobraź sobie, że planujesz walentynkowe wyjście lub urodziny dla kogoś wyjątkowego. Wyszukujesz numer telefonu teatru, restauracji czy klubu i zapamiętujesz go na tyle długo, aby go wykręcić. Wykorzystujesz w ten sposób pamięć krótkotrwałą; gdybym minutę później wszedł do pokoju i poprosił, żebyś podał mi ten numer, pewnie już byś go nie pamiętał. W przypadku większości ludzi pamięć krótkotrwałą może przechować do siedmiu informacji przez około 20 sekund. Można to obejść i zapamiętać dane na dłużej za pomocą „porcjowania” — podzielenia dłuższej liczby na krótsze sekwencje: numery telefonów zapamiętujemy na przykład dlatego, że dzielimy je na trzy- lub czterocyfrowe elementy.

Z drugiej strony, jeśli zapytam Cię o datę urodzenia, sięgniesz po nią do pamięci długotrwałej. Wspomnienia przechowywane długoterminowo można podzielić na różne sposoby. Pamięć związana z różnymi wydarzeniami w Twoim życiu — wspomnienie pierwszego pocałunku lub ostatniego dnia szkoły — zwana jest pamięcią epizodyczną lub

autobiograficzną. Pamięć semantyczna to wyuczone fakty, takie jak nazwy oceanów czy stolica Włoch. Istnieje wiele innych sposobów klasyfikacji pamięci. Pamięć niedeklaratywna to taka, która warunkuje zachowania na poziomie nieświadomym. Dotyczy ona nawyków, odruchów warunkowych czy czynności motorycznych. Bez pamięci niedeklaratywnej człowiek nie byłby w stanie prowadzić samochodu ani jeździć na rowerze. Pamięć deklaratywna to taka, którą wykorzystuje się świadomie. Wszystkie wskazówki i ćwiczenia zaproponowane w tej książce wiążą się z treningiem pamięci deklaratywnej.

Zrozumieć proces

Co to jest pamięć? Wspomnienia nie są przechowywane w jednym konkretnym miejscu w mózgu. Pamięć jest funkcją realizowaną jednocześnie przez wiele różnych ośrodków tego niezwykłego organu. Wspomnienia przybierają formę układu połączeń między neuronami. Gdy tworzymy nowe, połączenia między synapsami (miejscami komunikacji neuronów) ulegają wzmocnieniu.

Neurobiolodzy nadal próbują dociec, w jaki sposób to działa. Ustalili na przykład, że hipokampy (dwie zakrzywione fałdy, po jednej w każdym z płatów skroniowych) odgrywają zasadniczą rolę w przekształcaniu ulotnych wspomnień zapisanych w pamięci krótkotrwałej w stałe wspomnienia w pamięci długotrwałej. Na pamięć długotrwałą składają się połączenia między neuronami w korze przedczołowej i w płatach skroniowych. Ciało migdałowe — ośrodek mózgu w kształcie migdała przylegające do hipokampów — odpowiada natomiast za przetwarzanie reakcji uczuciowych i zapisywanie wspomnień emocjonalnych. Zarówno hipokampy, jak i ciała migdałowe stanowią część układu limbicznego, który zajmuje się przetwarzaniem

emocji i wspomnień.

Zwróciłeś pewnie uwagę, że nie masz większych trudności z zapamiętywaniem przykrych czy przerażających wydarzeń. Podczas treningu pamięci możesz wykorzystać zależność przetwarzania emocji i zapamiętywania. Łączenie suchych faktów, które usiłujesz wbić sobie do głowy, z wydarzeniami o zabarwieniu emocjonalnym to bardzo przydatna strategia; możesz też sam wymyślać przerażające lub przykre historie, aby zapisać w swoim mózgu określony zestaw faktów (patrz ćwiczenie 17).

Cofnij się w czasie, aby wybiec myślami wprzód

Do czego służy pamięć? Bez sprawnej pamięci człowiek straciłby tożsamość. Gdybyś niczego nie zapamiętywał, nie wiedziałbyś, jak się nazywasz i kiedy się urodziłeś, nie rozpoznawałbyś swoich najbliższych. Straciłbyś wiele umiejętności nabytych: nie wiedziałbyś na przykład, jak usmażyć omlet czy zawiązać buty.

Ale nawet gdyby Twoja pamięć funkcjonowała na tym poziomie, ale nie byłbyś w stanie przywołać wspomnień z przeszłości — zarówno tych dobrych, jak i tych złych — zostałbyś odcięty od dużej części Twojej osobowości. Na to, kim dziś jesteś, składa się wszystko, co dotychczas pomyślałeś i zrobiłeś.

Wspomnienia i szczęście

Psychologowie uważają, że dostęp do wspomnień (zarówno dobrych, jak i złych) jest kluczowy dla naszego dobrego samopoczucia i umiejętności rozwiązywania problemów. Badania przeprowadzone wśród osób cierpiących na depresję i ze skłonnościami samobójczymi wykazały, że wiele z nich nie ma dostępu do wyraźnych, konkretnych wspomnień; zwykle pamiętają różne wydarzenia w sposób bardziej ogólny. Psychologowie sugerują, że „zbyt ogólna pamięć” przyczynia się do poczucia beznadziei: osoby cierpiące na depresję w dużo mniejszym stopniu niż inne umiały czerpać pociechę ze wspomnień takich chwil

z przeszłości, w których czuły się szczęśliwe; trudniej im też było znajdować rozwiązanie problemów, bo nie były w stanie korzystać z konkretnych doświadczeń z przeszłości, które mogłyby stanowić dla nich podpowiedź w obecnej sytuacji. Dwaj psychologowie, Tim Dalgleish i Hamid Neshat-Doost, wcielili w życie pilotażowy program, w ramach którego uczyli chorych na depresję przywoływać bardziej konkretne wspomnienia, i odnotowali poprawę nastroju wśród osób objętych programem.

Ale czy pamięć przynosi jakiegokolwiek korzyści w codziennym życiu? Według najnowszych teorii naukowych człowiek rozwinął pamięć, aby wybiegać myślami naprzód: kiedy przewidujemy przyszłe wydarzenia, sięgamy do różnych doświadczeń z przeszłości. Funkcja ta była niezwykle istotna w przeszłości, gdy jako myśliwi i zbieracze ludzie musieli umieć przewidzieć, co się stanie, jeśli puszczą się w pogoń za danym zwierzęciem lub wejdą na konkretną gałąź drzewa.

Setki lat później w dalszym ciągu odwołujemy się do pamięci za każdym razem, gdy coś planujemy lub szukamy rozwiązania problemu. Jeśli Twoja pamięć nie działa najlepiej, ma to wpływ na Twoją wyobraźnię i umiejętność rozwiązywania problemów. Utrzymywanie pamięci w dobrym stanie wpływa korzystnie na całokształt procesów umysłowych.

„Pamiętam”

Każdego dnia masz wielokrotnie okazję odnieść korzyść z posiadania dobrej, sprawnie działającej pamięci. Na przykład podczas udziału w konferencji. Musisz powiązać twarze z nazwiskami, żebyś nie musiał później ukrywać się z tym, że zapomniałeś, jak się ktoś nazywa. Jeśli sam występujesz publicznie, wypadniesz znacznie lepiej, mając pewność, że pamiętasz, co masz dalej powiedzieć bez konieczności posiłkowania się notatkami. Lub też na lotnisku czy w supermarkecie, kiedy musisz sobie przypomnieć, gdzie zaparkowałeś samochód. Podczas zakupów spożywczych ze

znajomym lepiej mieć zapisane kilka rzeczy w pamięci, niż kluczyć po sklepie z kartką w ręku lub listą zakupów w telefonie i narażać się na wstyd.

Pewnie Ci się wydaje, że zawsze można zdać się na komputerowy lub telefoniczny terminarz, który pomoże Ci pamiętać o umówionych spotkaniach i będzie przypominał o ważnych urodzinach i uroczystościach. Czy nie lepiej jednak mieć pewność, że sam nad tym wszystkim panujesz? A jeśli komputer się zepsuje lub padnie Ci bateria w telefonie?

Można bez końca mnożyć sytuacje, kiedy to dobra pamięć okazuje się kwestią zasadniczą: jak bardzo się przecież przydaje, kiedy się z kimś nie zgadzasz lub prowadzisz negocjacje. Albo gdy musisz zapamiętać kilka słów w obcym języku lub gdy grasz w karty. Sprawnie funkcjonująca pamięć i pewność, że jesteś w stanie przywołać różne fakty, to zawsze klucz, aby zrobić na innych dobre wrażenie: wrażenie osoby opanowanej, błyskotliwej, sensownej i zaangażowanej.

Zważywszy na to, o czym była mowa wcześniej, a mianowicie, że pamięć pomaga nam w przewidywaniu przyszłych wydarzeń, a zdolność przywołania sytuacji z przeszłości umożliwia nam sprawniejsze planowanie i rozwiązywanie problemów, łatwo zrozumieć, dlaczego budowanie i zachowanie sprawnej pamięci to skuteczny sposób na poprawę całości procesów myślowych.

Fałszywe wspomnienia?

Nasza pamięć jednak nie zawsze jest wiarygodna. Za każdym razem gdy świadomie przywołujemy jakieś wspomnienie, zapisujemy je na nowo w sieci połączeń neuronowych. W wyniku tego dość często dochodzi do błędów. Wyobraźmy sobie, że jestem świadkiem kolizji dwóch samochodów i ktoś

mnie pyta, czy drugi pojazd zatrzymał się przed latarnią czy po jej wyminięciu — z dużym prawdopodobieństwem wytworzę w myślach obraz latarni, nawet jeśli w rzeczywistości w ogóle jej tam nie było. Kiedy następnym razem będę przypominać sobie to zdarzenie, latarnia najprawdopodobniej też znajdzie się w moich wspomnieniach i może się wręcz zdarzyć tak, że wdam się w zażartą kłótnię z kimś, kto będzie twierdzić, że na miejscu wypadku nie było żadnej latarni. Ma to oczywiste skutki podczas rozprawy sądowej. Analogiczny problem stanowi fakt, że za pomocą pełnych najlepszych intencji, ale jednak naprowadzających pytań można sztucznie wykształcić wspomnienia rzekomo przeżytej traumy.

Skojarzenia

W IV w. p.n.e. starożytny grecki filozof Arystoteles stworzył teorię skojarzeń (pierwsze wzmianki na jej temat można znaleźć w pracach jego mistrza Platona), która może się okazać bardzo przydatna w ćwiczeniu pamięci. Według Arystotelesa dana myśl pojawia się w świadomości dlatego, że wiąże się z myślą, która pojawiła się wcześniej. Filozof twierdził, że istnieją cztery rodzaje skojarzeń:

- **Styczność** w przestrzeni i czasie: pomyśl o kieliszku, a być może pomyślisz też o wodzie czy winie, które z niego pijesz.
- **Częstotliwość**, z jaką łączysz w głowie dane idee. Wracając do przykładu z kieliszkiem: jeśli zwykle nalewasz sobie wina po powrocie z pracy, to już sam powrót do domu wystarczy, żebyś pomyślał o drinku.
- **Podobieństwo**: pomyśl o dowolnym niebieskim przedmiocie, a z dużym prawdopodobieństwem przyjdzie Ci do głowy kolejny.
- **Kontrast**: pomyśl o kimś bardzo grubym, a być może pomyślisz o kimś rażąco chudym.

Wiedza, jak Twój umysł pracuje na tym obszarze, jest pomocna, gdy powierzasz pamięci różne fakty. Warto mieć na uwadze te rodzaje skojarzeń, wybierając powiązania słowne lub wizualne.

Pałac pamięci

Starożytny rzymski polityk Marek Tulliusz Cynceron — uznawany za jednego z najwybitniejszych mówców wszechczasów — potrafił przemawiać przez trzy godziny, bez przerw i bez pomocy notatek. Jak można się domyślić, wiedział co nieco na temat pamięci. Niektóre ze swoich sekretów wyjawiał w dziele *De Oratore* (*O mówcy*, 55 r. p.n.e.). Jedną z jego najskuteczniejszych technik była metoda nazywana często „pałacem pamięci” lub „domem pamięci”.

A oto jak ona działa: załóżmy, że chcesz zapamiętać główne punkty wystąpienia czy prezentacji. Wybierz najpierw znany Ci budynek, w którym znajduje się kilka różnych pomieszczeń. To Twój dom pamięci; wyobraź go sobie dokładnie. Następnie każdą informację, którą chcesz wbić sobie do głowy, wyobraź sobie w postaci jakiegoś przedmiotu i umieść ją w jednym z pokoiów w domu pamięci. Podczas wystąpienia wyobrażaj sobie po prostu, że chodzisz po domu — po wejściu do każdego z pomieszczeń „zobaczysz” dany przedmiot, a co za tym idzie, przypomnisz sobie o nim.

Sen na pamięć

Dla dobrego funkcjonowania pamięci niezbędna jest odpowiednia ilość snu. To logiczne, że jeśli nie dosypiasz, trudno jest Ci się skoncentrować podczas przyswajania nowych faktów i trudno jest Ci wtedy zachować jasność umysłu. Poza tym badania sugerują, że jedną z najważniejszych funkcji snu jest utrwalanie tego, co się zapamiętało. Wiemy już, że połączenia synaptyczne między neuronami ulegają wzmocnieniu w chwili formowania się nowego wspomnienia i że wspomnienia są „układane” w postaci sieci połączeń neuronowych. Naukowcy twierdzą, że bez możliwości „dostrojenia” połączeń system taki szybko by się przeciążył i zużywał zbyt dużo energii. Według jednej

z najnowszych hipotez — wysuniętych przez Giulia Tononiego i Chiareę Cirelli z Uniwersytetu Wisconsin-Madison — dostrajanie takie zachodzi w czasie snu. Wprawdzie podczas głębokiego snu połączenia między synapsami się rozluźniają, niemniej jednak utrzymana jest równowaga między słabszymi i silniejszymi połączeniami, dzięki czemu wspomnienia zapisywane za ich pomocą utrwalają się nawet podczas „restartowania” systemu. Dowiedziano też, że informacje zapadają nam lepiej w pamięć, gdy pomiędzy nauką a próbą wykorzystania przyswojonych faktów mogliśmy sobie pozwolić na sen.

Metoda pałacu pamięci Cyserona była powszechnie stosowana w starożytności (za jej twórcę uważa się zwykle starogreckiego liryka Symonidesa z Keos, żyjącego w latach 556 - 468 p.n.e.). To skuteczne narzędzie jest wciąż stosowane przez współczesnych mistrzów pamięci, którzy są w stanie zapamiętać i wyrecytować z pamięci długie listy szczegółowych danych, takie jak numery telefonów czy sekwencje kart.

Jak wspomóc pamięć przy użyciu tej książki

W książce tej znajduje się całe mnóstwo porad dotyczących pamięci i sprawdzonych technik uczenia się, a wszystkie one mogą radykalnie poprawić funkcjonowanie Twojej pamięci. Zamieszczono tu również ogólne wskazówki, dzięki którym możesz maksymalnie wykorzystać możliwości swojej pamięci i całego mózgu. Wiedziałeś na przykład, że niewłaściwa dieta, palenie i długotrwały stres negatywnie wpływają na pamięć? Łatwiej Ci będzie zapamiętywać różne informacje, jeśli będziesz odprężony i skoncentrowany.

Zachęcam, abyś ocenił skuteczność zamieszczonych w książce porad i metod, sprawdzając wydolność swojej pamięci za pomocą dwóch specjalnie opracowanych testów. Zanim przystąpisz do ćwiczeń przedstawionych w książce Pamięć doskonała, wykonaj pierwszy test, zamieszczony kilka stron dalej (na końcu książki dowiesz się, w jaki sposób

ocenić uzyskany wynik). Następnie po wykonaniu 50 zadań, łąmigłówek i ćwiczeń pamięciowych zrób drugi test.

Pamiętaj: to nie jest ciężka praca! Wszystkie ćwiczenia i łąmigłówki stanowią formę zabawy. Pozytywne nastawienie to kluczowy element skutecznego zapamiętywania. To, jak postrzegasz swoją pamięć i jej „wydolność”, ma wpływ na jej przyszły kształt. Jeśli powtarzasz sobie, że pamięć Cię wiecznie zawodzi, i jesteś z góry przekonany, iż nie będziesz niczego pamiętał, to istnieje większe prawdopodobieństwo, że faktycznie trudniej Ci będzie się czegoś nauczyć. Postaraj się żyć tak, aby było to korzystne dla mózgu i pamięci — zapewnij sobie odpowiednią ilość snu oraz zrównoważoną dietę — a także pracuj nad koncentracją i zdolnością zachowania spokoju w sytuacjach stresowych. Wypróbuj wskazówki i techniki zaproponowane w tej książce i znajdź te, które są skuteczne w Twoim przypadku. Dopiero wtedy odczujesz płynące z nich korzyści.

Wiemy, że wykorzystywanie pamięci chroni Twoją zdolność zapamiętywania i przekłada się na fizyczne zmiany w mózgu. Zachowując aktywność umysłową, możemy w dużym stopniu zabezpieczyć się przed skutkami naturalnego pogorszenia pamięci. Zmierz się więc ze swoją pamięcią i popraw jej wydajność. Zadbaj o Pamięć doskonałą!



Oceń swoją pamięć TEST 1.

Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń i łamigłówek zawartych w tej książce przeprowadź wstępny sprawdzian pamięci. W dalszej części materiału będziesz miał okazję wykonać drugi test i w ten sposób ocenić, czy po pracy z książką Pamięć doskonała odnotowałeś poprawę. Na ostatnich stronach znajdziesz wskazówki, jak ocenić swoje wyniki.

Pytania

1. Spójrz na poniższą liczbę. Po 30 sekundach zamknij książkę i spróbuj poprawnie ją zapisać.

743711356

2. Przeczytaj dwukrotnie poniższą sekwencję, a następnie

zasłoń ją i spróbuj odtworzyć:

Złoty / srebrny / złoty / brązowy / platynowy / srebrny /
platynowy / złoty / brązowy / brązowy

3. Masz 30 sekund na przestudiowanie poniższych imion. Potem zasłoń je i postaraj się zapisać, tym razem w kolejności alfabetycznej:

Jan, Anna, Bogdan, Amelia, Norbert, Wiesław, Radosław,
Darek

4. Poświęć nie więcej niż minutę na zapamiętanie poniższych wskazówek, a następnie zamknij książkę i postaraj się jak najwierniej je zapisać:

„W prawo na bulwar Zachodni, w lewo w aleję Śląską,
prosto ulicą Cytrynową, w prawo w pasaż Zakochanych,
w prawo na plac Jedności Narodowej, potem w lewo na
Roosevelta, aż do ulicy Norwida”.

5. Postaraj się uporządkować imiona i nazwiska mistrzów pióra i zapamiętać je. Masz na to dwie minuty. Następnie zamknij książkę i spróbuj zapisać je w kolejności alfabetycznej według nazwiska.

Henryk Mickiewicz

Stanisław Sienkiewicz

Jan Leśmian

Witold Norwid

Bolesław Kochanowski

Adam Lem

Cyprian Kamil Gombrowicz

6. Twoje zadanie polega na tym, aby zapamiętać imiona faraonów Czwartej Dynastii panujących w starożytnym Egipcie. Robisz to na potrzeby debaty, w której uczestniczysz. Masz dwie minuty na wczytanie się w

poniższe imiona; następnie zakryj stronę i postaraj się odtworzyć je z pamięci:

Snefru

Cheops

Dzedefre

Chefren

Menkaure

Szepseskaf

Dzedefptah

7. Wczytaj się w poniższe (zmyślone!) tytuły filmów, a następnie zasłoń je i spróbuj zapisać ich jak najwięcej w porządku chronologicznym. Masz dwie minuty na ich zapamiętanie i kolejne dwie na zapisanie:

Pierwszy dzień sądu (1963)

Moja mama jest z Neptuna (2011)

Dzika zielona oliwka (1989)

Miłość w pizzerii (2007)

Żałosny zapach sukcesu (1961)

Szofer z innej planety (2012)

Następstwa zielonej nocy (1977)

Rada olejowa (1973)

Blondynka w wielkim mieście (1937)

W samą porę (2009)

Zimna noc na pampie (1984)

8. Masz minutę na zapamiętanie poniższego hasła. Po tym czasie zamknij książkę i zapisz hasło.

Jaw_34XL**opt314

9. Wróćmy znów do starożytnego Egiptu. Czy jesteś w stanie zapamiętać poniższe fakty (część z nich być może już znasz)? Przeczytaj tekst dwukrotnie, a następnie zasłoń go i spróbuj powtórzyć wszystkie informacje.

Lata panowania IV Dynastii przypadają na okres od 2575 do 2465 r. p.n.e. Snefru wybudował piramidę łamaną i Czerwoną Piramidę. Cheops wybudował Wielką Piramidę w Gizie, a Chefren wybudował drugą piramidę w Gizie oraz pobliskiego Sfinksa. Menkaure wybudował trzecią piramidę w Gizie.

10. Przeczytaj poniższą listę czynności związaną z mimiką, a następnie zamknij oczy i spróbuj je wykonać we właściwej kolejności.

Zmarszcz czoło / wysuń brodę / zamknij lewe oko / porusz nosem / dotknij lewego ucha prawą dłonią / wystaw język / uśmiechnij się / zamknij oczy / obliż usta

Ćwiczenie A

Bierzesz udział w uroczystej kolacji, na którą przyszło sporo nieznanych Ci osób. W jakim stopniu potrafisz połączyć rysy twarzy z imionami i podstawowymi informacjami o danej osobie? Przeczytaj trzykrotnie poniższy tekst, a następnie zakryj go i odpowiedz na znajdujące się pod nim pytania.

Zaraz po Twojej prawej stronie siedzi korpulentny mężczyzna o rudawych włosach i piegowatej twarzy. Jest reżyserem i dyrektorem w teatrze. Nazywa się Harrison. Jego dwie najpopularniejsze sztuki to farsa Wołanie ośmiu panien i kryminał Karnawał. Za nim znajduje się Taiwo, nigeryjska aktorka z ogromnym afro na głowie, a za nią Samir, młody Hindus, który ma cienki wąsik i jest dentystą. U szczytu stołu siedzi Corey, partner Taiwo, który ma jasne, kręcone włosy i jest profesorem filologii

klasycznej, zaś po jego prawej stronie znajduje się Jennifer, jasnowłosa bizneswoman z Kalifornii. Po jej prawej stronie siedzi David, artysta wideo, który ma warkoczyki na głowie i pochodzi z Saint Lucii, zaś po jego prawej stronie siedzi nauczycielka Janey, która upięła swoje długie kasztanowate włosy w kok. Po jej prawej stronie siedzi Mario z Mediolanu, ciemnowłosy brodaty programista, zaś obok niego holenderska pianistka Winifred, której jasne włosy są ścięte na boba. Za nimi krzątają się gospodarze, Bernard i Oona, para nauczycieli akademickich z Irlandii, znawcy staroangielskiego poematu Sen o krzyżu.

1. Kto siedzi po lewej stronie Harrisona?
2. Jak ma na imię mężczyzna siedzący u szczytu stołu?
3. Czym zajmuje się mężczyzna z warkoczykami?
4. Podaj imię mężczyzny z wąsami.
5. Kto ma kasztanowate włosy?
6. Kto siedzi po prawej stronie Coreya?
7. Znawcami jakiego poematu są Bernard i Oona?
8. Jak ma na imię pianistka?
9. Wymień tytuł jednej ze sztuk wyreżyserowanych przez Harrisona.
10. Skąd pochodzi David?

Ćwiczenie B

Jak dobrze zapamiętujesz fakty? Przeczytaj dwukrotnie poniższy raport policyjny, a następnie zasłoń tekst i odpowiedz na znajdujące się pod nim pytania.

Miejsce przestępstwa: Grupa Adama Bożka.

Typ działalności: Usługi reklamowe.

Rodzaj przestępstwa: Włamanie.

Straty: dziesięć laptopów, dwadzieścia pięć nowo dostarczonych tabletów (w oryginalnych opakowaniach), trzy komputery stacjonarne, trzy drukarki laserowe, jedna drukarka atramentowa, dwadzieścia pięć wielokolorowych zestawów kreślarskich, pięć dużych obramowanych plakatów przedstawiających gwiazdy filmowe: Cary'ego Granta, Audrey Hepburn, Marlona Brando, Brigitte Bardot i Clint Eastwooda.

Wyrządzone szkody: Zestaw do zabezpieczeń z klawiaturą numeryczną przy drzwiach wejściowych (poprawny kod: 245876), połamane nogi w czterech krzesłach i dwóch biurkach, napis: „Szampański dzieciak!” wykonany czerwoną szminką na lustrze w recepcji, sejf w gabinecie dyrektora (kod zabezpieczający: 0121426007).

Kradzież gotówki? Nie.

Pozostałe uwagi: gotówka w sejfie: 55 000 złotych, trzy damskie buty na wysokim obcasie znalezione w recepcji razem z dwiema pustymi półlitrowymi butelkami po szampanie i pięcioma rozbitymi wysokimi kieliszkami. Para męskich spodni wywieszonych na otwartym oknie w gabinecie dyrektora kreatywnego. Podobieństwo do innych włamań „Szampańskiego dzieciaka!”.

1. Jak nazywała się firma, do której się włamano, i jakiego rodzaju działalność prowadziła?
2. Ile tabletów zniknęło?
3. Ile gotówki znajdowało się w sejfie?
4. Jaki był kod do drzwi wejściowych?
5. Co znaleziono w recepcji?

6. Co zostało napisane na lustrze w recepcji?
7. W jaki sposób zostały uszkodzone biurka i krzesła?
8. Ile skradziono drukarek?
9. Wymień trzy z pięciu gwiazd filmowych widniejących na skradzionych plakatach.
10. Co wisiało na otwartym oknie w gabinecie dyrektora kreatywnego?



Pamięć doskonała

Dbłość o dobrą pamięć jest niezbędna, aby przetrwać we współczesnym świecie. Niezależnie od tego, czy starasz się o awans, przygotowujesz się do egzaminu, czy szukasz pracy, sprawna pamięć jest kwestią kluczową. Dzięki przedstawionym na kolejnych stronach 50 łamigłówek, testom i ćwiczeniom masz możliwość zmierzyć się z najróżniejszymi skutecznymi technikami pamięciowymi: od uczenia się na pamięć za pomocą metod stosowanych przez kapłanów ze starożytnych Indii, poprzez pałac pamięci wykorzystywany w antyku przez Greków i Rzymian, po mnemotechnikę.

1. Powstrzymać Lunara

Test pamięciowy

W ramach swojego pierwszego zadania agent Jakub Mędrak (kryptonim „11”) musi zapamiętać sześć kodów. Jego misja polega na tym, aby udaremnić próbę włamania do komputerów ministerstwa obrony narodowej, którą zamierza przeprowadzić multimilioner i superprzestępca „Lunar”. Jakub musi znać te kody, aby odblokować bramę i dostać się do rezydencji „Lunara”, wejść do podziemnego garażu, przedostać się do głównej części domu, wpisać kod przy drzwiach do gabinetu, zalogować się do ściśle tajnej bazy danych, wreszcie wpisać kod anulujący i zapobiec atakowi hakerskiemu.

Czy możesz mu pomóc? Kody wyświetlone są na tablicach na lotnisku. Wszystkie potrzebne Jakubowi kody poprzedza nazwa lotniska w Unii Europejskiej. Przeczytaj trzykrotnie wyświetlone na tablicy informacje, a następnie zasłoń tekst i spróbuj podać sześć kodów.

Lotniska i kody	
Ateny GR 3257	Sydney AW 3000
Edynburg DS 3490	Honolulu HA 3255
Miami XT 6211	Pekin EE 2100
Stambul EE 3114	Moskwa XY 6755
Frankfurt MN 4532	Nowy Orlean BB 7112
Phoenix ZA 5118	Helsinki EE 3056
Warszawa PL 8855	Albuquerque NM 3184
Long Beach CA 5632	Toronto CX 3111
Delhi ID 3100	Praga CZ 3105

Wskazówka: *Kody literowe trzech lotnisk w Unii Europejskiej są skrótem nazw państw, w których znajdują się dane miasta. Starając się coś zapamiętać, zawsze warto szukać nawiązań do posiadanej już wiedzy.*

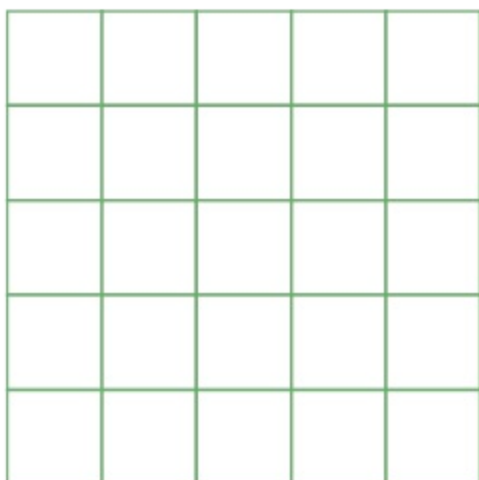
2. Intensywny maj

Test pamięciowy

Greta, z zawodu artystka, ma przed sobą trudny wybór: interesuje się nią czterech mężczyzn i nie wie, którego z nich wybrać. Siada, aby zaplanować kilka najbliższych tygodni, i widzi, że czeka ją niezwykle intensywny maj! Ponieważ jej najsilniejszą stroną jest pamięć wzrokowa, postanawia przyporządkować każdemu mężczyźnie symbol (gwiazdka = aktor Bartek; kwadracik = bankier Romek; kółeczko = chirurg drzew Waldemar; trójkącik = student wydziału nauk ścisłych Zbyszek) i przygotowuje planszę z polami 5 x 5 (przedstawiającą dni od środy do niedzieli, bo te wieczory ma wolne). Greta musi zapamiętać, z kim się spotyka w jaki dzień, żeby później nie było niemiłych niespodzianek. Siada więc przy stole i stara się zapamiętać planszę.

Pomożesz jej? Masz dwie minuty na przeanalizowanie diagramu, następnie musisz go zasłonić i narysować odpowiednie symbole w pustych polach poniżej.

☆	△	□	☆	○
△	○	○	□	△
☆	☆	☆	○	□
□	□	○	△	□
△	□	☆	△	☆



Wskazówka: Szukaj wzorów — na przykład w ułożeniu gwiazdek. Zapamiętaj, jakie symbole mają pozycje narożne. Dobrze zrobisz, jeśli tak jak Greta, zwrócisz uwagę na to, w jakiego rodzaju myśleniu jesteś najlepszy. Jeśli jesteś wzrokowcem, podczas trenowania pamięci korzystaj jak najczęściej z elementów wizualnych.

3. Letnie rachowanie

Łamigłówka

Profesor Różniczka wydaje co roku dla wydziału matematycznego uroczyste przyjęcie z okazji nocy świętojańskiej. Jego słynna zabawa w poszukiwanie skarbów ma w sobie zawsze element arytmetyczny. W ramach tegorocznego poszukiwania — Grand Prix — zorganizowano dziewięć „postojów”, podczas których uczestnicy muszą wykonać proste obliczenia, na „mecie” zaś czeka ich ostatnie zadanie. Należy zapamiętać wyniki kolejnych działań matematycznych, a na końcu dodać je do siebie.

Nowi wykładowcy, Olek i Paula, trochę się denerwują — nie chcą przecież popełnić jakiegoś głupiego błędu w obliczeniach na oczach swojego profesora! Poniżej znajdują

się działania matematyczne, które napotkają. Czy możesz pomóc im w obliczeniach, w zapamiętaniu wyników i w wykonaniu ostatniego zadania?

POSTOJE

POSTÓJ 1: Hol główny 15×2

POSTÓJ 2: Biblioteka $33 : 11$

POSTÓJ 3: Ogród różany $14 + 39$

POSTÓJ 4: Basen $44 - 29$

POSTÓJ 5: Posąg Pitagorasa $12 + 11 + 7$

POSTÓJ 6: Posąg Euklidesa $32 - 5 - 6 - 18$

POSTÓJ 7: Patio z grillem $21 - 5 + 3 - 10$

POSTÓJ 8: Jadalnia $21 - 17 + 6 - 8$

POSTÓJ 9: Sala kinowa $33 - 40 + 9$

Meta (sala balowa)

OSTATNIE ZADANIE: Dodaj do siebie wyniki równań z postojów od jednego do dziewiątego, a następnie odejmij uzyskaną sumę od 150.

Wskazówka: Wyniki równań na postojach nr 1 i 5 są takie same, podobnie na postojach nr 2 i 6 oraz nr 8 i 9. W razie trudności z zapamiętaniem poszczególnych odpowiedzi profesor zgadza się, aby uczestnicy zabawy je zapisywali, ale jeśli uda Ci się zapisać je wyłącznie w głowie, zapewnisz swojej pamięci lepszy trening...

4. Leniwy Łukasz

Test pamięciowy

Wylegując się na swoim jachcie w pewne leniwe popołudnie, Łukasz i Julia, para dobrych znajomych, rozmawiają o

pamięci. Łukasz twierdzi z przekonaniem, że ma doskonałą pamięć, więc Julia wyznacza mu zadanie: ma dwie minuty na to, aby przyrzeć się rysunkowi przedstawiającemu widok z jachtu, który właśnie naszkicowała, a następnie ma odpowiedzieć na dziesięć pytań. Czy uda Ci się zdać test Julii? Podobnie jak Łukasz, masz tylko dwie minuty na przyjrzenie się obrazkowi, potem musisz go zasłonić i poddać się sprawdzianowi.



1. Ile jest wszystkich balonów?
2. W jakich kolorach jest ostatni balon po lewej stronie?
3. Jaki kolor ma balon znajdujący się bezpośrednio za różowo-białym balonem?
4. Jaki kolor ma balon znajdujący się bezpośrednio nad łódką?
5. Jakie dwa kolory ma balon przed wzgórzem?
6. W jakim kolorze są dwa małe jednobarwne balony?
7. Dwa balony w niebieskie paski mają też paski w

dwóch innych kolorach. W jakich?

8. Jakiego koloru balon znajduje się najwyżej?

9. Balon w białe i niebieskie paski znajduje się za balonem w kolorze niebieskim i jeszcze innym. Jaki to kolor?

10. Ile balonów jest jednobarwnych?

Wskazówka: *Polecam werbalizację — dzięki temu łatwiej zakodować sobie informacje w pamięci. Spróbuj powtarzać na głos (lub szeptem): „Czerwony balon znajduje się nad zielonym”. „Balon znajdujący się najniżej jest w czerwone i białe paski”.*

5. Zbikowany Oskar

Ćwiczenie

Nowy kinooperator „Holender” Rowlands musi wykuć na pamięć listę hollywoodzkich klasyków na potrzeby rytuału inicjacyjnego podczas gali rozdania Oskarów. Jego znajomy AJ radzi, aby w celu poprawienia koncentracji wypróbował medytację. Twierdzi, że często trudno nam jest coś sobie przypomnieć, bo podczas zapamiętywania informacji nie skupiamy się odpowiednio. Sugeruje, żeby „Holender” przed przystąpieniem do sprawdzianu pamięciowego skoncentrował się za pomocą prostego ćwiczenia medytacyjnego.

Usiądź na krześle i wyprostuj się, następnie zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu. Postaraj się skupić wyłącznie na oddychaniu. Nie przejmuj się, jeśli będą Cię rozpraszać jakieś myśli — po prostu wróć uwagą do oddechu.

Czy chcesz spróbować zmierzyć się z zadaniem „Holendra”? Poświęć dziesięć minut na ćwiczenie medytacyjne, a następnie przeznacz trzy minuty na zapamiętanie trzynastu

tytułów klasycznych hollywoodzkich komedii obyczajowych. Następnie zamknij książkę i spróbuj je zapisać. Nie musisz zapamiętywać dat premier, ale jeśli Ci się to uda, zasłużyłeś sobie na półtoragodzinną przerwę na obejrzenie jednego z tych doskonałych filmów.



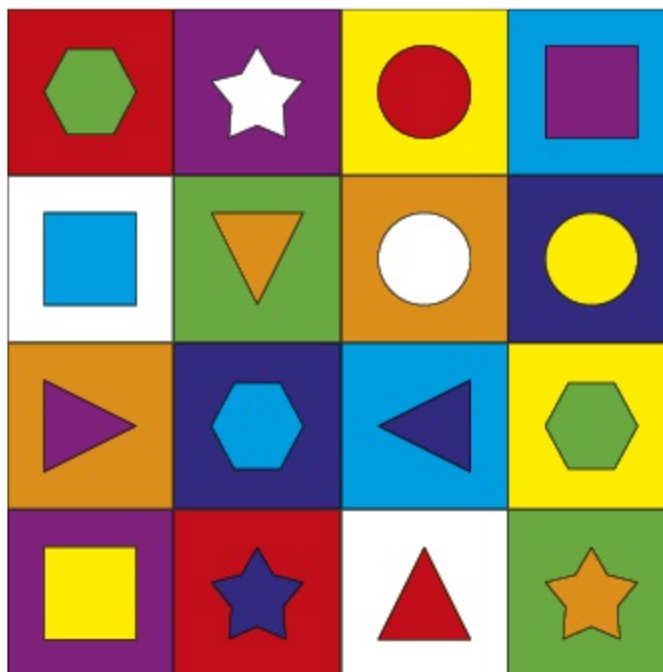
Wskazówka: *Niektóre z tych filmów są znane bardziej, inne mniej. Jeśli znasz jakieś tytuły, postaraj się zapamiętać je w pierwszej kolejności, a dopiero potem ucz się pozostałych. W przypadku filmów, których nie znasz, wykorzystaj pierwszą literę każdego słowa w tytule i wymyśl wyrażenie, które pomoże Ci zapamiętać ten tytuł.*

6. Magia pamięci

Test pamięciowy

Razem z Romualdem, Beatą i innymi studentami weź udział w teście kończącym kurs profesora Macherka „Magia pamięci”. Profesor rozdaje studentom poniższą kolorową planszę, a następnie daje im dwie minuty na utrwalenie jej sobie w pamięci. Ponieważ Beata zwykle nie odrabiała prac domowych, może nie poradzić sobie na dość trudnym teście — pomożesz jej? Poświęć dozwolony czas na przyjrzenie się

diagramowi, a następnie zasłoń go i spróbuj odpowiedzieć na znajdujące się poniżej pytania.



1. Jakiego koloru jest gwiazdka na zielonym polu?
2. Jakiego koloru jest kółko na żółtym polu?
3. Ile jest wszystkich sześciokątów?
4. Ile jest białych pól?
5. Ile żółtych pól zawiera trójkąt?
6. Jakiego koloru jest sześciokąt na żółtym polu?
7. Ile pomarańczowych pól zawiera kółko?
8. Na ilu polach znajdują się kwadraty?
9. Jaki kształt znajduje się w lewym górnym rogu?
10. Ile pól zawiera czerwoną figurę?

Wskazówka: Aby dbać o swoją pamięć i nieustannie ją poprawiać, należy starannie dobrać dietę. Ogranicz nabiał. Jedz dużo owoców, warzyw, ryb, oleju i produktów

zbożowych. Pij też soki! Badania potwierdzają, że picie soków z jagód, czerwonych winogron i buraka wpływa korzystnie na pamięć.

7. Słodki zapach... mydła

Ćwiczenie

Karol bierze udział w projekcie badawczym sprawdzającym zależności między węchem i pamięcią. Naukowcy, Patrycja i Julian, poprosili go, żeby powąchał kawałek mydła o zapachu różanym, a następnie spróbował zapamiętać poniższe nazwy dzikich kwiatów. Po krótkiej przerwie, kiedy odłoży już na bok listę kwiatów, ma znów powąchać to samo mydło i spróbować przypomnieć sobie wszystkie nazwy.

Czy możesz mu pomóc? Zastosuj się do powyższych poleceń. (Możesz użyć dowolnego zapachu — garści świeżego oregano lub mięty, soku wyciśniętego z aromatycznej cytryny, ulubionych perfum, wody po goleniu, świeżo zerwanych kwiatów...).



Wskazówka: *Możesz połączyć efekt działania zapachu z innymi technikami pamięciowymi: stworzyć schematy lub*

powiązania z tym, co znasz, albo posłużyć się pierwszymi literami nazw kwiatów: BDF GKK KLN PWZ. (Zwróć uwagę, że „W” w przytulii właściwej prowadzi do wielosłtu błękitnego).

8. Widzę wyraźnie

Ćwiczenie

Informatyk Czarek postanowił podjąć wyzwanie i wystąpić w programie telewizyjnym *Mistrzowie pamięci*. Teraz musi zmierzyć się z ochroniarzem Leonem w zadaniu polegającym na zapamiętywaniu liczb. Mężczyźni zostali poinformowani, że będą mieli minutę na zapamiętanie sześciu numerów PIN.

Czarek prosi o pomoc swojego przyjaciela, Jeremiego, który jest specjalistą w dziedzinie pamięci. Jeremi podpowiada, żeby zastosował haki pamięciowe. Polega to na tym, że cyfrom od jednego do dziesięciu przyporządkowuje się przedmiot przypominający wyglądem każdą z nich. Przy zapamiętywaniu liczb należy wyobrazić sobie odpowiedni przedmiot. Cyfrę jeden można na przykład przedstawić za pomocą ołówka, cyfrę cztery za pomocą żaglówki, a liczbę dziesięć za pomocą kija baseballowego i piłeczki.



Jabłko z ogonkiem może reprezentować cyfrę sześć, a klepsydra cyfrę osiem. „Metoda ta działa najlepiej” —

tłumaczy Jeremi — „kiedy sam sobie dobierasz skojarzenia”.

Wyobraź sobie, że jesteś Czarkiem. Poświęć chwilę na stworzenie własnych obrazków odpowiadających cyfrom. Narysuj je za pomocą programu do rysowania w tablecie lub telefonie albo zwyczajnie na kartce papieru. Podczas zapamiętywania numerów musisz przywoływać skojarzenia w określonej kolejności. Aby na przykład zapamiętać liczbę 4189, wyobrażasz sobie żaglówkę, ołówek, klepsydrę i jabłko.

TEST

W programie telewizyjnym Czarek i Leon mają 60 sekund na zapamiętanie poniższych liczb. Sprawdź, jak pójdzie to Tobie.

6210	2359	8317
3875	1154	7374

Wskazówka: *Metoda działa lepiej, jeśli narysujesz obrazki, a nie tylko je sobie wyobrazisz. Dla każdej czterocyfrowej liczby możesz stworzyć jeden obrazek zawierający wszystkie elementy.*

9. Krótko i na temat

Test pamięciowy

Detektyw Kwinto jest na tropie grupy przestępczej, która nazywa samą siebie „Robin Hood i wesola kompania”. Kwinto przechwytyje rozmowę na komunikatorze, który przestępcy uważają za bezpieczny. Ma tylko kilka chwil na jej przeczytanie, bo zaraz potem musi odpowiedzieć na pytania swojego szefa, Karola Janeckiego. Czy możesz pomóc detektywowi? Przeczytaj tekst dwukrotnie, zasłoń go, a następnie odpowiedz na pytania.

@RobinHood Start u Leśmana. Potrzebujemy 4 kierowców i 2 furgonetki. Mały John? Ale jazda!

@MałyJohn Załatwię 1 wóz i 4 wesołków za kierownicą, na 19.30, najpóźniej 20. Duża robota?

@RobinHood Duża. Załatw łuki i strzały. Celujemy w 5. m-c, 9. dz. Magazyn Diamenty Sendaka przy Wełnianej.

@SzkarałanyWill U Leśmana?

@Alan-a-Dale Nowa ulubiona miejscówka Robina — na stacji Leśna, oczywiście.

@BraciszekTuck Łuki i strzały? A może kusze, co?

@RobinHood Chodzi o pistolety, stary! Naładowane! I dużo amunicji!

@MałyJohn Wygląda na to, że będziemy... Powiesz coś więcej?

@RobinHood Polować na dostawę do Goldnera w karolińskiej galerii handlowej i do Helera za Niebieską Trąbką przy Zamkowej.

@LadyMarion1 Będzie nam potrzebna obstawa. Szkarłatny Will mówi, że w rejonie Zamkowej ostro działają Koreańczycy.

@MałyJohn Jacy Koreańczycy?

@SzkarałanyWill „Jasiek Przyjemniaczek” i jego banda — kojarzysz „Wykałaczkę”?

@RobinHood Nara, Mały John.

1. O której godzinie spotykają się przestępcy? Na jakiej ulicy?
2. Kiedy planowany jest napad? W jakim miejscu?
3. Gdzie ma być pierwsza dostawa?
4. A druga?
5. W rozmowie jest mowa o „Jaśku Przyjemniaczku”; jaki pseudonim nosi drugi koreański gangster?

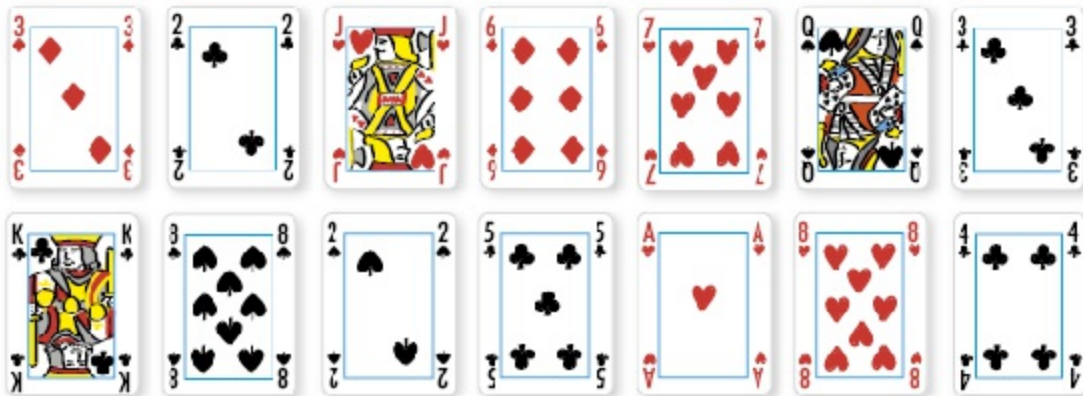
Wskazówka: Ćwiczenie to będzie miało sens tylko wtedy, jeśli przed zapoznaniem się z pytaniami Karola Janeckiego zastaniesz rozmowę. Ponieważ masz pomóc detektywowi, skup się na takich informacjach, jak godziny, daty, miejsca itp.

10. Szkoła karciana

Test pamięciowy

Arek prowadzi program szkoleniowy „Szkoła karciana” dla młodych aktorów, którzy muszą umieć posługiwać się kartami, aby zagrać przekonująco w filmie czy sztuce teatralnej. Arek podkreśla, że w scenach karcianych należy zawsze pokazywać skupienie i zaangażowanie. Aby zachęcić młodych aktorów do większej uwagi podczas gry, Arek używa ćwiczeń pamięciowych takich jak poniżej.

Jak poradziłbyś sobie w szkole Arka? Może spróbujesz swoich sił w poniższym zadaniu z liczeniem kart? Polega ono na tym, aby przez dwie minuty przyglądać się kartom, a następnie zasłonić je i odpowiedzieć na znajdujące się poniżej pytania.



1. Ile czerwonych kart jest w dolnym rzędzie?
2. Jakiego koloru jest jedyny walet?
3. Jaka karta znajduje się nad asem kier?
4. Który kolor pojawia się najczęściej?
5. Jaka jest łączna wartość dwóch kart po prawej stronie?

6. Jaka jest łączna wartość wszystkich kart w kolorze karo?
7. Jakie dwie karty znajdują się między waletem i damą?
8. Jakie trzy wartości kart pojawiają się podwójnie?
9. Ile kart w kolorze trefl znajduje się na początku lub na końcu obu rzędów?
10. Jakie dwie karty pojawiają się dokładnie na środku obu rzędów?

Wskazówka: Pamiętaj o sile „porcjowania” (patrz „Wstęp”), czyli o tym, jak ważne jest, aby dzielić liczby na odcinki składające się z trzech lub czterech elementów, dzięki czemu pamięć operacyjna jest w stanie je sobie przyswoić. Możesz podzielić karty w następujący sposób: pierwsze trzy/ kolejne cztery, najpierw w górnym, a następnie w dolnym rzędzie.

11. Twórcze zapamiętywanie

Ćwiczenie

Antyczni poeci prezentowali swoje dzieła urzeczonej publiczności podczas królewskich uct. Nie były to krótkie wiersze — *Iliada* autorstwa starożytnego Greka, Homera (VIII w. p.n.e.), składa się z ponad 15 000 wersów. Aby wydeklamować ją w całości, trzeba by poświęcić mniej więcej trzydzieści godzin (jakieś cztery czy pięć wieczorów). Niewiarygodnie długi jest też drugi ważny poemat przypisywany Homerowi, *Odyseja* — 12 000 wersów!

Może nam się wydawać, że poeci, którzy przedstawiali tego rodzaju dzieła, dysponowali nadludzką wręcz pamięcią. Jak to robili? Kluczową kwestią jest tu słowo „przedstawiali”. Nikt nie oczekiwał, że będą pamiętały poemat słowo w słowo, mogli go modyfikować i — korzystając ze swoich zdolności twórczych — co wieczór opowiadać w inny sposób. Uczyli się

odpowiedniej techniki, najprawdopodobniej terminując u innych poetów, i wykorzystywali w pracy tradycyjne metody i tematykę.

Greccy poeci deklamowali poematy, akompaniując sobie na kitarze (lirze). Musieli zapamiętać zarys swojej opowieści, główne motywy historii, imiona i cechy głównych postaci. Opierali się na formułach poetyckich — *Odyseja* słynie z takich określeń, jak: „morze czarne jak wino”, „boski Odyseusz”, „rózanopalca Jutrzenka”... Tego rodzaju formuły obejmowały nawet całe zdania czy sceny.

Elastyczny, kreatywny sposób zapamiętywania do dziś stanowi niezwykle stymulujące ćwiczenie pamięci. Spróbuj zastosować „twórcze zapamiętywanie” i nauczyć się własnej historii, a później ją opowiedzieć. Proponuję krótką historię wyjętą z obszernego zbioru opowieści o legendarnym angielskim rozbójniku Robin Hoodzie (patrz obok), ale jeśli wolisz, równie dobrze możesz wybrać inną historię ze swojej ulubionej powieści czy filmu, z telewizji lub z komiksu, a nawet historię własnej rodziny.

Możesz opowiedzieć ją komuś z rodziny albo znajomemu. Poproś go o komentarz. Możesz też nagrać swoje wystąpienie na telefonie lub dyktafonie, a następnie je odsłuchać i samodzielnie ocenić.

Jak Ci poszło? Pamiętaj: trening czyni mistrza.

Wskazówka: Wymyśl kilka przydatnych zwrotów wzorowanych na „morzu czarnym jak wino” czy „rózanopalce Jutrzence” Homera. Może coś w stylu: „smukłe drzewa Sherwood”, „Robin z zielonych kniei”, „Szybki Will, pięknie odziany”, „ich lekkie, lśniące miecze” — albo inne, własne zwroty.

O tym, jak Robin Hood poznaje Szkąlatnego Willa

Postacie i ich główne cechy:

- *Szkarłatny Will — młody, elegancki, z bogatej rodziny, doskonale walczy na miecze.*
- *Mały John — dwa metry wzrostu, świetny w walce na pałki, przebiegły.*
- *Robin Hood — żartowniś, zielony strój i kapelusz, wybitny łucznik, z zasadami, staje w obronie tego, co słuszne, pewny siebie, wesoły.*

Fabula:

Robin Hood i Mały John polują w lasach Sherwood. Zauważają dobrze ubranego młodzieńca, który celnym strzałem z łuku zabija jelenia. Robin proponuje mu miejsce w swojej wesołej kompanii, ale mężczyzna odpowiada bardzo agresywnie. Obaj z Robinem naciągają łuki, ale nagle młodzian mówi, że powinni walczyć na miecze. Walka nie wyłania zwycięzcy.

Zaintrygowany Robin pyta chłopaka, kim jest. Ten odpowiada, że jest młodym Gamwellem: zbiegł z domu, bo zabił rządcę ojca; szuka teraz swojego wuja, niejakiego Robin Hooda. Robin przyjmuje go do swojej bandy. Nadaje mu imię Szkarłatny Will.

12. Remik w pałacu pamięci

Ćwiczenie

Remik został wysłany na szkolenie zatytułowane „Tajemnice pamięci”, gdzie poznał technikę pałacu pamięci (patrz „Wstęp”), która bardzo go zaintrygowała. Teraz czeka go trudne popołudnie; musi jak najszybciej wrócić do biura, ale ma też do zrobienia dużo innych rzeczy (patrz strona obok). Ma je zapisane w telefonie, ale ponieważ technologia go zawiodła, musi w jakiś inny sposób wbić je sobie do głowy.

Postanawia więc wypróbować metodę pałacu pamięci. Czy możesz mu pomóc? Cofnij się do opisu tej techniki znajdującego się we „Wstępie”. Następnie wyobraź sobie dom lub mieszkanie, szkołę lub budynek uniwersytecki albo też dobrze znane biuro. Pamiętaj, że dla każdej informacji, którą chcesz zapamiętać — w tym przypadku będą to poszczególne zadania Remika — musisz wybrać jeden przedmiot, a następnie umieścić go w swoim „domu pamięci”.

Gdy już to zrobisz, przejdź się w myślach po swoim domu: napotykając każdy przedmiot, będziesz przypominać sobie skojarzoną z nim informację. Gdy nadejdzie pora sprawdzenia tego, co zapamiętałeś — Remik będzie musiał to zrobić w biegu, starając się zdążyć ze wszystkim przed powrotem do pracy — powinieneś zachować spokój i przemierzać powoli znajomą trasę, aby odnaleźć i zebrać zgromadzone na niej fakty.

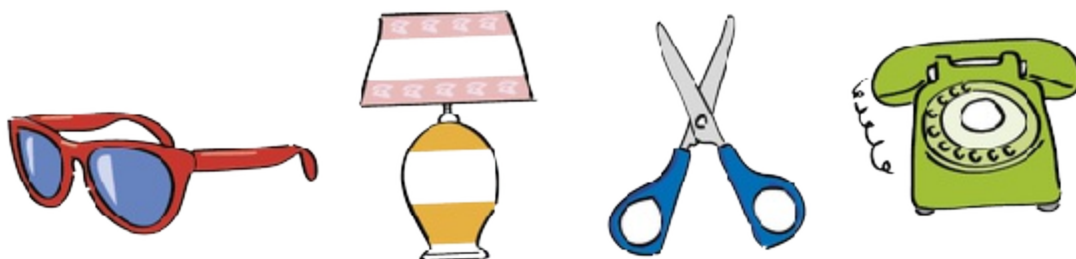
Dla czterech zadań z listy Remik wymyślił następujące symbole: lampę, nożyczki, okulary przeciwsłoneczne i telefon. Czy potrafisz zgadnąć, o które zadania chodzi, a następnie wymyślić kolejne przedmioty, które pomogą Ci zapamiętać pozostałe zadania?

Wskazówka: *Możesz przyporządkować ten sam symbol więcej niż jednemu zadaniu, ale powinieneś wtedy umieścić go w dwóch miejscach w pałacu pamięci. Remik zrobił tak z dwoma przedstawionymi tu przedmiotami — domyślasz się z którymi? Jakich czterech zadań dotyczą?*

LISTA RZECZY DO ZROBIENIA:

- * Znaleźć dla brata, Janka, książkę zatytułowaną Wewnętrzne światło.
- * Pójść do biura turystycznego i dowiedzieć się czegoś na temat wakacji w ciepłych krajach, które planuje razem ze swoją dziewczyną Gretą.

- * Spotkać się przy drinku z nowym ważnym klientem Stanisławem Belem.
- * Napisać i wysłać do współpracowników niezbyt przyjemnego e-maila na temat cięć budżetowych.
- * Kupić dla mamy herbatę darjeeling.
- * Zdobyć dla ulubionej bratanicy DVD ze starym filmem Doktor Dolittle z Reksem Harrisonem.
- * Zająć do optyka, żeby naprawić okulary.
- * Kupić w teatrze bilety na Hamleta — znów dla siebie i Grety.
- * Zająć do sklepu z telefonami, żeby znaleźć coś, czym mógłby pilnie zastąpić swojego smartfona.
- * Wpaść do restauracji „Szkolne Koneksje” i odebrać ważne dokumenty, które po długim lunchu zostawił tam dla niego szef.



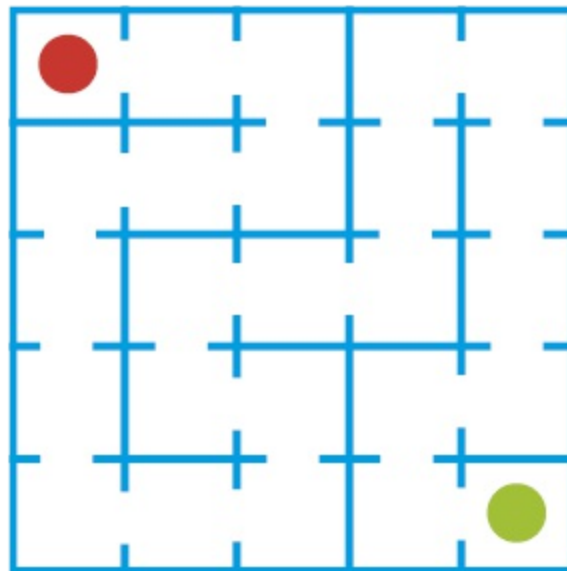
13. Labirynt Ob-scenki

Łamigłówka

Ludwik wymyślił ten labirynt jako część testu wzrokowego, któremu poddaje kandydatów ubiegających się o miejsce na jego kursie scenograficznym „Ob-scenka”. Mówi

kandydatom, że jego zdaniem dobra pamięć wzrokowa jest kluczowym elementem kreatywności niezbędnej w pracy scenografa — że aby móc pracować nad projektami pod presją czasu, trzeba być pewnym swojej pamięci wzrokowej.

Jak dobrze poradziłybyś sobie z labiryntem Ludwika? Przekonaj się, czy jesteś w stanie zaliczyć jego test — masz dwie minuty na to, żeby przyjrzeć się labiryntowi, potem musisz go zasłonić i spróbować jak najdokładniej odwzorować w pustym polu poniżej.





Wskazówka: Skup się na symetrycznych lub bliskich symetrii elementach wzoru.

14. Ptasia piosenka

Ćwiczenie

Pianistka Elżbieta ma gościnny występ w szkole średniej w swoim rodzinnym mieście. Udaje jej się przekonać Antoniego, jednego z nauczycieli, żeby pozwolił jej włączyć elementy muzyczne do opracowanego przezeń programu treningu pamięci.

Elżbieta gra uczniom interpretację piosenki *Pierwiastki* Toma Lehrera, w której wymienione są wszystkie pierwiastki z układu okresowego. Śpiewa:

„I jest tam antymon, arsen, glin, selen,
A także wodór, tlen, azot i ren”.

Kiedy zaś potem Antoni beztrąsko każe uczniom wykuć na pamięć poniższą listę gatunków ptaków, Elżbieta im podpowiada, żeby wzięli przykład z Toma Lehrera i pod

nazwy ptaków podłożyli muzykę.

Czy jesteś w stanie wykonać zadanie Elżbiety i Antoniego? Masz pięć minut na to, aby stworzyć piosenkę (możesz wykorzystać jakąś znaną melodię) i nauczyć się na pamięć nazw ptaków. Następnie zrób sobie 20 - 30-minutową przerwę i przekonaj się, ile nazw jesteś w stanie sobie przypomnieć oraz czy pamiętasz melodię i samą piosenkę.

Elżbieta wie, że liczne badania naukowe wskazują, iż dzieci, które uczą się grać na instrumentach muzycznych, mają lepszą pamięć. Opublikowane w 2013 roku badanie przeprowadzone w Niemczech na Uniwersytecie Carla von Ossietzky'ego w Oldenburgu wykazało, że dzieci, które uczęszczały na lekcje muzyki, lepiej radziły sobie w testach sprawdzających pamięć werbalną niż dzieci, które miały dodatkowe zajęcia z przedmiotów ścisłych, lub dzieci, które nie miały żadnych dodatkowych zajęć. (W dalszej części książki znajdziesz więcej wyników badań sugerujących, że muzyka poprawia funkcjonowanie pamięci).

NAZWY PTAKÓW		
Czarnogłówka	Kos	Rudzik
Dzwoniec	Nurek	Rybołów
Jemiołuszka	Petrel lodowy	Sikora modra
Jer	Pierwiosnek	Sójka
Kawka	Pokrzewka czarnołbista	Szablodziób
Kormoran	Pokrzywnica	Zięba zwyczajna

Wskazówka: W piosence nazwy ptaków nie muszą być oczywiście w kolejności alfabetycznej. Jeśli masz ochotę, możesz też je powtarzać — wymyślaj własne reguły gry.

15. Liczbowy romans

Łamigłówka

Szefowa kuchni Julia sprawia niewymowną radość swojemu Romeo (który tak naprawdę nazywa się Robert), kiedy mu obwieszcza, że przyjmuje jego oświadczenia. Robi to, dokonując dwóch zmian na planszach znajdujących się w jego gabinecie w hotelu, w którym oboje pracują.

Czy wiesz, jakie zmiany wprowadziła? Przyjrzyj się przez dwie minuty górnej planszy, a następnie zasłoń ją i sprawdź dolną.

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

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

Wskazówka: Szukaj jakichkolwiek schematów, które pomogą Ci zapamiętać liczby. Dwie nowe cyfry są znaczące — to proponowana data ślubu Julii i Roberta.

16. Boska pamięć

Ćwiczenie

Modele Daniel i Sylwia przygotowują się do zbiórki pieniędzy organizowanej w formie quizu na akademii sztuk pięknych i wbijają sobie w związku z tym do głów różne fakty. Wiedzą, że prowadzący konkurs Rafał ma obsesję na punkcie antyku, więc Sylwia przepytuje Daniela z wiedzy na temat starożytnej Grecji i Rzymu.

Bawią się też mnemotechniką — ułatwiającymi zapamiętywanie rymami i technikami werbalnymi. Przykładem mnemotechniki jest na przykład zdanie: „Na Ekranie Siedzi Wrona”, które służy do zapamiętania symboli kierunków stron świata: N — północ, E — wschód, S — południe i W — zachód.

— Wiedziałaś — mówi Daniel — że starożytni Grecy cenili

pamięć tak bardzo, że przedstawiali ją jako boginię? Była to córka Nieba i Ziemi (Uranosa i Gai), miała na imię Mnemozyna — stąd też pochodzi słowo „mnemotechnika”. Mnemozyna sprzymierzyła się z samym Zeusem (najwyższym z bogów). Spędziła z nim dziewięć nocy, z czego narodziło się dziewięć muz, które inspirowały wielkich poetów, w tym samego Homera. Grecy wierzyli więc, że pamięć jest matką kreatywności.

W ramach praktyki Daniel wyznacza Sylwii następujące zadanie: ma stworzyć mnemotechnikę pomagającą zapamiętać imiona dwunastu bogów starożytnej Grecji oraz ich rzymskie odpowiedniki. Czy możesz jej pomóc? Daniel daje jej na to tylko pięć minut.

Bogowie greccy	Bogowie rzymscy
Zeus	Jowisz
Hera	Junona
Posejdon	Neptun
Demeter	Ceres
Dionizos	Bachus
Apollo	Febus
Artemida	Diana
Hermes	Merkury
Atena	Minerwa
Ares	Mars
Afrodyta	Wenus
Hefajstos	Wulkan

Wskazówka: Według badania przeprowadzonego w 2009 roku na Akademii Medycznej im. Alberta Einsteina w Nowym Jorku rozwiązywanie łamigłówek chroni pamięć przed skutkami starzenia się. Badanie to wykazało, że osoby, które zachowywały aktywność umysłową poprzez wykonywanie

dwa razy dziennie ćwiczeń umysłowych, na przykład łamięłówek, odsuwały o ponad 12 miesięcy kłopoty z pamięcią związane z demencją starczą.

17. Mało brakowało

Ćwiczenie

W zeszłym tygodniu Paweł ledwie uniknął nieszczęścia, bo jakiś kierowca stracił panowanie nad kierownicą, wjechał na chodnik i staranował witrynę sklepową. Paweł zauważył kątem oka samochód i zdołał w porę odciągnąć na bok swojego kumpla Jarka. Później zauważył, że pamięta szczegółowo całe zajście.

Dziś Paweł musi zapamiętać pięć rzeczy w związku z bardzo ważną prezentacją: artykuł autorstwa Żelaznego, oprogramowanie Zarnex, oświadczenie Zameckiego, nowy produkt firmy Most i sondaż Rudzika. Rozglądając się po swoim mieszkaniu, wybiera pięć przedmiotów codziennego użytku, za pomocą których chce zapamiętać kluczowe słowa.

Następnie zaczyna się zastanawiać nad sekwencją wydarzeń, która połączyłaby jakoś wybrane przedmioty. Nie może jednak przestać myśleć o wypadku — przypomina też sobie, że czytał gdzieś, iż takie emocje jak strach pomagają w zapamiętywaniu. To zachęca go do tego, aby stworzyć alternatywną przerażającą narrację, dzięki której symbole lepiej utrwalał mu się w pamięci.

Czy potrafisz dopasować przedmioty do faktów, które ma do zapamiętania Paweł, a następnie połączyć je — najpierw w zwykły, codzienny ciąg zdarzeń, a potem w mrozącą krew w żyłach historię, dzięki której nie sposób będzie o nich zapomnieć?



Wskazówka: *Metoda ta zadziała najlepiej, jeśli będziesz w stanie zrobić kreatywny przeskok między zwykłym, codziennym przedmiotem a nazwą lub mało znanym faktem. Pamiętaj, że przedmioty codziennego użytku lepiej zapadają w pamięć, jeśli połączy się je w sekwencję angażującą emocje.*

18. Drenaż mózgu

Ćwiczenie

Agent Jakub Mędrak (ćwiczenie 1) świetnie wywiązuje się z pierwszych pięciu misji, więc jego szef „0” postanawia przerzucić go do elitarnej jednostki szpiegowskiej.

Choć Jakub został obdarzony przez naturę doskonałą pamięcią, „0” wysłała go na szkolenie pamięci prowadzone przez specja w tej dziedzinie, Maksa Mózga. Jakub jest zaskoczony tym, że Mózg poświęca cały tydzień na pracę nad

koncentracją i relaksem. Nauczyciel mówi:

— Aby skutecznie zapamiętywać różne informacje, trzeba być skupionym i spokojnym. Pośpiech, do którego wszyscy mamy skłonność, jest niewskazany.

Mózg uczy Jakuba metody relaksacji, którą nazwał „Drenażem mózgu”: znajdź spokojne miejsce, ściągnij lub poluzuj obcisłe ubrania i buty, usiądź prosto na krześle i zadbaj o podparcie głowy, zamknij oczy i skup się na oddychaniu. Oddychaj głęboko i powoli, licząc do czterech lub pięciu, rób wdech przez nos, a wydech przez usta. Postępuj tak przez dwie do pięciu minut.

Podczas swojej pierwszej misji po szkoleniu Jakub ma zapamiętać pięć kodów identyfikujących osoby kontaktowe. Ma na to dwie minuty. Możesz mu pomóc? Zanim zaczniesz, spróbuj zastosować metodę „Drenażu mózgu”, aby odpowiednio się skoncentrować i odprężyć. Odłóż książkę na bok i postępuj zgodnie z opisanymi wyżej instrukcjami, następnie wróć do poniższej listy i zapamiętaj podane liczby w wyznaczonym czasie.

Kontakty

Cezary Cezarkiewicz: 8755

Czesław Czyż: 7793

Celina Celikowska: 1863

Cyprian Cypało: 55203

Cecylia Czuma: 719707

Wskazówka: *Wykonując ćwiczenie oddechowe Maksa Mózga, postaraj się całkowicie wypełnić płuca powietrzem. Pamiętaj, że warto łączyć liczby ze znanymi Ci faktami — 1863 to na przykład rok, w którym wybuchło powstanie styczniowe.*

19. Jazda po procenty

Test pamięciowy

W pierwszy dzień pracy w barze „Nocna Ćma” Marek, szef Baśki, mówi jej:

— Skończył nam się gin Green Wing, ten, który schodzi najlepiej. Weź mój rower i przyczepkę, pojedź do hurtowni i przywieź tyle butelek, ile zdołasz.

Wskazówki dojazdowe znajdują się poniżej — nie ma jednak czasu na robienie notatek. Jak tam z Twoją pamięcią? Czy możesz pomóc Baśce je zapamiętać?

Postępuj według następujących instrukcji: przeczytaj poniższe wskazówki nie więcej niż trzy razy, a potem zamknij książkę i postaraj się zapisać trasę. W zależności od tego, jaki rodzaj myślenia jest Ci najbliższy, być może łatwiej Ci będzie skupić się na punktach charakterystycznych niż na nazwach ulic — lub odwrotnie. Osoby z dominacją lewej półkuli mózgowej zwykle kierują się raczej nazwami ulic, natomiast osoby z dominacją prawej półkuli mózgu orientują się w przestrzeni za pomocą punktów charakterystycznych. W odpowiedziach znajdziesz dokładniejsze wyjaśnienie różnic związanych z dominacją jednej z półkul.



Po wyjściu z „Nocnej Ćmy” skręć w lewo i jedź prosto ulicą Rzeczną, aż dojedziesz do kościoła świętego Jana, następnie skręć w prawo w Wierzbową, a potem przy pizzerii Marco Polo znów w prawo w Zieloną. Jedź aż do dużego platanu, a potem skręć w lewo w aleję Parkową i jedź aż do pomnika Aleksandra Fredry. Potem skręć w prawo w ulicę Północną, która biegnie

wzdłuż parku Rajskiego. Kiedy dojedziesz do dużej fontanny, skreć w lewo w ulicę Mickiewicza i jedź do starego kina Pałacyk, a potem na rondzie Poniatowskiego pojedź prosto. Skreć w lewo w Przemysławą, miń mural Patryka Muszki, skreć w lewo w ulicę Jagodową — hurtownia powinna być widoczna po lewej, na skrzyżowaniu z ulicą Jeżynową.

Wskazówka: *W zależności od Twojego rodzaju myślenia, być może łatwiej Ci będzie wykonać to zadanie, jeśli skupisz się na wymienionych postaciach: świętym Janie, Marco Polo, Aleksandrze Fredrze, Adamie Mickiewiczu, Stanisławie Augustie Poniatowskim, Patryku Muszce...*

20. Spojrzenie Lupy

Ćwiczenie

Nowa praca przynosi nowe wyzwania. Kiedy detektyw Lupa (patrz ćwiczenie 9) został przeniesiony do wydziału do spraw narkotyków, zauważył, że jego nowy szef Lesław ciągle podkreśla, jak ważne jest ćwiczenie zdolności zapamiętywania głównych elementów tego, co się widziało. Lesław daje podwładnym następujące zadanie: mają przyjrzeć się jakiemuś miejscu, a następnie spróbować je jak najdokładniej odtworzyć.

Początkowo detektyw Lupa miał z tym duże trudności, ale się zabrał i zaczął ćwiczyć w domu: wyglądał przez okno albo obserwował kąt w kuchni czy w salonie, a potem przenosił się w inne miejsce i próbował przypomnieć sobie wszystko w najdrobniejszych szczegółach. Z czasem przekonał się, że rozwinął w dużym stopniu tę umiejętność — wśród kolegów z wydziału jego skupione spojrzenie zaślęnęło jako „wzrok Lupy”.

W przypadku detektywa zdolność zauważania drobnych szczegółów takich jak niewielkie zmiany w danym miejscu lub w wyglądzie konkretnej osoby może oznaczać zebranie materiału dowodowego lub jego całkowity brak. Również w

codziennym życiu pamięć wzrokowa bywa niezwykle przydatna — koncentracja i zdolność zapamiętywania w formie praktykowanej przez detektywa Lupę może pomóc Ci zrobić dobre wrażenie na kliencie, szefie, współpracowniku czy nauczycielu, kiedy poproszą Cię o zabranie głosu. Wszyscy będą pod wrażeniem Twojej inteligencji i bystrości.

Weź przykład z detektywa Lupy i poćwicz obserwację oraz zapamiętywanie. Podczas przerwy na lunch idź do parku, wybierz jakieś miejsce i postaraj się zapamiętać je ze szczegółami. Po powrocie do biura spróbuj przypomnieć sobie wszystkie elementy scenerii. Możesz też wybrać sklep w pobliskiej galerii handlowej, przeanalizować jego rozkład i rodzaj dostępnych produktów, a następnie usiąść w kawiarni i przypomnieć sobie wszystkie detale.

Wskazówka: *Próbując przypomnieć sobie wszystko ze szczegółami, spróbuj narysować daną scenę. W ten sposób uaktywnisz inne obszary mózgu, co wpłynie pozytywnie na Twoją pamięć.*

21. Obrazkowe „memory”

Test pamięciowy

Nauczycielowi Antoniemu (ćwiczenie 14) bardzo zależy na tym, aby uczyć młodzież w atrakcyjny sposób. Zakłada w związku z tym klub gier i namawia Piotrka, jednego ze swoich uzdolnionych artystycznie uczniów, aby narysował obrazki na potrzeby gry typu „memory”.

Znasz tę grę? To tradycyjna gra karciana — znana też jako „koncentracja” albo „telegra” — podczas której talia kart zostaje rozłożona obrazkami w dół. Gracze odwracają po jednej karcie i starają się znaleźć parę.

W wersji Piotrka jest trzydzieści sześć kart z obrazkami rozłożonych na planszy o wymiarach 6 × 6 pól. Antoni prosi

Renatę, jedną z uczennic należących do klubu, aby wypróbowała grę. Wyjaśnia:

— Przyjrzyj się przez dwie minuty kartom, a następnie zasłoń je i odpowiedz na znajdujące się poniżej pytania.

Może spróbujesz pomóc Renacie? Zastosuj się do powyższej instrukcji Antoniego. Kolumny należy czytać z góry na dół, a rzędy od lewej do prawej. Przyznaj sobie dwa punkty za każdą prawidłowo udzieloną odpowiedź (jeśli więc w danym pytaniu należy wymienić kilka rzeczy, należą Ci się dwa punkty za każdy prawidłowo podany element).

1. Ile owoców znajduje się w kolumnie po lewej stronie?
2. W dwóch rzędach znajdują się drzewa. W których?
3. Wymień trzy z czterech narożnych kart.
4. W którym rzędzie znajdują się dwa jednakowe symbole?
5. W której kolumnie znajdują się dwie koszulki?
6. Co znajduje się między dwoma niebieskimi balonami?
7. Co znajduje się na czterech symbolach, które przedstawiają jadalne produkty?
8. Wymień pięć rzeczy, które można na siebie założyć.
9. Jakiego koloru są paski na kubkach?
10. Co przedstawia czerwony symbol w kolumnie po prawej stronie?

Wskazówka: *Postaraj się dostarczać sobie w pożywieniu wystarczającą ilość magnezu — jedz na przykład szpinak i brokuły. Badanie przeprowadzone w 2010 roku na Uniwersytecie Tsinghua w Pekinie dowiodło, że magnez wpływa korzystnie na funkcjonowanie pamięci. Zastanów się, czy jesz wystarczająco dużo choliny. Występuje ona w jajkach, czekoladzie i mięsie (ale również w brokułach) i*

wspomaga pracę mózgu.

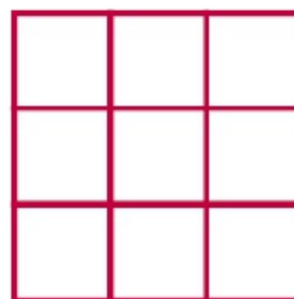
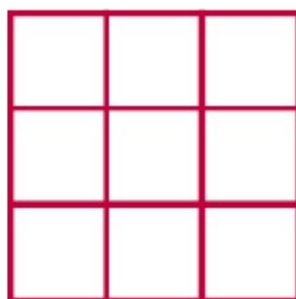
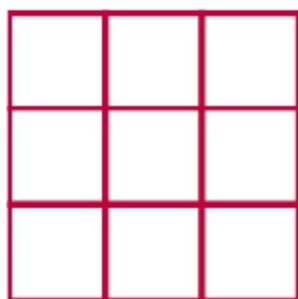
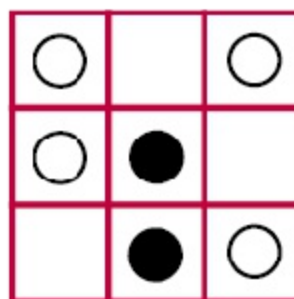
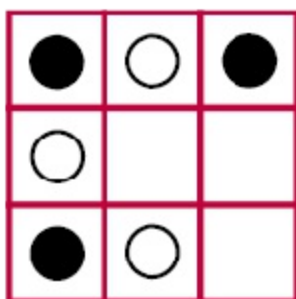
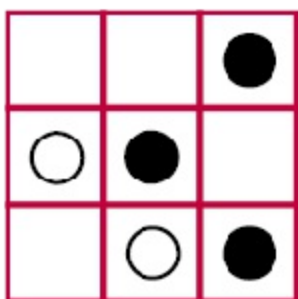


22. Trzymaj formę

Test pamięciowy

Klarncista jazzowy Feliks znajduje się w garderobie w klubie jazzowym „Stare Rury”. Przed wyjściem na scenę rozwiązuje łamigłówki ćwiczące pamięć wizualną. Lubi zapamiętywać i odtwarzać z pamięci kształty, takie jak na przykład te uformowane przez kropki na planszach, ponieważ ćwiczenie to pomaga mu wyobrazić sobie muzykę podczas improwizacji z zespołem.

Czy jesteś w stanie zgrać się z Feliksem? Twoje zadanie polega na tym, aby przez dwie minuty przyglądać się planszom, a następnie zasłonić je i odtworzyć wzór z kropek na pustych planszach poniżej.



Wskazówka: Możesz wyobrazić sobie każdą planszę w

postaci typowej dziewięciocyfrowej klawiatury i zamienić wzory na cyfry.

23. O sobie samym

Test pamięciowy

Maks Mózg, ekspert w dziedzinie pamięci (ćwiczenie 18), zaleca również, aby regularnie testować swoją pamięć. W jednym z ćwiczeń przepytuje Jakuba Mędrka na temat tego, co niedawno robił i co pamięta z czasów dzieciństwa i młodości. Może też spróbujesz?

Skorzystaj z poniższych 13 pytań albo poproś członka rodziny lub kogoś, z kim od lat się przyjaźnisz, aby stworzył dla Ciebie podobny kwestionariusz.

1. Co jadłeś na obiad w zeszłą sobotę?
2. Pomyśl o krewnym, który posiada samochód. Może to być wujek, ciotka lub dziadek. Jakiego koloru jest lub było ostatnio posiadane przez tę osobę auto?
3. Na jakiej ulicy znajdowała się Twoja szkoła podstawowa?
4. Jak nazywały się dwie główne postacie w ostatnio oglądanym przez Ciebie filmie? Kto wcielił się w ich role?
5. Jaki jest najdroższy mebel, który kiedykolwiek kupiłeś? Ile kosztował?
6. Ilu poznałeś w życiu Robertów i/lub Alicji?
7. Jakiego koloru był Twój pierwszy rower?
8. Jaka książka podobała Ci się najbardziej pięć lat temu?
9. Gdzie byłeś na wakacjach w 2005 roku?

10. Wymień pięciu producentów, których wyroby kupiłeś podczas ostatnich zakupów spożywczych.

11. Wymień nazwiska trzech nauczycieli z ostatniej klasy ogólniaka.

12. Jak nazywają się trzy osoby, z którymi ostatnio rozmawiałeś przez telefon?

13. Co jadłeś na śniadanie w ostatnią środę?

Wskazówka: *Sprawdź poziom swojej uwagi. Przekonaj się, czy możesz go odrobinę zwiększyć, aby podczas odpowiadania na powyższe pytania myśleć i udzielać odpowiedzi w jak najszybszy i najbardziej precyzyjny sposób.*

24. Rowerem przez miasto

Ćwiczenie

Podczas zajęć z literatury polskiej nauczyciel Michał zachęca swoich studentów, aby zanurzyli się w świat literatury — a jednocześnie ćwiczyli pamięć — ucząc się monologów z dramatów Mickiewicza, fragmentów prozy Lema czy Sienkiewicza albo wierszy Szymborskiej czy Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Dziś prosi studentów — Sarę, Baśkę, Marka, Sergiusza, Maćka i Elę — aby nauczyli się na pamięć tekstu, który wyszedł spod pióra jednego z nich. Wspólnie wybierają wiersz „Rowerem przez miasto”, napisany przez Baśkę (ćwiczenie 19).

Może zechciałbyś się przekonać, czy potrafisz dorównać Sarze i pozostałym? Masz pięć minut na przeanalizowanie poniższego wiersza. Potem zamknij książkę i spróbuj jak najdokładniej, słowo w słowo, zapisać wiersz na kartce papieru.

ROWEREM PRZEZ MIASTO

Dłonie wiatru, tak potężne, że mogą cię przewrócić

Mierzysz się z jego siłą

Na rowerze w samym środku ulicznego ruchu

Zamknięci w pojazdach kierowcy są odporni na wiatr

Nic o nim nie wiedzą

Ale drzewa rozrzucone w miejskiej przestrzeni

Czują jego siłę

Gną się, chłostając gałęziami,

A pęd wiatru w liściach ekscytuje

Buzuje radośnie w twych żyłach

Połączenie bezprzewodowe.

Wskazówka: Pamiętaj, żeby przepytywać samego siebie z tego, czego się nauczyłeś — i robić to po coraz dłuższych przerwach (na przykład po dwóch, pięciu, dziesięciu i trzydziestu minutach).

25. Sprawdź z Coltrane'a

Ćwiczenie

Klarncista jazzowy Feliks (ćwiczenie 22) czyta na temat wpływu muzyki na pamięć operacyjną. Najpierw dowiaduje się o korzyściach związanych z przyswajaniem sobie różnych informacji w formie muzyki, jak to miało miejsce w przypadku *Ptasiej piosenki* Antoniego i Elżbiety (ćwiczenie 14), ale jest też zaintrygowany sugestią, że słuchając muzyki podczas nauki, łatwiej później za pomocą tej samej melodii przywołać przyswajane fakty.

Feliks postanawia przeprowadzić eksperyment. Może się przyłączyć? Wybiera naszpikowany faktami tekst na temat

młodości saksofonisty Johna Coltrane'a. Starając się je zapamiętać, słucha *Allegro* z koncertu klarnetowego Mozarta. Po godzinnej przerwie przesłuchuje utwór jeszcze raz i sprawdza, jak dużo zapamiętał. Następnie powtarza wszystko, wykorzystując piosenkę *Lazy Bird* ze znanego albumu Coltrane'a *Blue Train*.

Biografia Coltrane'a

Urodził się w 1926 roku w miejscowości Hamlet w Północnej Karolinie w Stanach Zjednoczonych. W wieku dwunastu lat stracił ojca (krawiec), dziadków i ciotkę. Wychowywała go matka. Grał na klarnecie i saksofonie altowym w lokalnym zespole. W 1943 roku przeprowadził się do Filadelfii. W 1945 roku wstąpił do marynarki wojennej. Grał na saksofonie altowym w wojskowym zespole jazzowym na Hawajach, gdzie stacjonował jego oddział. Od 1946 roku uczył się u Dennisa Sandole'a. Od 1947 roku grał na saksofonie tenorowym. Na początku występował z Dizzym Gillespiem i Johnnym Hodgesem. Od października 1955 do kwietnia 1957 grał w kwintecie Milesa Davisa, a od lipca do grudnia 1957 roku w kwartecie Theloniousa Monka. Występował w nowojorskim klubie jazzowym Five Spot w Nowym Jorku. W 1957 roku wydał znany album solowy *Blue Train*.



Wskazówka: Możesz wykorzystać inny utwór muzyczny i dowolny naszpikowany faktami tekst z gazety, czasopisma czy strony internetowej. Jeśli przypadkiem znasz dobrze biografię Johna Coltrane'a, sugerowałbym, żebyś wybrał coś innego, tak aby ćwiczenie przyniosło Ci jak największą korzyść.

26. Przystanek Chichen Itza

Test pamięciowy

Damian zastępuje swojego kolegę Heńka w roli przewodnika podczas pierwszego tygodnia wycieczki śladami starożytnych Majów w Gwatemali, Meksyku i Hondurasie. Dobrze zna historię i geografię regionu, ale nie jest pewny, czy uda mu się zapamiętać imiona podróżujących z nim osób oraz najważniejsze informacje na ich temat. Na sąsiedniej stronie znajduje się ściągą, którą dostał od Heńka, zawierająca garść kluczowych informacji na temat osób biorących udział w wycieczce — obok umieszczono ich podobizny. Czy możesz pomóc mu zapamiętać twarze, imiona i cechy charakterystyczne podróżników?

Masz dwie minuty na to, żeby przestudiować rysunki i dane biograficzne znajdujące się na sąsiedniej stronie. Następnie zasłoń je i odpowiedz na pytania.

1. Dwaj mężczyźni podróżują sami. Którzy?
2. Kto zajmuje się bankowością inwestycyjną? Jakiego koloru ma włosy?
3. W jakim kolorze jest koszula Rajesha?
4. Który z panów nosi okulary przeciwsłoneczne?
5. Trzy osoby są na diecie wegetariańskiej. Które?
6. Jak nazywa się mężczyzna z dużymi siwymi wąsami?
7. Dwóm osobom nie należy proponować alkoholu. Komu?
8. Jak ma na imię i czym zajmuje się kobieta z dużymi żółtymi kolczykami?
9. Jak się nazywa partner Manieli?
10. Kto ma nietolerancję laktozy?

Wskazówka: *To kolejna sytuacja, gdzie warto wykorzystać werbalizację. Spróbuj powtarzać na głos: „Frank jest mężem*

Ingrid i producentem telewizyjnym...”.



RAJESH
biznesmen,
podróżuje sam,
wegetarianin



DEBORAH
dyrektorka galerii
sztuki, partnerka
Falomy



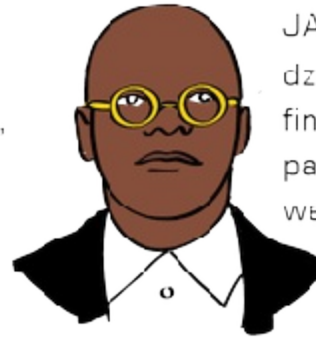
INGRID
aktorka filmowa,
żona Franka,
wegetarianka



YUIISHI
pisarz,
podróżuje sam,
abstynent



PALOMA
restauratorka,
partnerka Deborah,
ma nietolerancję
laktozy



JAMAL
dziennikarz
finansowy,
partner Manueli,
wegetarianin



MANUELA
specjalistka
bankowości
inwestycyjnej,
partnerka Jamala,
abstynentka



FRANK
producent
televizyjny,
mąż Ingrid

27. Jacek wraca do Indii

Ćwiczenie

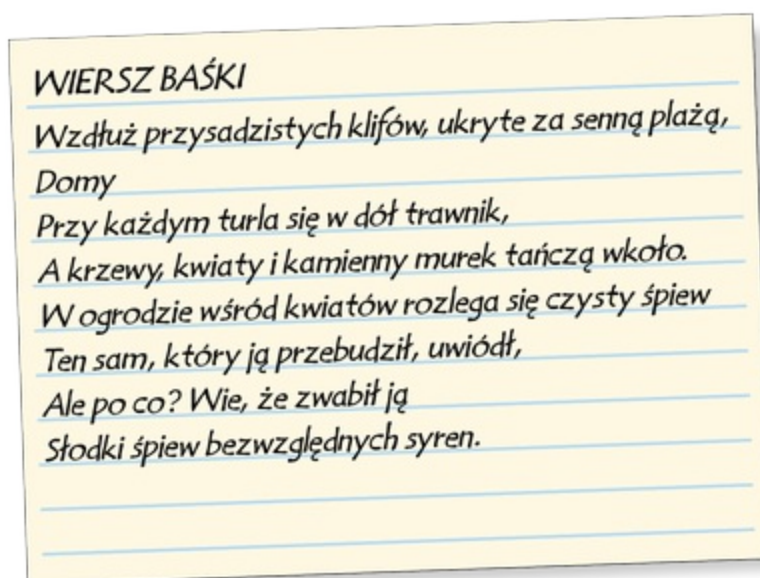
Jacek, masażysta w klinice przeprowadzającej detoks, chce się nauczyć na pamięć wiersza, żeby zadeklamować go na organizowanym przez klinikę cyklicznym wieczorku talentów. Czyta o kulturze starożytnych Indii i znajduje intrygującą informację na temat metody pamięciowej zwanej *ghanapatha* („gęsty tekst”) stosowanej przez wedyjskich kapłanów do nauki i przekazywania słowo w słowo świętych pism.

Chcąc zapamiętać ciąg słów ABCD, kapłan powtarzał je w następujący sposób: AB, BA, ABC, CBA, BC, CB, BCD, DCB — i tak dalej. Wyobraź sobie, że miał do zapamiętania takie

zdanie (z hymnu 25. *Rygwedy*, ku czci Waruny): „On zna drogi powietrzne, którymi podróżują ptaki, a będąc Panem Oceanów, zna łodzie, które tamtędy przepływają...”. Stosując *ghanapathę*, zaczęłby tak: on zna, zna on, on zna drogi, drogi zna on, zna drogi, drogi zna itd.

Na wieczorek talentów Jacek chce się nauczyć fragmentu z *Upaniszad* — hinduskich tekstów filozoficzno-duchowych pochodzących z V w. p.n.e. Postanawia jednak najpierw przetrenować nową technikę na wierszu swojej koleżanki, Baśki.

Może wypróbujesz technikę *ghanapatha* i przekonasz się, czy jesteś w stanie nauczyć się wiersza, który bierze na warsztat Jacek?



Wskazówka: Ucząc się hymnów, kapłan recytował je śpiewnym głosem. Czytanie na głos podczas nauki pomaga zachować większą uwagę i skoncentrować się na tym, co starasz się wbić sobie do głowy.

28. Pokój bez widoku

Test pamięciowy

Pierwszego dnia stażu w studiu „Srebrny Ekran” Gloria musi przeczytać sześć scenariuszy i streścić je swojemu szefowi Zbyszkowi. Poniższy scenariusz jest ostatni w kolejności, a Glorię goni czas — możesz jej pomóc? Przeczytaj fragment dwukrotnie, a następnie zasłoń go i odpowiedz na pytania Zbyszka.

Scena 45 FRAGMENT Róg ulicy Bogusławskiego — NOC

Detektywi Nieraj i Furczyński siedzą w nieoznakowanym samochodzie.

FURCZYŃSKI: Powiedziała: „Zabraniam ci tu kłaść czapkę”.

NIERAJ: Tak to już jest, Pawełku.

Nadchodzi zakapturzona postać. Światło latarni pada na brodę i bliznę na policzku, po których poznajemy, że to LATECKI.

NIERAJ opuszcza szybę. LATECKI daje znać, że chce wsiąść do środka. FURCZYŃSKI odblokowuje drzwi i LATECKI siada na tylnym siedzeniu.

FURCZYŃSKI: I jak tam, Tomku?

LATECKI: Mam nazwiska odpowiedzialnych za włamanie do „pokoju z widokiem”.

FURCZYŃSKI: He, he! Dostaną raczej pokój bez widoku. Ale za to z kratkami.

NIERAJ: Ale lepiej, żeby tym razem nazwiska były właściwe.

LATECKI: Tak, tym razem wszystko się zgadza, Hubercie.

NIERAJ: Detektyw Nieraj zamienia się w słuch.

LATECKI: Na czatach stali Michalscy. Maniek Piekarz i Duży Czesiek obrobili biuro podróży.

NIERAJ: Michalscy?

FURCZYŃSKI: Czyli to byli Józef i Grzegorz...

LATECKI: Nie Grzegorz, tylko Przemysław. Najmłodszy z braci. Kierowca był Włochem.

FURCZYŃSKI: Jak się nazywa?

LATECKI: Roberto Bernini. Znasz go.

1. Jak brzmią pełne imiona i nazwiska postaci pojawiających się w tej scenie?
2. Kto został wystawiony na czaty?
3. Jak nazywało się biuro podróży?
4. Kto włamał się do biura podróży?
5. Gdzie rozgrywa się scena?

Wskazówka: *Spróbuj zapamiętać informacje, koncentrując się na inicjałach najważniejszych imion, nazwisk i słów.*

29. Królewski spacer

Ćwiczenie

Mieszko, student historii, musi przygotować się do sprawdzianu i nauczyć się imion królów Anglii od Alfreda Wielkiego do Ethelreda Bezradnego. Kiedy prosi profesora Macherka o pomoc, ten przypomina mu o metodzie spaceru w myślach, wariantu klasycznej metody pałacu pamięci (patrz „Wstęp” oraz ćwiczenie 12). Czy możesz pomóc Mieszkowi?

Spacer w myślach wygląda następująco: wyobraź sobie jakieś miejsce na wsi lub w mieście, takie, które dobrze znasz (na przykład drogę z Twojego domu na dworzec kolejowy). Tak jak w przypadku pałacu pamięci dla każdego faktu, który chcesz zapamiętać — w tym przypadku dla każdego króla — wybierz jakiś symbol, a następnie umieść go w znajomym miejscu na trasie „spaceru”. Kiedy będziesz później wyobrażać sobie, że pokonujesz tę trasę, przywołasz imię każdego z królów, napotykając przedmiot, który z nim skojarzyłeś.

Możesz wybrać przedmioty, które wiążą się z dokonaniem królów lub w jakiś sposób kojarzą się z ich imionami. W

przypadku Alfreda, znanego z tego, że spalił ciastka pieczone przez kobietę, u której zatrzymał się incognito, możesz wyobrazić sobie unoszący się nad bułeczkami dym. W przypadku Edgara Spokojnego i Edwarda Męczennika możesz wyobrazić sobie demonstranta ruchu na rzecz pokoju i poważnie rannego męczennika — a jeśli znasz jakiegoś Edgara albo Edwarda, możesz wykorzystać ich twarze. (A może posłużysz się na przykład twarzą aktora Edwarda Nortona?). W przypadku Ethelreda wyobraź sobie kogoś, kto ma zupełnie bezradną minę...

KRÓLOWIE

Alfred Wielki (871 – 899)
Edward Starszy (899 – 924)
Athelstan (924 – 939)
Edmund I (939 – 946)
Edred (946 – 955)
Edwin (955 – 959)
Edgar Spokojny (959 – 975)
Edward II Męczennik (975 – 979)
Ethelred II Bezradny (979 – 1013)
Swen Widłobrody (1013 – 1014)
Ethelred II Bezradny (1014 – 1016)

Wskazówka: Wybieraj symbole, które zapadają mocno w pamięć przez to, że są nietaktowne, zabawne lub bardzo kolorowe... Nie przejmuj się datami, ale jeśli uda Ci się je zapamiętać, możesz sobie przyznać potrójną liczbę punktów!

30. Pan Geldhab

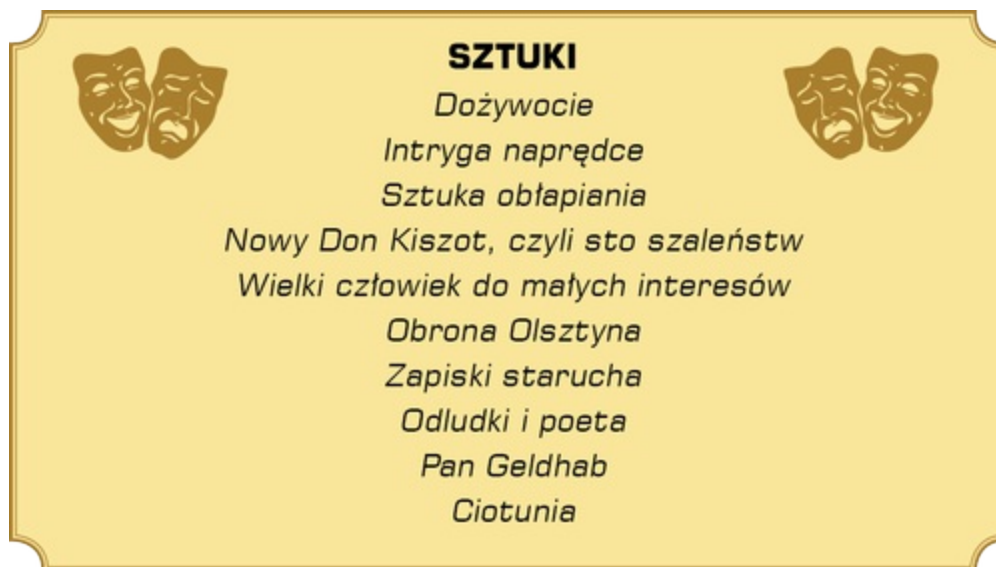
Ćwiczenie

Waldemar, student literatury, ma zamiar powtórzyć materiał do egzaminu, ale przed zabraniem się do nauki, czyta o pamięci. Dowiaduje się — jak zostaliśmy poinformowani we „Wstępie” i w ćwiczeniu 7 — że dobrą metodą nauki jest łączenie suchych faktów z sytuacjami o dużym ładunku

emocjonalnym, ponieważ obszary mózgu związane z przetwarzaniem emocji są ściśle powiązane z obszarami odpowiedzialnymi za zapamiętywanie.

Waldek postanawia wypróbować tę metodę na sztukach dramaturga epoki romantyzmu Aleksandra Fredry. Musi zapamiętać nazwy utworów na potrzeby prezentacji, którą przygotowuje dla studenckiego koła teatralnego. Ma przekonać grupę do wystawienia serii sztuk Fredry. Aby zapamiętać tytuły, postanawia stworzyć zbudowaną wokół nich historię — z radością odkrywa, że podczas prezentacji musi tylko powtórzyć w myślach swoją opowieść, żeby być w stanie bez trudu wszystko sobie przypomnieć. Przekonajmy się, czy jesteś w stanie mu dorównać.

Wymyśl ciekawą historię bazującą na poniższej liście dramatów. Uwzględnij w niej elementy o dużym ładunku emocjonalnym. Coś może budzić strach, coś złość, jeszcze coś innego obrzydzenie; coś może być zabawne, coś może wprawiać w dezorientację, coś może budzić zazdrość lub wywoływać zakłopotanie, podczas gdy jeszcze coś innego może sprawiać, że się wstydzisz. Zrób sobie pięciominutową przerwę. Potem powtórz w myślach swoją opowiastkę i przekonaj się, jak dobrze zapamiętałeś tytuły dramatów.



Wskazówka: Wykorzystaj w swojej historii co najmniej jedno kluczowe słowo z każdego tytułu. W Wielkim człowieku do małych interesów i Zapiskach starucha możesz na przykład skoncentrować się na słowach „człowiek” i „staruch”.

31. Tajna agentka Kryśka

Ćwiczenie

Istnieje alternatywna wersja systemu haków pamięciowych zastosowanego przez Czarka podczas udziału w programie telewizyjnym *Mistrzowie pamięci* (ćwiczenie 8). Zamiast wybierać przedmioty o wyglądzie cyfr, wybiera się przedmioty, których nazwa brzmi w Twoim języku podobnie do słowa oznaczającego daną cyfrę — dla cyfry pięć może to na przykład być pięść, a dla siedem — siemię.

Tajna agentka Kryśka musi zapamiętać serię PIN-ów i kodów, aby wypaść przekonująco w roli asystentki szefa szajki przestępczej Ryśka „Złotej Rączki” Sprycińskiego — i postanawia wypróbować tę właśnie wersję haków pamięciowych. Czy możesz jej pomóc?

Dla liczb od jednego do dziesięciu wybierz przedmioty, których nazwy swoim brzmieniem przypominają każdą z nich, a następnie wyobraź je sobie w jak najbardziej obrazowy sposób. Jeśli na przykład postanowisz pod dziesięć postawić „wiecheć”, wyobraź sobie ogromny bukiet kwiatów w jaskrawych kolorach lub coś podobnego...

Podobnie jak poprzednio, narysuj te przedmioty, używając programu dostępnego w tablecie lub telefonie komórkowym lub zwyczajnie na kartce papieru.

Wykorzystaj obrazki do zapamiętania poniższych liczb, a następnie — gdy już się ich nauczysz — zrób dziesięć minut przerwy i dopiero potem spróbuj przypomnieć sobie wszystkie sekwencje w podanej niżej kolejności.

NUMERY

Kod umożliwiający wejście do biura: 5511

Kod umożliwiający zalogowanie do systemu komputerowego: 4842

PIN do biurowego telefonu komórkowego: 3728

Kod do sejf: 375 640

Internetowe kody potwierdzające: 3409 / 5543 / 6570

Wskazówka: *Sprawne zapamiętywanie jest efektem łączenia skutecznych metod. Można więc połączyć tę wersję haków pamięciowych z innymi sposobami zapamiętywania liczb i na przykład zwrócić uwagę, że obie pary cyfr w liczbie 3728 po zsumowaniu dają dziesięć.*

32. Kule bilardowe Soni

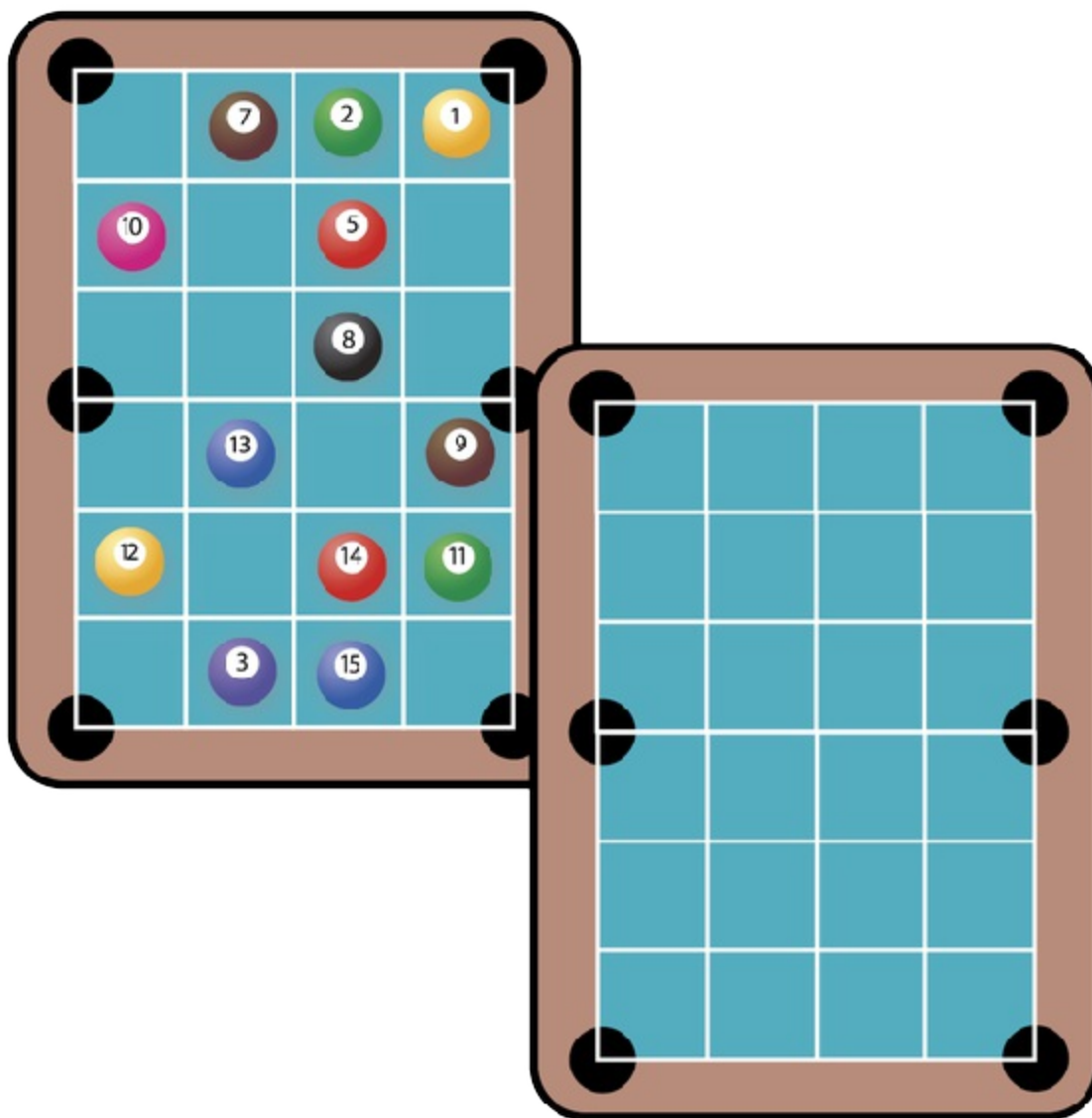
Łamigłówka

Sonia uwielbia grać w bilard i spędza mnóstwo czasu przy stole bilardowym, choć ze względu na wyniki w nauce pewnie powinna to ograniczyć. Kiedy więc jeden z jej

profesorów prosi, żeby na potrzeby turnieju wydziału matematycznego przygotowała łamigłówkę ćwiczącą pamięć wzrokową, Sonia oczywiście wykorzystuje w tym celu kule bilardowe, tak jak na rysunku poniżej.

Przyjrzyj się przez minutę ułożeniu kul. Postaraj się je sobie jak najdokładniej wyobrazić — spróbuj zakodować sobie każdą z nich w pamięci za pomocą pamięci wzrokowej. Staraj się też jednak ułatwić sobie na różne sposoby przetwarzanie informacji. Jakie powiązania widzisz? Następnie zasłoń planszę i sprawdź, jak dużo informacji zostało Ci w głowie. Czy potrafisz przypomnieć sobie liczby w ich pierwotnym położeniu? A kolory?

Sonia przydziela jeden punkt za każdą prawidłowo podaną liczbę, dwa za każdą prawidłową pozycję i dwa dodatkowe za prawidłowy kolor.



Wskazówka: Szukaj schematów w ułożeniu kul i liczb.

33. Turniej na gorącym blaszanym dachu

Łamigłówka

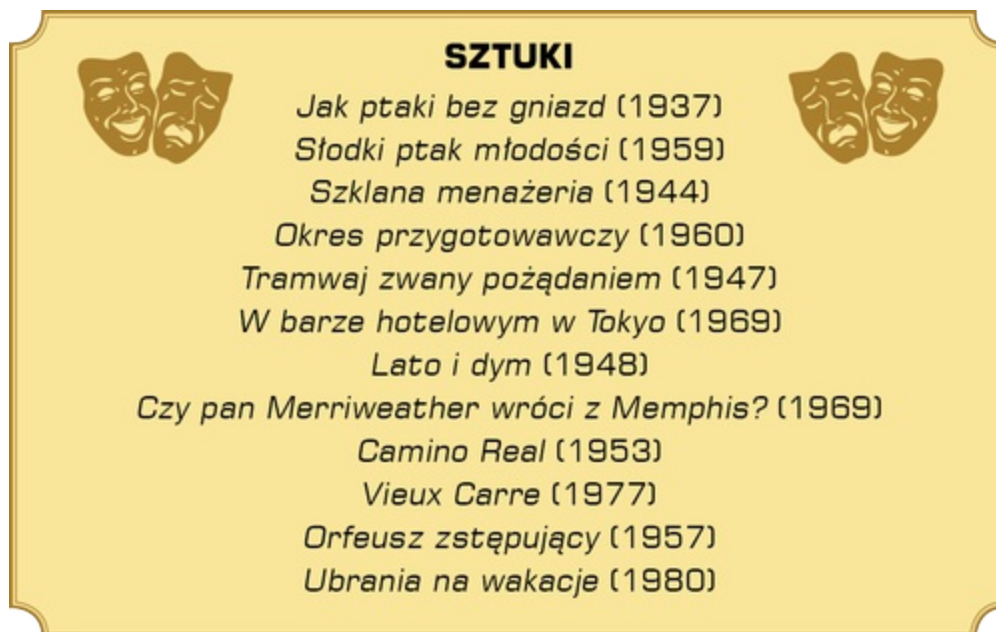
Na akademii sztuk pięknych odbywa się kolejny quiz. Daniel i Sylwia bronią tytułu mistrza i muszą zmierzyć się z nowym prowadzącym, Ernestem, który — jak słyszeli — jest wielbicielem amerykańskiego dramaturga Tennessee

Williamsa i na pewno uwzględni jego dzieła w swoich pytaniach.

Sylwia jęczy, stwierdziwszy, że Williams napisał około czterdziestu sztuk — nie wspominając nawet o jeszcze liczniejszych jednoaktówkach. Daniel opowiada jednak o nowej metodzie wspomagania pamięci i mówi, że powinni spróbować nauczyć się części tytułów. To metoda oparta na kodowaniu, przydatna podczas zapamiętywania tytułów filmów, książek, sztuk czy albumów muzycznych — razem z datami wydania.

Należy po prostu zastąpić litery alfabetu liczbami: od A = 1 do Z = 26 (i pozostawić 27 dla innych znaków, jak V czy Q), a następnie podstawić je pod pierwszą literę każdego słowa w tytule, aby otrzymać numer. Na przykład sztuka *Jak ptaki bez gniazd* będzie miała numer 13,22,3,10 = 1322310 — a razem z datą 1322310 1937.

Daniel prosi Sonię, żeby zakodowała dwanaście sztuk Williamsa, zapamiętała powstałe liczby, a po pięciominutowej przerwie spróbowała przypomnieć sobie numery i odtworzyć tytuły sztuk oraz daty ich wydania. Czy temu podołasz?



Wskazówka: Niektóre z tych dramatów — na przykład *Szklaną menażerię* czy *Tramwaj zwany pożądaniem* — prawdopodobnie znasz, więc będziesz pewnie w stanie zapamiętać towarzyszący tytułowi rok wydania. Metoda kodowania będzie jednak przydatna w przypadku pozostałych sztuk i dat. A jeśli dobrze znasz twórczość Tennessee Williamsa, poćwicz tę metodę na czymś, co znasz trochę gorzej.

34. Ostatnia wieczerza Lupa

Detektyw Lupa (ćwiczenie 9 i ćwiczenie 20) wymyśla nową metodę trenowania pamięci wzrokowej. Wcześniej sprawdzał, co zapamiętuje po wnikliwej obserwacji świata przyrody albo scenerii miejskiej, teraz natomiast chce zastosować ten sam system w przypadku dzieła sztuki, którego reprodukcję znalazł w internecie.

Stwierdza, że metoda jest naprawdę skuteczna, i postanawia zaprezentować ją swojemu szefowi Lesławowi na poniższym

przykładzie.

Może też spróbujesz? Znajdź w internecie fotografię fresku Leonarda da Vinci *Ostatnia wieczerza* — upewnij się, że to oryginał, a nie poprawiona czy „uwspółcześniona” wersja obrazu; ważne jednak, żeby kolory były wyraziste — i przyjrzyj się jej przez trzy minuty. Następnie odwróć się i postaraj się odpowiedzieć na poniższe pytania.

1. Ile postaci jest na obrazie?
2. Ile prostokątów widać na każdej ścianie bocznej?
3. Ile palców unosi w górę mężczyzna znajdujący się skrajnie po lewej stronie?
4. Czy mężczyzna znajdujący się skrajnie po prawej stronie jest w pozycji stojącej?
5. W jakim kolorze są ubrania centralnie umiejscowionej postaci (Jezusa)?
6. Ile otworów widać w tylnej ścianie?
7. Ile nóg stołu jest widocznych na obrazie?
8. Ile dłoni unosi osoba znajdująca się po prawej stronie Jezusa?
9. Ile osób trzyma ręce tak, że odsłaniają przynajmniej jedno wnętrze dłoni?
10. Co robi centralna postać (Jezus) z lewą ręką?
11. W jakim kolorze są ubrania postaci po lewej stronie Jezusa?
12. Czy przed Jezusem leży talerz?

Wskazówka: Jeśli często Ci się zdarza, że zawierasz gdzieś klucze czy portfel, spróbuj wyznaczyć w domu czy mieszkaniu „miejsce pamięci”, gdzie zawsze będziesz odkładać rzeczy, których nie chcesz zgubić.

35. Jasne światła w najkrótszą noc

Test pamięciowy

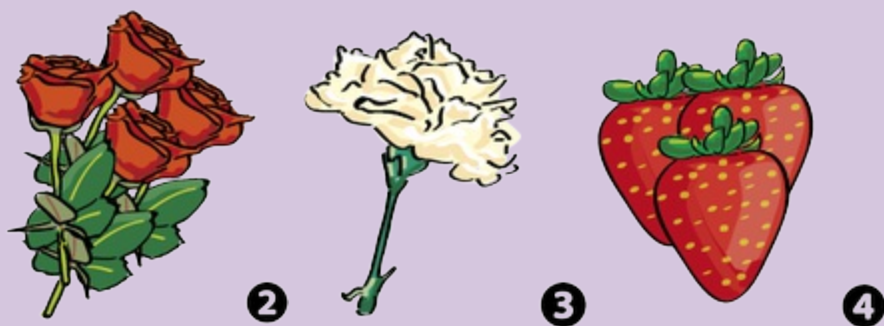
W najkrótszą noc roku Elwira przeżyła jedną z najdłuższych i najdziwniejszych przygód w mieście — po powrocie do domu czuła się mocno skołowana. Czy możesz pomóc jej cokolwiek z tego zrozumieć? Przeczytaj poniższą relację nie więcej niż dwa razy, a następnie zakryj tekst oraz rysunki i odpowiedz na znajdujące się pod nimi pytania.

Przygoda Elwiry

Elwira i jej koleżanki, Ola, Renia i Magda, zaczęły wieczór przy ulicy Piłsudskiego w restauracji „Love Me Tender” specjalizującej się w stekach. Elwira zjadła ❶, a dziewczyny po steku, potem zaś poszły na deser do „Lodów Waniliowych” przy ulicy Bosmańskiej. Następnie wypity drink w barze „Cząstki Elementarne” przy placu Przemyskim. Ola wypity drinka „Melancholia” (z dodatkiem Blue Curaçao), Magda „Zielony promyk” (z jabłkowym schnappsem), a Elwira i Renia wzięły po „Czerwonym szaleństwie” (z malinami i wódką).

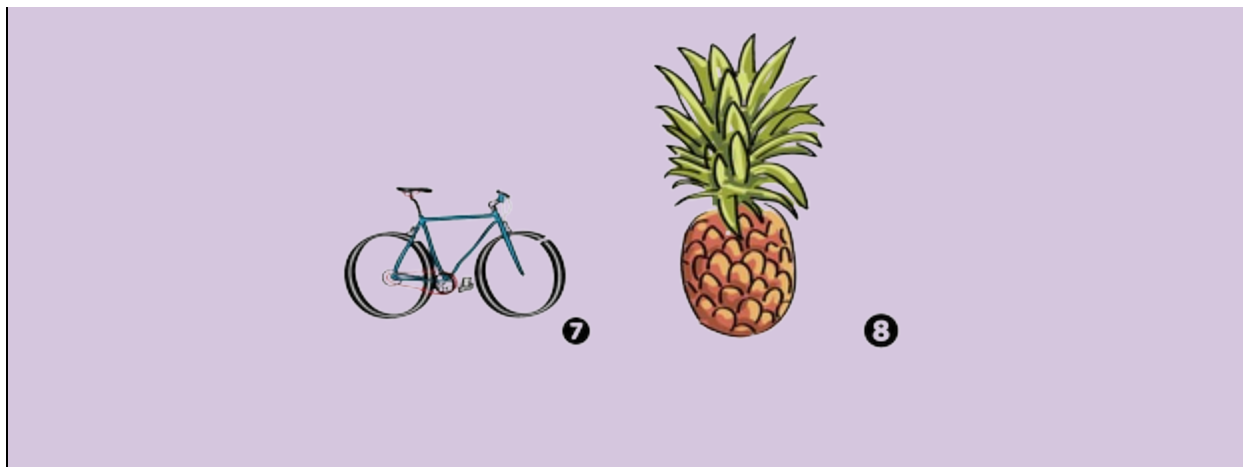


Elwira poznała sympatycznego faceta, Jarka, który podarował jej ❷, natomiast Magda otrzymała w prezencie ❸ od starego znajomego, Stefana, na którego wpadła przypadkiem, a który właśnie wracał ze ślubu znajomych. Później dziewczyny poszły do kina studyjnego „Soczewka”, gdzie obejrzały część maratonu filmowego, na którym miały być wyświetlane adaptacje filmowe sztuk Szekspira, w tym *Burza*, *Wieczór Trzech Króli*, *Stracone zachody miłości*, *Jak wam się podoba* i *Sen nocy letniej*. Kupiły ❹ w polewie czekoladowej i lemoniadę.



Po drugim filmie wyszły i przeniosły się do klubu na świeżym powietrzu „Pod Gwiazdami”. Renia i Elwira zgubiły tam na moment swoje ❸, bo ściągnęły je do tańca, natomiast Magda zawieruszyła ❹, zaś Ola znalazła naszyjnik, który oddała do punktu rzeczy znalezionych. W klubie spotkały Mela Melodię, znanego muzyka, i nawet zaczęły z nim rozmawiać. Natknęły się też na aktora Witka Kuszewicza. Ola i Magda liczyły przetańczone piosenki i po szesnastu (Magda twierdzi, że po dziewiętnastu) wyszły z klubu. Wypożyczyły ❺, żeby dostać się do baru „Ranny Ptaszek” przy bulwarze Piaskowym, gdzie Magda zjadła ❻, Ola wypła tylko kawę, Renia wzięła bajgla z wędzonym łososiem, a Elwira zamówiła specjalność zakładu — energizujący napój owocowy. Mel Melodia, który pojechał z nimi do „Rannego Ptaszka”, zamówił kilka taksówek, żeby wszyscy mogli rozjechać się do domów. Ola i Renia pojechały do Elwiry, a Magda wróciła do siebie.





1. Na jakiej ulicy znajdowała się restauracja specjalizująca się w stekach?
2. Jak nazywał się lokal, do którego Elwira i jej przyjaciółki poszły na deser?
3. Jaki drink wypić Magda w barze „Cząstki Elementarne”?
4. Jaki był główny składnik drinka Oli?
5. Co piła Renia?
6. Co Jarek podarował Elwirze?
7. Jak nazywało się kino studyjne?
8. Jakie filmy były przewidziane na maraton filmowy Szekspira?
9. Jak nazywał się aktor, którego przyjaciółki poznały w klubie nocnym?
10. Co Magda zgubiła w klubie?
11. Co Renia zjadła na śniadanie?
12. Kto wrócił z Elwirą do domu?

Wskazówka: Za pomocą tego ćwiczenia sprawdzasz zarówno swoją pamięć wzrokową, jak i zdolność zapamiętywania faktów. Skup się szczególnie na stronie

wizualnej.

36. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej

Łamigłówka

Nowożeńcy Julia i Robert (ćwiczenie 15) rozglądali się za swoim pierwszym wspólnym mieszkaniem. Robert przekazał Julii wiadomość, że udało im się wynająć jedno z mieszkań, którym byli zainteresowani, wysyłając do kuchni hotelowej łamigłówkę „Znajdź różnicę”. W dolnej planszy wprowadził dwie ważne zmiany.

Czy uda Ci się odnaleźć zmienione liczby? Przyjrzyj się górnej planszy przez dwie minuty, a następnie zasłoń ją i sprawdź uważnie dolną planszę. Czy jesteś w stanie zauważyć dwa zmienione pola?

65	18	10	35	77
12	27	19	55	6
10	81	99	32	19
45	68	1	66	13
16	80	40	20	61

65	18	10	35	77
12	29	19	55	6
10	81	99	32	19
45	68	1	66	13
16	80	60	20	61

Wskazówka: *Będziesz wiedział, że jesteś na właściwym tropie, jeśli suma dwóch nowych liczb na dolnej planszy wyniesie 89.*

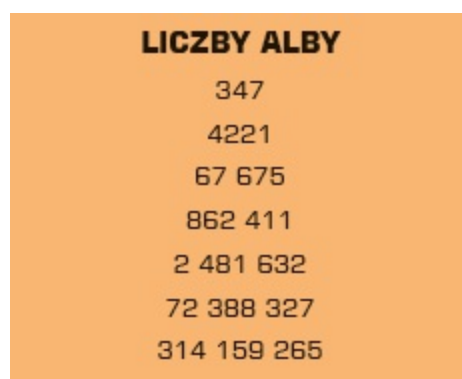
37. Świat cyfr

Test pamięciowy

Młoda aktorka Alba ma za sobą kilka trudnych miesięcy, w czasie których była aż na ośmiu przesłuchaniach, w tym na sześciu dwukrotnie — a mimo to nie dostała żadnej roli! Teraz stara się o rolę w filmie eksperymentalnym *Świat cyfr*, gdzie miałaby zagrać geniusza matematycznego, który stworzył wizję wszechświata na podstawie liczb — i zaczął się komunikować wyłącznie za pomocą cyfr.

Alba bardzo się stresuje przesłuchaniem. Po pierwsze, być może spotka się na nim twarzą w twarz z Esterą Karolak, jedną z uwielbianych przez siebie aktorek, która jest już w obsadzie. Poza tym bardzo się boi nadętego reżysera, Tymona Kochanowskiego. Zapamiętanie używanych w dialogach liczb naprawdę nie jest łatwe. Alba siedzi w

autobusie w drodze na przesłuchanie i wpatruje się w kartkę. Oto numery, które musi wykuć na potrzeby sceny granej podczas przesłuchania. Jak Ty byś sobie poradził na jej miejscu? Masz dwie minuty na przyjrzenie się poniższej liście, potem zamknij książkę i spróbuj zapisać liczby ze stuprocentową dokładnością.



Wskazówka: Szukaj różnych zależności — na przykład $3 + 4 = 7$, a w numerze 2 481 632 każda liczba jest dwa razy większa od poprzedniej, jeśli potraktuje się 16 i 32 jako dwie liczby dwucyfrowe.

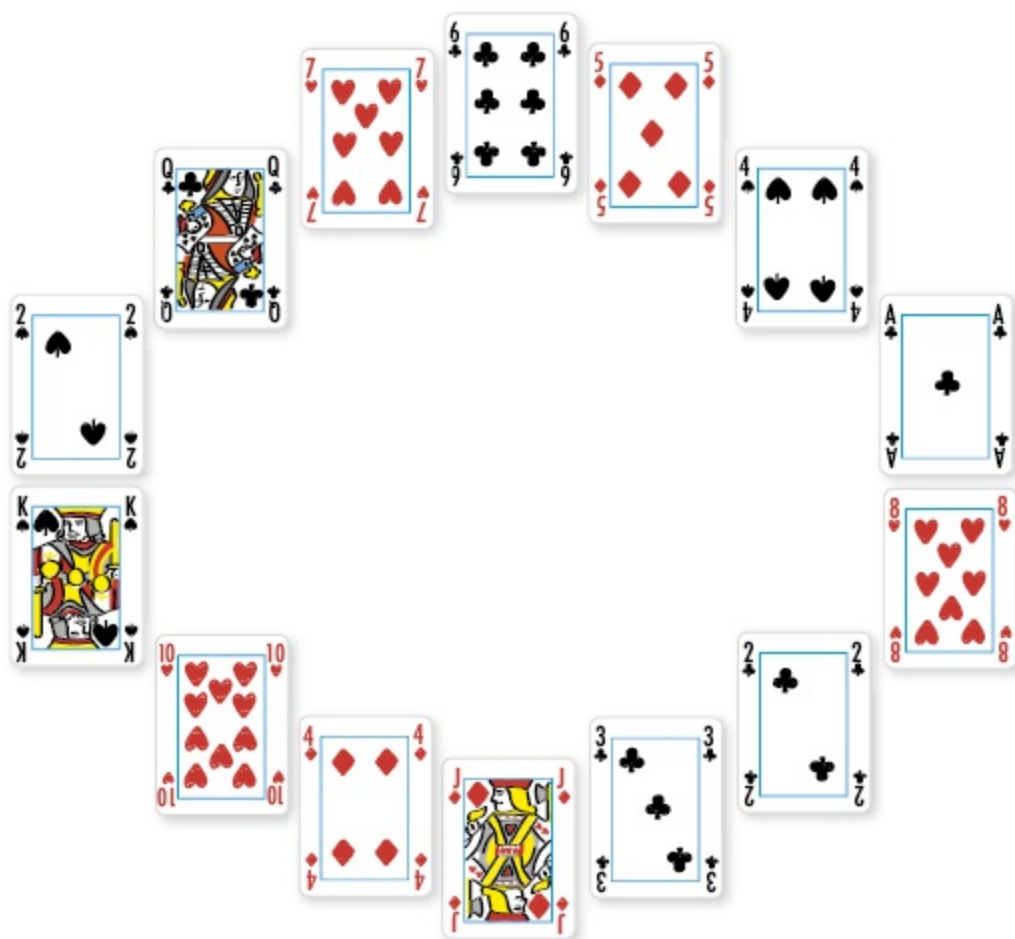
38. Va banque

Test pamięciowy

Arek (ćwiczenie 10) siedzi na widowni teatru i obserwuje swoich podopiecznych, Iwonę i Tadek, podczas próby do nowej sztuki zatytułowanej *Va banque* z pokerem w roli głównej. Atmosfera jest dość napięta. Reżyser nie jest zadowolony i ogłasza przerwę obiadową — a ponieważ Tadek ma wrażenie, że wszystko go trochę przerasta, Arek odciąga dwójkę młodych aktorów na bok i proponuje im pewne ćwiczenie. Mówi, że pomoże im ono się skoncentrować i daje im następującą radę:

— Starajcie się wyglądać zupełnie zwyczajnie, musicie mieć obojętny, nieprzenikniony wyraz twarzy... Musicie emanować absolutną pewnością siebie i pokazać, że jesteście w stanie bez trudu zapamiętać wszystkie karty. Potrenujcie swoją pamięć krótkotrwałą za pomocą ćwiczenia z liczeniem kart.

Czy uda Ci się dotrzymać kroku Iwonie i Tadekowi? Masz dwie minuty na to, żeby przyrzeć się poniższemu czternastu kartom, potem musisz je zasłonić i sprawdzić, czy jesteś w stanie odtworzyć je w pamięci w tym samym ułożeniu — zarówno wartości, jak i kolory — zaczynając od góry i poruszając się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Spróbuj narysować je w miejscu przeznaczonym na notatki znajdującym się na końcu książki.



Wskazówka: Wykorzystaj jedną z metod zapamiętywania opisaną we wcześniejszej części książki — pogrupuj karty za pomocą kolorów lub wzorów, znajdź powiązania liczbowe lub alfabetyczne, wymyśl jakąś historyjkę lub piosenkę.

39. Tabliczka mnożenia

Test pamięciowy

Restaurator Erwin Hoży lubi, gdy jego pracownicy są bystrzy, uważni i gdy sprawnie operują liczbami — a także gdy są kontaktowi. Podczas rozmowy kwalifikacyjnej daje więc kandydatom na kelnerów i barmanów następujące zadanie z mnożenia. Mają dwie minuty na przyjrzenie się tabliczce mnożenia przez 17 (poniżej po lewej), a następnie muszą odpowiedzieć na pytania z „Szybkiej dziesiątki” (poniżej po prawej).

Jak Ty byś sobie z tym poradził? Sprawdź, czy byłbyś w stanie dostać pracę w „Hożogrodzie”, restauracji Erwina. Podobnie jak kandydaci, masz dwie minuty na przestudiowanie tabelki, potem musisz zakryć wyniki mnożenia i sprawdzić swoje siły w działaniach „Szybkiej dziesiątki”.

MNOŻENIE PRZEZ 17

$$\begin{aligned} 1 \times 17 &= 17 \\ 2 \times 17 &= 34 \\ 3 \times 17 &= 51 \\ 4 \times 17 &= 68 \\ 5 \times 17 &= 85 \\ 6 \times 17 &= 102 \\ 7 \times 17 &= 119 \\ 8 \times 17 &= 136 \\ 9 \times 17 &= 153 \\ 10 \times 17 &= 170 \\ 11 \times 17 &= 187 \\ 12 \times 17 &= 204 \end{aligned}$$

SZYBKA DZIESIĄTKA

1. $3 \times 17 = ?$
2. $7 \times 17 = ?$
3. $9 \times 17 = ?$
4. $12 \times 17 = ?$
5. $8 \times 17 = ?$
6. $11 \times 17 = ?$
7. $4 \times 17 = ?$
8. $2 \times 17 = ?$
9. $6 \times 17 = ?$
10. $5 \times 17 = ?$

Wskazówka: *Poproś kolegę czy kogoś z rodziny, żeby przeczytał Ci jak najszybciej „Szybką dziesiątkę”. To jest test na pamięć krótkotrwałą, a nie na zdolności matematyczne — powinieneś więc jak najszybciej odpowiadać na pytania i nie starać się na poczekaniu dokonywać obliczeń.*

40. Wyprawa w głąszę

Test pamięciowy

Hieronim czytał na temat pamięci i korzyści, jakie wraz z wiekiem odnosimy z aktywności umysłowej — stara się więc trenować swoją pamięć operacyjną i usiłuje jak najrzadziej uciekać się do pomocy urządzeń elektronicznych, takich jak notatnik czy aplikacje przypominające w telefonie.

Kiedy jego kumple, Zdzisław i Jerzy, dzwonią, żeby podać mu dość różnorodną listę rzeczy do zabrania na pieszą wycieczkę, która ma stanowić część niespodzianki z okazji sześćdziesiątych urodzin ich kumpla Seweryna, profesora filologii klasycznej — Hieronim postanawia zapamiętać je bez dodatkowej pomocy.

Jego siostra Natalia mówi, że aby ułatwić sobie zapamiętywanie, warto wykorzystywać poczucie humoru,

Hieronim postanawia więc przekonać się, czy faktycznie tak jest.

Może wykonasz żartobliwy test pamięciowy Hieronima? Przeczytaj poniższą listę. Połącz poszczególne rzeczy w dowcip lub zabawną anegdotę. Odłóż książkę na pół godziny, a następnie wróć do ćwiczenia i sprawdź, jak dobrze pamiętasz przedmioty z listy.

LISTA SEWERYNA

Szkocki kilt

Zestaw menażek aluminiowych

Przenośna kuchenka gazowa

Śpiwór

Namiot

10 opakowań suszonych owoców

10 opakowań prażonych orzeszków ziemnych

10 opakowań owsianki błyskawicznej

Egzemplarz *Georgik* Wergiliusza

Egzemplarz *Trenów* Jana Kochanowskiego

Butelka rumu z Trynidadu

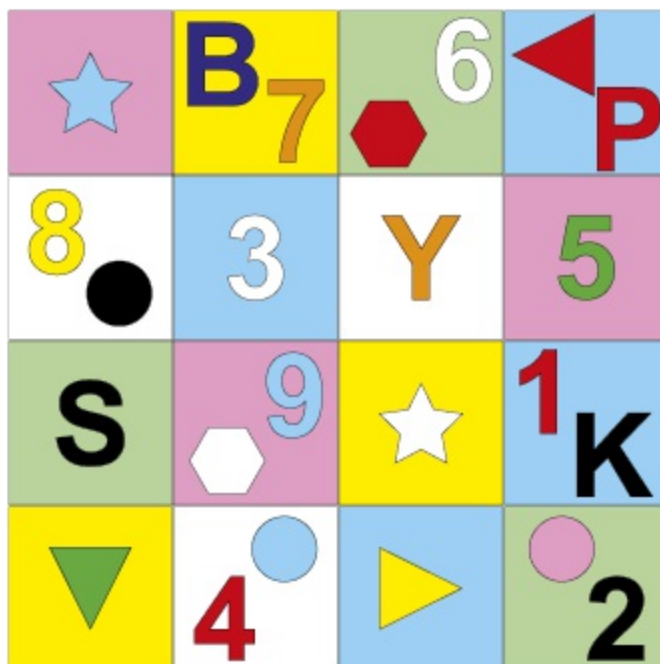
Wskazówka: *Nie musisz wykorzystywać akurat listy Hieronima. Na potrzeby tego humorystycznego ćwiczenia nada się jakikolwiek zestaw rzeczy do zapamiętania — na przykład lista zakupów lub ciąg faktów związanych z pracą czy nauką. W metodzie tej nie chodzi o to, aby wymyślić coś, co rozśmieszy Cię do łez — wystarczy, że będzie po prostu zabawne.*

41. Żarówa

Test pamięciowy

Znany aktor Ferdynand Tyl znajduje się właśnie na planie futurystycznego thrillera, w którym gra genialnego przestępcę o pseudonimie „Żarówka”, ale często się nudzi w swojej przyczepie. Prosi swojego asystenta Maurycego, żeby rysował mu łamigłówki i zadania pozwalające ćwiczyć pamięć, które pomogą mu zabić czas i zachować aktywność umysłową. Ostatecznie facet dobiega osiemdziesiątki.

Oto jedno z najbardziej udanych dzieł Maurycego. Dasz sobie z nim radę? Masz dwie minuty na to, żeby przyrzeć się planszy składającej się z 16 pól, potem musisz ją zasłonić i spróbować odpowiedzieć na znajdujące się poniżej pytania.



1. Ile pól jest w kolorze niebieskim?
2. Ile jest wszystkich liter?
3. Ile pól zawiera zarówno literę, jak i cyfrę?
4. Jaka cyfra znajduje się na tym samym polu co litera K?
5. Jakiego koloru jest trójkąt na żółtym polu?

6. Jaka litera znajduje się na białym polu?
7. Jaka cyfra znajduje się na żółtym polu?
8. Dwie litery są czarne. Które?
9. W jakim kolorze jest pole z cyfrą 8?
10. W jakim kolorze jest kółko na zielonym polu?

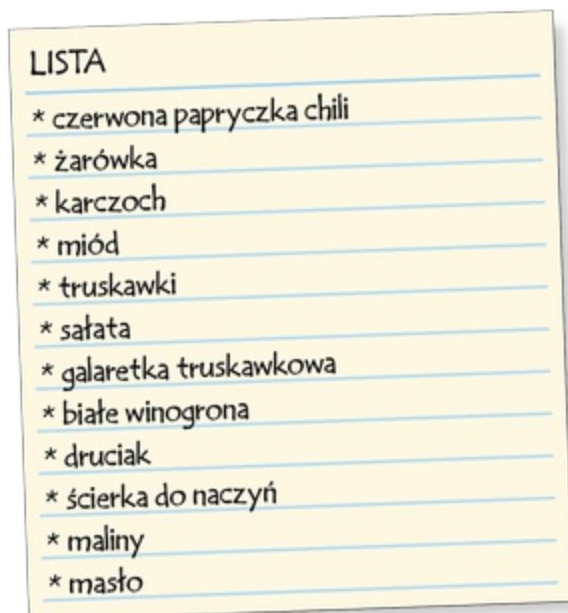
Wskazówka: *To zadanie jest sporym wyzwaniem. Musisz skoncentrować się na kolorach, kombinacjach, ułożeniu i liczbach.*

42. Maurycy idzie na zakupy

Test pamięciowy

Będąc na zakupach z prawie całkiem rozładowanym telefonem, Maurycy dostaje od pana Ferdynanda (ćwiczenie 41) długą i skomplikowaną listę zakupów. Nie ma długopisu, żeby ją sobie zapisać, a telefon zaraz mu padnie, nie ma więc wyjścia i musi zdać się na swoją pamięć operacyjną. Pan Ferdynand często udziela mu rad związanych z pamięcią i powtarza, że dokładna analiza materiału ułatwi jego zapamiętanie. Dlatego też Maurycy stwierdza, że aby niczego nie zapomnieć, podzieli produkty z otrzymanej listy na kategorie.

A jak Ty sobie z tym poradzisz? Masz dwie minuty na to, żeby spróbować zapamiętać dwanaście różnych produktów, następnie zamknij książkę, zrób sobie pięciominutową przerwę i spróbuj wymienić całą listę. Wybierz taką metodę kategoryzowania, jaka najbardziej Ci odpowiada.



Wskazówka: Możesz grupować produkty rodzajami, kolorami lub alfabetycznie według nazwy

43. Zakuć Dłutko

Test pamięciowy

Na akademii sztuk pięknych Wojciech Dłutko, nauczyciel rzeźby i wielbiciel twórczości Henryka Sienkiewicza, w ramach rozgrzewki dla studentów zawsze robi sprawdzian pamięci wzrokowej. Ten poniżej wykorzystuje rysunek, który wykonał podczas testowania na swoim tablecie programu do

rysowania. Rysunek przedstawia żonę Wojciecha, Eleonorę, i jego dzieci, Basię i Michasia.

Masz ochotę „zakuć Dłutko”? — tak nazwali studenci rozwiązywanie testu. Masz dwie minuty na przyjrzenie się obrazkowi, następnie zasłoń go i spróbuj odpowiedzieć na znajdujące się poniżej pytania. Dostaniesz dodatkowy punkt, jeśli uda Ci się podać tytuł powieści Henryka Sienkiewicza, z której Wojciech zaczerpnął imiona dla swoich dzieci.



1. Ile porów znajduje się na stole?
2. W jakim kolorze jest bluzka Basi?
3. W której ręce Michaś trzyma łyżkę?
4. Który produkt został pokrojony na ćwiartki?
5. W jakim kolorze jest lamówka na koszulce Michasia?
6. Ile pomidorów ma widoczne szypułki?
7. Jakie dwie rzeczy leżą przed miską?
8. W jakim kolorze jest warzywo znajdujące się skrajnie po lewej stronie?

9. Ile całych pomidorów znajduje się na stole?

10. Którą rękę Basia trzyma na stole?

Wskazówka: Zamknij na kilka sekund oczy i spróbuj zapisać scenę w pamięci wzrokowej, następnie otwórz znów oczy i sprawdź, jak dobrze zapamiętałeś kolory i ułożenie wszystkich rzeczy.

44. Łii łuu

Test pamięciowy

Helena uczy aktorów i osoby publiczne, jak wykorzystać maksymalnie potencjał swojego głosu i ciała — odkrywa przy tym, że zapamiętywanie i recytowanie nic nie oznaczających dźwięków nie tylko wpływa pozytywnie na dykcję, ale też na pamięć operacyjną.

Sprawna pamięć krótkoterminowa pozwala osobie nabrać pewności siebie i uwierzyć, że da się zapamiętać własne argumenty i podczas dyskusji odpowiednio je wykorzystać, nie poddając się deprymującemu onieśmieleniu. Chcesz na przykład przekonać szefa do korzyści płynących z wprowadzenia pewnej zmiany, ale czasem pod wpływem stresu nagle odbiera Ci mowę, mimo że przemyślałeś sobie wcześniej najistotniejsze kwestie.

Helena prosi swoich studentów, żeby nauczyli się na pamięć sekwencji nonsensownych dźwięków, które następnie mają jej wyrecytować.

Przekonaj się, jak Ci pójdzie z zadaniem Heleny. Masz minutę na zapamiętanie poniższych dźwięków. Potem zamknij książkę i spróbuj je powtórzyć w podanej kolejności.

CO ZA BZDURA!

Łii
Łuu
Łaa
Łup
Łip
Łass
Łus
Łut
Łep
Łuz
Łaz
Łiss
Łitt
Łiu
Łal

Wskazówka: Skup się na ułożeniu ust. Ćwiczenie przyniesie najlepsze efekty, jeśli poprosisz przyjaciela lub kogoś z rodziny, żeby sprawdzał listę, podczas gdy Ty będziesz się starać odtworzyć ją w podanej kolejności.

45. Dziesięć na dziesięć

Ćwiczenie

Wszyscy bywamy czasem świadkami, jak podczas dyskusji czy przemówienia ktoś wylicza na palcach kolejne argumenty. Używanie palców rąk — lub też palców nóg albo innych części ciała — od setek lat skutecznie wspomaga pamięć.

Kierowca ciężarówki Mateusz często pracuje w nocy. Lubi rozwiązywać zadania pamięciowe, bo pomaga mu to zachować czujność. W czasie postojów używa palców do odhaczania kolejnych faktów.

Sprawdź, jak sobie poradzisz z jego zadaniem pamięciowym nazwanym „Dziesięć na dziesięć”. O ile tylko nie czytasz tej

książki w środku nocy, masz przewagę nad Mateuszem, bo możesz rozprawić się z tym zadaniem w normalnych godzinach, a nie o drugiej czy trzeciej w nocy.

Ponieważ Mateusz jest nocnym markiem, motywem przewodnim dwóch sporządzonych przez niego list jest noc — jeden zestaw składa się z wybranych gwiazdozbiorów, a drugi z nocnych bóstw z całego świata. Przestudiuj obie listy i spróbuj powiązać każdą nazwę lub imię z jednym z palców.

Zrób sobie piętnaście minut przerwy, a następnie wróć do zadania. Odliczając po kolei palce, sprawdź, czy jesteś w stanie przypomnieć sobie przypisane do każdego z nich imiona lub nazwy.

GWIAZDOZBIORY	NOCNE BÓSTWA
Andromeda	Artume
Wolarz	Breksta
Cyrkiel	Hekate
Smok	Hine-nui-te-po
Żuraw	Neftyda
Indianin	Nott
Góra Stołowa	Nyks
Orion	Ratri
Kompas	Szalim
Sekstant	Tezoatlipoca

Wskazówka: Jeśli trudno Ci zapamiętać słabiej znane imiona nocnych bóstw, spróbuj najpierw zapisać je sobie kilka razy na kartce.

46. Ekspertyza sądowa

Test pamięciowy

Doktor Probówka, nauczyciel chemii, prowadzi w szkole cieszące się dużą popularnością zajęcia z medycyny sądowej

i wykrywania przestępstw. Podkreśla on zawsze, że praca nad koncentracją i pamięcią jest niezwykle ważna. Mówi uczniom, że na sprawnie działającą pamięć mają wpływ trzy elementy: odpowiednie wprowadzenie danych, bezpieczne przechowywanie i skuteczne przywoływanie. „Jeśli nie skoncentrujecie się podczas przyswajania materiału” — tłumaczy — „z całej reszty też nic nie będzie. Nie będziecie w stanie przechować ani przypomnieć sobie rzeczy, na które w ogóle nie zwróciliście uwagi”.

Doktor Probówka przekonuje dwie nauczycielki matematyki, panią Minusik i doktor Sumkę, żeby na potrzeby zadania nazwanego „Ekspertyza sądowa” wystąpiły w roli dziewczyn, które wyszły w piątek się zabawić. Zasłoń pytania, a następnie przyjrzyj się obrazkowi na sąsiedniej stronie. Masz na to dwie minuty. Następnie zasłoń rysunek i odpowiedz na dziesięć poniższych pytań.

1. Jakiego koloru jest sukienka, która występuje w parze z zieloną torebką?
2. Jakiego koloru są buty, do których zostały założone złote kolczyki?
3. Na której ręce, prawej czy lewej, jedna z kobiet nosi bransoletkę?
4. Czy czarne buty występują w parze z naszyjnikiem?
5. Czy kobieta z tatuażem ma na kostce łańcuszek?
6. Jakiego koloru włosy ma kobieta w czerwonej sukience?
7. W jakim kolorze jest torebka dziewczyny przewiązanej w pasie niebieską szarfą?
8. W której ręce, prawej czy lewej, trzyma torebkę kobieta w czerwonej sukience?
9. Czy kobieta bez tatuażu ma naszyjnik?

10. Czy kobieta bez naszyjnika ma zieloną torebkę?

Wskazówka: Podobnie jak w przypadku poprzednich zadań, podczas analizy obrazka pytania muszą być zasłonięte. Zwróć szczególną uwagę na kombinację kolorów i na to, jakie dodatki ma każda z kobiet.



47. Zabłąkany w mieście

Test pamięciowy

Jest trzecia nad ranem. Egon nie ma ani ołówka, ani żadnej kartki, ani telefonu komórkowego. Ma jedynie wystarczająco dużo drobniaków, żeby zadzwonić z budki do swojej koleżanki Marleny i spytać, jak dojść na osiedle Winnicze, gdzie ona mieszka.

— Na ulicach jest zupełnie pusto — tłumaczy. — Nie mam kogo spytać.

— W takim razie słuchaj uważnie — odpowiada Marlena. — Dojście jest trochę skomplikowane, więc musisz wszystko dokładnie zapamiętać.

A Ty poradziłbyś sobie? Spróbuj zmierzyć się z zadaniem czekającym Egona. Poniżej znajdują się wskazówki, jak dojść do domu Marleny. Przeczytaj je uważnie, ale tylko jeden raz.



Wskazówki Marleny

Na ulicy Lancelota w prawo, potem na Arturiańskiej przy muralu Merlina w lewo. Na skrzyżowaniu prosto i potem na rondzie Zamkowym w prawo, dalej prosto przez przejście podziemne przy Szkockiej. Potem idź prosto na Wzgórze Edynburskie, a na ulicy Historycznej przy sklepie rowerowym „Ale jazda” skreć w prawo, potem idź prosto przez park Zielonka i w lewo ulicą Wysoką w kierunku kościoła św. Szymona. Przy pomniku Kochanowskiego skreć w lewo na główną drogę, ulicę Urszuliańską, którą dojdiesz do dużego baru o nazwie „Królewski Zakątek”, a potem skreć w prawo w aleję Paryską, która doprowadzi cię na osiedle Winnicze.

Wskazówka: Spróbuj zapamiętać kolejność prawo (P), lewo (L) i prosto (I): *PLIPIIPILLP*.

48. Obcojęzyczna piętnastka

Ćwiczenie

Inną metodą stosowaną przez Helenę (ćwiczenie 44) podczas pracy z aktorami i osobami publicznymi jest zadanie nazwane przez nią „Obcojęzyczna piętnastka”. Helena wyjaśnia, że nauka języka obcego wpływa korzystnie na pracę mózgu — natomiast uczenie się na pamięć słówek ćwiczy i usprawnia pamięć krótkoterminową.

Na potrzeby „Obcojęzycznej piętnastki” wybierz język, którego nie znasz zbyt dobrze — francuski, hiszpański, mandaryński czy rosyjski (wybierz taki, który chciałbyś znać lepiej). Masz pięć minut na to, żeby sprawdzić w translatorze następujące piętnaście słów, a następnie pięć minut na nauczenie się ich.

Po półgodzinnej przerwie wróć do zadania i zapisz tłumaczenie słówek w wykropkowanym miejscu.

Jak myślisz, jak sobie poradzisz? Helena każe wykonać to zadanie po francusku młodemu aktorowi Jaśkowi Witce, który ma do zagrania krótką scenę uliczną w filmie *Henri*, będącym biografią Henriego Matisse’a. Scena rozgrywa się w Paryżu.

SŁOWA	SPRAWDŹ SIĘ
1. Krzesło	Broda..... ?
2. Kieliszek	Sztaluga..... ?
3. Książka	Kapelusz..... ?
4. Ołówek	Tancerka..... ?
5. Płótno	Krzesło..... ?
6. Sztaluga	Kieliszek..... ?
7. Pędzel	Książka..... ?
8. Kapelusz	Dzbanek..... ?
9. Tancerka	Płótno..... ?
10. Ptak	Pędzel..... ?
11. Broda	Ptak..... ?
12. Jabłko	Jabłko..... ?
13. Widok	Ołówek..... ?
14. Brzoskwinia	Widok..... ?
15. Dzbanek	Brzoskwinia..... ?

Wskazówka: *Kontroluj swój poziom stresu. Przedłużający się stres — kiedy ludzie czują, że mają za dużo na głowie i przestają nad tym panować — ma negatywny wpływ na funkcjonowanie pamięci. Na stres dobra jest medytacja.*

49. Pamięć ucieka

Ćwiczenie

Istnieje kilka wariantów pałacu pamięci, gdzie wymyślasz żywe, zapadające w pamięć skojarzenia odpowiadające różnym faktom, a następnie rozmieszczasz je w różnych punktach dobrze znanej przestrzeni (ćwiczenie 12). Mieszko wypróbował jeden z wariantów tej metody i stworzył w myślach spacer, aby zapamiętać imiona królów angielskich (ćwiczenie 29).

Inną wersją tej metody jest stworzenie w myślach lotu — Benedykt wykorzystuje ten właśnie sposób, aby nauczyć się nazw siedmiu najdłuższych rzek w Australii, które musi zapamiętać na potrzeby prezentacji.

W tej metodzie sceneria — budynek, miejsce, w którym spacerujesz, czy (tak jak tutaj) tereny, nad którymi lecisz — musi być dobrze znana, aby umysł mógł przemieszczać się z jednego znajomego miejsca do drugiego w łatwej do zapamiętania kolejności.

Benedykt postanawia, że wyobrazi sobie lot nad ulicami znajdującymi się między jego domem rodzinnym a szkołą. Wyobraża sobie, że siedzi na latającym dywanie. Wybiera siedem miejsc, które dobrze pamięta — tuż przed domem, przy pobliskim parku, na drodze prowadzącej do szkoły itd. W każdym z nich umieszcza przedmiot reprezentujący jedną z wymienionych niżej rzek.

Następnie — tak jak w poprzednich ćwiczeniach — kiedy musi przypomnieć sobie nazwy rzek, wyobraża sobie, że pokonuje na latającym dywanie trasę od domu do szkoły, a każdy przedmiot przypomina mu jedną nazwę.

Spróbuj swoich sił w locie pamięci Benedykta. Masz pięć minut na to, żeby wybrać przedmioty i umieścić je po kolei na jakimś obszarze. Po piętnastominutowej przerwie wróć do zadania i spróbuj sobie przypomnieć nazwy rzek.



RZEKI
Murray
Murrumbidgee
Darling
Lachlan
Cooper Creek
Flinders
Diamantina

Wskazówka: *Benedykt wyobraża sobie latający dywan, ale Ty możesz wyobrazić sobie, że lecisz samolotem pasażerskim lub maleńkim dwupłatowcem, że szybujesz na lotni lub po prostu unosisz się w powietrzu za sprawą czarów. Możesz wykorzystać dowolny sposób kodowania i dekodowania*

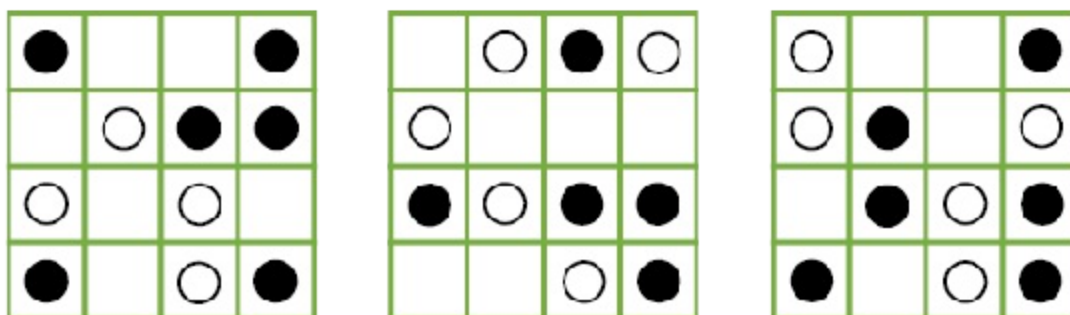
przedstawiony w tej książce — możesz na przykład wybrać przedmioty rozpoczynające się od tej samej litery co nazwa każdej z rzek.

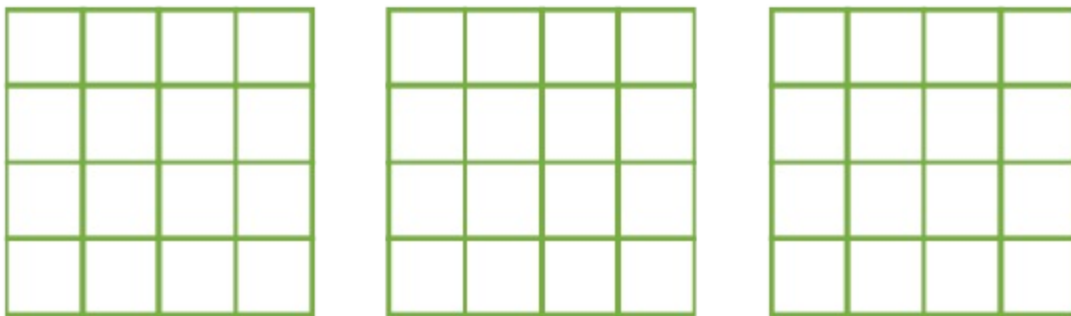
50. Do roboty z Krzyśkiem

Łamigłówka

Klarncista jazzowy Feliks (ćwiczenie 22 i ćwiczenie 25) zapoznał z łamigłówkami członków swojego zespołu. Basista Krzysiek podszedł do nich z dużym entuzjazmem. Tak samo jak Feliks, stwierdza, że zapamiętywanie kształtów przy wykorzystaniu pamięci wzrokowej, a następnie ich odtwarzanie pomaga mu skoncentrować się przed wyjściem na scenę.

Czy dasz radę zrobić to, co Krzysiek? Zadanie polega na tym, żeby poświęcić dwie minuty na przestudiowanie plansz, które następnie należy zakryć i odtworzyć układ kropek w pustych planszach poniżej.





Wskazówka: *Spróbuj przetworzyć pełne i puste kółka oraz puste pola na serię dźwięków — na przykład pstrykanie palcami, gwizd czy stukanie w blat biurka.*



Oceń swoją pamięć TEST 2.

Czy masz poczucie, że skorzystałeś z przedstawionych w głównej części książki strategii uczenia się, wskazówek i nowatorskiego podejścia? Czy zauważyłeś, że Twoja pamięć się poprawiła? Przypominasz sobie zapewne, że na początku książki zrobiłeś pierwszy test oceniający Twoją pamięć. Drugi test ma podobną formę. Masz teraz szansę ocenić poczynione postępy i sprawdzić, jak bardzo poprawiła się Twoja pamięć dzięki zawartym w książce ćwiczeniom. Nie zapomnij, że w odpowiedziach na końcu książki dowiesz się, jak ocenić swoje wyniki.

Pytania

1. Czy potrafisz w minutę zapamiętać poniższą liczbę?

1326149294

2. Przeczytaj dwukrotnie poniższą sekwencję kolorów, a następnie zasłoń ją i spróbuj odtworzyć:

Czerwony / pomarańczowy / czerwony / niebieski /
czerwony / zielony / indygo / czerwony / żółty / niebieski

3. Poświęć 30 sekund na przestudiowanie poniższych imion, a następnie zasłoń je i postaraj się zapisać, tym razem w kolejności alfabetycznej:

Martyna, Ludwik, Adriana, Samuel, Urszula, Roland,
Romuald, Roman

4. Poświęć nie więcej niż minutę na zapamiętanie poniższych wskazówek, a następnie zamknij książkę i postaraj się je zapisać:

„W lewo w aleję Prezydencką, prosto na przejściu dla pieszych na Kolumba, w lewo na Nowy Świat do bulwaru Amerykańskiego i dalej prosto, potem w lewo w ulicę Mirandy, w prawo za restauracją „Burza”, w lewo na plac Prospera i prosto na Wzgórze Kalibana”.

5. Postaraj się uporządkować imiona i nazwiska mistrzów pióra i zapamiętać je. Masz na to dwie minuty. Następnie zapisz je w kolejności alfabetycznej według nazwiska.

Marek Różewicz

Jan Witkiewicz

Stefan Iwaszkiewicz

Tadeusz Brzechwa

Ryszard Tuwim

Julian Żeromski

Stanisław Ignacy Kapuściński

Jarosław Hłasko

6. Poniżej znajduje się lista różnej wielkości miast w Cesarstwie Rzymskim. Przeczytaj ją trzykrotnie, a następnie zasłoń i sprawdź, czy potrafisz zapisać je w kolejności alfabetycznej.

Camulodunum

Tars

Isurium Brigantum

Valentia

Londinium

Memfis

Sardes

7. Zapamiętaj poniższe hasło, a potem zamknij książkę i je zapisz.

RRuSt!44ojT

8. Zapamiętaj poniższe (zmyślane) tytuły piosenek popowych i rockowych — masz na to dwie minuty — następnie zamknij książkę i spróbuj zapisać jak najwięcej z nich w kolejności chronologicznej:

Nadchodzi Tarzan (1981)

Czarodziejski ląd (1971)

Światło miłości (1967)

Kołysząc biodrami (2013)

Kręcisz mnie, kręcisz wokół (2009)

Zwróć na mnie swój uśmiechnięty wzrok (1954)

Ulice Sandomierza (1973)

Chcę być Twoim snem (1963)

Blues gorących łez (1969)

Magazyn (1985)

9. Ponumeruj swoje palce od jednego do dziesięciu, zaczynając od małego palca lewej dłoni (1), a kończąc na małym palcu prawej dłoni (10). Przystudiuj poniższą sekwencję numerów i przez maksymalnie dwie minuty poćwicz wystukiwanie liczb. Następnie zamknij książkę i spróbuj wystukać sekwencję odpowiednimi palcami.

2-6-3-6-10-1-5-5-7-8

10. Cofnijmy się znów do starożytnego Rzymu. Czy jesteś w stanie zapamiętać poniższe fakty — część z nich być może już znasz? Przeczytaj tekst, a następnie zakryj go dłonią i spróbuj powtórzyć pięć najważniejszych informacji.

1. Camulodunum to dzisiejsze Colchester w hrabstwie Essex na południu Anglii.

2. Przed rzymską inwazją na Brytanię było ono stolicą plemienia Trinowantów; później wybudowano tam pierwszą fortecę, w której stacjonowały na stałe rzymskie legiony w Brytanii.

3. Isurium Brigantum to dzisiejsze Aldborough w North Yorkshire w północnej Anglii.

4. W czasach Cesarstwa Rzymskiego Memfis było drugim co do wielkości miastem w Egipcie, po Aleksandrii. Ruiny Memfis znajdują się na południe od dzisiejszej stolicy Egiptu, Kairu.

5. Londinium to dzisiejszy Londyn, stolica Wielkiej Brytanii.

6. Sardes to dzisiejsze Sart w zachodniej Turcji.

7. Tars również znajduje się w Turcji.

8. Valentia to dzisiejsza Walencja w Hiszpanii.

Ćwiczenie A

Bierzesz udział w demonstracji przeciwko cięciom budżetowym. Kiedy siadasz na trawniku, żeby trochę odpocząć, poznajesz zaskakująco różnorodną grupę ludzi. Oto kolejny sprawdzian Twojej umiejętności łączenia rysów twarzy z imionami i najważniejszymi informacjami na temat danej osoby... Tak jak wcześniej, przeczytaj trzykrotnie poniższy tekst, a następnie zakryj go i odpowiedz na znajdujące się pod nim pytania. Pamiętaj, żeby zwrócić szczególną uwagę na to, jak umiejscowione są względem siebie poszczególne osoby.

Po Twojej prawej stronie siedzą Dawid i Weronika, emerytowani nauczyciele historii. Oboje są siwi: Weronika jest ścięta na boba, a Dawid ma włosy krótko przycięte z tyłu i z boku, zaś z przodu krzaczaste wąsy. Naprzeciwko Ciebie z kubkiem cappuccino z kawiarni „U Armanda” stoi Felicja, rudowłosa piękność, która ma włosy związane w kucyk. Jest wiolonczelistką w orkiestrze symfonicznej. Po Twojej lewej stronie znajduje się Czarek, były żołnierz; ma długie blond włosy, brodę i zielony podkoszulek. Pracuje jako ogrodnik. Obok Czarka znajduje się kobieta, ciemnowłosa bankierka Adrianna oraz jej wysoka, jasnowłosa przyjaciółka Paulina, która mówi, że jest „gawędziarką”. Za Tobą siedzi programista Shusuke pochodzący z Japonii, a obok niego nauczycielka mediacji, która przedstawia się jako Shanti. Urodziła się w Goa, czeka na swoją mamę, Włoszkę Alessandrę. Na końcu poznajesz piosenkarkę, która każe do siebie mówić „Długa Wysoka Sandra”, i jej chłopaka Darka częstującego Cię frytką. Darek jest jeżdżącym po całej Europie kierowcą ciężarówki i twierdzi, że mówi dziewięcioma językami.

1. Podaj imię i zawód jednej z dwóch kobiet znajdujących się po lewej stronie Czarka.
2. Podaj imię kobiety, która gra na wiolonczeli w orkiestrze symfonicznej.
3. Jak ma na imię piosenkarka?
4. Podaj imię mężczyzny z krzaczastymi siwymi wąsami.
5. Czym zajmuje się zawodowo Shusuke?
6. Podaj imię byłego żołnierza. W co jest ubrany?
7. Jak ma na imię kobieta z cappuccino?
8. Kto znajduje się po prawej stronie Czarka?
9. Jak mają na imię dwie osoby, które znajdują się za Tobą?
10. Kto częstuje Cię frytką i kim jest z zawodu?

Ćwiczenie B

Oto kolejne ćwiczenie sprawdzające zdolność zapamiętywania faktów — drugi raport policyjny. Przeczytaj go dwukrotnie, a następnie zasłoń tekst i odpowiedz na znajdujące się pod nim pytania. Zwracaj uwagę na szczegóły.

Miejsce przestępstwa: Autoryzowany Salon Radosława Milera

Typ działalności: Salon samochodowy wraz z częścią biurową.

Rodzaj przestępstwa: Włamanie na tle rabunkowym.

Straty: Jeden samochód sportowy Czerwony Sprinter, dwa samochody miejskie Peryferium, 24 butelki szampana „Roberts”, dwanaście rzadkich kolekcjonerskich egzemplarzy kieliszków do szampana,

pięć tabletów, dwadzieścia telefonów promocyjnych „Salon Radosława Milera”, jeden komputer stacjonarny, jedna drukarka laserowa, pięć dużych obramowanych plakatów przedstawiających kierowców Formuły 1: Juana Fangio, Grahama Hilla, Jima Clarka, Ayrtona Senna i Maria Andretti.

Wyrządzone szkody: Wyłamane zamki w tylnych drzwiach; zestaw do zabezpieczeń z klawiaturą numeryczną w strefie biurowej (poprawny kod: 876875); sejf biurowy (kod X34 541) uszkodzony przy użyciu materiałów wybuchowych; na oknie w głównym salonie wystawowym napis zieloną farbą: „Zemsta Mściciela Szos”.

Kradzież gotówki? Tak. Z sejfu zginęło 250 000 złotych. Oprócz tego niezrealizowane czeki na kwotę 713 000 złotych.

Pozostałe uwagi: W salonie wystawowym na dużym telewizorze płaskoekranowym wyświetla się na okrągło wideo reklamowe Salonu Radosława Milera. Resztki po posiłku (szampan i ostrygi) znalezione w salonie wystawowym w drugim samochodzie sportowym Czerwony Sprinter. Duży bukiet czerwonych róż z bilecikiem: „Z podziękowaniami od Mściciela Szos”. Podobieństwo do innych włamań Mściciela Szos.

1. Jak nazywała się firma?
2. Ile samochodów zostało skradzionych? Podaj ich marki.
3. Ile telefonów zostało skradzionych?
4. Ile gotówki zniknęło z sejfu?
5. Na jaką kwotę opiewały skradzione czeki?
6. Wymień wszystkich kierowców, których zdjęcia zostały skradzione.

7. Co wyświetlało się na ekranie w salonie wystawowym?
8. Jaki był kod do sejfów?
9. Jakiego koloru farby użyto do wykonania napisu na oknie?
10. Ile butelek szampana skradziono? Jakiego gatunku?



Odpowiedzi

W tej części książki znajdziesz odpowiedzi, w dodatku z małym bonusem. Oprócz rozwiązań testów, łamigłówek i ćwiczeń z głównej części książki zapoznasz się tu z kolejnymi informacjami na temat działania pamięci oraz z dalszymi wskazówkami, jak wspomóc proces uczenia się i zapamiętywania. Znajdziesz tu też odpowiedzi do obu testów oceniających pamięć oraz podpowieź, jak ocenić swoje wyniki. Pamiętaj, że w książce tej nie chodzi o to, czy poszło Ci „dobrze”, czy „źle”, ale raczej o to, żeby skorzystać z możliwości wypróbowania strategii pamięciowych i znaleźć takie, które w Twoim przypadku sprawdzają się najlepiej.

1. Powstrzymać Lunara

Kody to: GR 3257, DS 3490, MN 4532, PL 8855, EE 2056, CZ 3105.

Pełna lista (lotniska w Unii Europejskiej oznaczono kursywą) wygląda następująco: *Ateny GR 3257, Edynburg DS 3490, Miami XT 6211, Sztambuł EE 3114, Frankfurt MN 4532, Phoenix ZA 5118, Warszawa PL 8855, Long Beach CA 5632, Delhi ID 3100, Sydney AW 3000, Honolulu HA 3255, Pekin EE 2100, Moskwa XY 6755, Nowy Orlean BB 7112, Helsinki EE 3056, Albuquerque NM 3184, Toronto CX 3111, Praga CZ 3105.*

Jak Ci poszło? Jakubowi udaje się zapamiętać sześć kodów i powstrzymać atak. Ucieka przez ogród, a potem biegnie na przelaj na lotnisko. Kiedy znajduje się już bezpiecznie w terminalu, jego szef „0” dzwoni do niego z gratulacjami.

2. Intensywny maj

Zapamiętanie planszy Grety (po prawej) to ciężka próba dla Twojej pamięci wzrokowej. Jeśli ćwiczenie wydaje Ci się bardzo trudne, na pewno pomoże odpowiednia praktyka. Na początek możesz zrobić inne zadania aktywujące pamięć wzrokową — ćwiczenia nr 6, 10 i 13. Możesz też spróbować czegoś innego: przyjrzyj się jakiemuś miejscu, a następnie postaraj się przypomnieć je sobie ze szczegółami (ćwiczenie 20). W przypadku Grety wszystko szło świetnie, dopóki Zbyszek nie zaczął przyglądać się tabelce przyklepionej do lodówki w mieszkaniu Grety. Zauważył, że przy każdym wieczorze, w który się z nią widział, znajduje się trójkącik, i zaczął zadawać pytania...

☆	△	□	☆	○
△	○	○	□	△
☆	☆	☆	○	□
□	□	○	△	□
△	□	☆	△	☆

3. Letnie rachowanie

Odpowiedź brzmi: 3. Postój 1: Hol główny $15 \times 2 = 30$; Postój 2: Biblioteka $33 : 11 = 3$; Postój 3: Ogród różany $14 + 39 = 53$; Postój 4: Basen $44 - 29 = 15$; Postój 5: Posąg Pitagorasa $12 + 11 + 7 = 30$; Postój 6: Posąg Euklidesa $32 - 5 - 6 - 18 = 3$; Postój 7: Patio z grillem $21 - 5 + 3 - 10 = 9$; Postój 8: Jadalnia $21 - 17 + 6 - 8 = 2$; Postój 9: Sala kinowa $33 - 40 + 9 = 2$. Suma wszystkich postojów = 147. Ostatnie zadanie: $150 - 147 = 3$. Błyskawiczne obliczenia arytmetyczne poprawiają koncentrację i szybkość myślenia. Zalecałbym wykorzystywanie nadarżających się sposobności liczenia w myślach w codziennym życiu — zachowasz w ten sposób lotność umysłu. Tak jak tutaj, dodaj jakiś element sprawdzający pamięć.

4. Leniwy Łukasz

Możesz sprawdzić odpowiedzi na reprodukcji rysunku Julii ([poniżej](#)).

1. Osiem
2. Niebieski i żółty
3. Czerwony

4. Zielony

5. Czerwony i biały

6. Jeden jest zielony, drugi żółty.

7. W żółtym i białym — jeden balon jest żółto-niebieski, a drugi biało-niebieski.

8. Czerwony

9. Pomarańczowy

10. Trzy

Mówienie na głos (patrz wskazówka pod opisem ćwiczenia) to dobry sposób na to, żeby podczas uczenia się zachować pełne skupienie. Im dokładniej analizujesz to, co masz zapamiętać, im bardziej wiążesz to z posiadaną już wiedzą, tym łatwiej powinieneś później to sobie przypomnieć.



5. Zbikowany Oskar

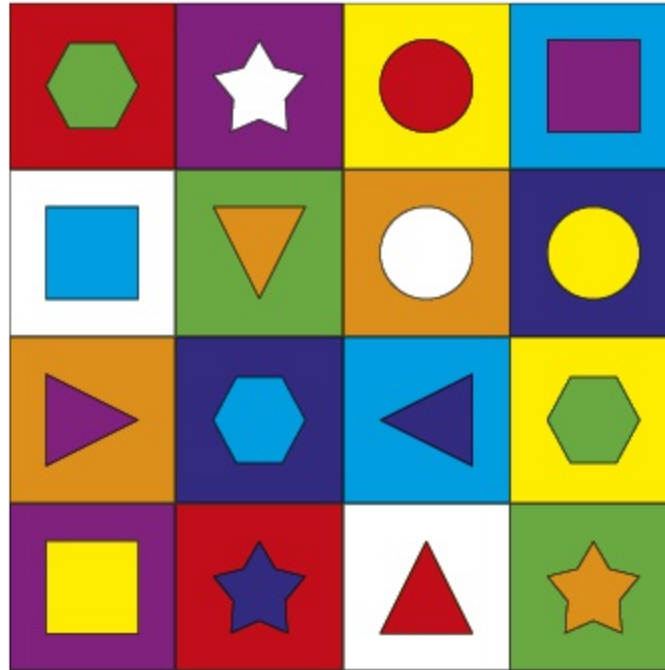
Czy ćwiczenie medytacyjne w jakiś sposób Ci pomogło? W 2012 roku program badawczy na Uniwersytecie w Waszyngtonie wykazał, że osoby, które odbyły ośmioletniowe szkolenie z medytacji uważności (podobnej do metody opisanej w ćwiczeniu), łatwiej się koncentrowały

przy wykonywaniu wielu różnych zadań jednocześnie, jak to często ma miejsce w typowym biurze. Inne badanie z 2012 roku, przeprowadzone na Emory University w Atlancie, wykazało, że tego rodzaju medytacja poprawia łączność i funkcjonowanie tych części mózgu, które są odpowiedzialne za uwagę i działanie.

6. Magia pamięci

Możesz sprawdzić odpowiedzi, korzystając z poniższej listy lub z planszy ([poniżej](#)).

1. Pomarańczowego
2. Czerwonego
3. Trzy
4. Dwa
5. Żadne
6. Zielonego
7. Jedno
8. Trzy
9. Sześciokąt
10. Dwa



7. Słodki zapach... mydła

Patrycja i Julian wymyślili ten eksperyment, bo badania sugerują, że ośrodki mózgu odpowiedzialne za zapach są blisko powiązane z układem limbicznym, który bierze udział w przetwarzaniu emocji i wspomnień. Wydaje się zatem logiczne, że zapachy mają niezwykle silną zdolność przywoływania wspomnień — zwłaszcza tych o dużym ładunku emocjonalnym. Fakt ten wyjaśnia też to, dlaczego zapach może przenieść Cię w przeszłość i przypomnieć, jak się czułeś w określonym momencie w przeszłości. Możesz też jednak w pełni świadomie wykorzystać związek pamięci i zapachu podczas trenowania i używania pamięci. Jak Ci się podobało to ćwiczenie? Zrób 15 - 30 minut przerwy, a potem jeszcze raz spróbuj przypomnieć sobie nazwy kwiatów, ponownie wykorzystując wybrany przez siebie zapach. Być może zechcesz też wykonać to ćwiczenie jeszcze raz, stosując jakiś nieprzyjemny zapach. Badanie przeprowadzone w 2009 roku w Instytucie Naukowym

Weizmanna w Rehovot w Izraelu wykazało, że nieprzyjemne zapachy wiążą wspomnienia znacznie silniej niż przyjemne. Jeszcze jedna rada: postaraj się wyszukać nieznajomy zapach, bo niektóre badania sugerują, że związek zapachu i pamięci jest najsilniejszy wtedy, kiedy stykamy się z daną wonią po raz pierwszy.

8. Widzę wyraźnie

Ten system sprawdza się doskonale w codziennych sytuacjach, ułatwiając zapamiętywanie numerów PIN i numerów telefonów. Wypróbuj go następnym razem, gdy będziesz musiał zapamiętać nowy numer telefonu — lub też gdy bank prześle Ci nowy PIN. Jak wspomniano we wskazówkach przy opisie ćwiczenia, czasem można stworzyć jeden symbol zawierający wszystkie elementy. Na przykład dla liczby 1486 możesz wyobrazić sobie chudego jak ołówek marynarza na żaglówce trzymającego w ręce klepsydrę, a w zębach jabłko (z ogonkiem).

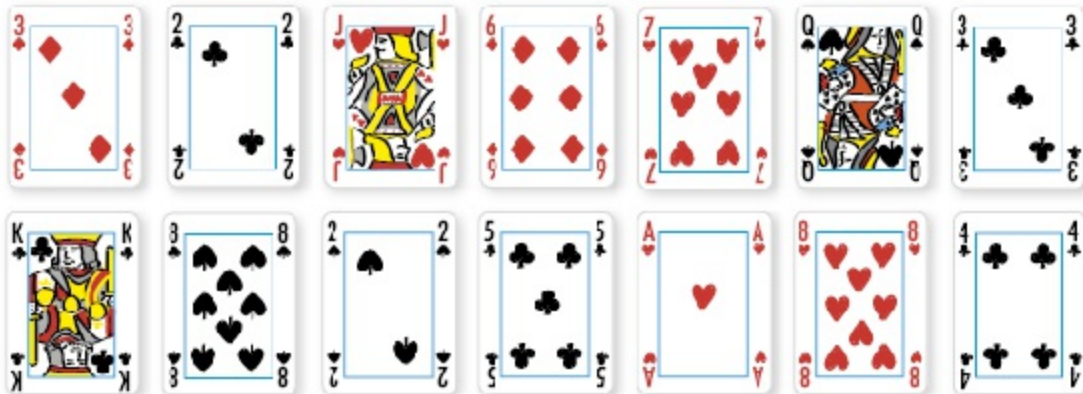
9. Krótko i na temat

1. Spotykają się o 19.30 lub 20.00 na stacji Leśna.
2. Do napadu ma dojść 9 maja w magazynie Diamenty Sendaka przy ulicy Wełnianej.
3. Pierwsza dostawa ma być do Goldnera w karolińskiej galerii handlowej.
4. Druga dostawa ma być do Helera za „Niebieską Trąbką” przy Zamkowej.
5. Drugi koreański gangster to „Wykałaczką”.

10. Szkoła karciana

1. Dwie (as i ósemka kier)
2. Kier
3. Siódemka kier
4. Trefl (pięć razy)
5. 7 (trójka i czwórka trefl)
6. 9 (trójka i szóstka)
7. Szóstka karo i siódemka kier
8. Dwójka, trójka i ósemka
9. Trzy (król, trójka i czwórka)
10. Szóstka karo i piątka trefl

To kolejne wymagające ćwiczenie sprawdzające Twoją koncentrację i pamięć wzrokową. Czy zauważyłeś już u siebie jakieś postępy dzięki rozwiązywaniu zadań wizualnych? Dwoje najlepszych uczniów w szkole Arka to Honorata i Leszek. Obojgu udało się dostać role w *Piątym kolorze*, nowym thrillerze opowiadającym o skoku na kasyno w Las Vegas.



11. Twórcze zapamiętywanie

To ćwiczenie pozwala spojrzeć na proces uczenia się i zapamiętywania z nowej, intrygującej perspektywy. Przykład antycznych poetów stanowi dla nas inspirację — nasza pamięć potrafi być niezwykle potężna, jeśli zapewni się jej odpowiedni trening i będzie wykorzystywać skuteczne techniki zamieszczone w tej książce. Warto szukać innych kreatywnych sposobów trenowania pamięci. Jeden z nich stosują aktorzy, kiedy uczą się scenariusza, starają się wejść w rolę i poznać motywację granego przez siebie bohatera: wybitni aktorzy mówią, że nie uczą się linii dialogowej na pamięć, ale raczej zastanawiają się nad tym, co oznaczają dane słowa i co motywuje ich postać. Brytyjski aktor Michael Caine oświadczył: „Trzeba umieć stanąć i nie myśleć o [swojej] kwestii. Trzeba ją wyczytać z twarzy drugiego aktora”. Wypróbuj tę technikę na jakimś wierszu lub fragmencie prozy (ćwiczenie 24).

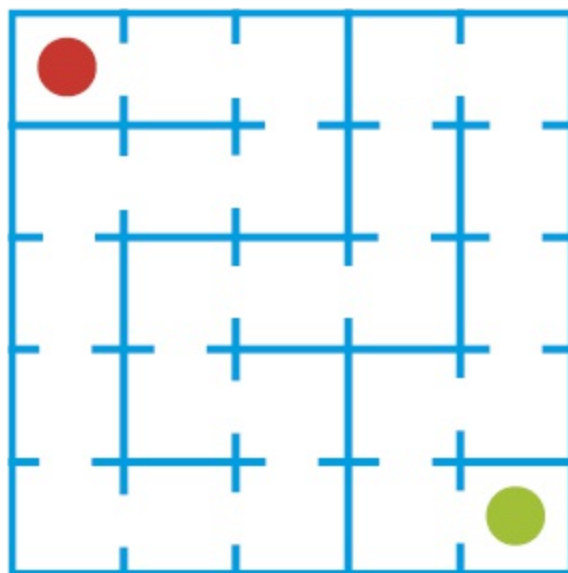
12. Remik w pałacu pamięci

Remik wybiera staroświecki aparat telefoniczny, który ma oznaczać jego klienta Stanisława Bela. Stwierdza, że skoro Szkot Alexander Graham Bell wynalazł pierwszy praktyczny telefon, więc dla kogoś o nazwisku Bel symbol telefonu będzie jak znalazł; wybiera ponadto staroświecki aparat, bo uważa, że jego klient ma staroświeckie imię (Stanisław), więc przedmiot ten pomoże mu pamiętać zarówno o spotkaniu, jak i o imieniu klienta. Przypomni też o wizycie w sklepie z telefonami komórkowymi. Jak się zapewne domyśliłeś, okulary słoneczne symbolizują zarówno wizytę w biurze podróży, jak i u optyka — pełnią więc podwójną rolę (patrz wskazówka pod opisem ćwiczenia). Remik wybiera też lampę jako symbol reprezentujący książkę dla Janka pt. *Wewnętrzne światło* i nożyczki jako symbol e-maila na temat

cięć budżetowych. Inne wybrane przez niego skojarzenia to: filiżanka herbaty dla herbaty darjeeling, biały fartuch lekarski przewieszony przez krzesło dla *Doktora Dolittle*, hamak dla *Hamleta* i krawat zawieszony na manekinie dla restauracji. Niektórzy zamiast przedmiotów wolą wykorzystywać osoby — mógłbyś w związku z tym wyobrazić sobie Reksa Harrisona we własnej osobie, który siedzi na krześle, podczas gdy gdzieś w pobliżu krząta się jeden z aktorów, którego kojarzysz z roli *Hamleta* (Laurence Olivier? David Tennant? Jude Law?). Mógłbyś też wykorzystać twarz natrętnego sprzedawcy telefonów... W tego rodzaju ćwiczeniach nie ma oczywiście dobrych i złych odpowiedzi — każdy symbol, który zapada Ci w pamięć, jest dobry. Jak Ci się podobało to ćwiczenie? Najlepsze, co możesz teraz zrobić, to wykonać je jeszcze raz. Wybierz inny zestaw zadań i umieść je w swoim własnym pałacu pamięci.

13. Labirynt Ob-Scenki

Jeśli uważasz, że pamięć wzrokowa nie jest Twoją najmocniejszą stroną, spróbuj ją poćwiczyć. Przyglądaj się wzorom spotykanym w codziennym życiu: na opakowaniach, w gazetach, na stronach internetowych. Szukaj takich, które robią na Tobie wyjątkowe wrażenie, i próbuj sobie odpowiedzieć na pytanie, dlaczego Ci się podobają i które elementy decydują o tym, że wzór jest przyjemny dla oka. Sprawdź się: przyjrzyj się przez minutę rysunkowi w gazecie, a potem naszkicuj jego najważniejsze elementy.



14. Ptasia piosenka

Jak Ci się podobało to zadanie? Ja wykonałem je do melodii *I Got Plenty o' Nuttin'* z *Porgy and Bess* George'a Gershwina i powtórzyłem jedną nazwę (rudzik), żeby wszystko lepiej brzmiało. Badanie uwzględniające przeciwny biegun wiekowy w stosunku do badania opisanego w ćwiczeniu, przeprowadzone w 2010 roku na Uniwersytecie w Bostonie, wykazało, że muzyka wpływa też korzystnie na procesy zapamiętywania u pacjentów z demencją starczą. W badaniu tym pacjenci cierpiący na Alzheimera potrafili lepiej zapamiętać dany materiał, jeśli został on im przedstawiony w formie muzycznej, a nie mówionej.

15. Liczbowy romans

Dwie nowe cyfry to jedynka i szóstka, jak widać na rysunku ([poniżej](#)). Robert przez cały tydzień siedział jak na szpilkach, bo po jego oświadczeniach Julia poprosiła, żeby dał jej trochę

czasu do namysłu. Kiedy wszedł do swojego gabinetu i zobaczył wprowadzoną zmianę, od razu wiedział, co Julia miała na myśli — i aż odstawił mały taniec radości. Julia i Robert biorą ślub 1 czerwca.

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

16. Boska pamięć

Jak Ci poszła mnemotechnika? Sylwia zastanawiała się początkowo, czy nie zmienić kolejności imion, ale potem stwierdziła, że lepiej ją zachować, żeby łatwiej było podać rzymski odpowiednik, dajmy na to, Artemidy (Diana), jeśli Rafał o to zapyta. Może więc coś takiego? „Zebry hasają pięknie, dobrze dojadają arbuzami, ale hieny atakują agresywnie anielski harem”. „Janek jeździ nocą, często biega fikuśnie, drobi miejscami mistrzowsko, miesza warsztat wybitnie”. Podczas quizu zespół Sylwii i Daniela przekonali się, że odpowiednie przygotowanie się opłaciło, bo odpowiedział znakomicie na pytania dotyczące antyku i pokonał drużynę Przemka, Szymona i Stacha, wygrywając główną nagrodę.

17. Mało brakowało

Na potrzeby prezentacji Paweł wykorzystuje przedmioty codziennego użytku: żelazko dla Żelaznego, budzik dla

Rudzika (Rudzik rymuje się z budzik), klucze od domu dla Zameckiego, toster lub tost dla firmy Most i zaparzacz do kawy dla oprogramowania Zarnex — nazwa kojarzy mu się z ziarenkami kawy. Aby ułożyć z tego historyjkę, wyobraża sobie, że budzi go dźwięk budzika w sypialni, potem robi sobie tost i nalewa w kuchni kawę; zastanawia się, czy nie wyprasować sobie koszuli w salonie, a kiedy jest już elegancko ubrany i gotowy do wyjścia, bierze klucze z szafki w przedpokoju i wychodzi z domu. Alternatywna wersja zakłada, że Paweł budzi się i widzi, że zamiast wskazówek na budziku znajdują się jego własne ręce, które obracają się na tarczy jak szalone, potem idzie do kuchni, gdzie natyka się na intruza, który smaruje tost błotem i rozgniecionymi ślimakami. Zaskoczony włamywacz rzuca w Pawła kawą i ucieka do salonu, gdzie grozi mu żelazkiem. Potem wybiega na korytarz, łapie klucze i ucieka. W przypadku tego rodzaju zadania nie ma ani dobrych, ani złych odpowiedzi. Teraz wykorzystujesz symbole wybrane przez Pawła, ale w codziennej pracy z pamięcią najlepiej się sprawdzą Twoje własne skojarzenia. Warto poeksperymentować i podczas stosowania tej metody spróbować łączyć fakty z emocjami. Kiedy umieszczasz dany przedmiot w jakimś miejscu, postaraj się, żeby było ono przerażające lub obrzydliwe — przekonasz się, że nie ucieknie Ci on już tak łatwo z pamięci.

18. Drenaż mózgu

Jak Ci się podobała technika relaksacji? Myślisz, że wpłynęła w jakiś sposób na Twoją koncentrację i pamięć? Warto, żebyś przez kilka najbliższych tygodni od czasu do czasu ją powtarzał i obserwował przy tym swój nastrój i aktywność umysłową. Relaksacyjne ćwiczenia oddechowe przypominają niektóre techniki medytacji uważności, a jak już wiemy z wcześniejszych fragmentów książki, udowodniono, że medytacja pozwala łatwiej kontrolować nastrój i emocje oraz

poprawia koncentrację. W dalszej części książki, w sekcji *Literatura i zasoby*, dowiesz się, gdzie szukać więcej informacji na ten temat.

19. Jazda po procenty

Jak Ci się podobało to ćwiczenie? Zgodnie z tym, o czym była mowa w jego opisie, jeśli podczas orientacji w terenie kierujesz się raczej charakterystycznymi punktami (w lewo do kościoła św. Jana, w prawo do pizzerii Marco Polo, prosto do dużego platanu itd.), to znaczy, że dominuje u Ciebie prawa półkula mózgu, jeśli zaś do nawigacji służą Ci nazwy ulic (w lewo wzdłuż ulicy Rzecznej, w prawo w Wierzbową, znów w prawo w Zieloną, w lewo w aleję Parkową itd.), to znaczy, że dominuje lewa. Podział na lewo- i prawopółkulowców bierze się z tego, że górna część mózgu jest podzielona na dwie półkule, lewą i prawą. Lewa półkula specjalizuje się w zwracaniu uwagi na informacje pierwszoplanowe i szczegóły, natomiast prawa na przetwarzaniu informacji drugoplanowych i kontekstu. Istnieją też badania łączące lewą półkulę z myśleniem sekwencyjnym (logicznym), a prawą z intuicją i kreatywnością. W przypadku trenowania pamięci ma to duże znaczenie, bo warto rozpoznać swój ulubiony styl myślenia i wykorzystywać swoje mocne strony. Oczywiście wartościowa jest również praca z tym typem myślenia, który nie przychodzi Ci naturalnie, ponieważ równoważy Twoją aktywność umysłową.

20. Spojrzenie Lupy

Spróbuj na skali od jednego do dziesięciu ocenić to, jak dobrze i z jaką łatwością byłeś w stanie przypomnieć sobie różne szczegóły. Postaraj się powtarzać to ćwiczenie przez

dwa tygodnie, a następnie porównaj swoje wyniki. Czy zapamiętujesz więcej? Im więcej będziesz ćwiczyć określony rodzaj myślenia i obserwacji, tym lepiej będą działać związane z nimi funkcje pamięci.

21. Obrazkowe „memory”

To zadanie — podobnie jak gra „memory” — jest treningiem pamięci krótkotrwałej w formie zabawy. Odpowiedzi brzmią następująco:

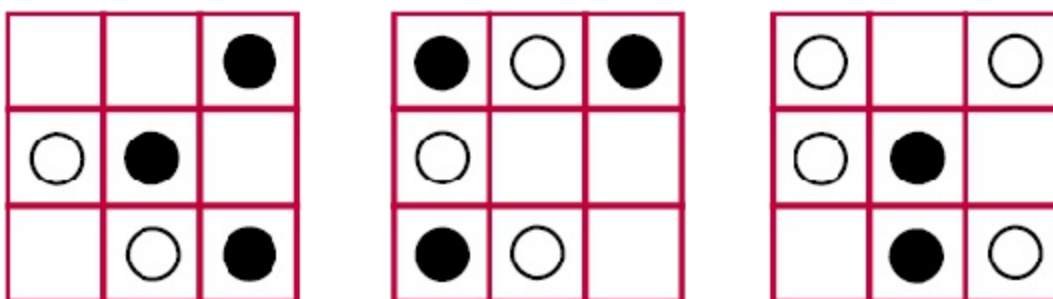
1. Jeden (jabłko)
2. W górnym i dolnym
3. Korona, rękawiczka, ryba lub telefon
4. W górnym (dwie monety)
5. W trzeciej kolumnie
6. Korona
7. Banan, jabłko, wiśnie, marchewka
8. Kapelusz, czapka z pomponem, rękawiczka, koszulka, korona
9. Niebieskiego
10. Telefon

Ile punktów uzyskałeś? Maksymalnie można dostać 40. Każdy wynik powyżej 22 punktów jest bardzo dobry.



22. Trzymaj formę

Założmy, że próbowałeś zastosować się do wskazówki z opisu ćwiczenia — mógłbyś też do pustych i pełnych kółek dodać kolor. Gdyby puste kółka były niebieskie, a pełne czerwone, to pierwszy wzór wyglądałby następująco: pierwsze czerwone, drugie niebieskie, trzecie czerwone, czwarte niebieskie, siódme czerwone, ósme niebieskie — i tak dalej. Możesz też przyporządkować pustym kółkom małe litery alfabetu, a pełnym duże i wykorzystać dziewięć pierwszych liter alfabetu. Wtedy pierwszy wzór wyglądałby następująco: CdEhl. Jak już wcześniej sugerowałem, im dokładniej analizujesz to, co chcesz zapamiętać, im więcej ośrodków mózgu angażujesz, tym łatwiej Ci będzie później przywołać potrzebne informacje.



23. O sobie samym

W ramach codziennej praktyki warto zadawać sobie tego rodzaju lekkie ćwiczenia pamięciowe. Jednym z kluczowych aspektów pracy z pamięcią jest całkowita koncentracja. Nie będzie Ci łatwo przypomnieć sobie tego, co działo się w zeszłą niedzielę, jeśli nie uczestniczyłeś w pełni świadomie w rozgrywających się wydarzeniach. W kontrolowaniu swojej koncentracji może pomóc odpytywanie się z najważniejszych informacji zawartych w usłyszanych wiadomościach lub przeczytanym artykule: po skończeniu lektury odczekaj pięć minut, a następnie postaraj się wynotować pięć najważniejszych punktów. Wyobraź sobie, że masz wyjaśnić tezę autora osobie, która w ogóle nie zna tematu.

24. Rowerem przez miasto

W procesie uczenia się ogromnie pomocne jest już samo powtarzanie — jak wtedy (co być może pamiętasz z dzieciństwa), gdy wkuwałeś tabliczkę mnożenia. Jak zasugerowano we wskazówce przy opisie ćwiczenia, koniecznie trzeba sprawdzać samego siebie i systematycznie odpytywać się z nabytej wiedzy. Jeśli uczysz się do egzaminu, dobrze jest zaplanować tego rodzaju cykliczne powtórki —

powiedzmy po godzinie, ośmiu godzinach, trzech dniach, tygodniu, dwóch tygodniach — i tak dalej.

25. Sprawdź z Coltrane'a

Muzyka ma bardzo pozytywny wpływ na aktywność umysłową. Czy wiedziałeś, że według badania przeprowadzonego w 2011 roku na Uniwersytecie Northwestern w Chicago gra na instrumencie muzycznym może pomóc Twojej pamięci funkcjonować lepiej na starość? Dzięki temu lepiej też słyszysz ludzi w głośnym otoczeniu — co z wiekiem dla wielu z nas zaczyna stanowić problem. Efekty są szczególnie widoczne, jeśli przez całe życie zajmowałeś się muzyką.

26. Przystanek Chichen Itza

1. Rajesh i Yuishi
2. Manuela, brązowe
3. W czerwonym
4. Frank
5. Rajesh, Ingrid i Jamal
6. Frank
7. Yuishi i Manuela
8. Deborah, dyrektorka galerii sztuki
9. Jamal
10. Paloma

Oto kilka wskazówek, jak połączyć imiona z twarzami: mów na głos (patrz ćwiczenie 24), powtarzaj imię osoby, którą poznajesz — „Miło mi cię poznać, Manuelo”; inicjuj rozmowy

na temat czyjegoś imienia: „Cześć, Deborah, czy ktoś zwraca się do ciebie Debbie?”, szukaj cech charakterystycznych, takich jak wąsy Franka czy lenonki Jamala. Przede wszystkim zaś staraj się zachować pełne skupienie, gdy ktoś Ci się przedstawia, i myśl pozytywnie — nie wmawiaj sobie, że zapomnisz, zanim nawet spróbujesz zapamiętać.

27. Jacek wraca do Indii

Wedyjscy kapłani musieli mieć pewność, że nauczą się hymnów dokładnie słowo w słowo i że w takiej formie przekażą je dalej. W ich kulturze ludzie wierzyli, że jeśli hymny z Rygwedy nie zostaną idealnie zaśpiewane, zostanie zaburzony święty porządek kosmosu i bogowie wpadną we wściekłość, co w konsekwencji może skutkować najróżniejszymi kataklizmami takimi jak głód czy trzęsienie ziemi. Inna warta wypróbowania wersja stosowanej przez nich metody uczenia się, zwana *dżatapatha* („recytacja przeplatana”), polega na tym, aby zapamiętać werset ABCD w następujący sposób: AB BA AB BC CB BC itd. Aby więc nauczyć się wiersza Baśki, trzeba by zacząć: „Wzdłuż przysadzistych, przysadzistych wzdłuż, wzdłuż przysadzistych, przysadzistych klifów, klifów przysadzistych, przysadzistych klifów...”.

28. Pokój bez widoku

1. Hubert Nieraj, Paweł Furczyński, Tomasz Latecki
2. Józef i Przemysław Michalscy
3. „Pokój z widokiem”.
4. Maniek Piekarcz i Duży Czesiek
5. Róg ulicy Bogusławskiego

Tego typu ćwiczenia, które pozwalają przeczytać tekst tylko jedno- lub dwukrotnie, sprawdzają koncentrację, a także pamięć operacyjną. W trakcie czytania tekstu świadomie postaraj się zapamiętywać najważniejsze fakty.

29. Królewski spacer

Jak sobie poradziłeś z techniką spaceru w myślach? Być może masz duże doświadczenie w jej stosowaniu, ale jeśli nie i jeśli sprawiła Ci ona trudność, zachęcam do wytrwałości, zarówno w przypadku tej metody, jak i pałacu pamięci. Wyznacz sobie kilka innych zadań, aby jeszcze raz wypróbować tę technikę. Jest ona naprawdę niezwykle skuteczna. Ponieważ zamieniasz to, czego chcesz się nauczyć, w ciekawe, obrazowe skojarzenia, możesz wykorzystać technikę spaceru w myślach do przyswojenia sobie najsuchszych faktów. Może zaczniesz też biegać? Wszystko wskazuje na to, że to dobry sposób na poprawienie pamięci. Badanie przeprowadzone w 2009 roku na Uniwersytecie w Cambridge w Wielkiej Brytanii wykazało, że jogging dwa razy w tygodniu pobudza rozwój szarych komórek w tych ośrodkach mózgu, które zdaniem neurobiologów odpowiadają za tworzenie i przywoływanie wspomnień.

30. Pan Geldhab

Waldek wymyślił historię, w której śniło mu się, że znajduje się w Olsztynie. Gonią go bandyci, przed którymi musi się bronić. Wie, że jeden z nich został skazany na dożywocie. Nagle pojawia się człowiek na koniu. To Don Kiszot. Szarżuje jak szalony i rozpędza bandziorów. Waldek uznaje, że to naprawdę wielki człowiek. Nagle jednak Don Kiszot zaczyna go obłapiać, czym doprowadza Waldka do furii. Jeszcze nigdy

żaden mężczyzna się do niego nie dobierał! Waldek zaczyna się na niego wydzierać, a wtedy Don Kiszot zamienia się w dziwnego starucha, który zamiast kopii trzyma w ręce jakieś zapiski. Dziad twierdzi, że jest poetą i że spędził wiele lat na odludziu. Czyta mu jeden ze swoich wierszy, ale Waldek wybucha głośnym śmiechem. Wiersz jest beznadziejny! Dziad mówi, że nazywa się Geldhab i że przed laty znał ciotunię Waldka. Znienawidził ją jednak, bo przez jej intrygi został odludkiem. Wtedy Waldek się obudził .

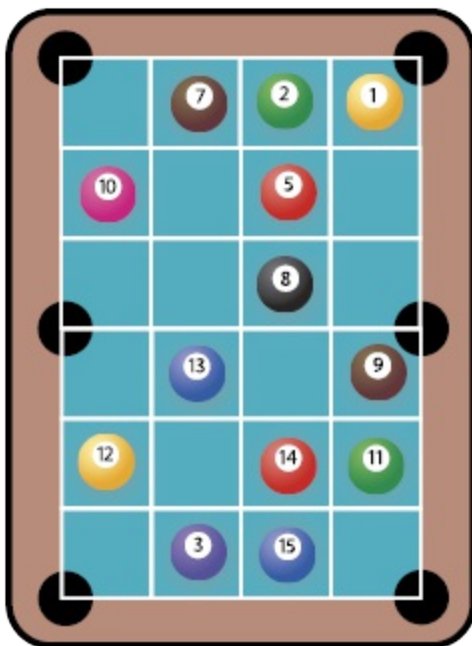
Prezentacja Waldka spotkała się ze świetnym przyjęciem, a jego pomysł, aby wystawić serię sztuk Fredry spotkał się z poparciem. Chcąc mieć kontrolę nad swoją pamięcią i emocjami, nie należy stresować się tym, czy będziesz w stanie skutecznie przypomnieć sobie różne szczegóły — stres zaburza koncentrację podczas uczenia się materiału i utrudnia przywoływanie zapamiętanych informacji (patrz ćwiczenie 18, gdzie się dowiesz, jak zachować spokój).

31. Tajna agentka Kryśka

Kryśka wybrała następujące wyrazy: jeleni dla wyrazu jeden; drwa dla dwa; człowieka, który drży, dla trzy; rowery dla cztery; pięć dla pięć; kogoś, kto daje jeść, dla sześć; siemię dla siedem; grzywę z długim włosiem dla osiem; dzieciół dla dziewięć; wiecheć dla dziesięć. Tak więc w przypadku liczby 5511 wyobraziła sobie dwie pięści wycelowane w dwa jelenie. Przeżyła mrozącą krew w żyłach chwilę, bo już myślała, że „Złota Rączka” zaczyna coś podejrzewać, gdyż dopiero za trzecim podejściem udało jej się otworzyć biurowy sejf, ale później wszystko poszło gładko i udało jej się zebrać wystarczająco dużo dowodów, żeby „Złotą Rączkę” i jego gang postawić przed sądem.

32. Kule bilardowe Soni

To niełatwe ćwiczenie. Prawidłowe zapamiętanie kolorów, ułożenia i sekwencji liczb stanowi nie lada wyzwanie. Oprócz maksymalnego wykorzystania wyobraźni zawsze warto zapamiętywany materiał poddać jak najbardziej drobiazgowej analizie. W tym przypadku zauważysz być może, że liczby w najbardziej wysuniętej na prawo kolumnie dają w sumie 21 lub że w dolnym rzędzie liczba po prawej stronie jest pięć razy większa od liczby po lewej stronie. Możesz też zwrócić uwagę na to, że liczba kul w kolumnach od lewej do prawej wynosi 2-3-5-3 lub że w górnym rzędzie występują te same kolory, co w prawej kolumnie. Ile punktów udało Ci się zdobyć? Maksymalny wynik to 65, ale każdy powyżej 40 punktów będzie dobry!



33. Turniej na gorącym blaszanym dachu

Odwrotna wersja przedstawionej metody kodowania może

okazać się przydatna, jeśli chcesz zapamiętać niezbyt długi numer: spróbuj zamienić go na litery i nadać każdej z nich znaczenie, aby łatwiej zapadała w pamięć. Możesz na przykład zamienić liczbę 16 642 108 na litery O (16), F (6), D (4), B (2), J (10), H (8) i zapamiętać je nazwiskami osób: Ojciec (Święty) Franciszek, David Beckham, Jimi Hendrix. Możesz wymyślić krótką historyjkę, w której David Beckham jedzie do Rzymu na spotkanie z Ojcem Świętym Franciszkiem i obaj zaczynają rozmawiać o tym, że uwielbiają Jimiego Hendriksa.

34. Ostatnia wieczerza Lupy

1. Trzynaście
2. Cztery
3. Żadnego — obie dłonie trzyma płasko na stole
4. Nie
5. Są czerwone (lub pomarańczowe) i niebieskie
6. Trzy
7. Cztery
8. Żadną
9. Cztery
10. Trzyma ją płasko na stole. Wydaje się pokazywać nią chleb.
11. Są zielone
12. Tak

Jak Ci poszło? Sugeruję powtarzanie tego rodzaju ćwiczeń. Wybierz inne obrazy i poproś przyjaciela czy członka rodziny, żeby zadawał Ci pytania.

35. Jasne światła w najkrótszą noc

1. Na ulicy Piłsudskiego
2. „Lody Waniliowe”
3. „Zielony promyk”
4. Blue Curaçao
5. „Czerwone szaleństwo”
6. Bukiet czerwonych róż
7. Soczewka
8. Lista filmów obejmowała: *Burzę, Wieczór Trzech Króli, Stracone zachody miłości, Jak wam się podoba i Sen nocy letniej*
9. Witek Kuszewicz
10. Rękawiczki
11. Bajgla z wędzonym łososiem
12. Ola i Renia



36. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej

Dwie nowe liczby to 29 i 60, jak widać na rysunku po prawej. Julii łatwiej było je zauważyć, bo wie, że jedno z mieszkań, którym byli zainteresowani, znajdowało się przy alei Piastowskiej pod numerem 29/60. Widząc te liczby, Julia odstawia taniec radości całkiem podobny do tego, który odstawił Robert na wieść o przyjętych oświadczeniach.

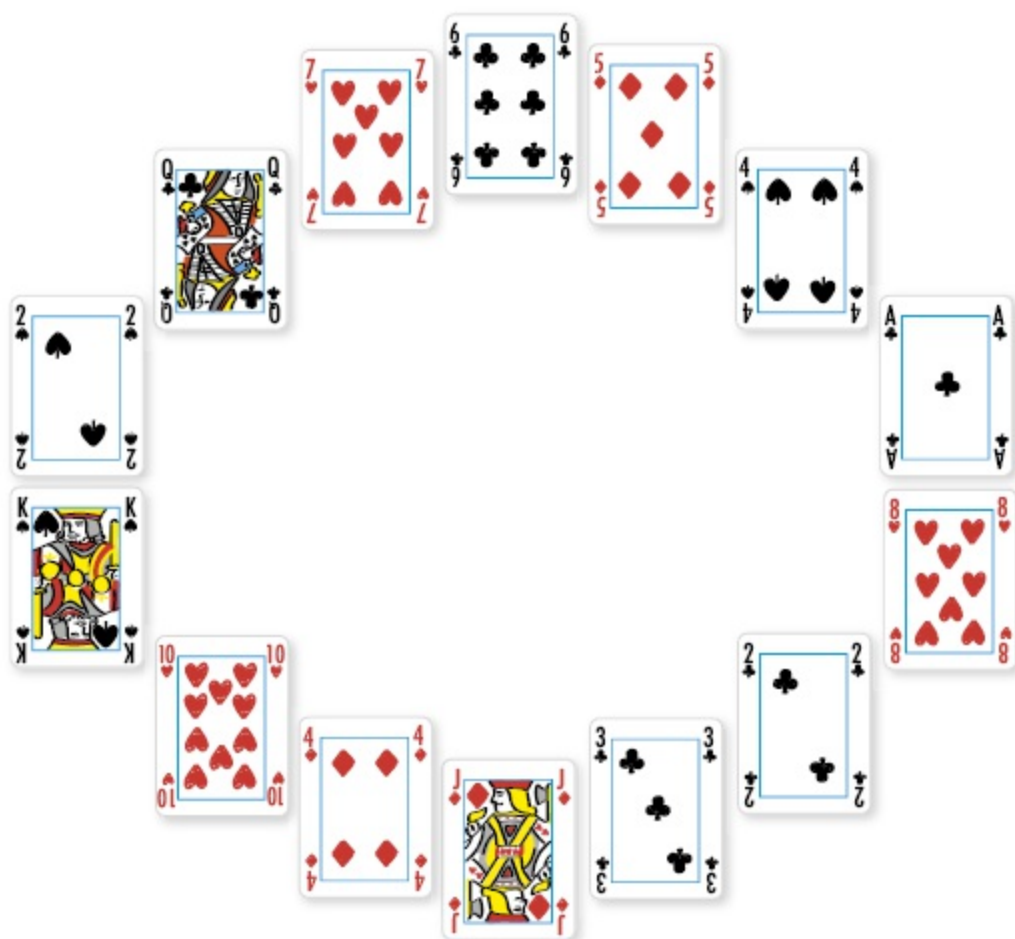
65	18	10	35	77
12	29	19	55	6
10	81	99	32	19
45	68	1	66	13
16	80	60	20	61

37. Świat cyfr

Albie bardzo pomogło powtarzanie do znudzenia wszystkich numerów. Podobnie jak w przypadku technik *ghanapatha* i *dżatapatha* stosowanych przez kapłanów hinduskich w okresie wedyjskim (ćwiczenie 27), powtarzanie faktów na głos w uporządkowany, równomierny sposób pomaga zapisać je sobie w pamięci i wzmacnia powiązania między szarymi komórkami, co jest równoznaczne z zapamiętywaniem. Albie udało się nauczyć liczb i dostać rolę. Zdjęcia zaczynają się we wrześniu w Edynburgu. Możliwe, że będzie chłodno.

38. Va banque

Gra typu „memory” opisana w ćwiczeniu nr 21 to dobry sposób na rozwijanie pamięci wzrokowej wystawianej na próbę przez Arka. Powodzenie w tego typu zadaniach polega na tym, żeby skoncentrować się na jednej rzeczy, wykorzystać w pełni inteligencję wizualno-przestrzenną i zwracać uwagę na kolory i wzory oraz na proces zapamiętywania wrażeń wzrokowych. Jak sugerowano we wskazówce pod opisem ćwiczenia, najlepiej będzie, jeśli przy rozwiązywaniu zadań zastosujesz te metody zapamiętywania, które w Twoim przypadku się sprawdzają.



39. Tabliczka mnożenia

1. 51
2. 119
3. 153
4. 204
5. 136
6. 187
7. 68
8. 34
9. 102
10. 85

Ćwiczenie prostych obliczeń w głowie i zapamiętywanie oraz przypominanie sobie kombinacji liczb poprawi funkcjonowanie Twojej pamięci na co dzień. Jak być może pamiętasz z okresu, kiedy uczyłeś się w szkole tabliczki mnożenia, powtarzanie na głos ułatwia wbijanie sobie materiału do głowy.

40. Wyprawa w głąszę

Hieronim wyobraził sobie Seweryna przebranego w suknię ślubną z długim trenem i Jerzego, który zataczał się z niemal pustą butelką rumu w ręce i czkając głośno, powtarzał: „Geor-hik, Geor-hik”. Hieronim leżał w tym czasie w namiocie w śpiworze, rzucając w Seweryna orzeszkami i suszonymi owocami, podczas gdy Zdzisław — przebrany w szkocki kilt — podgrzewał owsiankę w menażce na palniku turystycznym. W zapamiętywaniu suchych faktów pomaga skuteczna metoda wykorzystywania humorystycznych scenek lub nieprzyzwoitych obrazków. Poza tym badania dowodzą, że śmiech czy rozbawienie przynoszą jeszcze inne korzyści: stajesz się dzięki temu bardziej kreatywny, łatwiej

rozwiązujesz problemy i lepiej sobie radzisz ze stresem.

41. Żarówa

1. Cztery
2. Pięć
3. Dwa
4. Jeden
5. Zielony
6. Y
7. Siedem
8. S i K
9. Białe
10. Różowe

42. Maurycy idzie na zakupy

I znów kluczem jest rozpoznanie ulubionego stylu myślenia i dobrania metod, które będą się sprawdzać w Twoim przypadku. Możesz zastosować różne sposoby: jednym z powszechnie znanych jest nadawanie formy narracji elementom, które musisz zapamiętać. Możesz sobie na przykład wyobrazić szaloną kreskówkę, w której truskawki (i ich kuzynki maliny) uciekają przed potworem, ale zostają złapane i przerobione na galaretkę. Inny potwór łapie uciekające winogrona i zawija je w ściereczkę. Wymyśl podobne historyjki dla pozostałych produktów...

43. Zakuć Dłutko

1. Trzy
2. Jest fioletowa
3. W prawej
4. Pomidor
5. Jest niebieska
6. Jeden
7. Cytryna i młynek do pieprzu
8. Jest zielone
9. Trzy
10. Prawą



Inspiracją dla imion dzieci były imiona bohaterów książki *Pan Wołodyjowski* — Basia i Michał Wołodyjowscy. Wskazówka pod opisem ćwiczenia to wariant podstawowej techniki pamięciowej polegającej na sprawdzaniu tego, czego już się nauczyłeś, oraz tego, jak dobrze zapamiętujesz fakty. Jak już wspominałem w innym miejscu, warto wracać do przyswajanego materiału w coraz dłuższych odstępach czasu, żeby coraz lepiej utrwalać sobie wiedzę.

44. Łii łuu

Jeśli podobało Ci się ćwiczenie Heleny, spróbuj wykonać je jeszcze raz. Obowiązują te same zasady: krom krep krup krum kraks krak kref kred krid krej kraj krag krig krug kruk.

45. Dziesięć na dziesięć

Twoje ciało może Ci pomóc przywoływać różne fakty na wiele innych sposobów. Mówiliśmy już o tym, jak postrzeganie zapachów i dźwięków wiąże się z pamięcią (odpowieź do ćwiczenia 7) oraz jak możesz odtwarzać fakty, powracając do zapachów lub piosenek, które kojarzysz z procesem przyswajania sobie danego materiału. Możesz poeksperymentować i spróbować łączyć fakty z gestami lub minami — zaciśniętą pięścią lub przebieraniem palcami, marszczeniem brwi lub uśmiechem...

46. Ekspertyza sądowa

Musisz przyznać, że doktor Probówka zadał dosyć szczegółowe pytania. Mówi on jednak, że Twoja percepcja i zapamiętywanie powinny mieć właśnie taki poziom uszczegółowienia. A oto odpowiedzi:

1. Czerwona
2. Fioletowe
3. Na prawej
4. Nie
5. Nie
6. Blond
7. Żłota (lub żółta)
8. W lewej

9. Nie

10. Tak



47. Zabłąkany w mieście

Podane w opisie punkty charakterystyczne nie powinny być trudne do zapamiętania. Jeśli połączysz je z sekwencją zakrętów *PLIPIIPILLP* wspomnianą we wskazówce pod opisem ćwiczenia, nie powinieneś się pogubić. Egon właśnie dotarł na miejsce. Na chwilę stracił orientację, bo wyszedł z parku Zielonka od złej strony, ale pamiętał kościół świętego Szymona, a wtedy — ponieważ czytał kiedyś *Tren VIII* Jana Kochanowskiego poświęcony jego córce Urszulce — przypomniał sobie o ulicy Urszuliańskiej i już dalej poszedł prawidłowo.

48. Obcojęzyczna piętnastka

Oto słowa, których musiał się nauczyć Jasiek (po francusku):

broda = *la barbe*, sztaluga = *le chevalet*, kapelusz = *le chapeau*, tancerka = *le danseur/la danseuse*, krzesło = *la chaise*, kieliszek = *le verre à vin*, książka = *le livre*, dzbanek = *le pot* lub *la cruche*, płótno = *la toile*, pędzel = *le pinceau*, ptak = *l'oiseau*, jabłko = *la pomme*, ołówek = *le crayon*, widok = *la vue*, brzoskwinia = *la pêche*. Wielu specjalistów w dziedzinie mózgu i pamięci radzi, aby uczyć się nowych języków, bo dzięki temu można zachować bystry umysł. Badania sugerują, że mówienie w obcym języku przynosi ogromne korzyści: Ellen Bialystok, kanadyjska neurobiolog poznawcza, odkryła, że ludzie, którzy od najmłodszych lat mówią dwoma (lub więcej) językami, odnoszą z tego powodu duże korzyści pod kątem intelektualnym, natomiast w podeszłym wieku znacznie lepiej radzą sobie z efektami demencji — jeśli do niej dojdzie.

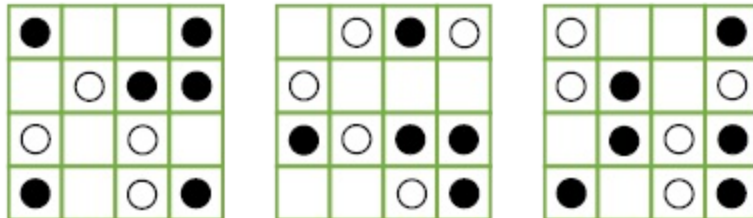
49. Pamięć ucieka

Możesz też wypróbować inne metody: skojarzyć każdą nazwę z aktorem, sportowcem, pisarzem czy inną znaną i lubianą przez Ciebie osobą, a następnie wyobrazić je sobie w jakiejś zapadającej w pamięć scenie. Połącz każdą rzekę z nazwą sztuki lub filmu, a następnie wyobraź sobie, że w każdym z siedmiu miejsc, nad którymi przelatujesz, rozgrywa się scena z tej sztuki lub filmu.

50. Do roboty z Krzyśkiem

Poniżej znajdują się prawidłowe plansze, tak dla przypomnienia. Krzyśkowi, jako muzykowi, najbardziej podoba się sposób zaproponowany we wskazówce pod opisem ćwiczenia. Przekonał się, że podczas wypełniania plansz łatwo mu jest zapamiętać sekwencję dźwięków. To kolejny przykład na to, że warto wybierać taką metodę

uczenia się, jaka najlepiej odpowiada preferowanemu przez Ciebie stylowi myślenia. Ostatecznie podczas swojego występu zespół wykorzystał trzy plansze jako tło — kropki przeskakiwały i układały się w różne wzory.



Odpowiedzi do TESTU 1

Pytania

1. 743711356. Pamiętaj, że dobrze jest szukać zależności między liczbami — podziel 74 przez 2, a otrzymasz 37.
2. Złoty / srebrny / złoty / brązowy / platynowy / srebrny / platynowy / złoty / brązowy / brązowy. W tym zadaniu najprawdopodobniej pomoże Ci użycie pierwszych liter i podział na krótsze sekwencje: ZSZB PSPZ BB.
3. Amelia, Anna, Bogdan, Darek, Jan, Norbert, Radosław, Wiesław.
4. „W prawo na bulwar Zachodni, w lewo w aleję Śląską, prosto ulicą Cytrynową, w prawo w pasaż Zakochanych, w prawo na plac Jedności Narodowej, potem w lewo na Roosevelta, aż do ulicy Norwida”. Jak była mowa wcześniej, w zapamiętywaniu wskazówek dojścia do jakiegoś miejsca pomaga wizualizacja — w tym przypadku możesz wyobrazić sobie jaskrawożółtą cytrynę, Roosevelta albo Norwida.
5. Witold Gombrowicz, Jan Kochanowski, Stanisław Lem, Bolesław Leśmian, Adam Mickiewicz, Cyprian Kamil Norwid, Henryk Sienkiewicz.
6. Snefru, Cheops, Dżedefre, Chefren, Menkaure, Szepseskaf, Dżedefptah. Uczenie się imion w zupełnie obcym języku może stanowić nie lada wyzwanie. W ich zapamiętaniu może pomóc sekwencja pierwszych liter (SCD CMS D) lub zwrócenie uwagi na to, że dwa imiona zaczynają się od *S*, dwa od *C*, dwa od *D* i jedno od *M* oraz że oba imiona na *D* zaczynają się od *Dżed* lub też, że dwa imiona kończą się na *re*, a jedno na *ru*.
7. *Blondynka w wielkim mieście* (1937), *Żałosny zapach*

sukcesu (1961), *Pierwszy dzień sądu* (1963), *Rada olejowa* (1973), *Następstwa zielonej nocy* (1977), *Zimna noc na pampie* (1984), *Dzika zielona oliwka* (1989), *Miłość w pizzerii* (2007), *W samą porę* (2009), *Moja mama jest z Neptuna* (2011), *Szofer z innej planety* (2012). Zasadniczo łatwiej zapamiętać dziwniejsze tytuły; szukaj też łatwych do zapamiętania kombinacji liter, takich jak PDS czy SZIP.

8. Jaw_34XL**opt314. Pamiętasz Arystotelesa i jego teorię skojarzeń („Wstęp”)? Pomocne będzie wszystko, co Ci przyjdzie do głowy: *Jaw* i słowo *zjawa*, *314* i liczba *pi*.

9. „Lata panowania IV Dynastii przypadają na okres od 2575 do 2465 r. p.n.e. Snefru wybudował piramidę łamaną i Czerwoną Piramidę. Cheops wybudował Wielką Piramidę w Gizie, a Chefren wybudował drugą piramidę w Gizie oraz pobliskiego Sfinksa. Menkaure wybudował trzecią piramidę w Gizie”. Uważaj, żeby nie pomylić Cheopsa z Chefrenem. Wielka Piramida i Sfinks są tak dobrze znane, że być może już wcześniej wiedziałeś, że ich budowę zlecił Cheops i Chefren.

10. „Zmarszcz czoło / wysuń brodę / zamknij lewe oko / porusz nosem / dotknij lewego ucha prawą dłonią / wystaw język / uśmiechnij się / zamknij oczy / obliż usta”. Ćwiczenie to zadziała najlepiej wtedy, jeśli przekażesz książkę osobie, która będzie sprawdzać kolejność wykonywanych przez Ciebie czynności.

Ćwiczenie A

1. Ty
2. Corey
3. Jest artystą wideo
4. Samir
5. Janey

6. Jennifer
7. „Sen o krzyżu”
8. Winifred
9. *Wołanie ośmiu panien* lub *Karnawał*
10. Z Saint Lucii

Ćwiczenie B

1. Grupa Adama Bożka, usługi reklamowe.
2. 25
3. 55 000 złotych
4. 245876
5. Trzy damskie buty na wysokim obcasie, dwie puste półlitrowe butelki po szampanie i pięć rozbitych wysokich kieliszków
6. „Szampański dzieciak!”
7. Miały wyłamane nogi
8. Cztery (trzy laserowe i jedna atramentowa)
9. Dowolne trzy spośród następujących: Cary Grant, Audrey Hepburn, Marlon Brando, Brigitte Bardot i Clint Eastwood
10. Para męskich spodni

Punktacja

Przyznaj sobie od jednego do trzech punktów za każdą odpowiedź w części składającej się z dziesięciu pytań: trzy punkty, jeśli odpowiedziałeś w stu procentach prawidłowo; dwa, jeśli odpowiedziałeś prawidłowo, ale pomyliłeś jakiś szczegół; jeden, jeśli tylko w niewielkim stopniu udało Ci się

odpowiedzieć prawidłowo; 0, jeśli kompletnie utknąłeś. Następnie w pytaniach znajdujących się pod dwoma ćwiczeniami przyznaj sobie jeden punkt za każdą prawidłową i zero za każdą nieprawidłowo udzieloną odpowiedź. Niestety w tym przypadku albo zdobywasz punkt, albo nie, nie ma opcji pośredniej. Jeśli więc Twoja odpowiedź nie jest w stu procentach poprawna, musisz zaakceptować zero punktów. W sumie możesz zdobyć 50 punktów.

40 lub więcej: Masz znakomitą pamięć! Dobra robota!

30 - 39: Nieźle sobie radzisz, ale możesz postarać się o więcej.

20 - 29: Reprezentujesz przyzwoity poziom, ale przydałoby Ci się kilka nowych technik pamięciowych.

10 - 19: Masz dobre podstawy do budowania lepszej pamięci. Na kolejnych stronach znajdziesz mnóstwo pomocnych ćwiczeń i łamigłówek.

0 - 9: Być może zapamiętywanie nie przychodzi Ci łatwo, ale nie martw się — *Wyzwanie pamięci* aż się roi od wskazówek, jak poprawić swoją pamięć.

Odpowiedzi do TESTU 2

Pytania

1. 1326149294. Pamiętaj o porcjowaniu i liczbach, którym można przypisać jakieś znaczenie.

2. Czerwony / pomarańczowy / czerwony / niebieski / czerwony / zielony / indygo / czerwony / żółty / niebieski. W zapamiętaniu listy kolorów może pomóc powtarzanie ich na głos (lub szeptem). Możesz też — tak jak wcześniej — spróbować sposobu z pierwszymi literami: CPCN CZIC ŻN.

3. Adriana, Ludwik, Martyna, Roland, Roman, Romuald,

Samuel, Urszula. Pomoże Ci pewnie fakt, że w zestawieniu znajdują się imiona bardzo do siebie podobne — jeśli skupisz się na tym, co je różni, powinno Ci być łatwo zapisać je w pamięci operacyjnej.

4. „W lewo w aleję Prezydencką, prosto na przejściu dla pieszych na Kolumba, w lewo na Nowy Świat do bulwaru Amerykańskiego i dalej prosto, potem w lewo w ulicę Mirandy, w prawo za restauracją „Burza”, w lewo na plac Prospera i prosto na Wzgórze Kalibana”. Jest tu kilka odniesień do szekspirowskiej *Burzy* (Prospero, Kaliban, Miranda i oczywiście restauracja „Burza”). Wskazówki brzmią następująco: w lewo, w prawo, w lewo, prosto, w lewo, w prawo, w lewo, prosto.

5. Jan Brzechwa, Marek Hłasko, Jarosław Iwaszkiewicz, Ryszard Kapuściński, Tadeusz Różewicz, Julian Tuwim, Stanisław Ignacy Witkiewicz, Stefan Żeromski.

6. Camulodunum, Isurium Brigantum, Londinium, Memfis, Sardes, Tars, Valentia.

7. RRuSt!44ojT. „RuS” może przyjść Ci do głowy, jeśli musiałeś się uczyć w szkole „ruskiego”, zaś „oj”, gdy coś poszło nie po Twojej myśli.

8. *Zwróć na mnie swój uśmiechnięty wzrok* (1954), *Chcę być Twoim snem* (1963), *Światło miłości* (1967), *Blues gorących łez* (1969), *Czarodziejski ląd* (1971), *Ulice Sandomierza* (1973), *Nadchodzi Tarzan* (1981), *Magazyn* (1985), *Kręcisz mnie, kręcisz wokół* (2009), *Kołysząc biodrami* (2013). Pomóc mogą różne skróty — na przykład US (*Ulice Sandomierza*).

9. Tak jak poprzednio, najlepiej, żeby ktoś wziął książkę i sprawdzał, w jakiej kolejności wykonujesz podaną sekwencję. To ciekawy przykład zadania, w którym w zapamiętywaniu i przywoływaniu faktów można wypróbować skuteczność wykorzystania palców oraz innych części ciała — patrz

ćwiczenie 44.

10. Londinium i Valentia są dość łatwe do zapamiętania. Tars też być może znasz, bo uczyłeś się o świętym Pawle, a Memfis możesz kojarzyć ze znaną piosenką *Walking in Memphis*, którą wykonywała m.in. Cher.

Ćwiczenie A

1. Albo bankierka Adrianna, albo Paulina — „gawędziarka”.
2. Felicja
3. „Długa Wysoka Sandra”
4. Dawid
5. Jest programistą
6. Czarek, w zieloną koszulkę
7. Felicja
8. Ty
9. Shusuke i Shanti
10. Darek. Jest kierowcą ciężarówki.

Ćwiczenie B

1. Autoryzowany Salon Radosława Milera
2. Trzy: jeden samochód sportowy Czerwony Sprinter i dwa samochody miejskie Peryferium
3. 25
4. 250 000 złotych
5. 713 000 złotych
6. Juan Fangio, Graham Hill, Jim Clark, Ayrton Senna,

Mario Andretti

7. Wideo reklamowe Salonu Radosława Milera

8. X34 541

9. Zielonej

10. 24. Roberts.

Punktacja

Podobnie jak wcześniej, w części składającej się z dziesięciu pytań przyznaj sobie od jednego do trzech punktów za każde pytanie: trzy, jeśli odpowiedziałeś w stu procentach prawidłowo; dwa, jeśli odpowiedziałeś prawidłowo, ale pomyliłeś jakiś szczegół; jeden, jeśli tylko w niewielkim stopniu udało Ci się odpowiedzieć prawidłowo; zero, jeśli kompletnie utknąłeś. Następnie w pytaniach znajdujących się pod dwoma ćwiczeniami przyznaj sobie jeden punkt za każdą prawidłową i zero za każdą nieprawidłowo udzieloną odpowiedź. W sumie możesz zdobyć 50 punktów.

Teraz porównaj swój wynik z wynikiem pierwszego testu. Widać różnicę? Jeśli tak, odniosłeś korzyści z wielu sprawdzonych metod zaprezentowanych w *Wyzwaniu pamięci*. Jeśli nie poprawiłeś swojego wyniku, nie przejmuj się — pamiętaj, że najważniejsze jest pozytywne nastawienie do własnej pamięci, i tego się trzymaj. Miałeś w tej książce okazję przećwiczyć strategie stosowane przez specjalistów w dziedzinie pamięci — ludzi, którzy zapamiętują długie sekwencje kart czy rozwinięcie liczby pi. Nie zapominaj o tym. Jak podkreślaliśmy w tej książce, żadne z przedstawionych tu metod nie są ani lepsze, ani gorsze — najważniejsze, żeby znaleźć takie, które Ci pasują, a następnie ich używać. Często techniki te wymagają odrobiny wprawy, ale gdy już je opanujesz, są naprawdę skuteczne.

Literatura i zasoby

Książki:

Bainbridge David, *Middle Age: A Natural History*, Portobello Books, 2012.

Bellow Saul, *The Bellarosa Connection*, Penguin Books, 1989.

Buzan Tony, *Make the Most of Your Mind*, Pan Books, 2000.

Buzan Tony, *Mapy twoich myśli*, Feeria, Łódź 2007.

Buzan Tony, *Pamięć na zawołanie*, Aha!, Łódź 2005.

Buzan Tony, *Rusz głową*, Aha!, Łódź 2005.

Fernyhough Charles, *Pieces of Light: The New Science of Memory*, Profile Books, 2012.

Foster Jonathan K., *Memory: A Very Short Introduction*, Oxford University Press, 2008.

Kasibhatla Nishant, *Pamięć absolutna. Jak radzić sobie z zapomnieniem i podkreślić możliwości umysłu*, Sensus, Gliwice 2011.

Mason Douglas J., Smith Spencer Xavier, *The Memory Doctor*, New Harbinger Publications, 2005.

Matuszewski Marcin, Lasko Radosław, *Mapy myśli. Dowiedz się, jak zwiększyć efektywność pracy, i poznaj język swojego umysłu*, Helion, Gliwice 2011.

Mechło Paulina, Grzelka Joanna, *Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*, Helion, Gliwice 2014.

O'Brien Dominic, *You Can Have an Amazing Memory: Learn Life-changing Techniques and Tips from the Memory Master*, Watkins Books, 2011.

Phillips Charles, *Brain-balance Workout: 50 Puzzles to Change the Way You Think*, Sensus, 2015.

Phillips Charles, *Stay Smart: 100 Exercises to Keep Your Brain Sharp*, Connection Book Publishing, 2012.

Strauch Barbara, *The Secret Life of Grwon-Up Brain: Discover the Surprising Talents of the Middle-aged Mind*, Penguin, 2011.

Winter Alison, *Memory: Fragments of a Modern History*, University of Chicago Press, 2012.

Woydyłło Ewa, *Dobra pamięć, zła pamięć*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2014.

Filmy:

In Search of Memory, reż. Petra Seeger, 2010.

Łowca androidów, reż. Ridley Scott, 1982.

Memento, reż. Christopher Nolan, 2000.

Wewnętrzne życie, reż. Michael Rossato-Bennett, 2014.

Zakochany bez pamięci, reż. Michel Gondry, 2004.

Medytacja:

Źródła i wskazówki na www.easwaran.org

Relaksacja za pomocą muzyki: kanał YouTube *Woo Collective*

O autorze

Charles Phillips jest autorem ponad trzydziestu książek, w tym *Stay Smart* (2012), serii *Brain Builder* i *Business Brain Trainer* (obie z 2011), oraz ośmiu tomów bestsellerowej serii *Myślę, więc jestem* (2009 - 2013). Interesował się też indiańskimi koncepcjami inteligencji i świadomości, które zaprezentował w książce *Ancient Civilizations* (2005), analizował mechanizmy funkcjonowania mózgu w czasie snu, o czym napisał w książce *My Dream Journal* (2003), oraz badał ludzką percepcję oraz reakcje na kolory, co zostało opisane w *Colour for Life* (2004).

Podziękowania wydawcy oryginału

Eddison-Sadd Editions

Koncepcja: Nick Eddison

Redaktor prowadzący: Tessa Monina

Grafika: Brazzle Atkins

Skład: Sarah Rooney

Bibelot Ltd

Redakcja: Ali Moore

Korekta łamigłówek: Sarah Barlow

Autorzy łamigłówek

Guy Campbell, Charles Phillips, Puzzle Press

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA
 **Helion SA**

Spis treści

Wstęp

Niezwyczajne osiągnięcia pamięci

Łebscy taksjarze

Nie trać rozumu

Na krótszą czy na dłuższą metę?

Zrozumieć proces

Cofnij się w czasie, aby wybiec myślami wprzód

„Pamiętam”

Fałszywe wspomnienia?

Skojarzenia

Pałac pamięci

Jak wspomóc pamięć przy użyciu tej książki

Oceń swoją pamięć TEST 1.

Pytania

Ćwiczenie A

Ćwiczenie B

Pamięć doskonała

1. Powstrzymać Lunara

2. Intensywny maj

3. Letnie rachowanie

4. Leniwy Łukasz

5. Zbikowany Oskar

6. Magia pamięci

7. Słodki zapach... mydła

8. Widzę wyraźnie

9. Krótko i na temat

10. Szkoła karciana

11. Twórcze zapamiętywanie

12. Remik w pałacu pamięci

13. Labirynt Ob-scenki

14. Ptasia piosenka

15. Liczbowy romans

16. Boska pamięć

- [17. Mało brakowało](#)
 - [18. Drenaż mózgu](#)
 - [19. Jazda po procenty](#)
 - [20. Spojrzenie Lupy](#)
 - [21. Obrazkowe „memory”](#)
 - [22. Trzymaj formę](#)
 - [23. O sobie samym](#)
 - [24. Rowerem przez miasto](#)
 - [25. Sprawdzian z Coltrane’a](#)
 - [26. Przystanek Chichen Itza](#)
 - [27. Jacek wraca do Indii](#)
 - [28. Pokój bez widoku](#)
 - [29. Królewski spacer](#)
 - [30. Pan Geldhab](#)
 - [31. Tajna agentka Kryśka](#)
 - [32. Kule bilardowe Soni](#)
 - [33. Turniej na gorącym blaszanym dachu](#)
 - [34. Ostatnia wieczerza Lupy](#)
 - [35. Jasne światła w najkrótszą noc](#)
 - [36. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej](#)
 - [37. Świat cyfr](#)
 - [38. Va banque](#)
 - [39. Tabliczka mnożenia](#)
 - [40. Wyprawa w głuszę](#)
 - [41. Żarówa](#)
 - [42. Maurycy idzie na zakupy](#)
 - [43. Zakuć Dłutko](#)
 - [44. Łii łuu](#)
 - [45. Dziesięć na dziesięć](#)
 - [46. Ekspertyza sądowa](#)
 - [47. Zabłąkany w mieście](#)
 - [48. Obcojęzyczna piętnastka](#)
 - [49. Pamięć ucieka](#)
 - [50. Do roboty z Krzyśkiem](#)
- [Oceń swoją pamięć TEST 2.](#)
- [Pytania](#)
- [Ćwiczenie A](#)

Ćwiczenie B

Odpowiedzi

1. Powstrzymać Lunara
2. Intensywny maj
3. Letnie rachowanie
4. Leniwy Łukasz
5. Zbikowany Oskar
6. Magia pamięci
7. Słodki zapach... mydła
8. Widzę wyraźnie
9. Krótko i na temat
10. Szkoła karciana
11. Twórcze zapamiętywanie
12. Remik w pałacu pamięci
13. Labirynt Ob-Scenki
14. Ptasia piosenka
15. Liczbowy romans
16. Boska pamięć
17. Mało brakowało
18. Drenaż mózgu
19. Jazda po procenty
20. Spojrzenie Lupy
21. Obrazkowe „memory”
22. Trzymaj formę
23. O sobie samym
24. Rowerem przez miasto
25. Sprawdź z Coltrane’a
26. Przystanek Chichen Itza
27. Jacek wraca do Indii
28. Pokój bez widoku
29. Królewski spacer
30. Pan Geldhab
31. Tajna agentka Kryśka
32. Kule bilardowe Soni
33. Turniej na gorącym blaszanym dachu
34. Ostatnia wieczerza Lupy
35. Jasne światła w najkrótszą noc

[36. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej](#)

[37. Świat cyfr](#)

[38. Va banque](#)

[39. Tabliczka mnożenia](#)

[40. Wyprawa w głuszę](#)

[41. Żarówa](#)

[42. Maurycy idzie na zakupy](#)

[43. Zakuć Dłutko](#)

[44. Łii łuu](#)

[45. Dziesięć na dziesięć](#)

[46. Ekspertyza sądowa](#)

[47. Zabłąkany w mieście](#)

[48. Obcojęzyczna piętnastka](#)

[49. Pamięć ucieka](#)

[50. Do roboty z Krzyśkiem](#)

[Odpowiedzi do TESTU 1](#)

[Pytania](#)

[Ćwiczenie A](#)

[Ćwiczenie B](#)

[Punktacja](#)

[Odpowiedzi do TESTU 2](#)

[Pytania](#)

[Ćwiczenie A](#)

[Ćwiczenie B](#)

[Punktacja](#)

[Literatura i zasoby](#)

[Książki:](#)

[Filmy:](#)

[Medytacja:](#)

[O autorze](#)

[Podziękowania wydawcy oryginału](#)