



Mnemoniczny Geniusz

Krzysztof Galos

*OSIĄGANIE MISTRZOSTWA
I FENOMENALNEJ PAMIĘCI
30. DNIOWY KURS*

Mnemoniczny geniusz

Kamil Galos

Mnemoniczny geniusz

Podstawowy, 21. dniowy kurs

pełny, 30. dniowy kurs można nabyć tutaj:

[Mnemoniczny Geniusz](#)

lub poprosić o bezpłatną kopię pisząc do mnie na adres:

kamil.galos@gmail.com

2013

Projekt okładki

Krzysztof Galos z wykorzystaniem grafiki mózgu udostępnionej na licencji CC-BY-SA

Copyright © by [Krzysztof Galos](#), 2013

Pewne prawa zastrzeżone. Wolno kopiować, rozpowszechniać, odtwarzać i wykonywać utwór oraz tworzyć utwory zależne na następujących warunkach: należy umieścić wyraźny odnośnik do strony internetowej autora, nie wolno używać tego utworu do celów komercyjnych. Jeśli zmienia się lub przekształca niniejszy utwór, lub tworzy inny na jego podstawie, można rozpowszechniać powstały w ten sposób nowy utwór tylko na podstawie takiej samej licencji CC BY-NC-SA.

Wersja online:

[Mózg jak komputer](#)

Wydanie 2.0

ISBN 978-83-272-4039-2

Twoim nauczycielom: Prawdopodobnie większość z nich nie potrafiła przekazać Ci wiedzy książkowej, ale też prawdopodobnie dzięki większości z nich potrafisz żyć w społeczeństwie.

Spis treści

Wstęp.....	8
Programowanie neuronalne.....	13
1 Dzień.....	16
Rozerwać kajdany.....	18
2 Dzień.....	24
Jak przenikliwym obserwatorem jesteś?.....	28
3 Dzień.....	30
Zbuduj podwaliny Pałacu Pamięci.....	33
4 Dzień.....	35
Główny System Pamięciowy.....	37
5 Dzień.....	40
Zapamiętywanie dużych liczb.....	42
6 Dzień.....	44
Twój podręczny, mentalny notes.....	47
7 Dzień.....	50
Memoriada, czyli jaki potencjał ma Twój mózg.....	52
8 Dzień.....	54
Jak czytać szybciej?.....	56
9 Dzień.....	58
Zapamiętywanie wyrażen abstrakcyjnych.....	60
10 Dzień.....	61
11 Dzień.....	67
Jak zapamiętać rozkład talii kart.....	68
12 Dzień.....	71
18 decydujących bitew w dziejach świata.....	73
13 Dzień.....	84
Architektonika pamięci.....	86
14 Dzień.....	89
15 Dzień.....	92
Aktywacja pamięci ejdetycznej.....	94
16 Dzień.....	101
Zwielokrotnianie Matrycy Pamięciowej.....	103
17 Dzień.....	109

<u>Zakładki Alfabetyczne.....</u>	<u>112</u>
<u>18 Dzień.....</u>	<u>116</u>
<u> Mnemoniczny Słownik Matematyczny.....</u>	<u>118</u>
<u>19 Dzień.....</u>	<u>122</u>
<u> Mnemoniczny Słownik Imion.....</u>	<u>124</u>
<u>20 Dzień.....</u>	<u>130</u>
<u> Sześć faz aktywnego czytania.....</u>	<u>132</u>
<u>21 Dzień.....</u>	<u>137</u>
<u> Arkusz egzaminacyjny.....</u>	<u>138</u>
<u>22 Dzień.....</u>	<u>146</u>
<u> Kluczowe osiągnięcia Mistrzów Pamięci.....</u>	<u>149</u>
<u>23 Dzień.....</u>	<u>155</u>
<u> Trening mnemoniczny a pamięć ogólna.....</u>	<u>159</u>
<u>24 Dzień.....</u>	<u>162</u>
<u> Czy można wytrenować pamięć?.....</u>	<u>164</u>
<u>25 Dzień.....</u>	<u>167</u>
<u> Natura mnemonicznego sukcesu.....</u>	<u>170</u>
<u>26 Dzień.....</u>	<u>172</u>
<u> Mnemoniczny System Bena Pridmore.....</u>	<u>173</u>
<u>27 Dzień.....</u>	<u>176</u>
<u> Pamięć a inteligencja.....</u>	<u>178</u>
<u>28 Dzień.....</u>	<u>181</u>
<u> Jak zapamiętać układ okresowy pierwiastków.....</u>	<u>182</u>
<u>29 Dzień.....</u>	<u>187</u>
<u> Praktyczne zastosowanie mnemoniki.....</u>	<u>189</u>
<u>30 Dzień.....</u>	<u>191</u>
<u> Arkusz egzaminacyjny.....</u>	<u>192</u>
<u> Arkusz odpowiedzi.....</u>	<u>201</u>
<u> Wyniki.....</u>	<u>208</u>
<u> Dziennik.....</u>	<u>209</u>
<u> Bibliografia.....</u>	<u>213</u>

Wystarczająco długo zwlekałem z napisaniem tej książki. W ciągu ostatnich kilku lat zajmując się pedagogiką od strony teoretycznej wyodrębniłem szereg problemów i luk w obowiązującym systemie edukacyjnym, które wyrastają ze skostniałych poglądów i zapatrywań. Edukacja jest dziś bardzo chętnie wykorzystywana jako narzędzie kształtowania i urabiania młodych ludzi pod oczekiwania i potrzeby społeczeństwa. W tym procesie kładzie się nacisk na wtłaczanie do pamięci wiedzy z bardzo szerokiego (ale jednocześnie wybiórczego) spektrum dziedzin, zwykle w formie anachronicznej i w sposób, który jest niekorzystny i niekompatybilny z właściwościami naszego umysłu.

Właśnie dlatego oboje tu jesteśmy. Ty - bo podczas wielu lat jakie upłynęły, a właściwie pochłonęły sporą część Twojego życia, nie nauczyłeś się kilku rzeczy, które powinny zostać Ci przekazane na drodze szkolnego nauczania, ja - próbujący wypełnić te luki. Owocem moich starań jest *Mnemoniczny Geniusz*, który to właśnie ku mojej radości czytasz.

Porównanie mózgu z komputerem jest bardzo trafne na wielu płaszczyznach. Co prawda nasz biologiczny komputer działa w nieco inny sposób niż ten mechaniczny i inaczej przetwarza oraz gromadzi dane (której to różnicy wciąż uparcie nie dostrzega nasza oświata), ale jego umiejętności i możliwości są w porównaniu z nim ogromne. Wystarczy porównać chociażby jeden z najpotężniejszych na chwilę obecną superkomputer na świecie - K, o pojemności pamięci 30 biliardów ($30 \cdot 10^{15}$) bitów i przetwarzający informacje z prędkością 8,2 miliarda megaflopsów. Pojemność ludzkiej pamięci wg szacunków to 3,5 biliarda bitów a szybkość działania mózgu 2,2 miliarda megaflopsów. Te możliwości nie wyglądają zbyt okazale

dopóki nie porówna się ilości wymaganej do pracy energii obu komputerów - K potrzebuje około 10 milionów watów natomiast ludzki mózg - 20 watów.

Wykorzystując efektywnie pojemność swojej pamięci mógłbyś władać biegle sześcioma językami, znać 80 tysięcy haseł powszechnej encyklopedii i opanować program trzech wyższych uczelni. Nawet kończąc tylko obowiązkową edukację powinieneś znać dwa języki obce i kilka dziedzin wiedzy w ogólnym spojrzeniu. Zapewne tak jednak nie jest. Prawie cały system edukacji działa zniechęcając do zdobywania wiedzy przez kojarzenie tego procesu z czymś trudnym, żmudnym i nieprzyjemnym. Zapomina też o indywidualnych predyspozycjach i zainteresowaniach, skupiając się na pobudzaniu rywalizacji przez subiektywny system ocen.

Moim celem jest wzbudzenie w Tobie pewności co do możliwości Twojego mózgu i umysłu i wskazanie narzędzi, dzięki którym wykorzystasz jego potencjał. Niniejsza książka udostępniona jest na zasadach licencji [CC-BY-NC-SA](#), wszelkie pytania proszę kierować do mnie na adres kamil.galos@gmail.com. Będę też rad, jeśli dzieląc się wiedzą z tej książki, wspomnisz o mnie, podając [link do mojej strony internetowej](#).

Droga ku mistrzostwu

Niniejszy ebook jest pełną wersją ogólnodostępnego podręcznika *Mózg jak komputer* (przeszukaj zasoby WikiBooks w sieci). Wzbogaciłem go o dodatkową część opisującą aktualne badania naukowe dotyczące mnemoniki oraz metod osiągania wyjątkowej pamięci. W oparciu o doświadczenie moje i mistrzów w tej dziedzinie, stworzyłem prosty program treningowy, który w podstawowej wersji obejmuje trwający dwadzieścia jeden dni kurs zakończony egzaminem pamięciowym, którego zaliczenie oznacza awans na drabinie ku mistrzostwu.

Możemy wyróżnić kilka umownych stopni, oznaczających

poziom zaawansowania w danej dziedzinie¹ i niczym bohater gry RPG piąć się w górę ku geniuszowi. W najogólniejszym podziale wyróżnia się poziom podstawowy, zaawansowany i ekspercki, przy czym te dzielą się jeszcze na stopnie pomniejsze:

laik niekompetentny w dziedzinie mnemoniki

nowicjusz początkujący w dziedzinie mnemoniki (ten stopień uzyskasz zdając pierwszy z egzaminów, na końcu I części tej książki), jednocześnie pierwszy stopień na poziomie podstawowym

wtajemniczony wtajemniczony w dziedzinę mnemoniki nowicjusz; kontynuując kurs zawarty w drugiej części tej książki automatycznie uzyskujesz ten tytuł

terminator praktykant, uczeń odbierający naukę mnemoniki; moim zdaniem ten poziom powinni osiągać uczniowie w obowiązkowej edukacji; zdając ostateczny egzamin z tej książki, awansujesz na ten stopień zaawansowania mnemonicznego

czeladnik wykwalifikowany użytkownik mnemoniki; jest to jednocześnie poziom zaawansowany, na którym posiada się już sporo wiedzy i praktyki z danej dziedziny; tutaj kolejne osiągnięcia zdobywa się tylko dzięki własnemu wkładowi w trening, bez pomocy; niektórzy ludzie mający niski poziom motywacji mogą już do końca życia pozostać na tym stopniu zaawansowania

ekspert autorytet w dziedzinie mnemoniki, znakomity czeladnik; posiada odpowiednią ilość wiedzy, także z dziedzin pokrewnych oraz wystarczającą ilość praktyki, aby skutecznie nauczać innych; autor tej książki jest na tym poziomie zaawansowania mnemonicznego

1 Ericsson, K. A. (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press.

mistrz przedstawiciel elity ekspertów; jeżeli ktoś zdecydowanie wyróżnia się w dziedzinie mnemoniki, może osiągnąć poziom mistrzowski

geniusz (arcymistrz), niedościgniony w dziedzinie mnemoniki, co widać po jego osiągnięciach; wyznacznikiem może być np. tytuł przyznawany na oficjalnych zawodach mnemonicznych, który do początku roku 2013 uzyskało około 130 osób z całego świata

Osiągnięcie kolejnego stopnia zaawansowania jest uzależnione od stopnia motywacji oraz czasu, jaki poświęcimy na trening, przeciętnie osiągnięcie poziomu eksperckiego wymaga około 2000 godzin ćwiczeń, czyli dwóch, trzech lat po około dwie godziny dziennie, natomiast poziomu mistrzowskiego i arcymistrzowskiego, prawdopodobnie około 10 tysięcy godzin intensywnych treningów. Wbrew pozorom jest to możliwe, np. na poziomie szkoły średniej można poświęcić około godzinę dziennie na naukę wymaganych przedmiotów i języków obcych z użyciem mnemoniki, co po okresie 3-4 lat szkoły daje przynajmniej tysiąc godzin ćwiczeń. Tematem nauki z pomocą mnemoniki zajmę się w którejś z moich przyszłych książek.

Prawdopodobnie większość ludzi jest w stanie osiągnąć poziom zaawansowany w mnemonice, a co za tym idzie doskonałą pamięć, jednak tylko część znajdzie w sobie potrzebną do tego dawkę motywacji. Aby nieco wzmocnić motywację wydzieliłem właśnie stopniowy model awansu na szczeblach mnemoniki i udostępniłem wersję premium tej książki za niewielką opłatą. Gdy za coś płacisz, prawdopodobnie poświęcisz temu więcej uwagi, a więc poziom Twojej motywacji wzrośnie. Ludzie mają też skłonność do oceniania rzeczy o niższej cenie jako mniej wartościowych, co zresztą chętnie wykorzystują co sprytniejsi sprzedawcy, znacznie zawyżając cenę bezwartościowych produktów. Jednocześnie zachęcam, abyś za niego zapłacił, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś.

Mimo to, ebook ten udostępniam każdemu bezpłatnie, jeśli tylko wyrazi taką chęć i do mnie napisze.

Struktura książki

Książka podzielona jest na dwie części. Część pierwsza zawiera kompleksowy kurs mnemoniki, złożony z ćwiczeń rozdzielonych na dwadzieścia jeden dni. Ta część jest też kopią ogólnodostępnego online w zasobach WikiBooks podręcznika *Mózg jak komputer*. Zakończenie kursu i osiągnięcie na egzaminie wymaganej punktacji jest równoznaczne z awansem na poziom Nowicjusza w dziedzinie mnemoniki.

Część druga to część premium, dostępna w niniejszej wersji elektronicznej książki. Opisuję w niej dalsze formy treningu, ale jej znajomość właściwie nie jest wymagana, aby osiągnąć wyższe poziomy mnemonicznego zaawansowania, jest jedynie ułatwieniem. Opisuję w niej też historyczne przykłady mnemonicznych geniuszów i przegląd naukowych badań nad wykorzystaniem mnemoniki. Część zakończona jest egzaminem, którego zaliczenia oznacza awans na stopień Terminatora w dziedzinie mnemoniki, najwyższy stopień na poziomie podstawowym.

Programowanie neuronalne

Zapomnij o tym, czego uczono Cię o uczeniu się na drodze Twojej edukacji. To nie powinno być trudne, bo na poziomie szkoły podstawowej i średniej praktycznie nic się o tym nie mówi. Twój mózg to wydajny komputer, takie jest główne założenie tej książki. Komputer jest jednak niczym bez systemu operacyjnego, bez niego jego potencjał pozostaje niewykorzystany. Najpotężniejsze superkomputery na świecie korzystają dziś głównie z systemów Linux, czyli Wolnego Oprogramowania dostępnego za darmo, bliskiego doskonałości dzięki pracy zbiorowej społeczności programistów i innych związanych z nim ludzi.

Celem edukacji jest zainstalowanie w umysłach uczniów ich własnego systemu operacyjnego, który pozwoli wykorzystać potencjał ich umysłu. Jednakże to, co daje nam obecny system jest tylko starą namiastką prawdziwych możliwości. Niektórzy z Was pamiętają może stare nie-okienkowe systemy, jak MS-DOS. Porównując, to jest właśnie to, co dostajemy w szkole. Wyobrażacie sobie używać czegoś podobnego na własnym laptopie lub komputerze? Analogicznie jednak używacie czegoś o podobnych możliwościach we własnej głowie!

Współczesne, nowoczesne systemy operacyjne są proste w obsłudze i wydajne. Taki będzie Twój mózg dzięki oprogramowaniu, które przy odrobinie cierpliwości możesz w nim zainstalować. Aby Ci w tym pomóc, stworzyłem niniejszy algorytm 21-dniowego Programowania Neuronalnego. Ta nazwa jest chwytliwa, zachęcająca (mam taką nadzieję) i ma niewiele wspólnego z NLP. Wykorzystuję chętnie to określenie aby przyciągnąć Twoją uwagę.

Instalacja

- *Cel:* w ciągu 21 dni zainstalować na swoim mentalnym komputerze dwa z trzech głównych “programów umysłowych”, Szybkie Czytanie i Mnemonikę. Mentalny kalkulator będzie przedmiotem innego treningu.
- *Koszt:* finansowo żaden, bo najlepsze w życiu rzeczy dostajesz za darmo.
- *Nagroda:* sprawny i wydajny umysł, zdolny do zaskakiwania innych i twórczy. Taki, który powinieneś otrzymać w drodze edukacji.
- *Jak to zrobić:* algorytm programowania został podzielony na okres dwudziestu jeden dni. Poświęć około godziny każdego dnia, najlepiej dzień po dniu ale niekoniecznie, na zapoznanie się z instrukcjami i tutorialem.

Tutorial

Masz proste zadanie. Każdego dnia o odpowiedniej porze zapoznajesz się z instrukcjami i zadaniami do wykonania. Polecam, abyś zaczął w poniedziałek, ale nie jest to konieczne. Biorytm przeciętnego człowieka zsynchronizowany jest z dobowym cyklem ziemskim tak, że apogeum zdolności umysłowych osiąga się między godziną 7 a 10 i kolejne, między 17 a 20, po południowej, krótkiej drzemce. Te pory są dobre, ale naturalnie możesz wykorzystać każdą inną.

Zachęcam Cię do wprowadzenia drobnych zmian w diecie i swojej aktywności fizycznej, aby zoptymalizować działanie mózgu. Mam proste rozwiązanie: większość składników odżywczych, których potrzebuje Twój najbardziej osobisty komputer zawiera garść orzechów włoskich - jeśli możesz, wprowadź je do swojej diety. Spróbuj też wypijać przynajmniej jedną butelkę niegazowanej wody mineralnej każdego dnia, najlepiej z dużą zawartością magnezu. To pierwsze zadanie, opcjonalne, możesz je śmiało ominąć.

Pracę mózgu wspomaga też trening fizyczny. Minimalna dawka to trzy razy w tygodniu po pół godziny. Dobre są szybkie spacer,

rower, pływanie, biegi. Ważny jest sen, podczas którego mózg się regeneruje. Dobrze jest spać tyle, ile potrzeba, ale przynajmniej 7 godzin i dodatkowo pół godziny drzemki w ciągu dnia. To też opcjonalne zadania.

Algorytm *Programowania Neuronalnego* składa się z różnych zadań związanych z trzema wymienionymi programami głównymi, tj. Szybkim Czytaniem, Mnemoniką i Mentalnym Kalkulatorem. W ciągu następnych kilku tygodni wyłożę Ci podstawy dwóch z tych “programów umysłowych”, ale żeby efektywnie je wykorzystać będziesz potrzebował więcej regularnego treningu.

Trening czyni mistrza także w wykorzystaniu narzędzi, o których piszę. Dlatego jeśli chcesz zostać mistrzem, powinieneś trenować także po ukończeniu Programowania Neuronalnego. Wystarczy po prostu wykorzystywać poznane oprogramowanie w szkole, w domu, w pracy. *Bądź wielkim, bądź boginią.*

1 Dzień

INSTRUKCJA 1. Sprawdź, gdzie jesteś.

Większość programów treningowych z dowolnej dziedziny rozpoczyna się od sprawdzenia indywidualnych umiejętności. Nie inaczej będzie w przypadku PROGRAMOWANIA NEURONALNEGO. Dlatego na początek proponuję Ci dwie proste rzeczy do zrobienia. Po pierwsze: przeczytaj poniższą listę zakupów, składającą się z kilkunastu słów i w ciągu kilku minut spróbuj zapamiętać jak najwięcej, korzystając ze znanych sobie sposobów. Po drugie: przeczytaj tutorial *Rozerwać kajdany* mierząc czas, jaki Ci to zajmie. Sprawdzimy w ten sposób prędkość Twojego czytania. Na koniec odpowiedz na kilka pytań dotyczących tego tekstu, aby ocenić poziom zrozumienia i zapamiętania treści czytanych. Oto fikcyjna lista zakupów:

- meble
- anakonda
- słoń
- zegarek
- dinozaur
- okno
- sakiewka
- kalafior

- orzechy
- nożyczki
- atom
- łyżeczka
- yeti
- miotła
- ósemka
- złotówka
- gąbka

INSTRUKCJA 2. Destruuj ograniczenia.

Prawdopodobnie nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo ograniczające myślenie wpływa negatywnie na efektywność Twojego mózgu. Większość ludzi można porównać do orłów mieszkających wśród kur i zachowujących się jak one lub do posiadacza jednego talentu z ewangelicznej opowieści. Tutorial *Rozerwać kajdany* przedstawia żywe przykłady możliwości ludzkiego umysłu i pokazuje jaki potencjał w sobie kryje. Przeczytaj go już teraz.

INSTRUKCJA 3. Rozpocznij dziennik wyników - opcjonalnie.

Jeżeli masz ochotę, na końcu książki znajduje się odniesienie do Dziennika wyników, który możesz wydrukować i uzupełnić. Potem będziesz go uzupełniał regularnie, aby widzieć efekty swojej pracy, co wiąże się z motywującą satysfakcją.

Rozerwać kajdany

Jeżeli jesteś przeciętnym człowiekiem, prawdopodobnie wyznajesz pogląd, że aby rozwinąć w sobie jakiś talent, należy mieć do tego predyspozycje. Przeczą temu jednak tysiące żywych przykładów ludzi i wiele nowych doniesień naukowych. Wierz mi, nie jest to kolejny frazes z książki o rozwoju osobistym: *Dowolny talent można w sobie rozwinąć poprzez intensywny, regularny trening*. W psychologii pojawiło się nawet określenie zasada dziesięciu lat, oznaczające okres czasu, jaki potrzebny jest do osiągnięcia mistrzostwa w dowolnej dziedzinie.

W latach 90. XX wieku Anders Ericsson zapytał wykładowców Berlińskiej Akademii Muzycznej o szczegółowy przekrój umiejętności studentów. Poprosił o podział uczniów grających na wiolonczeli na trzy grupy, na mistrzów, ekspertów i zaawansowanych. Następnie porównał czas i intensywność ich treningów, aby określić zależność między tymi stopniami zaawansowania i długością ćwiczeń. Wbrew panującej opinii, że z prawdziwym talentem trzeba się urodzić, wyniki jego doświadczeń pokazały, że osiągnięcie mistrzostwa w dziedzinie muzyki jest ograniczone jedynie ilością ćwiczeń, jakie człowiek może wykonać. Dla zaawansowanych było to 2000 godzin, dla *ekspertów* 4000 i dla *mistrzów* - 10 000 godzin ćwiczeń, czyli przeciętnie 10 lat po cztery godziny dziennie. Potwierdzeniem tezy o uzależnieniu stopnia mistrzostwa od ilości treningu był też fakt, że w grupie wirtuozów nie było ludzi, którzy trenowali “tylko” 4000 godzin. Podobnie w grupie ekspertów nie znajdował się nikt, kto trenował aż 10 000 godzin.

Aby unaocznic Ci, jak wielki potencjał kryje w sobie Twój mózg, przytoczę przykład jednego z największych mnemonistów wszech czasów, Solomona Szereszewskiego. Przypadek tego rosyjskiego dziennikarza był badany przez kilkadziesiąt lat w Moskiewskiej Akademii Nauk, głównie przez dr Aleksandra Łurię. Szereszewski, zwany czasami po prostu "S", nigdy nie robił notatek. Zapamiętywał po prostu wszystkie detale wywiadów i kolegów, w jakich uczestniczył. Zapamiętywał też bezsensowne ciągi liczb, tabel, słów, o cokolwiek prosili go uczeni. Czasem potrafił je powtórzyć jeszcze po kilkunastu latach, dodatkowo wspominając np. jakie ubrania nosili badający go w tamtym czasie naukowcy. Szacowano, że znał około stu tysięcy różnych dat i wydarzeń.

Mózg Szereszewskiego nie wykazywał jakiś wyraźnych anomalii, aczkolwiek wykorzystywał go on w odmienny od przeciętnego człowieka sposób w procesie zapamiętywania. Używał on po prostu plastycznych obrazów tego, co chciał zapamiętać, często absurdalnych i zabawnych. Intuicyjnie od młodych lat posługiwał się umysłem w sposób, który jest mu przyjazny, tzn. tworząc w wyobraźni asocjacje. Jak to działa? Jeśli wyobrazisz sobie jakąś rzecz i w umyśle stworzysz połączenie, czyli asocjację z inną wyobrażoną rzeczą, znacznie ułatwisz sobie zapamiętanie tych dwóch rzeczy. Spróbujmy przetestować to na wyimaginowanej liście zakupów, przedstawionej w INSTRUKCJI 1. Pierwsze sprawy na liście to: meble, anakonda, słoń, zegarek i dinozaur. Potrafisz wyobrazić sobie meble? Na pewno są jakieś w pomieszczeniu, w którym jesteś lub gdzieś w pobliżu. Z łatwością też powinieneś zobaczyć w swoim umyśle anakondę lub po prostu węża. Co robi anakonda? Owija te meble i dusi je z całą dynamiczną siłą aż zaczynają trzeszczeć i pękać. Na pewno też pamiętasz, jak wygląda słoń. Nie widzę też żadnych ograniczeń, abyś wyobraził sobie właśnie w tej chwili słonia z wielką anakondą zamiast trąby. To nic trudnego, choć z pewnością obraz jest absurdalny. Jeżeli teraz wyobrazisz sobie po prostu słonia, który stojąc na dwóch nogach zerka na wielki zegarek założony na jedną z nóg przednich i zaczyna gdzieś pędzić, wyraźnie spóźniony,

to z pewnością się uśmiejesz. A dinozaur? Mimo, że jest tak wielki, to w wyobraźni bez problemów założysz go na swoją rękę jako zwykły zegarek i sprawdzisz, jaką wskazuje godzinę.

Choć być może wydaje Ci się to głupie, to przy odrobinie praktyki znacznie ułatwia zapamiętywanie informacji. Ta prosta technika, zwana łańcuchową metodą skojarzeń lub podobnie, stanowi podstawę najpotężniejszych, kompleksowych systemów mnemonicznych takich jak GSP czy Pałac Pamięci, które poznasz, jeśli wytrwasz w procesie Programowania Neuronálnego.

Aby zapamiętać wyobrażone w ten sposób słowa musisz pamiętać o dwóch - trzech sprawach:

- 1) To, co sobie wyobrażasz, powinno być **żywe**. Jeżeli nie wiesz na czym polega różnica, przypomnij sobie jakiś dowolny sen, jak bardzo był realistyczny. Twoje wyobrażenie powinno być możliwie realistyczne właśnie. Odczuj je wszystkimi zmysłami i doświadcz wszystkich emocji, jakie się z nim wiążą (np. zaskoczenie na widok długiej szyi dinozaura wyglądającej jak gdyby nigdy nic przez okno lub radość, gdy w wyobraźni wysypujesz z wielkiej sakiewki tysiące małych okienek).
- 2) Dwa obrazy lub ich elementy muszą ze sobą **współdziałać**. Na tym polega właśnie ich asocjacja. Jeżeli wyobrazisz sobie po prostu sakiewkę obok kalafiora, to pewnie tego nie zapamiętasz. Ale jeśli wyobrazisz sobie kalafiora w sakiewce lub jeszcze lepiej - sakiewkę w kalafiorze, znacznie sobie to ułatwisz. Albo gdybyś widział, jak kalafior rośnie na drzewie, zamiast orzechów. Albo jak orzechy tańczą z nożyczkami. Albo jak nożyczki spółkują z atomowym grybem.
- 3) Wyobrażenie powinno też być możliwie **niezwykłe**, bo takie wyróżniające, kontrastowe sprawy zapamiętujemy najłatwiej. Bo gdy po prostu wyobrazisz sobie, jak łyżeczka topi się pod wpływem wybuchu atomowego, to możesz tego nie zapamiętać. Ale jeśli zobaczysz w umyśle, jak wielka łyżka

zgarnia opary atomowego grzyba, będzie Ci o wiele prościej. Albo jak yeti zjeżdża z ośnieżonego szczytu na łyżce, jakby to były sanki. Albo jak yeti leci na miotle, na sabat czarownic.

Znając te kilka prostych zasad i trenując przez pewien czas bez problemu zapamiętasz dowolną listę zakupów i masę innych rzeczy. Ale o tym dowiesz się w kolejnych dniach *Programowania Neuronalnego*.

Test początkowy

Zmierz czas, jaki zajęło Ci przeczytanie tekstu *Rozerwać kajdany*. Zawiera on około 860 słów, więc przeciętny czytelnik potrzebuje 3-4 minuty aby go przeczytać. Podziel 860 przez swój wynik w minutach (wkrótce dowiesz się, jak to zrobić w pamięci) a otrzymasz prędkość swojego czytania wyrażoną liczbą słów/minutę. Teraz odpowiedz na poniższe pytania bez zaglądania do tekstu. Porównaj z prawidłowymi odpowiedziami.

1. Dowolny talent można rozwinąć przez intensywny, regularny trening. *prawda/fałsz*
2. Ilu godzin ćwiczeń wymaga osiągnięcie poziomu eksperckiego w dowolnej dziedzinie?
 - a) 100 h
 - b) 2000 h
 - c) 4000 h
 - d) 10 000 h
3. Ilu godzin treningu wymaga osiągnięcie poziomu mistrzowskiego w dowolnej dziedzinie?
 - a) 100 h
 - b) 2000 h
 - c) 4000 h
 - d) 10 000 h
4. Aby osiągnąć poziom mistrzowski w dowolnej dziedzinie, trzeba ćwiczyć regularnie przez około [...] lat.

5. Jakie trzy cechy powinno mieć wyobrażenie rzeczy, które chcemy zapamiętać?

Sprawdź [Odpowiedzi](#). Za każdą poprawną przydziel sobie 20% oznaczające poziom zrozumienia czytanej treści.

2 Dzień

INSTRUKCJA 1. Wyznacz swoje cele.

J. C. Penney, twórca sieci handlowej: Dajcie mi człowieka mającego cel, a zrobię z niego człowieka tworzącego historię. Dajcie mi człowieka bez celów, a zrobię z niego sprzedawcę.

Pamiętaj, że podążanie w nieokreślonym kierunku w najlepszym razie sprawi, że osiągnięcie celu zajmie Ci znacznie więcej czasu, niż by mogło. W gorszym przypadku będziesz po prostu błędzić. Dlatego zanim przejdziemy dzisiaj do ćwiczeń praktycznych z Programowania Neuronowego, chciałbym abyś określił swoje życiowe cele, niekoniecznie związane z naszym treningiem umysłu. Wbrew pozorom to ważne, dlatego zabierz się do tego z należytą powagą i ambicją. Posiadanie celu i sensu w życiu jest bowiem podstawą higieny psychicznej.

Zwykle mając kilka lat wiemy dokładnie, kim chcielibyśmy zostać, gdy dorośniemy. Niestety całe społeczeństwo skonstruowane jest w ten sposób, że tłamsi w nas te naturalne marzenia pozbawiając życiowych celów. Dlatego poświęć kilka chwil, aby odpowiedzieć na poniższe pytania:

- 1) Osiągnięcie jakich trzech celów sprawiłoby, że poczułbyś się szczęśliwy (zadowolony lub podekscytowany)? Wymień konkretne cele, np. osiągnięcie poziomu mistrzowskiego

w mnemonice, lot w przestrzeń kosmiczną, kupienie psa itp.

- 2) Cele możesz rozpatrywać w kategoriach mieć, być i robić. Jeżeli masz jakieś cele w kategorii być, zamień je na robić. Np. “Chciałbym być paleontologiem” na “Chciałbym jeździć po świecie odkopując szczątki paleofauny”.
- 3) Zastanów się, z jakich powodów te osiągnięcia by Cię uszczęśliwiły.
- 4) Określ pośrednie kroki, które ułatwią Ci osiągnięcie celów. Podziel je na mniejsze okresy po 3, 6 i 12 miesięcy. Przykład: “Chciałbym zostać strażakiem i w ten sposób pomagać ludziom” - w ciągu trzech miesięcy przygotuję się do testu sprawnościowego do krakowskiej szkoły aspirantów.
- 5) Możesz zapisać swoje cele w dzienniku.

INSTRUKCJA 2. Medytuj.

Przeczytaj tutorial *Jak przenikliwym obserwatorem jesteś?* I wypróbuj opisaną praktykę buddyjskiej medytacji, tuż przed wykonaniem INSTRUKCJI 3.

INSTRUKCJA 3. Zapamiętaj.

Poznałeś wczoraj prostą mnemonikę zwaną *Łańcuchową Metodą Skojarzeń*. Dziś pokażę Ci jej nieco rozszerzoną wersję, *Zakładkową Metodę Skojarzeń*. Twoim zadaniem jest zapamiętać poniższą, krótką listę za pomocą tej metody. Przypomnij sobie, jakie trzy zasady

kreowania wyobrażeń należy zachować, aby łatwiej zapamiętywać.

Wiesz już, jak kojarzyć ze sobą dwa obrazy we własnej wyobraźni. Jeżeli znalazłbyś jakiś łatwy do wyobrażenia symbol cyfr, mógłbyś dodatkowo zapamiętywać w określonej kolejności. Najprostsza z metod polega na przyporządkowaniu każdej cyfrze obrazu, zbliżonego kształtem do kształtu cyfry lub, co będzie znacznie prostsze np. dla osób niewidomych, wyrazów brzmiących podobnie jak brzmią nazwy tych cyfr. Oto przykładowa lista:

- 1) świeca, ołówek lub Eden
- 2) łabędź lub drwa
- 3) piersi lub krzyk
- 4) krzesło lub rowery
- 5) hak lub pięść
- 6) kij do golfa, wahadło lub zjeść, cześć
- 7) kosa lub wsie-dym
- 8) bałwan lub prosię
- 9) balon lub dziegieć (ciemnobrunatna, gęsta, gorzka ciecz)
- 10) Flip i Flap lub kieszeń

Wyobraź sobie wybrany z obrazów dla każdej z liczb. Teraz korzystając z poznanych wczoraj zasad, zapamiętaj poniższą listę dziesięciu słów. Potem spróbuj ją odtworzyć na wyrywki, w kolejności i w odwrotnej kolejności: Mikołaj, antylopa, dom, rura, ostrobok (ryba z pasem ostrych łusek wzdłuż boku), ściana, ćma, tytoń, woda, paproć.

Stwórz w wyobraźni skojarzenia kolejnych liczb z wyrazami z listy. Potem bez zaglądania do tekstu sprawdź, czy potrafisz je odtworzyć od początku i od końca oraz na wyrywki, przywołując tylko obraz dla konkretnej z liczb. Jeżeli nie możesz przypomnieć sobie któregoś elementu, wróć do niego i spróbuj stworzyć mocniejszą asocjację w wyobraźni. Kiedy uda Ci się odtworzyć

z pamięci tę listę od końca - wykonałeś instrukcję na dzień
dzisiejszy.

Jak przenikliwym obserwatorem jesteś?

Technika, którą Ci zademonstruję jest luźnym konglomeratem starożytnych metod buddyjskiej medytacji, samoobserwacji pojawiającej się w różnych mistycznych odłamach wielu religii i sztuki utrzymywania uwagi, zwiększającej koncentrację i będącej ćwiczeniem pamięci.

Medytacja *vipassana* to chyba najlepiej zbadana forma wywodzącej się z dalekowschodniego buddyzmu medytacji. Jej elementy pojawiają się w wielu mistycznych odłamach różnych religii. Współczesna nauka potwierdziła jej zbawienny wpływ na akceptację, a więc kontrolę własnych emocji, zwłaszcza negatywnych, na ogólną higienę i zdrowie psychiczne oraz na poprawę pewnych funkcji poznawczych, w tym pamięci i ogólny poziom zadowolenia z życia.

Z punktu widzenia *Programowania Neuronálnego* medytacja ta jest o tyle ciekawa, że już po krótkiej praktyce wprowadza umysł w tzw. stan *alfa*, gdzie częstotliwość fal mózgowych jest nieco niższa niż podczas normalnego czuwania. W stanie tym pamięć działa nieco lepiej, dlatego właśnie warto skorzystać z tej techniki.

Wieloletnia praktyka medytacji niesie jeszcze większe korzyści. Ułatwia osiągnięcie nawet tzw. stanu *teta* czyli praktycznie snu na jawie, która to częstotliwość sprzyja jeszcze bardziej naszej pamięci i funkcjom poznawczym.

Na czym to polega? Usiądź w jakimś spokojnym miejscu. Możesz wykorzystać pozycję pół-lotosu lub lotosu, jeśli masz na to ochotę. Możesz też po prostu usiąść na krześle lub w fotelu, ale jeśli będzie Ci zbyt wygodnie, istnieje ryzyko, że najzwyczajniej zaśniesz. Teraz przekieruj swoją uwagę na oddech. Czuć każdy wdech i wydech. Nie musisz koncentrować się na jakimś konkretnym

elemencie, po prostu obserwuj swój oddech. Jeśli Twoja uwaga się rozproszy, a będzie tak z pewnością, nie przejmuj się, nie oceniaj, nie analizuj. Po prostu utrzymuj uwagę na tym elemencie, na który się przeniosła. Jeśli w Twojej głowie zaczną pojawiać się myśli - nie walcz z nimi. Pozwól im spokojnie płynąć, jeśli chcesz za nimi podążać - rób to, ale bądź tego świadomy. Praktycy zalecali, aby w ten sposób najpierw obserwować przedmioty, potem własne myśli, a na końcu - myśliciela, czyli tego, który myśli.

Nie staraj się robić niczego na siłę, jeden z Dalajlamów nazywał ten rodzaj medytacji bez-wysiłkową. Spróbuj posiedzieć w ten sposób spokojnie oddychając przynajmniej 15 minut, ale jeśli zechcesz praktykować, to stopniowo wydłużaj ten czas do przynajmniej pół godziny. Po kilku minutach Twój mózg powinien być odprężony i chłonny na wiedzę.

Gdy już wprowadzisz się w praktykę, przenieś tą specyficzną obserwację na inne sfery życia. Jeśli jesteś w szkole - bądź świadomy tego, co robisz, co myślisz. Obserwuj kolegów, reakcje, jakie w Tobie wywołują. To samo w pracy, podczas zabaw, itp. Nie skupiaj się na niczym konkretnym, ani niczego od siebie nie wymagaj - po prostu utrzymuj uwagę tam, gdzie akurat podąża Twoje myśli. To proste, ale bywa niełatwe. Obserwuj każdy aspekt własnego życia, a Twój mózg rychło stanie się żywym superkomputerem.

3 Dzień

INSTRUKCJA 1. Określ swojego idola

Jestem przekonany, że podobnie jak większość społeczeństwa ulegasz złudzeniu o tym, iż “będąc sobą” jesteś kimś najlepszym, kim być możesz. To prawda. Błędem jednak jest myślenie, że to kim jesteś, jest właśnie Twoim prawdziwym ja. Większość z nas prezentuje światu to, co nie jest naszą prawdziwą osobowością. Zwykle jest to konglomerat utrwalanych latami złych nawyków i opartych na lęku zachowań. Prawdopodobnie więc to, co nazywasz “prawdziwym sobą”, jest tylko dobrą wymówką dla nie wprowadzania zmian w życiu i zachowaniu. Twoje prawdziwe ja leży gdzieś głęboko pogrzebane warstwą oporów i niepewności.

Wczorajszego dnia poleciłem Ci, abyś zdefiniował szczegółowe cele, jakie chcesz w życiu osiągnąć. Uzbrojony w tę wiedzę wykonasz teraz kolejne, fascynujące ćwiczenie. Wyobraź sobie swoje własne wcielenie, obraz siebie samego, który jest ekscytujący w takim stopniu, w jakim masz ochotę, ale jednocześnie realistyczny. Stwórz w wyobraźni coś, co do Ciebie naprawdę przemówi. Zadbaj o to, aby obraz Twojej osoby emanował cechami, które chciałbyś posiadać. W wyobraźni dostrzeż, jak Twoje nowe, ale prawdziwe ja obcuje z ludźmi nie musząc borykać się z problemami, jakie nękały Cię kiedyś.

Jeżeli masz problem z określeniem takiego swojego lepszego ja, posłuż się żywym przykładem kogoś, kto jest szczególnie zbliżony

do Twoich wyobrażeń o sobie samym. Może to być Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Nikolaj Tesla, Maria Skłodowska, doktor Quinn, komandor Data z sagi Star Trek - wybór należy do Ciebie. Zapożycz cechy, które chcesz sam posiadać i na jego bazie stwórz obraz samego siebie.

Teraz zobacz wyraźnie w wyobraźni obraz swojego lepszego ja. Powiększ go znacznie. Nasyć i wyostrz barwy. Wzmocnij jaskrawość i przybliż go do siebie. Niech będzie ruchomy i żywy. W tle puść muzykę, która dodaje Ci najwięcej motywacji. Od tej pory utożsamiasz się ze swoim wyobrażeniem o sobie. To Twoje obecne “bycie sobą”, prawdziwe ja.

INSTRUKCJA 2. Stwórz podstawy swojego systemu lokacji.

Przeczytaj tutorial dotyczący najstarszej z mnemonik zwanej systemem lokacji lub systemem miejsc, albo bardziej poetycko *Pałacem Pamięci*.

INSTRUKCJA 3. Zapamiętaj.

Korzystając z techniki zawartej w tutorialu *Zbuduj podwaliny Pałacu Pamięci*, dotyczącej systemu miejsc, zapamiętaj fikcyjną listę spraw do załatwienia:

- 1) Wysłać list do cioci z USA lub znajomej w Australii.
- 2) Nakarmić kota i rybki lub kota rybkami.

- 3) Przypomnieć mamie lub komuś znajomemu, żeby zadzwonił do Twojego kolegi Wacka.
- 4) Oddać do lombardu narzędzie propagandy jakim jest telewizor.
- 5) Wcześniej nagrać wieczorynkę, *Tomek i przyjaciele* dla siostrzeńca lub dzieci w przedszkolu (pamiętaj też, że nie wolno Ci tego legalnie publicznie wyświetlać).
- 6) Kupić jakieś niepotrzebne badziewie na popularnej stronie aukcyjnej.
- 7) Kupić dziewczynie lub żonie ekskluzywną biżuterię w internetowym sklepie bibeloty.net.pl.
- 8) Naprawić mikser.

Stwórz wyraźny symbol każdej z tych czynności lub skorzystaj z moich propozycji (ale lepsze są Twoje własne!) i umieść go w pałacu pamięci. Potem spróbuj odtworzyć listę bez spoglądania do niej, jedynie przechadzając się po swoim umysłowym pałacu. Jeśli Ci się to uda - wykonałeś zadanie. Oto propozycje słów-symboli: list, kot lub akwarium, kolega Wacek z telefonem, telewizor, lokomotywa z twarzą (bohater bajki) lub przedszkole, ikona serwisu aukcyjnego lub pieniądze, biżuteria, np. naszyjnik, mikser.

Zbuduj podwaliny Pałacu Pamięci

W XII wieku w Salerno koło Neapolu istniała słynna wtedy szkoła medyków. Przez cztery wieki nauczano w niej Reguły zdrowia, będącej wykazem 2500 tysięcy leczniczych przepisów, co stanowiło podstawy ówczesnej medycy. Ponieważ piśmiennictwo było rzadkością, lekarze musieli zapamiętać ten leksykon, aby stosować go potem w praktyce. Do wykonania tego pozornie trudnego zadania pamięciowego wykorzystywano system miejsc, znany pod nazwą *Pałacu Pamięci* lub rzymskiego pokoju, bo to właśnie w starożytnym Rzymie po raz pierwszy stosowano tę technikę.

Systemu tego nauczano jeszcze w XVI wieku w niektórych angielskich szkołach, gdy został on zredukowany do bezbożnego czynu przez purytańskich reformatorów. To wielkie przeoczenie współczesnej edukacji, która nie naucza tej pięknej i skutecznej mnemoniki.

Metoda systemu miejsc jest bardzo prosta. Wybieramy sobie jakąś znaną lokację, np. pokój, w którym mieszkamy. Począwszy od drzwi wydzielamy w nim charakterystyczne punkty: obraz na ścianie, fotel, donica z rośliną, łóżko, biurko, szafa itp. w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegara lub przeciwniej. Aby zapamiętać jakieś informacje z wykorzystaniem tej metody, należy w wyobraźni umieścić tylko wyraźny symbol rzeczy do zapamiętania w miejscach, które wyznaczaliśmy.

Symbole nie muszą być absurdalne czy jakoś specjalnie ze sobą powiązane, jaka to konieczność zachodziła w przypadku wcześniej zaprezentowanych, zakładkowych systemów. Chcemy zapamiętać list - w wyobraźni chowamy go do szafy, czy przyklejamy wielki list do drzwi. Akwarium? Wyobrażamy sobie nasze rybki i kładziemy je

np. na łóżku. Kolegę Wacka? Wyobrażamy, jak zamyka się w lodówce, itd.

W ten oto sposób możemy zapamiętać sporo dowolnych informacji.

Nasz system miejsc może przybierać różne formy - np. części ciała. Jeżeli lokacjami będą poszczególne części ciała, łączymy w wyobraźni elementy, które chcemy zapamiętać, z kolejnymi właśnie częściami ciała - głową, oczami, nosem, ustami, szyją, plecami, rękoma itd.

Możemy spokojnie wykorzystać dowolne budynki, pomieszczenia, okolice, najlepiej takie, w których często przebywamy.

Ta prosta i skuteczna technika w połączeniu z innymi, pozwala dzisiejszym mistrzom na zapamiętanie tysięcy kolejnych cyfr lub setek słów.

4 Dzień

INSTRUKCJA 1. Ukulturalnij się.

Jeden z nieżyjących już bułgarskich psychologów, doktor neurologii Georgi Łozanow, opracował metodę efektywnej nauki, którą nazwał *sugestopedia*. Jednym z założeń tej techniki jest wykorzystanie korzystnego dla zapamiętywania stanu mózgu z przewagą częstotliwości alfa. Dnia trzeciego Programowania Neuronalnego dowiedziałeś się, w jaki sposób wprowadzać swój umysł w ten stan za pomocą medytacji *vipassany*. Dr Łozanow wykorzystał jeszcze prostszy sposób, mianowicie fakt, że częstotliwość uderzeń serca synchronizuje się mimowolnie u człowieka z rytmem muzyki, którą słucha. Dlatego bogate we frazy *largo* (bardzo powolne tempo) utwory, czyli np. muzyka barokowa, klasyczna lub niektóre współczesne utwory, sprzyjają powstawaniu tego stanu tym samym wspomagając pamięć. Zjawisko to jest błędnie utożsamiane z tzw. *efektem Mozarta*, czyli istniejącym wciąż micie o trwałym wpływie muzyki klasycznej na umysł słuchacza.

W kolejnych instrukcjach na dzień dzisiejszy poproszę Cię o zapamiętanie pewnych elementów najpotężniejszej z wymyślonych dotąd mnemonik, *Głównego Systemu Pamięciowego*. Twoim zadaniem jest wykorzystanie muzyki do wprowadzenia się w odpowiedni, zrelaksowany stan przed wykonaniem tamtej instrukcji. Jeśli jednak masz jakieś wątpliwości lub nie chcesz tego spróbować, zamiast tego skorzystaj z techniki medytacji, opisanej w

tutorialu *Jak przenikliwym obserwatorem jesteś?*, drugiego dnia Programowania Neuronalnego.

INSTRUKCJA 2. Skonstruuj fundamenty Matrycy Pamięciowej.

Przeczytaj tutorial *Główny System Pamięciowy*, dotyczący najbardziej wszechstronnej mnemoniki i zapamiętaj dziesięć pierwszych zakładek systemu.

Gdybyś potrzebował więcej informacji, znajdziesz je w moim bezpłatnym podręczniku *Organiczna Technika Studiowania*, dostępnym w zasobach WikiBooks.

Główny System Pamięciowy

Największym problemem przy zapamiętywaniu są liczby. To dlatego, że mózg nie jest zoptymalizowany pod kątem zapamiętywania liczb. Na drodze ewolucji ten ważny organ zmieniał się w taki sposób, że najłatwiej zapamiętujemy obrazy. Liczb nie potrafimy wizualizować w prosty sposób, więc dużą trudność sprawia nam ich zapamiętywanie.

Wyjątek stanowią tutaj synesteci, u których liczby wywołują niezwykle wrażenia zmysłowe, ale o tym poczytasz wkrótce. Dziś chciałbym zademonstrować Ci system, który powstał w XVII wieku - jego podstawę stanowi alfabet fonetyczny. Korzystając z owego alfabetu można przyporządkować określonym głoskom w danym języku stałe wartości cyfr. W przykładach dostępnych w większości polskojęzycznej literatury dotyczącej tej mnemoniki, wygląda to tak (w nawiasie podano sposób, w jaki można zapamiętać to przyporządkowanie):

<i>Cyfra</i>	<i>Głoska</i>	<i>Jak zapamiętać</i>
0	s, z	<i>z to pierwsza głoska w słowie zero</i>
1	t, d	<i>litery t i d mają jedną pionową kreskę</i>
2	n	<i>pisane n ma dwie pionowe kreski</i>
3	m	<i>pisane m ma trzy pionowe kreski</i>

4	<i>r</i>	<i>dominującą głoską w słowie cztery jest r</i>
5	<i>l</i>	<i>rzymska cyfra L (czyli 50) kryje słowo pięć</i>
6	<i>j</i>	<i>pisane j to lustrzane odbicie szóstki</i>
7	<i>k, g</i>	<i>z dwóch siódemek ułożyć można duże K</i>
8	<i>f, w, v</i>	<i>pisane f ma dwie pętelki, jak cyfra 8</i>
9	<i>p, b</i>	<i>p i b to lustrzane odbicia cyfry 9</i>

Mnemonika ta jest przyjazna także osobom niewidomym lub z preferencjami w zakresie pamięci słuchowej, dzięki wykorzystaniu alfabetu fonetycznego właśnie. Ważne więc jest, jak wymawia się dany wyraz, nie jak się go pisze. Np. w słowie szyszka mamy połączenie liter "s" i "z", które jednak nie ma odpowiednika w naszym systemie. Pomijamy więc wszystkie głoski prócz literki "k", która oznacza cyfrę siedem. Dlatego słowo szyszka oznacza właśnie cyfrę 7. Spójrzmy dalej - wyraz toffi czyta się po prostu "tofi". Słyszymy więc dwie mające dla nas znaczenie głoski - "t" i "f". Toffi w naszej mnemonice symbolizuje więc liczbę 18.

Przeczytaj kilkakrotnie powyższą listę cyfr i odpowiadających im głosek. Nie powinieneś mieć najmniejszych problemów z jej zapamiętaniem. Teraz stworzymy sobie pierwsze dziesięć zakładek, zgodnie z zasadami tej mnemoniki. Przykłady powinny być łatwe do wyobrażenia, oto kilka możliwości:

0 - Słoń, Słońce, Zoo, Zorza

1. - Duch, Dach, Taca, Tłuszcioch

2. - Nóż, Noe, Nożyce, Narzędzia

3. - Mysz, Małż, Mahoń, Mąż

4. - Róża, Ryż, Rodzice, Rycerz

5. - Liść, Loch, Loża, Ludzie

6. - Jeź, Jędra

7. - Kosz, Koń, Gęś, Gałąź

8. - Fa, Wąż, Wieś, Wół

9. - Piła, Pszczoła, Boa, Baca

Zauważ, że każde z tych słów można łatwo sobie wyobrazić. Każde zawiera też tylko jedną znaczącą głoskę odpowiadającą danej cyfrze, dla ułatwienia rozpoczyna się od niej, choć nie jest to konieczne. Wybierz sobie najbardziej przemawiające do Ciebie przykłady i spróbuj je zapamiętać, kilkakrotnie je sobie wyobrażając. Niech będzie to dla Ciebie zabawą.

Ponieważ korzystanie z tego systemu wymaga wymyślania kolejnych słów, aby ułatwić to zadanie przygotowałem [polskojęzyczny słownik](#) dla programu 2Know, możesz z niego korzystać przy wielu późniejszych instrukcjach Programowania Neuronalnego. Program łatwo uruchomisz w systemie Windows, a także w Linuksie dzięki oprogramowaniu *wine*.

Wkrótce dowiesz się, jak wykorzystać możliwości *Głównego Systemu Pamięciowego* i jak stworzyć *Matrycę Pamięciową*.

5 Dzień

INSTRUKCJA 1. Zastosuj GSP w praktyce

Zapamiętaj 10 ważnych dla Ciebie numerów telefonów. Jeżeli Ci to pomoże, weź kartkę papieru, wynotuj na niej listę ważnych telefonów i wymyśl lub odszukaj odpowiadający im ciąg słów w Głównym Systemie Pamięciowym. Pomocnym będzie tutorial *Zapamiętywanie dużych liczb*.

Gdybyś potrzebował więcej informacji i przykładów na ten temat, znajdziesz je w moim bezpłatnym podręczniku *Organiczna Technika Studiowania*.

INSTRUKCJA 2. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych dziesięciu zakładek GSP. Oto przykłady:

10. TeZeusz

11. TaTo

12. DyNia

13. DoM

14. TiR

15. TaLerz

16. TuJa

17. TaczKa

18. ToFfi

19. DąB

20. NoS

Możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

Zapamiętywanie dużych liczb

Zademonstruję Ci, w jaki sposób można szybko zapamiętać długie liczby na przykładzie numerów telefonów. Cała trudność tej techniki polega na szybkim odszyfrowaniu kolejnych głosek wyrazów za pomocą klucza opartego o alfabet fonetyczny, który opisywał Dzień 4. *Programowania Neuronalnego*. Wymaga to nieco treningu, ale efekt jest wart swojej ceny.

Numer telefonu składa się zazwyczaj z dziewięciu cyfr. W rzadkich przypadkach uda nam się przyporządkować jedno słowo dla tak długiej liczby, np. TRaNSFoRMaToR, oznaczający numer 142 084 314. Jeżeli potrafisz wyobrazić sobie transformator, to możesz skojarzyć go z obrazem tego, do kogo należy ten numer. Wyobraź sobie połączenie tej osoby i transformatora zgodnie z zasadami, jakie poznałeś dnia pierwszego Programowania Neuronalnego. Zwykle jednak zapamiętanie jednego słowa nie przysparza nam kłopotów, więc obejdzie się nawet bez tego kojarzenia.

Częściej będziesz musiał rozbić długą liczbę na kilka mniejszych i odnaleźć dla każdej z nich odpowiadające im słowo. Aby ułatwić sobie to zadanie i wyszukiwać najmniejszą liczbę słów, korzystaj z programu *2Know*.

Zobaczmy inny przykład - chcemy zapamiętać ciąg numerów alarmowych - 997 (policja), 998 (straż pożarna) i 999 (pogotowie ratunkowe). Odnajduję takie przykłady wyrazów:

997 BoBeK, PaPuGa, PiePrzyK

998 PrzyPłyW, PrzyPoWieść

999 BaoBaB, BeBoP (styl jazzowy)

Puść teraz wodze fantazji i wyobraź sobie, jak papuga w mundurze policjanta kieruje ruchem na środku ruchliwego skrzyżowania. Potem jak Jezus w strażackim stroju i z sikawką w rękę opowiada przypowieść do tłumu - jeżeli jednak taki obraz rani Twoje uczucia religijne, to zobacz na ekranie umysłu np. jak wóz strażacki podjeżdża pod morze, gdy zaczyna się przyptyw i strażacy próbują zatamować te zwały wody. Mimo wszystko nie sądzę, aby Jezus miał Ci za złe takie wykorzystanie jego wizerunku - w końcu robisz to w celu zapamiętania numeru alarmowego, ale nie mnie to oceniać.

Ostatni przykład - pogotowie ratunkowe. Może ambulans jedzie na głośnym sygnale i ratownicy zabierają na noszach wielki baobab? Taki obraz powinien zapaść Ci w pamięć.

Identycznie postępuj z ważnymi numerami telefonów, które poleciłem Ci zapamiętać. Odnajdź wyrazy dla całego numeru telefonu, połącz je ze sobą znaną Ci techniką i dodatkowo połącz z nimi obraz osoby lub miejsca, gdzie ten numer przynależy.

Pamiętaj o jednej rzeczy - nie musisz zapamiętywać wszystkich tych słów w jednym obrazie umysłowym. Zapamiętaj ich łańcuch. Co to znaczy? Pokażę Ci to na przykładzie numerów alarmowych. Załóżmy, że chcemy zapamiętać ciąg tych numerów (oczywiście jest to absurdalny pomysł, ale to tylko przykład). Najpierw wyobrażasz sobie połączenie PaPuGi czy BoBKa z PrzyPłyWem, potem połączenie PrzyPłyWu z BaoBaBem i na końcu połączenie BaoBaBu np. z symbolem alarmu. W ten sposób nic Ci się nie pomiesza i łatwo odtworzysz łańcuch.

To tyle na dzisiaj. Zrób listę telefonów i poświęć chwilę czasu, aby zapamiętać je opisaną techniką.

6 Dzień

INSTRUKCJA 1. Zapamiętaj rozkład zajęć

Twoim zdaniem jest przyswojenie sobie metody zapamiętywania rozkładu zajęć dziennych i tygodniowych. W tym celu przeczytaj tutorial *Twój podręczny, mentalny notes* i wykonaj zawarte w nim instrukcje.

INSTRUKCJA 2. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową.

Naucz się kolejnych dziesięciu zakładek GSP. Oto przykłady:

21. NiT

22. NeoN, NiaNia

23. NeMo

24. NuR (wodny ptak o ostrym dziobie i krótkich skrzydłach), NoRa

25. NiL

26. NahaJ (skórzany, pleciony bicz na krótkiej rękojeści)

27. NoGa

28. NóW, NiedźWiedź

29. NieBo

30. MaSło

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

INSTRUKCJA 3. Powtórz ważne numery telefonów

Sięgnij do swojego Pałacu Pamięci i powtórz dziś ważne numery telefonów, które zapamiętałeś w trakcie wykonywania instrukcji piątego dnia Programowania Neuronálnego. Powtarzanie informacji jest bardzo ważne w procesie zapamiętywania. Aby jakieś dane pozostały na stałe w Twojej pamięci długotrwałej, musisz powtarzać je w określonych odstępach czasu, najprostszy algorytm wygląda tak:

- 1) 1. Pierwsza powtórka ma miejsce następnego dnia, najpóźniej do 24 godzin po zapamiętaniu nowej informacji.
- 2) 2. Druga powtórka ma miejsce tydzień po zapamiętaniu nowej informacji.

Jeżeli uczysz się wielu nowych rzeczy możesz ułatwić sobie zadanie i skorzystać z dostępnego w sieci bezpłatnie różnorodnego

oprogramowania komputerowego, optymalizującego interwały kolejnych powtórzeń przy pomocy systemu *SuperMemo*. Te aplikacje to [Anki](#), [SuperMemo 2004](#), [Mnemosyne](#). Są bezpłatne i dostępne na wszystkie najważniejsze platformy systemowe.

Instrukcja 4. Przygotuj się do weekendu

Jutro rano, zanim cokolwiek zrobisz tuż po obudzeniu, przeczytaj instrukcje przeznaczone na Dzień 7.

Twój podręczny, mentalny notes

Dzienny terminarz

Aby zapamiętać dzienny terminarz wystarczy skorzystać z pierwszych dwudziestu czterech zakładek GSP, które już znasz, jeśli wykonałeś instrukcję drugą na dzień dzisiejszy. Kolejne zakładki odpowiadają kolejnym godzinom dnia. Jeżeli często będziesz korzystał z takiego mentalnego terminarza, to używaj unikalnych zakładek tylko dla tego celu, co ułatwi Ci zadanie i nie wprowadzi nieładu do Twojego pałacu pamięci.

Oto prosty plan dnia i sposób, w jaki możesz go zapamiętać:

6:30 umówiłeś się na trening z przyjacielem

13:00 lunch

16:00 chcesz wykonać instrukcje kolejnego dnia Programowania Neuronalnego

21:00 na Discovery odbędzie się premiera nowego sezonu *Pogromców Mitów*

O 6:30 planujesz trening z jednym ze swoich przyjaciół. Szóstce w GSP odpowiada np. słowo "Jeż", wystarczy więc jak wyobrazisz sobie trening z wielkim jeżem, najlepiej z twarzą Twojego przyjaciela.

Lunch o 13:00 możesz wyobrazić sobie w bardzo nietypowej scenerii, np. w restauracji pełnej "DyMu" (13 w systemie GSP).

16:00 w GSP odpowiada np. słowo "TuJa". Trening PN możesz wyobrazić sobie na różne sposoby, np. gdy siedzisz przed laptopem

lub medytujesz. Połącz to w jakiś sposób z tują, wyobraź sobie, jak medytujesz siedząc na czubku tego wątłego krzewu.

Jeżeli nie oglądałeś wcześniej *Pogromców Mitów*, to pewnie nie znajdziesz odpowiedniego skojarzenia. Jeśli jednak znasz ten program, to bardzo łatwo wyobrazisz sobie któregoś z jego głównych bohaterów, bardzo charakterystycznych ludzi i połączysz w wyobraźni z "NiTem".

Myślę, że tyle informacji Ci wystarczy. Masz proste zadanie na dzisiaj. Jest jednak opcjonalne i nie ma obowiązku, abyś go wykonał. Ułóż krótki rozkład zajęć na dzień jutrzejszy i zapamiętaj go korzystając z opisanej metody. Jutro rano, po obudzeniu, prześledź w pamięci kolejne godziny, czyli po prostu zakładki GSP i przypomnij sobie, co miałeś w planach do zrobienia.

Ten prosty system możesz nieco rozbudować, jeśli chciałbyś zapamiętać rozkład zajęć na cały tydzień:

Tygodniowy terminarz

Gdy przyswoisz sobie sposób zapamiętywania rozkładu dnia, możesz spróbować zapamiętać zajęcia na cały tydzień. Aby zapamiętać terminarz tygodniowy, przyporządkuj każdemu z dni tygodnia kolejny numer od jeden do siedem, czyli dla poniedziałku - 1, wtorku - 2 itd. Połącz ten numer z godziną i znajdź słowo, odpowiadające takiej liczbie zgodne z alfabetem fonetycznym i zasadami GSP.

Pokażę Ci to na przykładzie. O godzinie 3:00 rano w sobotę powinieneś odwiedzić bibliotekę i oddać książki. Akurat wracasz z piątkowej imprezy, więc masz po drodze. Sobocie odpowiada cyfra 6, czyli powinieneś zapamiętać 63 i połączyć w wyobraźni z obrazem biblioteki. 63 to np. "JaMa" w systemie GSP, wyobraź więc sobie wielką jamę, do której wpadasz wraz ze stosem książek. Na tej prostej zasadzie tworzysz asocjacje dla wszystkich zajęć jakie planujesz w tygodniu.

Sprawa jest tutaj nieco trudniejsza, gdy będziesz musiał

zapamiętać trzycyfrowe liczby, np. dla środy o 16:00 - 316. Możesz ułatwić sobie życie jeśli przyjmiesz, że większość czynności wykonujesz w określonych godzinach, np. od 10 do 20. Wtedy dla każdej z godzin przyporządkowujesz cyfry, np. dla 10:00 - 1, dla 11:00 - 2 itd. Wtedy cały terminarz sprowadzi się do zapamiętania liczb dwucyfrowych.

7 Dzień

INSTRUKCJA 1. Uspokój się.

Poranna medytacja ma wiele zalet. Przynosi energię na cały dzień i pozwala lepiej kontrolować emocje. Regularna medytacja rozwija też umysł. Dlatego poświęć dziś rano, tuż po obudzeniu, przynajmniej 15 minut na medytację *vipassana*, którą opisywał Dzień 2. *Programowania Neuronalnego*.

INSTRUKCJA 2. Daj sobie nagrodę.

Za Tobą tydzień programowania umysłu. Jeżeli sumiennie wykonałeś wszystkie instrukcje, należy Ci się nagroda. Podszedłeś do własnego umysłu w sposób nowatorski i nietypowy, dlatego systemy, które poznałeś, mogą wydawać Ci się dziwaczne. Nie przejmuj się tym jednak - ważne, że są naprawdę skuteczne. Jeżeli nie jesteś do końca przekonany, przeczytaj tutorial dotyczący kilku rekordów Światowych Mistrzostw Pamięci, *Memoriada, czyli jaki potencjał ma Twój mózg*.

Potem daj sobie nagrodę za ten trud - np. idź do kina na dobry film, kup płytę z ulubioną muzyką itp.

INSTRUKCJA 3. Uzupełnij dziennik wyników - opcjonalnie.

Jeżeli zdecydowałeś się prowadzić Dziennik wyników, to dobra pora, aby go uzupełnić.

Memoriada, czyli jaki potencjał ma Twój mózg

W minionym tygodniu wprowadziłeś do swojego mentalnego komputera oprogramowanie, które w perspektywie pozwoli Ci osiągnąć wielkie umiejętności i znacznie zwiększy możliwości Twojej pamięci. Poznałeś najpotężniejsze mnemotechniki - Pałac Pamięci i Główny System Pamięciowy.

Jak wiele można osiągnąć i jak bardzo poprawić pamięć, korzystając z tych metod? Aby odpowiedzieć na to pytanie, przedstawię Ci wyniki i rekordy Światowych Mistrzostw w Zapamiętywaniu, które odbywają się każdego roku w różnych miejscach na Ziemi.

Arcymistrzowie pamięci, których za chwilę Ci przedstawię, nie mają jakiś specjalnych predyspozycji do tego, co robią. Ich mózgi nie wykazują anomalnej budowy. Jedyne, co ich wyróżnia, to intensywny, regularny trening opisywanych tutaj metod. Oto kilka rekordów.

Na mistrzostwach zawodnicy rywalizują w kilkunastu dyscyplinach związanych z pamięcią. Np. Szybkie Karty polegają na zapamiętaniu jak najszybciej ułożonej w losowej kolejności talii 52 kart. Jak sądzisz, jak szybko można to zrobić? Na mistrzostwach w Niemczech w 2011 roku Simon Reinhard potrzebował na to niecałych 22 sekund (czyli mniej niż pół sekundy na zapamiętanie jednej karty!). Simon w obecnej klasyfikacji zajmuje drugie miejsce wśród światowych arcymistrzów w ogólnym rankingu. Pobił też rekordy w kilku innych dziedzinach mistrzostw, w ciągu pięciu minut zapamiętał 70 twarzy i nazwisk (cztery sekundy na jedną osobę) a w ciągu 15 minut 155 twarzy, w ciągu piętnastu minut zanotował w umyśle 396 abstrakcyjnych obrazków (trochę ponad dwie sekundy na obrazek) i kolejność 300 losowych słów (trzy sekundy na jeden

wyraz).

Na zawodach zapamiętuje się też fikcyjne daty historyczne w ciągu pięciu minut. W 2011 na mistrzostwach w Szwecji Johannes Malloy zapamiętał w tym czasie daty 132 wydarzeń. W ciągu pięciu minut! Mając taką umiejętność, nauka materiału historii z całego programu liceum zajmowałaby nie więcej niż dwie godziny. Malloy ma też całkiem niezłą pamięć do liczb - na mistrzostwach w Niemczech w 2011 zapamiętał w ciągu pół godziny kolejność losowych 1320 cyfr. Zajmuje dziś trzecie miejsce w światowym rankingu.

Jedną z konkurencji jest zapamiętywanie wypowiedzianych co sekundę cyfr. Na World Memory Championship w 2011 roku Wang Feng zapamiętał w ten sposób 300 kolejnych cyfr. Ten chiński arcymistrz pamięci zapamiętał też 2660 liczb w ciągu godziny i 500 w ciągu pięciu minut. Między innymi dzięki tym rekordom utrzymuje dziś pierwszą pozycję w światowym rankingu mistrzów pamięci.

W roku 2012 na liście arcymistrzów pamięci znajdowały się 122 nazwiska kobiet, mężczyzn i dzieci. Aby osiągnąć ten tytuł, należy poszczycić się umiejętnością zapamiętania losowo ułożonych dziesięciu tali kart (520 kart) w ciągu godziny i zapamiętania jednej talii w czasie krótszym od dwóch minut oraz zapamiętania tysiąca kolejnych cyfr w czasie krótszym niż godzina.

8 Dzień

INSTRUKCJA 1. Zwiększ prędkość czytania o 200%.

W całym świecie działa masa szkół szybkiego czytania, oferujących złote góry w zamian za góry pieniędzy. Czy jednak ich metody działają? W ogromnej większości przypadków z całą pewnością nie działają tak dobrze, jak obiecują to owe szkoły. Dzisiaj otrzymujesz w pigułce wiedzę potrzebną do tego, aby zacząć czytać szybciej niż do tej pory. Twoim zadaniem jest przeczytanie tutorialu *Jak czytać szybciej* i wykonanie proponowanych tam ćwiczeń.

INSTRUKCJA 2. Przeczytaj książkę - opcjonalnie.

Masz dzisiaj jeszcze jedno, opcjonalne zadanie, więc nie musisz koniecznie go wykonywać. Znajdź dowolną książkę, która Cię interesuje, może to być beletrystyka lub literatura popularnonaukowa. Jestem przekonany, że w domowej bibliotece posiadasz jakieś książki. Możesz też znaleźć w sieci interesujący ebook. Korzystając z poznanych technik czytania, przeczytaj tę książkę.

Jeżeli wciąż nie wiesz, jaką książkę mógłbyś przeczytać, polecam

zwięzły poradnik *Pałac Pamięci*, opisujący mnemonikę od strony praktycznej.

Udostępniłem też obszerny fragment mojej książki [Mentalizm - kompendium wiedzy](#), w którym szczegółowo opisuję m. in. mnemonikę, możesz już teraz bezpłatnie go pobrać.

Jak czytać szybciej?

Przypomnij sobie, jaki wynik uzyskałeś pierwszego dnia Programowania Neuronalnego, gdy prosiłem Cię o sprawdzenie szybkości swojego czytania. Przeciętna prędkość czytania to około 240 słów/minutę. Badania pokazały jednak, że można z łatwością czytać 400 słów/minutę bez utraty zrozumienia. Dopiero powyżej tej wartości zaczynamy omijać pewne słowa w tekście. Rozwój większej szybkości czytania powyżej tego progu wymaga też wielu godzin treningu. Anne Jones osiągnęła wynik 4700 słów na minutę (język angielski) jednakże przy niskim poziomie zrozumienia tekstu - 67%. Większość mistrzów czytania ma wyniki rzędu 1000 do 2000 słów na minutę na podobnym poziomie zrozumienia treści. Jeżeli ktoś twierdzi, że czyta szybciej - podejdź do tego z wielkim sceptycyzmem.

Oto cztery kroki, które pozwolą Ci podwoić prędkość czytania w ciągu dziesięciu minut:

- 1) *Dwie minuty* - czytaj tak szybko jak potrafisz, przesuwając palec, ołówek czy kursor wzdłuż czytanych wersów. Nie cofaj wskaźnika, ale przesuwaj go płynnym ruchem do przodu - w ten sposób unikniesz regresji, która spowalnia czytanie. Wskaźnik nie jest obowiązkowy, ale znacznie odciąża oczy i ułatwia płynne czytanie.
- 2) *Trzy minuty* - rozpoczynaj ruch wskaźnikiem od trzeciego słowa w wersie i kończ na trzecim wyrazie od końca. Wykorzystasz tak widzenie obwodowe, przeczytasz całe zdanie przy krótszym ruchu oczu.
- 3) *Dwie minuty* - czytanie odbywa się przy pomocy krótkich,

fotograficznych ujęć, zwanych sakadami (fiksacje wzrokowe). Spróbuj ograniczyć liczbę takich ujęć w wersji do dwóch, na trzecim wyrazie od początku i trzecim od końca. Jest to możliwe prawie w każdym pisanym tekście.

- 4) *Trening* - poćwicz czytanie zbyt szybkie, aby w pełni zrozumieć tekst, ale z wykorzystaniem powyższych trzech technik. Przeczytaj tak np. pięć stron, a potem kontynuuj z wygodną dla Ciebie prędkością. W sposobie, jaki postrzegamy, występuje tzw. efekt kontrastu, często pokazuje się to na przykładzie jazdy samochodem - kiedy jedziesz 80 kilometrów na godzinę, może wydawać Ci się to dużo. Jednak gdy np. zjeżdżasz z autostrady, na której jechałeś 120 kilometrów na godzinę, zwalniając do 80, ta prędkość wyda Ci się bardzo wolną.

Wykonaj powyższe ćwiczenia na dowolnie wybranej książce, najlepiej lekkiej beletrystyce, po czym zmierz prędkość swojego czytania. Wynik możesz zapisać w dzienniku wyników. Jeżeli masz ochotę, przeczytaj dowolną książkę korzystając z poznanych technik - to zadanie opcjonalne.

9 Dzień

INSTRUKCJA 1. Naucz się zapamiętywać wyrażenia abstrakcyjne

Przeczytaj tutorial *Zapamiętywanie wyrażeń abstrakcyjnych i trudnych zwrotów*, jest to kluczowy moment w którym poznasz sposób na asocjowanie w pamięci takich informacji jak techniczny żargon czy słownictwo obcych języków.

INSTRUKCJA 2. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych dziesięciu zakładek GSP. Oto przykłady:

31. MłoT

32. MiNa

33. MaMa

34. MuR

35. MuszLa

36. MaJa - pszczołka

37. MaczuGa

38. MeWa

39. MałPa

40. RoSół

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

INSTRUKCJA 3. Potrenuj czytanie - opcjonalnie

Jeżeli masz ochotę na więcej, potrenuj dzisiaj czytanie za pomocą metod, jakie przedstawił Dzień 8. Programowania Neuronálnego. Możesz do tego celu wykorzystać prostą beletrystykę lub książkę, jeżeli zacząłeś ją czytać zgodnie z opcjonalnym zaleceniem z dnia ósmego.

Zapamiętywanie wyrażen abstrakcyjnych

Mnemotechnika zapamiętywania nazw własnych czy zwrotów obcojęzycznych jest prosta sama w sobie, chociaż wymaga zaangażowania wyobraźni i kreatywności. Aby bowiem zapamiętać dowolne określenie, wystarczy zamienić je na już nam znane, możliwie podobnie brzmiące lub na ciąg określeń i skojarzyć je zgodnie z zasadami jakie opisywał Dzień 1. Programowania Neuronalnego.

Zobaczmy to jednak na konkretnych przykładach. Przypuśćmy, że chcemy zapamiętać nazwisko ostatniego z królów Polski - Augusta Poniatowskiego. Odnajdujemy podobnie brzmiący ciąg wyrażen, np. powiat+noski i dokonujemy w umyśle stosownej asocjacji. Wyobrażamy sobie np. symbol naszego powiatu i wyrastające z niego tysiące nosków.

Drugą możliwością jest wymyślenie asocjacji opartej o wiedzę, jaką już posiadamy. Chcemy np. zapamiętać "mleko" na liście zakupów. Ponieważ mleko kojarzy nam się z krową, możemy wykorzystać wyobrażenie krowy, które przypomni nam o mleku. Tę drugą metodę będziemy wykorzystywać rzadziej, gdyż nie zawsze znajdziemy skojarzenia oparte o wiedzę. Pierwsza z metod jest bardziej uniwersalna.

To zadanie jest trudne i wymaga nieco praktyki, aby dojść do wprawy, ale z pewnością się opłaca. Spróbuj od dziś wykorzystywać tę technikę do nauki słownictwa języka obcego, jeśli takowy studiujesz.

10 Dzień

INSTRUKCJA 1. Naucz się zapamiętywać obce słownictwo

Dzień 9. Programowania Neuronalnego nauczył Cię efektywnej metody zapamiętywania wyrażen abstrakcyjnych. Dzisiaj rozszerzymy nieco tę technikę o naukę obcego słownictwa, zarówno obcojęzycznego jak i nowych wyrazów w języku rodzimym.

Jak prawdopodobnie zdążyłeś zauważyć, metody nauki języka obcego, jakie wykorzystuje się masowo w szkole, są niczym więcej jak stratą czasu. Większość ludzi zaczyna uczyć się obcych języków już w podstawówce, potem uczą się jeszcze w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej, często dwóch lub więcej języków. Efekt jest taki, że po ośmiu latach nauki nie potrafią skonstruować zdania w języku, którego się uczyli, ale wiedzą np., że w angielskim jest kilkanaście czasów.

Podstawą nauki języka obcego jest słownictwo, nauka obcego słownictwa jest więc naszym dzisiejszym celem. Korzystając z techniki przedstawionej przez Dzień 9. Programowania Neuronalnego, zapamiętaj dziś dwadzieścia słów z dowolnego obcego języka. Przedstawię Ci przykładową listę kilku słów wraz z mentalnymi obrazami, jakich możesz użyć do ich zapamiętania. Twoim zadaniem jest wybranie dowolnych dwudziestu słów w języku obcym (mogą to też być słowa w rodzimym języku), stworzenie dla nich mentalnych odpowiedników i dzięki temu -

zapamiętanie.

Oto przykładowa lista obcych słów:

- *bygsor* (wym. bigsor) - szwedzki: spodnie - pik+ser; byk+psor (profesor ujeżdża wściekłego byka mając założone na głowę spodnie, które przesłaniają mu widok)
- *besuchen* (wym. bezuhen) - niemiecki odwiedzać - bez ucha (odwiedzasz w szpitalu znajomą osobę bez ucha, np. Van Gogha)
- *ciruela* - hiszpański śliwka - cyrk+Ela (znajoma Ela wykonuje akrobacje w cyrku na gigantycznej śliwce)
- *psalidi* - grecki nożyczki - w+sali+di+nożyczki (w jakiejś sali diament lub księżniczka Diana tańczą z wielkimi nożyczkami)
- *singhakom* - Thai sierpień - syn+hak+om+sierp+pień (syn wisi za portki na wielkim haku, hak medytuje w pozycji lotosu wydając z siebie niskie "ommm", sierp kosi pnice niczym trawę, z jednoczesnym odgłosem "ommm")
- *talon* - francuski pięta - prosty przykład, wyobraź sobie, jak z pięty wyrasta wielki talon, np. na samochód

Początkowo możesz mieć problemy z odnalezieniem odpowiednich słów zastępczych, to wymaga ćwiczeń. Kiedy nabierzesz wprawy, stanie się to automatyczne i bez namysłu będziesz odkrywał kolejne skojarzenia. Możesz sobie nieco pomóc, zaglądaj choćby na [blog Mnemeutyka](#), gdzie autor daje przykłady takich asocjacji.

Przykładowe słowa w obcym języku znajdziesz też w podręcznikach dostępnych na WikiBooks, choćby w książce do nauki angielskiego.

Kiedy zapamiętasz dwadzieścia dowolnych, obcych zwrotów,

wykonałeś instrukcję. Na końcu opisu dzisiejszego dnia jest też test sprawdzający, jak poszło Ci zapamiętanie przykładowych, opisanych przed chwilą słów języka obcego.

INSTRUKCJA 2. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych kilkunastu zakładek GSP. Oto przykłady:

41. RaDio

42. RóżaNiec

43. RaMa

44. RuRa

45. RyLec

46. RaJa (płaszczka)

47. RóG, RaK

48. RaFa, RóW

49. RyBa

50. LaS

51. LoDy, LoT

52. LiNa

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

INSTRUKCJA 3. Zaczniij uczyć się języka obcego - opcjonalnie

Nauka języka obcego jest jednym z najlepiej rozwijających mózg zajęć, dlatego nawet jeśli nie zamierzasz się posługiwać nigdy żadnym obcym językiem, możesz zacząć uczyć się jakiegoś, aby po prostu zwiększyć swoją inteligencję. To zadanie jest opcjonalne - jeśli chcesz, już dziś zaczniij się uczyć języka obcego.

Praktycznie w każdym języku używa się zaledwie kilku tysięcy słów, w większości konwersacji i tylko nieco więcej w tekstach pisanych. Ucząc się regularnie przez około 10 minut dziennie, jesteś w stanie zapamiętać 3000 obcojęzycznych słów w ciągu roku!

- 1) Jeżeli nie masz pomysłu, jakiego języka się uczyć, zaczniij od angielskiego. To dziś uniwersalny język, stosunkowo prosty, można się nim porozumieć prawie wszędzie na świecie, jest to też główny język publikacji naukowych.
- 2) Aby zwiększyć efektywność zapamiętywania, skorzystaj z dobrodziejstw nowoczesnej technologii. Polecam szczególnie bezpłatne oprogramowanie *Anki*, najbardziej wszechstronne i uniwersalne z dostępnych dziś narzędzi tego typu.
- 3) Dostęp do serwisu [AnkiWeb](#) jest bezpłatny, wymaga tylko prostej rejestracji. W serwisie dostępne są bezpłatne bazy słownictwa i nie tylko, np. rozbudowane bazy do nauki

języka angielskiego, część także z lektorem.

- 4) Możesz też skorzystać z oprogramowania komercyjnego, na rynku dostępne są płatne kursy językowe i nie tylko.

Test słownictwa

Odpowiedz na poniższe pytania:

1. *Bygsor* to po szwedzku?
2. *Besuchen* oznacza?
3. Jaki to owoc: *Ciruela*?
4. *Psalidi* to po grecku?
5. Co *Singhakom* oznacza w języku Thai?
6. Jak po francusku brzmi wyraz pięta?

Jeżeli masz przynajmniej cztery prawidłowe [Odpowiedzi](#), zdałeś test.

11 Dzień

INSTRUKCJA 1. Zapamiętaj losowy rozkład talii kart

Dzisiejsza instrukcja przewiduje proste acz przyjemne zadanie - zapamiętanie przetasowanej talii pięćdziesięciu dwóch kart. Przeczytaj tutorial *Jak zapamiętać rozkład talii kart* i następnie spróbuj to zrobić, korzystając z wybranej przez siebie mnemoniki - Pałacu Pamięci (Dzień 3.) lub GSP (Dzień 4.).

Zapamiętanie całej talii za pierwszym razem jest trudne i zajmuje sporo czasu, wystarczy jednak, że wykonasz jedną próbę, a instrukcja zostanie zrealizowana.

Jak zapamiętać rozkład talii kart

Być może zapamiętanie przypadkowego rozkładu wielu talii kart wydaje się być rzeczą niezwykłą. Wystarczy jednak zapamiętać kilka dodatkowych informacji, aby potem przy użyciu Matrycy Pamięciowej tego dokonać. Dzięki systematycznej praktyce będziesz mógł dojść do poziomu, na którym zapamiętanie pięćdziesięciu dwóch przypadkowo ułożonych kart zajmuje kilka minut.

Zapamiętywanie talii kart jest jedną z konkurencji na Mistrzostwach w Zapamiętywaniu. Rekordzista zapamiętał jedną talię w ciągu około dwudziestu sekund (20 sekund!). Uzyskując odpowiednie wyniki w tej konkurencji, czyli zapamiętując talię kart w czasie krótszymi niż dwie minuty, dodatkowo zapamiętując dziesięć talii w ciągu godziny i tysiąc losowych cyfr w ciągu godziny, można uzyskać tytuł Arcymistrza Pamięci.

Cały sekret zapamiętania talii kart polega na przyporządkowaniu do każdej z kart konkretnego obrazu, a następnie połączenie go z kolejnymi numerami Matrycy Pamięciowej lub umieszczenie ich w Pałacu Pamięci.

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

Jak widać z przykładu, dla dziesiątek dajemy cyfrę zero (s lub z w alfabecie fonetycznym), króle natomiast będą symbolizować poszczególne kolory kart, czyli żołędzie, serca, dzwonki i wino.

Zamiast proponowanych zakładek dla każdej z dam w talii możemy wyobrazić sobie np. obrazy damy żylastej dla żółędzi, dziobatej dla dzwonek, wąsatej dla wina, a np. w koronie dla czerwieni. Pamiętajmy, że uruchamiając własną kreatywność i inwencję twórczą do znalezienia odpowiedniego obrazu dla danej karty znacznie ułatwimy sobie zapamiętanie naszych zakładek.

Trening wyobraźni z kartami ma wiele zalet, wzmacniasz np. pamięć poprzez zabawę. Nawet jeśli nie zamierzasz nigdy nigdzie popisywać się karcianymi sztuczkami, ta technika jest dobra do treningu. No i zapamiętywanie kart, jak już wspominałem, jest jedną z najważniejszych konkurencji, w której osiągnięcie pewnego wyniku pretenduje do uzyskania tytułu Arcymistrza Pamięci.

	ŻyTo, ŻyD		DuDy, DoDa		SaD, SąD		WoDa
	ŻoNa		DyNia, DNA		SaNie, SaN		WieNiec, WaNia
	RZyM		DyM		SaM, SuM		WiedźMa, WyMię
	ŻaR, ŻuR		DaRy, DaRń		SeR		WióRy, WIR
	ZeL, ŻuL		DaLia, DyL (deska)		SóL		WaL, WaLec
	Żuje (czynność)		Dój (czynność)		Siój, Sieja		Wajcha, Wuj
	ŻuK		DoK, DoG (pies)		SoK, SaK (sieć)		WażKa, WęGorz
	ŻółW		DrzWi, DrzeWo		SoWa, SaWa		WarzyWo
	RZeP, ŻaBa		DyBy		SęP, SaBa		WierzBa
	RZęSa		DeSu (bielizna)		SoS		WaZa, WioŚto
	ŻółTy Dach		DDT (insektocyd)		STaTuła, SToDoła		WiDeTa (czujka)
	ZeToN		DyDoNa (królowna)		SuTaN		WyrzuTNia
	żołędzie		dzwonek		serce		wino (butelka wina)

12 Dzień

INSTRUKCJA 1. Zapamiętaj najważniejsze historyczne bitwy

Najważniejsza instrukcja na dzień dzisiejszy prezentuje, w jaki sposób można uczyć się historii. Twoje zadanie na dziś, to zapamiętanie kilkunastu wydarzeń, jakie opisane są w artykule *18 decydujących bitew w dziejach świata*. Kiedy odtworzysz zapamiętane wydarzenia z pamięci, korzystając z testu zamieszczonego na końcu artykułu, wykonałeś instrukcję.

INSTRUKCJA 2. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych kilkunastu zakładek GSP. Oto przykłady:

53. LaMa

54. LiRa

55. LaLa

56. LeJ

57. LeżaK

58. LeW

59. LuPa, LeP

60. JaZ (budowla piętrząca wodę)

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

18 decydujących bitew w dziejach świata

Salomon Szereszewski, jeden z największych mnemonistów wszech czasów, pamiętał około 100 tysięcy dat i wydarzeń, jak oszacował badający jego zdolności doktor Łuria. Zapamiętywanie fikcyjnych dat jest jedną z konkurencji na Mistrzostwach Świata w Zapamiętywaniu, rekordzista z 2012 roku, Johannes Mallow, zapamiętał w ten sposób 132 fikcyjne zdarzenia w ciągu pięciu minut. Prawie cały materiał z historii nauczany w polskich liceach można sprowadzić do 5-6 tysięcy wydarzeń historycznych. Przy podobnej efektywności, można by zapamiętać 1000 dat w ciągu godziny i nauczyć się materiału czteroletniej szkoły średniej w ciągu tygodnia, poświęcając na to godzinę dziennie.

Jak więc zapamiętywać daty? Sposób jest adekwatny do metody, jaką wykorzystywaliśmy przy zapamiętaniu numerów telefonów. Rok wydarzenia zamieniamy zgodnie z zasadami GSP na łatwy do wyobrażenia obraz. Można tutaj posłużyć się programem [2Know](#). Teraz wystarczy stworzyć w pamięci odpowiednie, śmieszne wyobrażenie, zgodnie z zasadami, które opisywał Dzień 1. Programowania Neuronalnego.

W ten sposób możemy zapamiętywać nawet szczegółowe daty, także miesiące wydarzeń czy rocznic, należy tylko dla każdego miesiąca stworzyć prosty do zapamiętania obraz, np. takie:

1. *Styczeń* – SaD – zaczyna się na „s” i zawiera głoskę D oznaczającą 1, pierwszy miesiąc roku lub „śnieg” - kojarzy się z najzimniejszym miesiącem i zaczyna na przypominającą „s” głoskę „ś”.
2. *Luty* – LiaNa lub „lód”, który zaczyna się na tę samą literę i kojarzy się z zimnym lutym.

3. *Marzec* – MuMia lub „marzanna”.
4. *Kwiecień* – KuRa lub „kwiaty”.
5. *Maj* – MLecz lub „majonez”.
6. *Czerwiec* – ChoJa (choinka) lub „czerwień”.
7. *Lipiec* – LeżaK lub „lipa”.
8. *Sierpień* – SoWa lub „sierp” lub „słońce”.
9. *Wrzesień* – WiePrz lub „wrzosy”.
10. *Październik* – PoTaS lub motyl „paż”.
11. *Listopad* – LaTyT (skała) lub „liście”.
12. *Grudzień* – GiTaNa (cyganka) lub Mikołaj.

Wskazówki

- 1) Gdy chcesz zapamiętać jakieś wydarzenie, najpierw wyodrębnij z niego najważniejsze elementy i słowa kluczowe, które zamienisz potem na ikony w wyobraźni. Spójrzmy na pierwszy przykład w tabeli, słowa kluczowe to: 490; p.n.e.; Maraton; Grecy vs. Persowie.
- 2) Uszereguj kluczowe elementy w kolejności, w jakiej będą tworzyły łańcuch ikon w wyobraźni. Dobrze byłoby, żeby kolejność była taka sama w każdym wydarzeniu, tzn. np. najpierw data, potem strony bitwy, potem miejsce itp., lub inna.
- 3) Zamień kluczowe elementy na łatwe do wyobrażenia ikony. 490 - aRBuZ; p.n.e. - pinezki; Maraton - bieg maratoński; Grecy - mapa Grecji; Persowie - perski dywan.
- 4) Połącz wszystko w łańcuch w wyobraźni, zgodnie z zasadami, jakie opisywał Dzień 1. Programowania Neuronalnego - stwórz żywe, współdziałające ze sobą i niezwykle wyobrażenia. Najlepiej, gdy w jednym

wyobrażeniu połączysz tylko dwa elementy, inaczej wszystko może się pomylić. Twórz w ten sposób łańcuch wyobrażeń, poprzez kolejne ogniwa. Nadziewasz aRBUZ na wielką pinezkę; pinezki biorą udział w biegu maratońskim z perskimi dywanami; charakterystyczna mapa Grecji trzepie rozłożony perski dywan (tutaj dodatkowo zawarta jest informacja, kto wygrał w bitwie, no bo dywan jest w gorszej pozycji, jest trzepany).

5) Dobrze się baw i odczuj satysfakcję, zdając test.

Oto ważniejsze bitwy w historii ludzkości i metody ich zapamiętania.

Nr	Bitwa	Data	Opis
1	<i>Bitwa pod Maratonem</i>	<i>490 p.n.e.</i>	<i>Najważniejsza bitwa pierwszej wielkiej inwazji perskiej na Grecję.</i>
2	<i>Wyprawa sycylijska</i>	<i>413 p.n.e.</i>	<i>Próba przejęcia kontroli nad Sycylią przez Ateny w czasie wojny peloponeskiej.</i>
3	<i>Bitwa pod Gaugamelą</i>	<i>331 p.n.e.</i>	<i>Rozbicie perskiej armii przez Aleksandra Wielkiego.</i>
4	<i>Bitwa nad Metaurusem</i>	<i>207 p.n.e.</i>	<i>Rozgromienie armii kartagińskiej przez Rzymian.</i>
5	<i>Bitwa w Lesie Teutoburskim</i>	<i>9 n.e.</i>	<i>Zwycięstwo Germanów nad rzymskimi legionami.</i>

6	<i>Bitwa na Polach Katalaunijskich</i>	451	<i>Cesarstwo Rzymskie powstrzymuje atak Hunów.</i>
7	<i>Bitwa pod Poitiers</i>	732	<i>Frankowie powstrzymują inwazję Arabów na Europę.</i>
8	<i>Bitwa pod Hastings</i>	1066	<i>Normanowie podbijają Anglię.</i>
9	<i>Oblężenie Orleanu</i>	1428-1429	<i>Francuzi pod dowództwem Joanny d'Arc przejmują inicjatywę w wojnie stuletniej.</i>
10	<i>Zniszczenie Wielkiej Armady</i>	1588	<i>Zniszczenie Wielkiej Armady hiszpańskiej przez Anglików.</i>
11	<i>Bitwa pod Blenheim</i>	1704	<i>Kres dominacji Francuzów w Europie.</i>
12	<i>Bitwa pod Połtawą</i>	1709	<i>Kres panowania Szwecji na wodach Morza Śródziemnego.</i>
13	<i>Kapitulacja pod Saratogą</i>	17 paździer. 1777	<i>Punkt zwrotny wojny o wyzwolenie Stanów Zjednoczonych.</i>
14	<i>Bitwa pod Valmy</i>	1792	<i>Francuzi powstrzymują</i>

			<i>ofensywę austriacko-pruską.</i>
<i>15</i>	<i>Bitwa pod Waterloo</i>	<i>18 czerwca 1815</i>	<i>Ostateczne pokonanie Napoleona.</i>
<i>16</i>	<i>Bitwa pod Sedanem</i>	<i>1 września 1870</i>	<i>Wojska pruskie rozbijają armię francuską.</i>
<i>17</i>	<i>Cud nad Marną</i>	<i>5-9 września 1914</i>	<i>Francja zatrzymuje ofensywę niemiecką podczas I wojny światowej.</i>
<i>18</i>	<i>Cud nad Wisłą</i>	<i>13-25 sierpnia 1920</i>	<i>Powstrzymanie inwazji Armii Czerwonej na Europę.</i>

Pomoc

- 1) aRBUZ (490) + pinezki lub pnie (p.n.e.) + bieg maratoński + perski dywan + mapa Grecji; Nadziewasz soczysty aRBUZ na wielką pinezkę; grupa pinesek bierze udział w biegu maratońskim z grupą perskich dywanów (które przegrywają bieg); mapa Grecji trzępie perski dywan.
- 2) RyTM (413) + pnie (p.n.e.) + Sycylia na mapie, leży koło Włoch, które mają kształt buta + antena (Ateny); Pnie tańczą do RyTMu; Włochy kopią Sycylię niczym piłkę, a ta rozbija ustawione jak kręgle pnie drzew; Włochy kopią Sycylię, a ta rozbija w strzępy antenę (porażka Aten).
- 3) MaMuT (331) + pinezki (p.n.e.) + Gargamel (Gaugamela) + Aleksander Wielki lub bardzo duży, znany Olek (np. Aleksander Kwaśniewski) + perski dywan; Włochaty, wielki MaMuT niechcący siada na pinezce i wylatuje z bólu w górę, jak na kreskówkach; Gargamel trzyma wielką pinezkę jak parasol; Gargamel wita się z wielkim Aleksandrem Kwaśniewskim i pyta go, co sądzi o polowaniach na Smerfy; Aleksander zwija perski dywan i bierze go na plecy (porażka Persów).
- 4) NeSKa (270) + pnie (p.n.e.) + meta i obrus (Metaurus) + Rzymianin w charakterystycznym stroju żołnierza + karta do gry (Kartagina); Słodzisz sobie kawę NeSKę dwoma łyżeczkami pni; pnie biegną do mety wraz z obrusami; Rzymianin nakrywa obrusem stół; Rzymianin gra w karty.
- 5) Piec (9) + las, tętent i burek (las Teutoburski) + Niemiec (Germanin) + rzymski żołnierz; Wrzucasz do Pieca las; las z psów burków biegnie z tętentem (czyli odgłosem kopyt, jak

konie); armia Niemców biegnie z tętentem jak konie, zdeptując rzymskiego żołnierza.

- 6) RoLeTa (451) + kat, znana Ala i Unia Europejska + rzymski żołnierz + Hun w charakterystycznym stroju; Kat dokonuje egzekucji za pomocą RoLeTy (może dokonywać egzekucji na wyobrażonym Hunie); znana Ala dokonuje egzekucji Unii Europejskiej (np. flagi, lub mapy Europy); rzymski legionista próbuje bezskutecznie odnaleźć się w realiach "nowoczesnej" Unii Europejskiej; rzymski żołnierz wygrywa w starciu na kciuki z Hunem.
- 7) KiMoNo (732) + płacz i R (Poitiers czy się pułatier) + Francuz lub znany Franciszek, np. z Asyżu + żołnierz w Turbanie z charakterystycznym mieczem (saif); KiMoNo płacze rzewnymi łzami; wielkie R płacze jednym okiem (które jest w jego "brzuszk"); Franciszek z Asyżu wkłada sobie literkę R jako aureolę; Franciszek z Asyżu dzieli Araba w głowę, aż mu spada turban.
- 8) DySocJacJa (1066) + plastik (Hastings) + Norman, czyli np. człowiek spacerujący po mapie Półwyspu Skandynawskiego + mapa Anglii; Wyobraź sobie, jak plastik ulega DySocJacJi, czyli rozpada się na drobniejsze fragmenty; Norman spaceruje po swoim półwyspie z wielkim, plastikowym mieczem; Norman podchodzi do angielskiej wyspy, podważa ją mieczem i wrzuca do Atlantyku.
- 9) CyTRyNoWiec (1428) + stacja Orlen (Orlean) + Joanna d'Arc lub znana Joanna; Wyobraź sobie Joannę d'Arc, która wyrывa cyTRyNoWiec (1428) i atakuje nim stację benzynową Orlen (Orlean).
- 10) Tysiąc butelek fioletowej śLiWoWicy (588, wiem, że nie jest fioletowa, ale tak łatwiej zapamiętać obraz) + wielka armata (Wielka Armada); Tysiąc butelek fioletowej śLiWoWicy pływa po morzu i walczy z wielką, pływającą armatą

zatapiając ją. Proponuję też spróbować mnemonikę rymowaną: Jedyńka i piątka, i ósemki dwie, hiszpańska Armada poległa na dnie.

- 11) Tysiąc GąSioRów (704) biegnie głośno gęgając po mapie Europy i "denominuje" po drodze Francję.
- 12) Tysiąc GoSPoch (709) na mapie Europy przegania trzymaną w rękach potrawą (Połtawą) wszystkich z okolic Morza Śródziemnego.
- 13) Motyl paż biegnie skacząc wzwyż, przy czym pomaga mu TyczKa (17 października); w następnym wyobrażeniu motyl paż rozbija stado tysiąca KuKuleK (777); w kolejnym wyobrażeniu tysiąc KuKuleK porywa Sarę ubraną w togę (Saratoga, mój pies ma na imię Sara, można też wyobrazić sobie seksowną Sarę z polskiego, starego filmu o tym samym tytule).
- 14) Jeżeli nie obawiasz się swojej wyobraźni, spróbuj zobaczyć dwie strony wojny uprawiające DoGłęBNą (1792) miłość francuską, po czym krzyczą: "A teraz walmy!" (Valmy). Co prawda już samo wspomnienie o możliwości wyobrażenia sobie czegoś podobnego może w naszej kulturze zostać odebrane z wielkim oburzeniem, m.in. zresztą dla tego purytańscy reformatorzy edukacji zakazali w Anglii korzystania z mnemoniki. Możesz być jednak pewien, że takiego wyobrażenia nie zapomnisz. Jeżeli jednak nie odpowiada Ci, wymyśl własne.
- 15) Cała czerwona DiWa (18 czerwca) śpiewa głośno; Napoleon z jedną ręką za pazuchą siedzi sobie wygodnie w jednym z tysiąca czerwonych FoTeLi (815); Napoleona przygniata nagle kupa waty (Waterloo).
- 16) Dłoń i wrzosa (1 września) śpiewają w DWuGłoSie (1870); kolejny obraz: wojska pruskie (prusak to taki duży, brunatny owad domowy) miażdżą armię francuską śpiewając

w DWuGłosie.

- 17) Locha, czyli samica świni, skacze żwawo niczym Pchła po wielkim, włochatym, tłustym WiePrzu (Locha - 5, Pchła - 9, wieprz - wrzesień; użyj tutaj innego wyobrażenia dla wrzesnia, aby uniknąć interferencji tych obrazów z wcześniejszą datą, gdzie też był wrzesień; żeby locha nie pomyliła Ci się z wieprzem, wyobraź ją sobie np. w długich, blond włosach, jak popularna postać z muppetów - świnka Piggy). Kolejny obraz w łańcuchu: włochaty wieprz kręci się na aDaPTeRze (1914) zamiast płyty. Kolejny obraz: wieprz odziany w charakterystyczną flagę nazistowską ze swastyką, zostaje porwany przez Francuza i nabity na ruszt.
- 18) TaMa z wielkim NochaLem, z który jest zakolczykowany sierpem niczym byk (13-25 sierpnia). Sierpem kosisz pole złożone z tysiąca PeNiSów (920; wiem, bolesne wyobrażenie). Kolejne wyobrażenie: wielki PeNiS powstrzymuje całą armię złożoną z samych czerwonych żołnierzy. Kolejny obraz: armia czerwonych żołnierzy niczym lemingi z popularnego filmu Disneya, topi się w Wiśle (w rzeczywistości lemingi nie robią takich rzeczy, ale w wyobraźni mogą robić).

Test historyczny

Odpowiedz na poniższe pytania dotyczące osiemnastu najważniejszych bitew w historii. Następnie sprawdź prawidłowe [Odpowiedzi](#). Zdałeś test, jeśli odpowiedziałeś poprawnie na dziesięć pytań, w przeciwnym razie spróbuj zmodyfikować swoje wyobrażenia i wykonaj test jeszcze raz.

- 1) W którym roku odbyła się bitwa po Maratonem?
- 2) Która ze stron konfliktu przegrała w wyprawie sycylijskiej?
- 3) Gdzie odbyła się ważna bitwa w 331 roku przed naszą erą, w której Aleksander Macedoński rozbił wojska perskie?
- 4) W którym roku odbyła się bitwa pod Metaurusem?
- 5) Kto zwyciężył w bitwie w Lesie Teutoburskim?
- 6) W którym roku odbyła się bitwa na Polach Katalaunijskich?
- 7) Jakie wydarzenie miało miejsce pod Poitiers w 732 roku?
- 8) Kto zwyciężył w bitwie pod Hastings w 1066 roku?
- 9) W jakich latach miało miejsce oblężenie Orleanu przez armię Joanny d'Arc?
- 10) W którym roku Anglicy zniszczyli Wielką Armadę Hiszpańską?
- 11) W którym roku odbyła się bitwa pod Bleenheim, kładąca kres dominacji Francuzów w Europie?
- 12) W którym roku odbyła się bitwa pod Połtawą?
- 13) W 1777 roku pod Saratogą nastąpił punkt zwrotny w wojnie

o wyzwolenie USA, który dokładnie był to dzień roku?

- 14) W którym roku odbyła się bitwa pod Valmy, w którym Francuzi powstrzymali ofensywę austriacko-pruską?
- 15) Kiedy i gdzie ostatecznie pokonano Napoleona? (wystarczy podać rok, datę lub miejsce)
- 16) 1 września pod Sedanem wojska pruskie rozbiły armię francuską. Jaki to był rok?
- 17) Podaj dokładną datę Cudu nad Marną i strony, jakie brały udział w tym starciu (wystarczy podać datę, rok lub strony starcia).
- 18) Podaj informacje dotyczące Cudu nad Wisłą (datę, rok lub strony starcia).

13 Dzień

INSTRUKCJA 1. Powtórz ważne numery telefonów

W Dzień 5. Programowania Neuronalnego jedną z instrukcji było zapamiętanie listy dziesięciu najważniejszych numerów telefonów. Mnemonika, choć znacznie ułatwia zapamiętywanie, nie sprawi, że wszystkie informacje zostaną wprowadzone do pamięci długotrwałej. Aby tak się stało, należy zapamiętywane informacje powtarzać w pewnych, coraz dłuższych interwałach czasowych.

Pierwsza instrukcja na dzień dzisiejszy, to powtórzenie z pamięci listy dziesięciu najważniejszych numerów telefonów, jaką stworzyłeś w Dzień 5. Programowania Neuronalnego.

INSTRUKCJA 2. Rozbuduj swój Pałac Pamięci

Przeczytaj tutorial *Architektonika pamięci*, aby dowiedzieć się, w jaki efektywny sposób gromadzić wiedzę i nią zarządzać.

INSTRUKCJA 3. Powtórz 18 najważniejszych bitew w historii - opcjonalnie

W Dzień 12. Programowania Neuronalnego jedną z instrukcji było nauczenie się osiemnastu wydarzeń historycznych. Jeżeli chcesz je trwale zapamiętać, musisz co najmniej kilkakrotnie powtórzyć te informacje. Dziś opcjonalnie przejrzyj jeszcze raz w pamięci wszystkie wyobrażenia, jakie wtedy stworzyłeś. Możesz wpisać je także w swoją "sieć" wiedzy, jak to zrobić, dowiesz się z tutorialu *Architektonika pamięci*.

Ludzka pamięć funkcjonuje w sposób zupełnie inny, niż pamięć komputerowa. Współczesna edukacja wydaje się tego nie zauważać, dlatego jej efektywność nie jest tak dobra, jak być powinna. Pamięć jest właściwie najważniejszą rzeczą w zdobywaniu wiedzy i kreatywności, dlatego warto poznać skuteczne metody zarządzania nią.

Jak zapewne wiesz, ludzka pamięć ma charakter asocjatywny, kolejne informacje są w niej zapisywane na zasadzie asocjacji, czyli skojarzeń w postaci pojedynczych jednostek i grup informacji, tzw. *mnemonów*. To model teoretyczny, ale wystarczający na nasze potrzeby. Pamięć można porównać do sieci neuronalnej, każdy pojedynczy neuron to mnemon i tak, jak każdy neuron łączy się aksonami z kilkoma tysiącami innych neuronów, tak samo mnemony w pamięci połączone są ze sobą za pomocą skojarzeń. Jeżeli chcesz skutecznie zapisać jakiś mnemon w pamięci, musisz włączyć go w już istniejącą sieć.

W Dzień 12 Programowania Neuronalnego jedną z instrukcji było nauczenie się osiemnastu wydarzeń historycznych, co znacznie ułatwiało skorzystanie z mnemoniki. Choć zapewne bez większych problemów zdałeś potem test, jestem przekonany, że gdybym poprosił Cię o wymienienie po kolei wszystkich tych wydarzeń, miałbyś z tym problem. Co prawda są one w pamięci i w odpowiednim momencie będziesz w stanie je sobie przypomnieć, ale ponieważ każde jest pewnie w innym miejscu Twojej "sieci" wiedzy, miałbyś problem z bezpośrednim ich wymienieniem. Dlatego aby mieć bezpośredni, pamięciowy dostęp do grup mnemonów, można umieścić je w swojej "sieci" wiedzy w sposób uporządkowany, rozbudowując Pałac Pamięci, o czy była

mowa w Dzień 3. Programowania Neuronalnego lub konstruując Matrycę Pamięciową, tak jak zostało to opisane w Dzień 4.. Można także skorzystać z obu mnemonik.

Gdybyś więc chciał mieć bezpośredni, pamięciowy dostęp do osiemnastu najważniejszych bitów w historii, powinienes umieścić je gdzieś w Pałacu Pamięci, obok siebie lub w Matrycy Pamięciowej na wybranych przez siebie zakładkach. Oczywiście nie wszystkie informacje trzeba umieszczać w pamięci, np. nie ma potrzeby umieszczać tam numerów telefonów, no chyba, że chciałbyś kiedyś mieć dostęp do całej listy i ją w pamięci przeglądać.

Powtarzanie informacji

Umieszczenie jakiejś informacji w pamięci to tylko połowa sukcesu. Aby mieć do niej ciągły dostęp, należy w odpowiednich, coraz dłuższych interwałach czasowych dokonywać powtórek, inaczej mnemony będą się z pamięci ulatniać. Zagadnieniem zapominania zajęli się już w latach 80. XX wieku dwaj polscy naukowcy, Piotr Woźniak i Edward Gorzelańczyk. Stworzyli teoretyczny model pamięci, który dr Woźniak rozwinął potem w system SuperMemo.

Jeżeli chcesz coś trwale zapamiętać, powinienes tę informację powtórzyć przynajmniej kilkukrotnie w pewnych odstępach czasu. Edukacja skonstruowana jest w taki sposób, że na jej poszczególnych szczeblach informacje powtarzane są w sposób chaotyczny, co nie jest efektywne. Możesz "ręcznie" ustalić sobie kolejne dni powtórek dla informacji, jakie chcesz zapamiętać trwale, korzystając z prostego algorytmu:

- 1) Pierwsza powtórka - *po 24 godzinach.*
- 2) Druga powtórka - *po tygodniu.*
- 3) Trzecia powtórka - *po miesiącu.*

Jednakże kontrola kolejnych interwałów powtórek może być problematyczna, gdy dużo się uczymy lub próbujemy zapamiętać

wiele rzeczy, jak np. słownictwo języka obcego. Tutaj z pomocą przychodzi nam nowoczesna technologia, istnieją bowiem programy komputerowe, która same ustalają interwały dla kolejnych powtórek. Istnieje wiele programów komputerowych, wykorzystujących system SuperMemo, wymienię trzy moim zdaniem najlepsze, dostępne bezpłatnie, najbardziej uniwersalne:

Anki - program dostępny za darmo na wszystkie platformy systemowe (Windows, Linux, Mac, BSD) oraz na smartfony. Można go także używać bezpośrednio z przeglądarki internetowej za pomocą otwartej, bezpłatnej platformy AnkiWeb, gdzie znajduje się sporo różnorodnych, bezpłatnych kursów.

SuperMemo 2004 - twórcy metody SuperMemo udostępniają bezpłatnie niektóre starsze wersje swojego programu, bardzo rozbudowane i bogate w funkcje, ale dostępne tylko na platformy Windows. Niektóre kursy są darmowe, ale bazy danych są rozproszone w sieci.

Mnemosyne- Mnemosyne także dostępny jest za darmo na wszystkie platformy systemowe, jednakże nie posiada już tak rozbudowanego repozytorium kursów jak Anki.

Jeżeli więc na poważnie myślisz o nauce lub chcesz coś trwale zapamiętać, wykorzystaj nowoczesną technologię, wybierz jeden z dostępnych programów komputerowych i zacznij z niego regularnie korzystać. W programie możesz np. umieszczać informacje, jakie zapisujesz w Matrycy Pamięciowej czy Pałacu Pamięci, a ten przypomni Ci w odpowiednich dniach, że należy dokonać powtórki.

14 Dzień

INSTRUKCJA 1. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych dwudziestu zakładek GSP. Oto przykłady:

61. YeTi

62. JeżyNa

63. JaMa

64. JaR

65. JeLeń

66. JaJo

67. JuKa

68. JaWa

69. JaPa

70. KoSa

71. KoT

72. KaNu

73. KaMień

74. KuRa

75. KoaLa

76. KiJ

77. KaczKa

78. GWózdź

79. KaPeć

80. WaZa

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

INSTRUKCJA 2. Daj sobie nagrodę

Za Tobą dwa tygodnie programowania umysłu. Jeżeli sumiennie wykonałeś wszystkie instrukcje, należy Ci się nagroda.

INSTRUKCJA 3. Uzupełnij dziennik wyników - opcjonalnie

Jeżeli zdecydowałeś się prowadzić Dziennik wyników, dziś jest dobry moment, aby go uzupełnić.

15 Dzień

INSTRUKCJA 1. Aktywuj swoją pamięć fotograficzną

U części dzieci zaobserwowano coś, co można nazwać pamięcią fotograficzną, lub wyobraźnią ejdetyczną. Dzieci prawdopodobnie zapamiętują na pewien krótki okres obrazy bardzo szczegółowo i potrafią je z pamięci odtworzyć, przy czym zdolność ta znika wraz z wiekiem, a u dorosłych już tylko około 0,1% populacji ją posiada. Badania pokazały, że pamięć fotograficzna jest podatna na sugestie i zniekształcenia, a także prawdopodobnie hamuje kreatywność. Przeczytaj tutorial *Aktywacja pamięci ejdetycznej* i zastosuj się do zawartych w nim instrukcji.

INSTRUKCJA 2. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych dziesięciu zakładek GSP. Oto przykłady:

81. WiDły

82. WłóczNia

83. WyMię

84. WóR, WiR

85. FoLia, FaLa

86. WiJ

87. FoKa, WaGa

88. WarzyWa

89. WiePrz

90. PieS

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu 2Know, jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

Aktywacja pamięci ejdetycznej

Doświadczenia części współczesnych mnemonistów pokazują, że pamięć fotograficzna prawdopodobnie nie jest niczym więcej, jak tylko mistrzowsko zastosowaną i wytrenowaną mnemoniką. Przykładem jest Derren Brown, który na potrzeby jednego ze swoich show zapamiętał ze szczegółami mapę Londynu korzystając z mnemoniki właśnie, podobnej do tej, jaką zaraz przedstawię.

Zadanie polega na zapamiętaniu położenia i nazw parków narodowych Polski, widocznych na mapie kilka stron dalej.

Spróbuj wykonać polecane ćwiczenia, a następnie przejdź do testu.

Jak widać na załączonej mapie, Polska jest podzielona na sektory, wyznaczone przez południki (15, 19 i 23) oraz równoleżniki (50 i 54). Bardzo częstą praktyką w atlasach jest dzielenie map właśnie na sektory, co ułatwia odnajdywanie szukanych obiektów. Dodamy jeszcze równoleżnik 52, wtedy nasza mapa będzie podzielona na kilkanaście sektorów, a w każdym z nich znajdują się następujące parki narodowe:

Aby zapamiętać rozmieszczenie poszczególnych parków narodowych, musimy znaleźć łatwe do zapamiętania i wyobrażenia zakładki dla poszczególnych sektorów. Możliwe jest stworzenie zakładek dla określonych kombinacji równoleżnik/południk, dzięki czemu znalazłbyśmy nawet dokładne położenie geograficzne zapamiętywanych obiektów, ale dla uproszczenia zrobimy sobie tylko zakładki dla sektorów, zgodnie z następującym kluczem:

- A1 - AkT
- A2 - AeroplaN

- B1 - But
- B2 - BaraN
- B3 - BuM (albo BoM, przyrząd gimnastyczny)
- C2 - CyceroN
- C3 - CKM
- C4 - ChóR
- D1 - DruT
- D2 - DziN
- D3 – DžeM

	<i>A (<15°E)</i>	<i>B (15-19°E)</i>	<i>C (19-23°E)</i>	<i>D (>23°E)</i>
<i>1 (>54°N)</i>	<i>Woliński PN</i>	<i>Słowiński PN</i>		<i>Wigierski PN</i>
<i>2 (52-54°N)</i>	<i>Ujście Warty</i>	<i>Bory Tucholskie, Drawieński PN, Wielkopolski PN</i>	<i>Biebrzański PN, Narwiański PN, Kampinoski PN</i>	<i>Białowiecki PN</i>
<i>3 (50-52°N)</i>		<i>Karkonoski PN, Stołowogórski PN</i>	<i>Świętokrzyski PN, Ojcowski PN</i>	<i>Poleski PN, Rostoczański PN</i>
<i>4 (<50°N)</i>			<i>Babiogórski PN, Tatrzański PN, Gorczański PN, Pieniński PN, Magurski PN, Bieszczadzki PN</i>	

oczywiście wymyślić własne przykłady, które Cię przekonują. Przeczytaj kilkakrotnie tę listę, aby zapadła w pamięć. Teraz wystarczy wykorzystać mnemotechnikę, jaką poznałeś już w Dzień 1. Programowania Neuronalnego i metodę zamiany słów na obrazy, opisaną w Dzień 9.

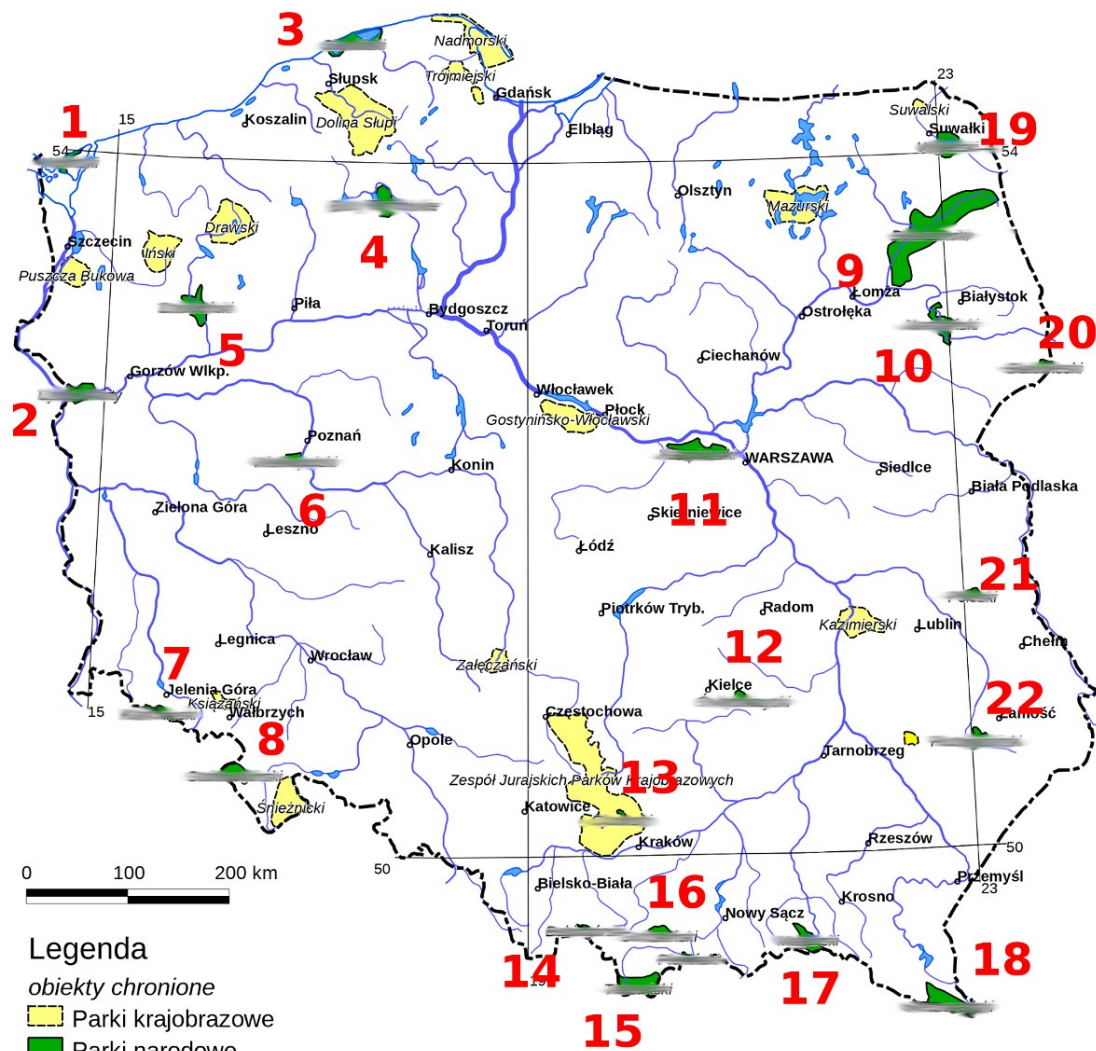
Zaproponuję Ci kilka możliwych przykładów wyobrażeń, jednak ponieważ masz już trochę praktyki, prawdopodobnie będziesz chciał też wykorzystać własne.

- 1) Akt + wole (Woliński) = naga rzeźba ma wielkie wole.
- 2) Aeroplan + warta (Ujścia Warty) = starego typu samolot stoi na warcie.
- 3) But + słowik (Słowiński) = słowik w butach.
- 4) Baran + las uszu (Bory Tucholskie) + drewno (Drawieński) + wielka Polska (Wielkopolski) = rozpedzony baran rozbija las uszu; las uszu zostaje wyrąbany i przerobiony na drewno; wielka Polska jest zbudowana z drewna, albo ma drewniane nogi.
- 5) Bom + kark i noski (Karkonoski) + stoły i góry (Stołowogórski) = kark i małe noski ćwiczą na bomie; wielkie jak góry stoły ćwiczą na bomie.
- 6) Cyceron + Bieber (Biebrzański) + Narnia (Narwiński) + kemping i noski (Kampinoski) = Justin Bieber niczym Cyceron występuje na mównicy; Bieber przechodzi przez szafę do bajkowej krainy Narnii; noski rozbijają kemping w krainie Narnii.
- 7) CKM + święta (Świętokrzyski) + ojciec (Ojcowski) = Mikołaj niszczy świąteczny nastrój za pomocą CKM; tata przebrany za Mikołaja próbuje rozdawać dzieciom prezenty.
- 8) Chór + baby i góra (Babiogórski) + Tatry (Tatrzański) +

goryczka (Gorczański) + piana (Pieniński) + mag (Magurski) + wieszcz (Bieszczadzki) = góry w kształcie bab śpiewają żwawo w chórze; góry w kształcie bab to Tatry; próbujesz kęsa Tatr, są lekko gorzkie w smaku; piana ma też smak lekko gorzki, spróbuj jej w wyobraźni; mag używa swojego potężnego czaru, zalewa wszystko pianą; mag wieszczy przyszłość w szklanej kuli.

- 9) Drut + Viagra (Wigierski) = drut staje nagle dęba pod wpływem Viagry.
- 10) Dżin + biała wieża (Białowieski) = pocierasz białą wieżę, a z tej materializuje się dżin.
- 11) Dżem + pole (Poleski) + roztocze (Roztoczański) = smarujesz pole dżemem; wielkie roztocze wcina kanapkę wysmarowaną z każdej strony dżemem.

Przejrzyj jeszcze raz wszystkie wyobrażenia, po czym przejdź do testu. Jeżeli masz ochotę na więcej zadań, możesz dziś opcjonalnie spróbować zapamiętać w ten sam sposób najważniejsze parki krajobrazowe, jakie widnieją na mapie Polski.



TEST: Nazwij wymienione parki narodowe Polski. Zdałeś test, jeśli nazwałeś prawidłowo 12 parków. W przeciwnym wypadku zrewiduj swoje wyobrażenia i spróbuj ponownie. ([Odpowiedzi](#))

16 Dzień

INSTRUKCJA 1. Poszerz swoją Matrycę Pamięciową

Naucz się kolejnych dziesięciu zakładek GSP. Oto przykłady:

91. BuTy

92. PiaNa, PszeNica

93. PiżaMa

94. PióRo, PRoca

95. BaL, PaL

96. BoJa

97. BąK, BańKa, BóG, BułKa

98. PiWo

99. PaPież, BaBcia, BiBuła

100. DZeuS, DeSuSy (damskie majtki)

Jak już wiesz, możesz skorzystać z programu [2Know](#), jeśli nie przekonują Cię wyżej wymienione przykłady. Kiedy z pamięci powtórzysz odpowiadające każdej z liczb słowa - wykonałeś instrukcję.

INSTRUKCJA 2. Zwielokrotnij swoją Matrycę Pamięciową

Przeczytaj tutorial *Zwielokrotnianie Matrycy Pamięciowej* i dowiedz się, w jaki sposób możesz zwiększyć możliwości tej mnemoniki o 1000%.

Zwielokrotnianie Matrycy Pamięciowej

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

Sposób 1. Nowe zakładki

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

Żebyś nie musiał się zbytnio męczyć, sam wybrałem najlepsze moim zdaniem do wyobrażenia zakładki w języku polskim i umieściłem w książce [*Pałac pamięci*](#)], którą możesz bezpłatnie pobrać z sieci w formacie PDF. Możesz też skorzystać z programu [2Know](#), którego to twórcy udostępnili bez ograniczeń, a ja stworzyłem dla niego polskojęzyczny słownik.

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

wyobrażamy je sobie:

1000 - 1999 w wielkim bloku lodu

2000 - 2999 pokryte gęstym olejem

3000 - 3999 palące się w snopach iskier

4000 - 4999 pulsujące w intensywnym świetle purpury

5000 - 5999 zrobione z delikatnego zamszu

6000 - 6999 całkowicie przezroczyste

7000 - 7999 pachnące twoim ulubionym zapachem

8000 - 8999 na środku autostrady

9000 - 9999 na błękitnym niebie

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

Sposób 2.

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

będzie poniższa tabelka:

<i>Tysiąc</i>	<i>Grupa</i>	<i>0 - 99</i>	<i>100 - 199</i>	<i>200 - 299</i>	<i>300 - 399</i>	<i>400 - 499</i>
<i>100-999</i>	<i>wzrok</i>	<i>-</i>	<i>dinozaur</i>	<i>król</i>	<i>pełnia</i>	<i>rów</i>
<i>1000-1999</i>	<i>śluch</i>	<i>śpiew</i>	<i>bęben</i>	<i>rżenie</i>	<i>jęk</i>	<i>ryk</i>
<i>2000-2999</i>	<i>węch</i>	<i>glony</i>	<i>żywica</i>	<i>g. muszkat.</i>	<i>mięta</i>	<i>róża</i>
<i>3000-3999</i>	<i>smak</i>	<i>spaghetti</i>	<i>pomidor</i>	<i>orzechy</i>	<i>awokado</i>	<i>rabarbar</i>
<i>4000-4999</i>	<i>dotyk</i>	<i>piasek</i>	<i>wilgoć</i>	<i>papier</i>	<i> błoto</i>	<i>kamień</i>
<i>5000-5999</i>	<i>z. równowagi</i>	<i> pływanie</i>	<i>taniec</i>	<i>ściskanie się</i>	<i>mieszanie</i>	<i>ocieranie</i>
<i>6000-6999</i>	<i>zwierzęta</i>	<i>zebra</i>	<i>pies</i>	<i>traszka</i>	<i>małpa</i>	<i>dziobak</i>
<i>7000-7999</i>	<i>ptaki</i>	<i>mewa</i>	<i>kaczka</i>	<i>słowik</i>	<i>wrona</i>	<i>pingwin</i>
<i>8000-8999</i>	<i>kolory</i>	<i>czerwony</i>	<i>pomarańcz</i>	<i>żółty</i>	<i>zielony</i>	<i> błękitny</i>

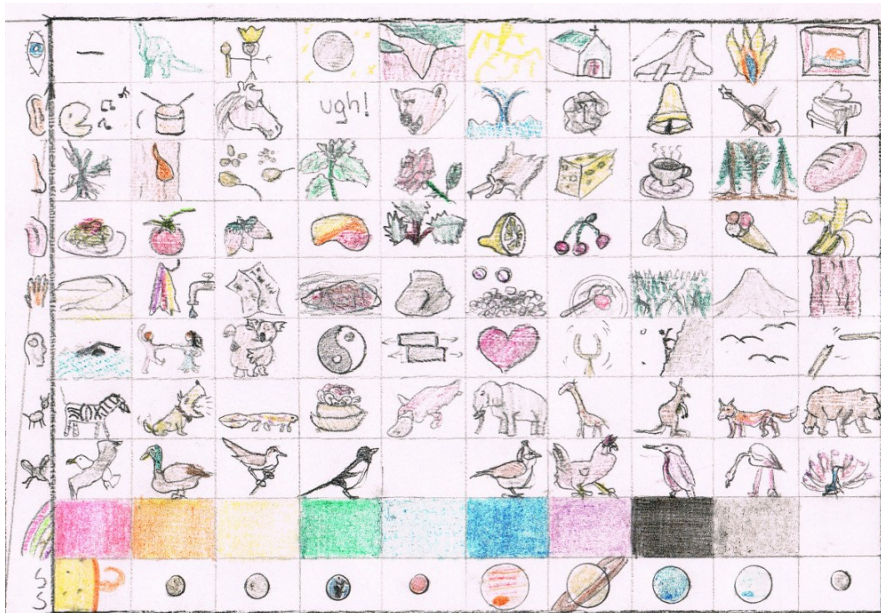
9000- 9999	S. Słoneczny	Słońce	Merkury	Wenus	Ziemia	Mars
---------------	-----------------	--------	---------	-------	--------	------

<i>Tysiąc</i>	<i>Grupa</i>	<i>500 - 599</i>	<i>600 - 699</i>	<i>700 - 799</i>	<i>800 - 899</i>	<i>900 - 999</i>
100- 999	wzrok	błyskawic a	kościół	Concorde	płomień	obraz
1000- 1999	słuch	plusk	szelest	dzwon	skrzypc e	fortepian
2000- 2999	węch	skóra	ser	kawa	las	chleb
3000- 3999	smak	cytryna	wiśnie	krem	lody	banan
4000- 4999	dotyk	piana	jogurt	trawa	jedwab	kora
5000- 5999	z. równowagi	miłość	wibracja	wspinaczka	latanie	łamanie
6000- 6999	zwierzęta	słoń	żyrafa	kangur	lis	niedźwiedź
7000- 7999	ptaki	skowronek	kura	zimorodek	flaming	paw

8000- 8999	<i>kolory</i>	<i>granatowy</i>	<i>fioletowy</i>	<i>czarny</i>	<i>szary</i>	<i>biały</i>
9000- 9999	<i>S. Słoneczny</i>	<i>Jowisz</i>	<i>Saturn</i>	<i>Uran</i>	<i>Neptun</i>	<i>Pluton</i>

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

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



Ilustracja 1: Graficzne przedstawienie drugiego sposobu zwielenkrotnienia matrycy pamięciowej.

17 Dzień

INSTRUKCJA 1. Skonstruuj mnemoniczne Zakładki Alfabetyczne

Masz dziś proste zadanie pamięciowe. Najpierw przeczytaj kilkakrotnie wybrane Zakładki Alfabetyczne w tutorialu i dokładnie je sobie wyobraź. Następnie zapamiętaj poniższy łańcuch znaków:

HGUJNFYKM

Jeśli uda Ci się powtórzyć ten ciąg znaków z pamięci, wykonałeś instrukcję.

Instrukcja 2. Zapamiętaj alfabet Morse'a

Alfabet Morse'a jest uniwersalnym, międzynarodowym alfabetem, pozwalającym na przekazywanie treści za pomocą dźwięków, błysków itp., np. sygnału SOS w postaci ciągu ···---···

Ponieważ samogłoska E w kodzie Morse'a jest reprezentowana przez jedną kropkę ".", a spółgłoska T przez kreskę "-", można stworzyć prosty system mnemoniczny, w którym znaki kodu

zamienione są na obrazy zgodnie z zasadą, że pierwsza litera słowa jest jednocześnie literą kodu Morse'a, a kreski odpowiadają spółgłoskom, natomiast kropki samogłoskom, oto lista:

A ·- as, ET

I ·· Io (barwny satelita Jowisza lub postać z mitologii greckiej)

U ·- UAZ (model samochodu)

B -·· Beau (po angielsku kawaler)

C -··· cęgi, cola, córa, cipa

D ·· deo (potocznie o dezodorancie)

G -- GMO, gra, gnu, gzy

K ·- kok, kub (stara nazwa sześcianu), kuk, keg (beczka na piwo), kij, koń

M -- M.M. (Military Medal), mm (milimetr), MB (megabajt)

N ·· Ne (symbol chemiczny neonu), no

Q --- QSOs (angielski skrót określający kwazary)

X -··- Xeon

Y ---- yell (wrzeszczeć po angielsku)

Z ---- zwei (dwa po niemiecku)

samogłoska O ma kod ---, łatwo to zapamiętać, bo w kodzie SOS

oznaczającym wezwanie o ratunek, mamy ···-----; możemy też użyć np. imienia Tom

Pozostałe litery kodu Morse'a zaczynają się od kropek, czyli samogłosek. W tym wypadku dodamy jeszcze początkową literę do kodu:

F ···· fauna

H ···· Hoey (angielskie imię czytane jako "hjuj")

J ·----- jacht, jucht (wyprawiona skóra bydłęca), jecz

L ···· lamia (grecki, kobiecy upiór), legia, Lidia, lelia, Liroy

P ···· pizza

R ···· raca, rafa, raki, ręka, rosa, róża, ryba

S ···· suey (chińskie danie); łatwo zapamiętać jako element wezwania o pomoc SOS: ···-----

V ···· vieux (stary po francusku)

W ···· wamp, wapń, walc, wars, worm (robak)

wyberz odpowiadające Ci przykłady i spróbuj zapamiętać alfabet. Jeśli raz powtórzysz go z pamięci - wykonałeś instrukcję.

Ponieważ kod Morse'a jest przydatnym narzędziem, być może będziesz chciał się go nauczyć na stałe. W tym celu musisz powtórzyć go przynajmniej kilkukrotnie, o czym była mowa trzynastego dnia Programowania Neuronalnego Dzień 13. Proponuję skorzystać z dobrodziejstw nowoczesnej technologii i wykorzystać program Anki, np. platformę [AnkiWeb](https://ankiweb.com/), gdzie dostępne są gotowe bazy nauki kodu Morse'a.

Zakładki Alfabetyczne

Mnemonika daje nam możliwość zapamiętywania nawet bezsensownych ciągów znaków. Aby to zrobić, dla każdej litery alfabetu przyporządkowujemy słowo, które można w łatwy sposób sobie wyobrazić. Słowo powinno zaczynać się od głoski odpowiadającej danej literze alfabetu. Powinno też być możliwie krótkie i podobnie brzmiące, oto przykładowe:

A - as

B - bez

C - cep

D - dek (pokład statku)

E - echo

F - Ewka

G - giez

H - hak

I - I (granatowy znak z literką I - informacja)

J - jod

K - kał

L - elka

Ł - Elk

M - emu

N - Ent (żywe drzewo z Trylogii tolkienowskiej)

O - oko

P - pet

R - R-ka

S - S-ka

T - Tell

U - ucho

W - wuj

Y - iGrek

Z - Zet (popularna stacja radiowa)

Ż - żeton

Oczywiście takie zakładki mogą mieć także inne zastosowania, np. do zapamiętywania list.

Można skorzystać także z alfabetu fonetycznego NATO, zakładki nie są już tak łatwe do wyobrażenia, ale wprawna osoba może je bardzo dobrze wykorzystać:

A – Alfa

B – Bravo

C – Charlie

D – Delta

E – Echo

F – Foxtrot

G – Golf

H – Hotel

I – India

J – Juliet

K – Kilo

L – Lima

M – Mike

N – November

O – Oscar

P – Papa

Q – Quebec

R – Romeo

S – Sierra

T – Tango

U – Uniform

V – Victor

W – Whiskey

X – X-Ray

Y – Yankee

Z – Zulu

18 Dzień

INSTRUKCJA 1. Naucz się zapamiętywać wzory

Korzystając z mnemoniki, można zapamiętywać nawet najbardziej złożone równania i wzory. Służy do tego przykładowy *Mnemoniczny Słownik Matematyczny*² oraz dla liter zakładki alfabetyczne, poznane w Dzień 17. Programowania Neuronalnego. Zobaczmy, jak wyglądałoby to na przykładzie słynnego równania Einsteina, mówiącego o zależności między energią i masą:

$$E=mc^2$$

E to echo w zakładkach alfabetycznych, możemy więc wyobrazić sobie, jak flaga francuska krzyczy głośno, co odbija się echem; potem struś emu biegnie żwawo z flagą francuską w skrzydle; potem struś emu za pomocą cepu młóci pole; a w następnym obrazie my młócimy cepem wielki kwadrat. To oczywiście przykładowe rozwiązania, lepiej jest zaufać własnym, intuicyjnym obrazom, gdyż każdy człowiek ma nieco inną "sieć" pamięci, dlatego inne wyobrażenia mogą być lepsze dla różnych ludzi. Twoje dzisiejsze zadanie polega na zapamiętaniu kilku wzorów. Gdy powtórzysz je z pamięci, wykonałeś instrukcję.

²Lorayne, H. (1997). *Superpamięć dla uczących się*. Wydawnictwo "Ravi".

- 1) Pole koła: $P_o = \pi r^2$
- 2) Pole trójkąta: $P_{\Delta} = \frac{ah}{2}$
- 3) Rozdzielność mnożenia względem dodawania: $a(b + c) = ab + bc$
- 4) Wzór skróconego mnożenia: $(x+y)(x-y) = x^2 - y^2$
- 5) Pierwiastki równania kwadratowego: $x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$

Gdybyś miał problemy z zapamiętaniem tych bardziej skomplikowanych wzorów, na końcu znajduje się mała pomoc.

INSTRUKCJA 2. Zainicjuj instalację Mentalnego Kalkulatora - opcjonalnie

Mentalny Kalkulator jest jednym z trzech głównym mentalnych programów, obok *Mnemoniki* i *Szybkiego Czytania*, jakie można zainstalować w swoim umyśle. Jeżeli interesujesz się instalacją także tej mentalnej aplikacji, możesz już dziś zacząć, ucząc się tabliczki mnożenia w zakresie 20x20. Aby to ułatwić, przygotowałem specjalną talię, zawierającą mnemoniczne sposoby na zapamiętanie poszczególnych działań, którą możesz uruchomić bezpośrednio w przeglądarce w serwisie [AnkiWeb](#) lub pobrać na dysk i uruchomić z programem Anki.

Po więcej szczegółów odsyłam do bloga [mnemotechnik](#).

Mnemoniczny Słownik Matematyczny

+ krzyż, puls, plusk; wszystko co się dodaje, dosypuje, dokłada itp.

- mój nóż, obejmować; wszystko, co odejmuje, odsypuje, odkłada itp.

x noże, zrazy

: cieleć; wszystko, co się tnie, kroi, rozdziela itp.

$\frac{a}{b}$ jako kreski ułamkowej można użyć słów pot (czyli pod kreską) i natka (nad kreską)

√ pierwiosnek; stopnie pierwiastka można oznaczyć zwykłymi zakładkami opartymi o główny system pamięciowy, które będą zaraz po obrazie pierwiosnka w łańcuchu, czyli np. dla 4-stopnia róża, piątego liść itp.

a^x wyobrażenie o tym, że coś gwałtownie rośnie, zwiększa się, potężnieje; następna cyfra przypomni o wykładniku potęgi; dla kwadratów i sześciątów można wyobrazić sobie odpowiednio te figury

⌊ plusk i mój nóż, np. nóż wpadający do wody

() zawias

[] nawis (skalny)

∫ robaczek

Σ sum, sumo

różniczka różyczka

logarytm noga i rytm, lok

= równia pochyła, flaga amerykańska czy francuska

≠ "okaleczona" równia pochyła, np. pęknięta, czy postrzępiona
flaga

≦ bardzo mała równia pochyła lub flaga

≧ bardzo duża równia pochyła lub flaga

≈ fala

! (silnia) siłownia

π PIT, pisk, piszczeć

kąt kot

sin synuś, Zinn, angielskie grzech

cos kosa, kos

tg tango i nos

ctg kot, tango i nos

sec zegar z sekundnikiem, stoper

cosec kłosek

arcsin arka i synuś const konstabl (charakterystyczny angielski policjant)

, kamyk, koma

α Alf

β betka (grzybek)

Υ guma

X proszek IXI, promieniowanie rentgenowskie, krzywe nogi

Υ Grek (igrek)

∞ ósemka - żeglarski węzeł

powierzchnia powieść Henia

punkt punk

pole pole żyta

przyprostokątna prze w proso kota

przeciwprostokątna prze Cif w proso kota

Pomoc

Przykład (wzór 4. $(x+y)(x-y)=x^2-y^2$): posypujesz zawias proszkiem IXI; dostawiasz (+) proszek IXI do Greka (y); Grek galopuje niczym koń (koń oznacza koniec, np. zawiasu, wyrażenia podpierwiastkowego); znów posypujesz zawias proszkiem IXI; tym razem wrywasz (-) Grekowi proszek; Grek galopuje na koniu i zjeżdża po równi pochyłej (=); zjeżdżając rozbija wielki, kwadratowy proszek IXI; kolejny Grek wynosi (-) kwadrat, przy okazji zakładając go sobie jako aureolę.

Przykład (wzór 5. $x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$): wyobraź sobie pierwiosnek na kwadratowej równi (pierwiastki równania kwadratowego); równia przybiera postać proszku IXI (x), który macha flagą (=), flaga obejmuje krzak bzu (-b); potrząsas krzakiem bzu i wypadania z niego do wody z pluskiem mój nóż ($\pm$); ścinasz mokrym nożem pierwiosnek; Big Ben depcze pierwiosnki (Ben to b2, bo n w alfabecie fonetycznym oznacza 2); wysypujesz z Big Bena race (-4ac); race ujeżdżają konia (koniec wyrażenia podpierwiastkowego); koń tańczy z cielęciami (cielę - dzielę); Noe (2) ujeżdża cielaka; Noe gra w pokera i wyciąga asa z rękawa (a).

19 Dzień

INSTRUKCJA 1. Stwórz biograficzną bazę danych

Ludzie tworzą historię, a wielkie postaci tego świata stanowią też przykład i motywację dla chętnych osiągnięcia podobnych, niesamowitych rzeczy. Poniżej znajduje się krótka, encyklopedyczna notka dotycząca jednego z największych piorunujących rachmistrzów, hinduskiej kobiety imieniem Shakuntala Devi. Twoim zadaniem jest zapamiętanie jak największej ilości informacji i wykonanie testu. Możesz skorzystać z dowolnej, ulubionej mnemoniki. Gdy skończysz, przejdź do testu, który znajduje się na końcu tej sekcji.

Shakuntala Devi, ur. 1939, Indie, hinduskie "cudowne dziecko" i rachmistrz; została wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa jako "ludzki komputer"; obliczyła m.in. iloczyn $7,686,369,774,870 \times 2,465,099,745,799$ w ciągu około 20 sekund.

INSTRUKCJA 2. Zapoznaj się z Mnemonicznym Słownikiem Imion

Tylko nieznacznie zmieniłem obrazkowy słownik imion zademonstrowany przez Marka Siurawskiego w jego tłumaczeniu książki Harry'ego Lorayne *Superpamięć dla uczących się* i udostępniłem tutaj. Słownik ułatwia zapamiętanie niektórych najpopularniejszych imion. Jeżeli pracujesz z ludźmi, np. jako nauczyciel lub szef, prawdopodobnie znajdziesz zastosowanie w tej mnemotechnice.

Mnemoniczny Słownik Imion

Agnieszka agnus (medalion z wosku z odciskiem baranka)
w mieszk

Anna Ania - kania

Agata agat (różnobarwny, pasiasty minerał) w A

Alina Ala i As

Alicja delicja

Barbara lalka Barbie i ara

Danuta tan i nuta

Dorota do rota (średniowieczny instrument, prototyp skrzypiec)

Elżbieta lży pieta (obraz czy rzeźba ciała Jezusa w rękach Marii)

Eliza Elza (lwica z popularnego serialu)

Grażyna grozi żona

Helena hel i len

Izabela Iza - Issa, lizak

Irena Irenka - i ręka

Joanna anioł

Krystyna Christ i Tina (może znasz psa o tym imieniu?)

Maria aria

Małgorzat(k)a miał-gorze-tkacz

Nina mina

Natalia natka

Olga felga

Andrzej(ek) AN-drze-jak

Aleksander Olek - ole!

Antoni AN tonie

Bogdan Bóg i dan (stopień zaawansowania w dalekowschodnich sztukach walk)

Czesław czesze ławę

Edward e2 - ruch w szachach, lub Edward Nożycoręki, łatwy do zapamiętania, też Edward Aćki (Szymon Majewski)

Franciszek biedaczyna (św. Franciszek z Asyżu), kieliszek, mniszek

Feliks Felek - kartofelek

Filip kwili P

Grzegorz grzech-wąż

Henryk Hendrix (Jimmy) lub hiena-ryk

Ignacy Iga na C

Ireneusz Irek - irokez

Julian jul-liana

Jan jen

Janusz ja-nóż

Jacek ja-cyk

Jakub jak i kub (wielki kubek)

Józef J z F

Jerzy jeże

Kamil kamyk

Krzysztof krzyż-tuf (porowata skała, mieszanka piasku i popiołu wulkanicznego) lub niosący Chrystusa

Teres(k)a treska (dopinane włosy dla uzupełnienia fryzury)

Urszula Ula - ule

Wanda wandal

Zofia sofa

Kazimierz kadzi miecz

Ludwik lód-wilk

Leszek liszka (gąsienica lub samica lisa)

Łukasz łuk i kasza

Marcin mara-dżin

Mateusz mat w uszku

Mikołaj postać w czerwonym stroju z worem na plecach

Michał micha-kał, mnich łkał

Marek kupił oś na jarmarku, jarmark

Maciej maca i ciek

Paweł paw w Ł

Piotr pije łotr

Roman Rom w AN

Ryszard Rysiek - ryś-sik

Robert rabat

Stanisław stanik-ława

Tadeusz Tadzik - TAED-dzik

Tomasz Tomek - domek

Wojciech woj-ciach!

Władysław Władysławowo

Test biograficzny

Odpowiedz na poniższe pytania dotyczące "ludzkiego komputera", Devi. Jeśli uzyskasz trzy punkty, zdałeś test ([odpowiedzi](#)).

- 1) Jak miała na imię Devi? (1 pkt)
- 2) W którym roku urodziła się Devi? (1 pkt)
- 3) Skąd pochodzi Devi? (1 pkt)
- 4) Jaki iloczyn obliczyła Devi? (1 pkt za każdy prawidłowo zapamiętany czynnik, razem 2 pkt)

20 Dzień

INSTRUKCJA 1. Uruchom mentalny notatnik

Czytanie jest jedną z najważniejszych umiejętności intelektualnych człowieka, większą część wiedzy zdobywamy czytając. Jednakże czytając tradycyjną metodą zapamiętujemy przeciętnie około 10% czytanego materiału, warto więc poznać sposób na poprawę efektywności zapamiętywania czytanej treści.

W Dzień 8. Programowania Neuronalnego poznałeś prosty sposób na zwiększenie szybkości czytania. Dziś poznasz sposób na zwiększenie efektywności zapamiętywania czytanej treści.

W podręczniku *Organiczna technika studiowania* opisałem szczegółowo technikę studiowania podręczników i artykułów, wspomaganą dodatkowo mnemotechniką obrazkową, zwaną czasem mapami myśli. Dziś poznasz tylko uproszczoną wersję organicznej techniki studiowania.

Aby zapamiętać jak najwięcej informacji z czytanej treści lub słuchanego wykładu, należy wyodrębnić łańcuch desygnatów, czyli słów kluczowych i połączyć je, poczynwszy od tytułu, zgodnie z zasadami poznanymi w Dzień 1. Programowania Neuronalnego lub umieścić w Pałacu Pamięci, lub Matrycy Pamięciowej.

INSTRUKCJA 2. Przetestuj mentalny notatnik

Tutorial *Sześć faz aktywnego czytania* jest fragmentem mojej książki *Mentalizm - kompendium wiedzy*, jej obszerny fragment opisujący m. in. metody usprawniania pamięci jest bezpłatnie dostępny w sieci. Przeczytaj tutorial i korzystając z poznanej w pierwszej instrukcji techniki zapamiętaj najważniejsze informacje. Potem przejdź do testu, zamieszczonego na końcu tej sekcji. Jeżeli potrzebujesz, wykorzystaj także małą pomoc na końcu sekcji.

Sześć faz aktywnego czytania

Jak próbowałem Cię przekonać wcześniej, mam nadzieję skutecznie, czytanie fotograficzne w rzeczywistości jest czymś zupełnie innym, niż jego nauczyciele próbują wmawiać. Sama technika takiego czytania zawiera jednak sporo przydatnych nam rzeczy, które możesz wdrożyć we własnym czytaniu. Aby zwiększyć efektywność i stopień zapamiętania, należy zamienić bierne czytanie, na czytanie aktywne. Do dziś się dziwię, dlaczego nie uczą tego w szkołach.

W książce, którą się już tutaj chwaliłem o tytule *Organiczna technika studiowania*, umieściłem własny algorytm nauki na podstawie czytanej treści, oparty głównie o założenia zaproponowane przez Buzana. Ten prosty ebook jest dostępny bezpłatnie w sieci, a mimo to zrobisz mi wielką przyjemność, jeśli po niego sięgniesz.

Inny ciekawy algorytm zademonstrował psycholog kształcenia, Francis Robinson, który możemy nazwać sześciostopniowym modelem aktywnego uczenia się z książki. Oto stopnie:

- 1) Przegląd wstępny.
- 2) Zadawanie pytań.
- 3) Czytanie.
- 4) Refleksja.
- 5) Powtarzanie.
- 6) Przegląd końcowy.

Przegląd wstępny

Mógłbyś sobie zepsuć przyjemność czytania fascynującej powieści czy kryminału, gdybyś po prostu po kolei przejrzał treść, dowiadując się o zwrotach akcji i wszystkich tajemnicach, jakie autor dla Ciebie przygotował. Jednakże jeśli Twoim celem jest przyswojenie jakiejś wiedzy, którą mógłbyś w praktyce zastosować, takie rozwiązanie jest idealne. Można to porównać do Gestaltu, czyli psychologii postaci, kierunku psychologii głoszonego przez niemieckich psychologów w XX wieku, mówiącego o swoistej formie całości, której nie można sprowadzić do poszczególnych fragmentów. Albo jeszcze lepiej do układania puzzli - kiedy układasz skomplikowany obraz, najpierw przystępujesz do utworzenia ram, ułatwiając sobie pracę. Ponieważ mózg zapamiętuje fakty łącząc je z tymi, które już zna, dobrym rozwiązaniem jest stworzenie sobie właśnie szkieletu wiedzy i dopiero stopniowe doczepianie do niego kolejnych, szczegółowych fragmentów.

Wiele dzisiejszych podręczników ułatwia czytelnikowi wstępny przegląd, umieszczając przed kolejnymi rozdziałami i/lub po nich krótkie opisy, o czym są te rozdziały i podsumowania. Nie inaczej jest z tą książką. Dlatego jeśli chcesz więcej zapamiętać, najpierw przejrzyj z grubsza, z czym masz do czynienia.

Zadawanie pytań

Jeszcze w latach osiemdziesiątych XX wieku Hamilton dostrzegł, że w bardzo prosty sposób podnosimy stopień zapamiętania tekstu, formułując przed jego przeczytaniem pytania, które mogą go dotyczyć. Jeśli chcemy zbudować dom, najpierw robimy projekt. Jeśli chcemy się czegoś nauczyć, zadajemy sobie pytania, na które odpowiedzi chcielibyśmy poznać. I dziwi mnie, że skoro oczywistym jest, że nieroztropnie jest przystępować do budowy domu bez planu, dlaczego wciąż nie jest oczywistym zadawanie pytań przed czytaniem tekstu, zawierającego informacje, które chcemy zapamiętać.

Niektóre podręczniki zawierają już pytania, którymi możemy się

posłużyć. Jeżeli jednak sam wyrobisz w sobie tę umiejętność, będziesz mógł jeszcze precyzyjniej ukierunkować się na wiedzę, która Cię interesuje.

Czytanie

Mając ustalony zestaw pytań dotyczący studiowanej treści, możemy wreszcie przystąpić do czytania. Wspomagając się wskaźnikiem zwiększymy efektywność, ale nie jest to specjalnie konieczne. W każdym razie przedstawiłem Ci już kilka ćwiczeń, które mogą zwiększyć Twoją szybkość czytania.

Refleksja

Sporo ludzi intuicyjnie dokonuje refleksji, czytając jakąś treść. Przypominając sobie coś, co już wiemy w podobnym temacie, ułatwiamy sobie zapamiętanie bo tworzymy silniejsze asocjacje.

Powtarzanie

Kiedy skończysz czytać fragment tekstu - sprawdź pytania i odpowiedz na nie. Powtarzając materiał konsolidujesz sobie informacje w pamięci i niejako segregujesz je.

Przegląd końcowy

Przegląd końcowy to po prostu powtórzenie tego, co chcesz trwale zapamiętać. Możesz wyznaczyć sobie regularne czasy powtórek, np. pierwsza następnego dnia, druga po tygodniu, trzecia po miesiącu i czwarta po pół roku. Łatwiej jednak będzie Ci skorzystać z oprogramowania, które za Ciebie wyznaczy optymalny czas powtórek synchronizując go dodatkowo z Twoimi indywidualnymi możliwościami.

Pomoc

Wskazówka: ponieważ chcemy z czytanego tekstu wyciągnąć jak najwięcej praktycznych informacji, łańcuch słów kluczowych do zapamiętania mógłby wyglądać np. tak: książka (symbolizuje czytanie) + ułożone tylko ramy puzzli (ikona przeglądu wstępnego) + wielki pytajnik 3D (symbolizuje zadawanie pytań) + wyobrażenie książki, której strony szybko się przewracają, np. wielkiej księgi Gumisiów (ikona czytania) + polujący kot (refleks; symbolizuje refleksję) + wielki wykrzyknik 3D (symbolizuje odpowiedzi na zadane wcześniej pytania) + konie (ikona przeglądu końcowego i ustalenie harmonogramu powtórek, np. systemem SuperMemo).

Test czytania

Wymień kolejne sześć faz aktywnego czytania. Zaliczyłeś test, jeśli poprawnie zapamiętałeś wszystkie, w przeciwnym wypadku wróć do instrukcji swoją mnemonikę. Sprawdź [Odpowiedzi](#).

21 Dzień

INSTRUKCJA 1. Egzamin końcowy

Dziś ostatni dzień Programowania Neuronalnego, wykonaj końcowy test. Jeżeli uda Ci się uzyskać w teście wynik ponad 50 punktów, uzyskujesz tytuł mnemonicznego *nowicjusza* - zdobyłeś stopień podstawowy mnemoniki. Wynik powyżej 70 punktów jest bardzo wysoki. Jeżeli Ci się nie uda, nie zrażaj się, tylko jeszcze raz prześledź algorytm Programowania Neuronalnego i wykonaj ponownie ćwiczenia, z którymi nie dałeś sobie wcześniej rady.

Test powinienesz wykonać bez dodatkowych pomocy, jedynie dzięki temu, co masz w głowie. Aby uwiarygodnić wynik testu, skorzystaj ze stopera, masz 20 minut na wykonanie całego testu i dodatkowo ograniczony czas na poszczególne z pięciu zadań.

INSTRUKCJA 2. Zostań Mnemonicznym Geniuszem - opcjonalnie.

Wkrótce dowiesz się, jak uzyskać kolejne stopnie zaawansowania w dziedzinie mnemoniki, by w efekcie osiągnąć przynajmniej poziom mnemonicznego *Terminatora* lub nawet *Eksperta*.

Wprowadzenie

Egzamin składa się z pięciu różnorodnych zadań pamięciowych, których wykonanie nie powinno Ci zająć więcej niż 20 minut. Poszczególne zadania mają ograniczony czas. Po ich wykonaniu, przejdź do arkusza odpowiedzi i w ciągu najwyżej 30 minut odpowiedz na pytania. Masz ograniczony czas na odpowiedź w każdym z zadań. Na koniec podlicz punkty i wystaw sobie ocenę.

Wyrażenia alfanumeryczne

Zadanie: możliwie szczegółowo zapamiętaj wartości przyporządkowane do określonych rzeczy na liście.

Czas: 4 minuty

Numer wewnętrzny telefonu	7325
Numer faktury	9924
Kod PIN	2845
Oczekiwany dochód	1756 €
Numer seryjny laptopa	W1436
Hasło konta na forum	9234

Słownictwo

Zadanie: zapamiętaj listę dwudziestu słów i wyrażen w podanej kolejności.

Czas: 5 minut

1. drzwi
2. tektura
3. dysk USB
4. Gargantua
5. smartfon
6. DVD-ROM
7. gazeta
8. ptak
9. lobby energetyczne
10. Star Trek
11. pocztówka
12. kufel

13. medal
14. kostka Rubika
15. bułka
16. dziurkacz
17. winda
18. garnek
19. Viagra
20. piwnica

Duże liczby

Zadanie: zapamiętaj szesnastocyfrową liczbę.

Czas: 3 minuty

8372956145237390

Imiona i nazwiska

Zadanie: zapamiętaj listę ośmiu imion, kolejność nie ma znaczenia.

Czas: 2 minuty

- Natalia
- Bogdan
- Agnieszka
- Kamil
- Karolina
- Piotr
- Dorota
- Alicja

Zaawansowane zadania pamięciowe

Zadanie: zapamiętaj sześć reguł manipulacji i perswazji³.

Czas: 3 minuty

- 1) *potwierdzenie społeczne* - podążanie za większością
- 2) *upodobanie* - podążanie za tym, co lubimy
- 3) *wzajemność* - presja odwzajemniania się za otrzymane dobra
- 4) *konsekwencja i zaangażowanie* - konsekwentne trwanie w sprawach, w które się angażujemy
- 5) *autorytet* - bezkrytyczne podporządkowywanie się władzy i autorytetom
- 6) *niedobór* - ocenianie rzeczy rzadkich jako atrakcyjniejsze

3 Galos Krzysztof (2013): *Mentalizm – kompendium wiedzy*. WikiBooks.

Arkusz odpowiedzi

Jeżeli wykonałeś wszystkie zadania pamięciowe, odpowiedz teraz na pytania. Masz pół godziny na wykonanie całości testu, ponadto czas na każdą odpowiedź jest ograniczony. Na koniec przelicz punkty i sprawdź, czy zdałeś egzamin.

Wyrażenia alfanumeryczne

Zadanie: odtwórz zapamiętaną listę kodów i numerów.

Czas: 6 minut

Punktacja: 2 punkty za każdą prawidłową odpowiedź.

	twoja odpowiedź	punkty
Numer faktury		
Hasło konta na forum		
Numer wewnętrzny telefonu		
Kod PIN		
Oczekiwany dochód		
Numer seryjny laptopa		
	suma	

Słownictwo

Zadanie: odtwórz zapamiętaną listę słów i wyrażeń w podanej kolejności.

Czas: 8 minut

Punktacja: 2 punkty za każdą prawidłową odpowiedź.

numer	zapamiętane słowo/wyrażenie	punkty
15		
2		
18		
6		
20		
10		
3		
14		
11		
7		
4		
13		
9		
16		
1		
8		
19		
12		

5		
17		
suma		

Liczby

Zadanie: odtwórz zapamiętaną szesnastocyfrową liczbę.

Czas: 5 minut

Punktacja: 1 punkt za każdą poprawnie zapamiętaną cyfrę.

Imiona i nazwiska

Zadanie: odtwórz zapamiętaną listę imion, kolejność nie ma znaczenia.

Czas: 3 minuty

Punktacja: 2 punkty za każde zapamiętane imię.

Zaawansowane zadania pamięciowe

Zadanie: wymień najważniejsze reguły rządzące manipulacją i perswazją, kolejność nie ma znaczenia.

Czas: 5 minut

Punktacja: 2 punkty za każdą prawidłowo zapamiętaną regułę.

Wyniki

Zadanie	punkty
Wyrażenia	
Słownictwo	
Liczby	
Imiona	
Zaawansowane	
suma	

1 - 50 punktów - słaby wynik, test niezaliczony.

51 - 70 punktów - gratulacje, wynik ponadprzeciętny. Uzyskujesz tytuł Mnemonicznego Nowicjusza.

ponad 70 punktów - Gratulacje! Wynik wyśmienity. Uzyskujesz tytuł Mnemonicznego Nowicjusza, a wkrótce dowiesz się, jak trenować dalej i awansować jeszcze wyżej.

Pełna wersja kursu zawiera dodatkowe dziewięć dni ćwiczeń i wskazówki, jak zostać mnemonicznym geniuszem. Możesz ją nabyć na stronie internetowej:

[Mnemoniczny Geniusz](#)

lub poprosić o bezpłatną kopię pisząc do mnie na adres:

kamil.galos@gmail.com

Pełna wersja przydatna jest dla tych, którzy zamierzają osiągnąć w dziedzinie mnemotechnik coś więcej. Zachęcam!

David Seah udostępnia bezpłatnie arkusze, które można zaadaptować do potrzeb dziennika treningowego. Są do pobrania na jego stronie internetowej pod adresem <http://davidseah.com/blog/node/the-day-grid-balancer>.

Odpowiedzi

Test początkowy

- 1) prawda
- 2) 4000 h
- 3) 10 000 h
- 4) 10 lat
- 5) żywy obraz, współdziałanie, niezwykłość

Test językowy

- 1) spodnie
- 2) odwiedzać
- 3) śliwka
- 4) nożyczki
- 5) sierpień
- 6) talon

Test historyczny

- 1) 490 p.n.e.
- 2) Ateny
- 3) pod Gaugamelą
- 4) 207 p.n.e.
- 5) Germanie 451 n.e.

- 6) Frankowie powstrzymali inwazję Arabów na Europę
- 7) Normanowie
- 8) 1428-1429
- 9) 1588
- 10) 1704
- 11) 1709
- 12) 17 października 1792
- 13) 18 czerwca, 1815, pod Waterloo
- 14) dzień 30.
- 15) 1870
- 16) 5-9 września, 1914, Niemcy i Francuzi
- 17) 13-25 sierpnia, 1920, powstrzymano inwazję Armii Czerwonej

Test graficzny

- 1) Woliński PN
- 2) PN Ujście Warty
- 3) Słowiński PN
- 4) PN Bory Tucholskie
- 5) Drawieński PN
- 6) Wielkopolski PN
- 7) Karkonoski PN
- 8) Stołowogórski PN
- 9) Biebrzański PN
- 10) Narwiański PN

- 11) Kampinoski PN
- 12) Świętokrzyski PN
- 13) Ojcowski PN
- 14) Babiogórski PN
- 15) Tatrzański PN
- 16) Gorczański PN
- 17) Magurski PN
- 18) Bieszczadzki PN
- 19) Wigerski PN
- 20) Białowieski PN
- 21) Poleski PN
- 22) Roztoczański PN

Test biograficzny

- 1) Shakuntala
- 2) 1939
- 3) Indie
- 4) 7,686,369,774,870 i 2,465,099,745,799

Test czytania

- 1) Przegląd treści.
- 2) Sformułowanie pytań.
- 3) Czytanie.
- 4) Refleksja.
- 5) Powtarzanie.
- 6) Przegląd końcowy.