

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Jak zwiększyć wydajność pamięci i umysłu? Trening

Autorzy: Martha Davis, Kim Paleg, Patrick Fanning

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-0900-0

Tytuł oryginału: [The Messages Workbook](#)

Format: B5, stron: 432



Pamięć pewniejsza niż notatki

- Koncentruj się na rzeczach, które chcesz zapamiętać
- Twórz własne ciągi skojarzeń
- Sprawdź, czy jesteś wzrokowcem, czy słuchowcem
- Nie pozwól zmęczyć się swojej pamięci

Czy Twoja pamięć czasami płata Ci figle? Masz problem z koncentracją i przypominaniem sobie faktów, imion, numerów telefonów? Martwisz się, że może to być wynik Twojego wieku, zmęczenia albo jakiejś choroby? Niekoniecznie. Pamięć i umysł, podobnie jak ciało, wymagają dobrego traktowania – ćwiczeń, relaksu i ciągłej pożywki.

W tym interaktywnym podręczniku znajdziesz rewolucyjny program, który pomoże Ci pozbyć się nawyków utrudniających prawidłowe funkcjonowanie Twojej pamięci. Oparta na nagrodzonych badaniach autorów technika oferuje szeroki wachlarz ciekawych i zabawnych ćwiczeń, które angażują zmysły, wzbogacają wspomnienia, pomagają zidentyfikować Twoje naturalne mocne strony i skupić się na tym, co jest najważniejsze. Stanowi ona trening, dzięki któremu Twoja pamięć i umysł mają szansę wrócić do świetnej formy.

Spis treści

O autorach	7
Podziękowania	9
Słowo wstępne: Nowa zmarszczka w podeszłym wieku	11
Przedmowa	15
Rozdział 1. Jak korzystać z tej książki	23
Rozdział 2. Zbudowanie fundamentów — poglądy na temat pamięci	43
Rozdział 3. Wypracowanie racjonalnego i emocjonalnie adaptacyjnego nastawienia (DREAM)	53
Rozdział 4. Co się dzieje, gdy się starzejemy	79
Rozdział 5. Wstęp do RARE	99
Rozdział 6. Uwaga	111
Rozdział 7. Depresja	137

Rozdział 8.	Pamięć	149
Rozdział 9.	Pamięć wzrokowa i słuchowa	171
Rozdział 10.	Powtarzanie	187
Rozdział 11.	Ostateczna interpretacja DREAM	195
Rozdział 12.	Wizualizacja — opis odwołujący się do zmysłów	213
Rozdział 13.	Przypominanie	241
Rozdział 14.	Skojarzenia	257
Rozdział 15.	Leki, które wpływają na funkcjonowanie pamięci	271
Rozdział 16.	Zaburzenia pamięci	301
Rozdział 17.	Powtórka z RARE-DREAM i gratulacje	349
Dodatek A	Słownik terminów związanych z pamięcią i opieką zdrowotną	365
Dodatek B	Dziennik	385
Dodatek C	Ważne informacje dla przedstawicieli Nowej Ery	391
Dodatek D	Powtórka informacji na temat głównych struktur mózgu oraz ich funkcji	397
Dodatek E	Odpowiedzi do ćwiczeń i zagadek	401
Dodatek F	Źródła	407

Pamięć wzrokowa i słuchowa



Wzrok i słuch to zmysły, które pomagają Ci zrozumieć otaczający Cię świat. Oczy i uszy to ważne organy zmysłu, które odgrywają kluczową rolę na początkowym etapie kształtowania się wspomnień. U wielu ludzi jeden z tych zmysłów (lub oba) stanowi ich mocną stronę. A Ty kim jesteś — wzrokowcem czy słuchowcem? Czy bliższy jest Ci szkicownik wzrokowo-przestrzenny czy pętla fonologiczna? Na czym bardziej byś polegał, gdybyś miał zapamiętać trasę na piątkowe przyjęcie albo jak nazywa się Twój nowy sąsiad? W tym rozdziale pomożemy Ci odkryć Twoje mocne strony i zaprezentujemy wskazówki, które pomogą Ci udoskonalić zarówno wzrokowe, jak i słuchowe funkcje pamięci.

Ten rozdział zawiera różne ćwiczenia, które pomogą Ci w zanalizowaniu i udoskonaleniu pamięci wzrokowej oraz słuchowej. Powinieneś poznać swoje mocne strony i świadomie wybrać jeden z tych dwóch systemów pamięci. Dzięki temu łatwiej będziesz się koncentrował na tym, co chcesz zapamiętać, i zaczniesz skuteczniej kodować informacje. Jeżeli na przykład będziesz miał

listę zakupów do zapamiętania, możesz umieścić ją w pamięci wzrokowej, kojarząc poszczególne produkty ze sobą (na przykład wyobrażając sobie karton mleka rzucający jajkami w kostkę masła). Jeśli masz lepszą pamięć słuchową, możesz zapamiętać listę produktów, powtarzając ją kilkukrotnie albo tworząc akronim z pierwszych liter słów (na przykład „MJM”, oznaczałby mleko, jajka i masło).

Pamięć słuchowa jest zależna od koncentracji

Próbując określić, czy jesteś wzrokowcem czy słuchowcem, musisz wziąć pod uwagę to, że pamięć słuchowa w większym stopniu zależy od koncentracji niż wzrokowa. Kiedy informacje mają charakter wizualny, zazwyczaj mamy więcej czasu na ich przyswojenie i przyjrzenie się szczegółom. Nawet jeśli nasza uwaga nieco osłabnie, i tak będziemy w stanie zapamiętać wszystkie dane. Informacje, które możemy tylko usłyszeć, są prezentowane linearnie. Jeżeli nasza uwaga ucieknie gdzieś chociaż na sekundę, stracimy część informacji i nie zapamiętamy wszystkiego. Jeśli zauważyłeś, że ćwiczenia na pamięć słuchową sprawiają Ci trudności, być może problem tkwi w zbyt małej koncentracji. Wróć do ćwiczeń na uwagę z rozdziału 5. i przyjrzyj się swoim wynikom. Jeżeli czas, jakiego potrzebowałeś na ich wykonanie, znacząco się wydłużał, być może masz problemy z koncentracją i dlatego Twoja pamięć słuchowa jest taka słaba. Lekkie osłabienie koncentracji jest naturalnym skutkiem procesu starzenia się. Jeśli jednak zdarzają Ci się poważne luki pamięciowe, powinienes dokonać solidnej oceny swojej pamięci. Być może niektóre ze strategii na pamięć wzrokową, które zaprezentujemy w tym rozdziale, pomogą Ci skutecznie udoskonalić pamięć.

Jesteś wzrokowcem czy słuchowcem?

W procesie doskonalenia pamięci ważną rolę odgrywa rozpoznanie swoich mocnych stron. Niektórzy z nas lepiej zapamiętują informacje wizualne, a inni dźwiękowe. Warto wiedzieć, czy jest się wzrokowcem czy słuchowcem, ponieważ często mamy możliwość odebrania określonej informacji za pomocą różnych zmysłów. Wykonaj quiz, który pomoże Ci stwierdzić, jaka jest Twoja mocna strona.

Ćwiczenie: orientacja wzrokowa czy słuchowa

Zaznacz odpowiedź, która jest Ci bliższa.

1. Jeśli ktoś daje Ci wskazówki:
 - a. postępujesz zgodnie z ustnymi wskazaniem;
 - b. postępujesz zgodnie z jego radami, wyobrażając sobie treść jego słów (na przykład punkty orientacyjne).
2. Kiedy poznajesz nową osobę:
 - a. koncentrujesz się na tym, co mówi (na przykład na jej nazwisku);
 - b. koncentrujesz się na jej wyglądzie fizycznym.
3. W wolnym czasie wolisz:
 - a. słuchać muzyki;
 - b. oglądać telewizję.
4. Gdy planujesz trasę, wolisz:
 - a. wypisać kolejne etapy drogi w punktach;
 - b. narysować mapę.
5. Kiedy bezmyślnie gryzmolisz po kartce papieru:
 - a. piszesz słowa;
 - b. rysujesz obrazki.

6. Gdybyś miał wybór, wolałbyś:
 - a. napisać wiersz;
 - b. namalować obraz.
7. Gdybyś miał dla przyjemności zrobić kurs na uniwersytecie, dotyczyłby on:
 - a. literatury polskiej;
 - b. fotografii.
8. Kiedy oglądasz film, skupiasz się bardziej:
 - a. na kwestiach wypowiedzianych przez aktorów;
 - b. na tym, co się dzieje.

Policz, ile razy zakreśliłeś odpowiedź „a”, a ile razy „b”.

a = _____ b = _____

Jeżeli liczba odpowiedzi w kolumnie „a” jest większa niż w kolumnie „b”, prawdopodobnie jesteś słuchowcem. Jeśli liczba odpowiedzi w kolumnie „b” jest większa niż w kolumnie „a”, prawdopodobnie łatwiej przychodzi Ci zapamiętywanie informacji wizualnych. Jeśli liczba odpowiedzi w obu kolumnach jest taka sama lub różni je tylko jeden punkt, zapamiętywanie informacji wizualnych i słuchowych przychodzi Ci z taką samą łatwością.

Wskazówka dla pamięci: która półkula jest Twoją prawą półkulą

Zazwyczaj lewa półkula mózgowa przetwarza informacje werbalne, a prawa wizualne. U większości ludzi dominuje jeden z tych systemów — podobnie jak niektórzy są praworęczni, a inni leworęczni. Bez względu na to, czy jesteś wzrokowcem czy słuchowcem, Twoje naturalne mocne strony są istotne dla funkcjonowania pamięci. Jeśli na przykład jesteś wzrokowcem i masz trudności z zapamiętywaniem imion nowo poznanych ludzi, być może powodem jest to, że koncentrujesz się na tym, w co są ubrani i jaką mają fryzurę, zamiast skupić się na ich imieniu. Jeżeli stwierdzisz, że rzeczywiście tak jest, możesz podjąć świadomy wysiłek, żeby zapamiętać nową informację. Albo zrób jeszcze jeden krok do przodu i spróbuj

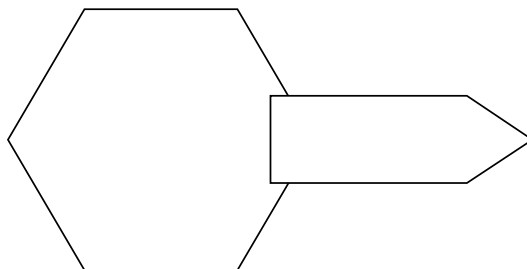
wykorzystać swoją mocną stronę i powiązać nazwisko z wyglądem (na przykład ubraniem) danej osoby. Jeśli Edgar pozna kobietę, która ma na imię Żaneta, i zauważy, że ma ona na sobie żakiet, pamięć o jej imieniu zostanie dobrze utrwalona, a Edgar nie będzie miał trudności z wydobyciem tego wspomnienia w przyszłości. Postępuj zgodnie z radami, które zapamiętaliśmy w tym rozdziale, a już niedługo zaczniesz lepiej zapamiętywać informacje. Jeżeli jesteś słuchowcem i wybierasz się w nieznanne miejsce, nie kieruj się mapą, lecz na głos powiedz, jak będzie przebiegać Twoja trasa. To załedwie wstęp do tego, jak możesz wykorzystać fakt, że jesteś wzrokowcem lub słuchowcem. Bądź twórczy i pozwól na to, żeby Twoja pamięć sama nabrała nowego kształtu!

Ćwiczenie: testowanie pamięci wzrokowej

Przyjrzyj się każdej z tych figur przez dziesięć sekund. Później zostaniesz poproszony o narysowanie ich z pamięci.

Rysunek 1.

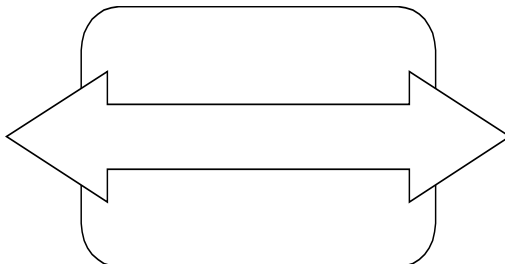
Przyglądaj się tej figurze przez dziesięć sekund, a następnie zakryj ją kartką papieru.



Teraz postaraj się narysować taką samą figurę.

Rysunek 2.

Przyglądaj się tej figurze przez dziesięć sekund, a następnie zakryj ją kartką papieru.



Teraz postaraj się narysować taką samą figurę.

Oceń to ćwiczenie na pamięć wzrokową zgodnie z poniższymi zasadami. Obok każdego z wymienionych kryteriów napisz odpowiednią liczbę punktów.

Rysunek 1.

- ___ Przyznaj sobie 1 punkt, jeżeli narysowałeś figurę o sześciu bokach.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeśli prawidłowo narysowałeś sześciokąt i jeśli jest on podobnej wielkości jak oryginał.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeżeli Twój sześciokąt miał sześć równych boków.

Maksymalna punktacja = 3 punkty

- ___ Przyznaj sobie jeden punkt, jeśli narysowałeś figurę o pięciu bokach.

- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeśli prawidłowo narysowałeś pięciokąt i jeśli jest on podobnej wielkości jak oryginał.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeżeli równoległe do siebie boki pięciokąta są mniej więcej dwa razy dłuższe od krótszych boków, które łączą się ze sobą pod kątem ostrym.

Maksymalna punktacja = 3 punkty

- ___ Przyznaj sobie 1 punkt, jeżeli narysowałeś dwie figury.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeśli narysowałeś dwie figury nachodzące na siebie.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeżeli pięciokąt przecina sześciokąt w taki sam sposób, jak w oryginalnym rysunku.

Maksymalna punktacja = 3 punkty

A teraz dodaj wszystkie punkty.

8 – 9 punktów = Doskonała umiejętność odtwarzania

6 – 7 punktów = Dobra umiejętność odtwarzania

4 – 5 punktów = Przeciętna umiejętność odtwarzania

2 – 3 punkty = Słaba umiejętność odtwarzania

Rysunek 2.

- ___ Przyznaj sobie 1 punkt, jeżeli narysowałeś figurę o czterech bokach.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeśli prawidłowo narysowałeś prostokąt z zaokrąglonymi rogami i jeśli jest on podobnej wielkości jak oryginał.

Maksymalna punktacja = 2 punkty

- ___ Przyznaj sobie jeden punkt, jeśli narysowałeś dwustronną strzałkę.
- ___ Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeśli Twoja dwustronna strzałka ma podobne proporcje do tej z oryginału.

Maksymalna punktacja = 2 punkty

- ___ Przyznaj sobie 1 punkt, jeżeli narysowałeś strzałkę wewnątrz prostokąta.

— Przyznaj sobie dodatkowy punkt, jeśli narysowałeś strzałkę, która jest równoległa do dłuższych boków prostokąta i przecina go na dwa prostokąty o podobnej wielkości.

Maksymalna punktacja = 2 punkty

A teraz dodaj wszystkie punkty.

5 – 6 punktów = Doskonała umiejętność odtwarzania

3 – 4 punkty = Przeciętna umiejętność odtwarzania

1 – 2 punkty = Słaba umiejętność odtwarzania

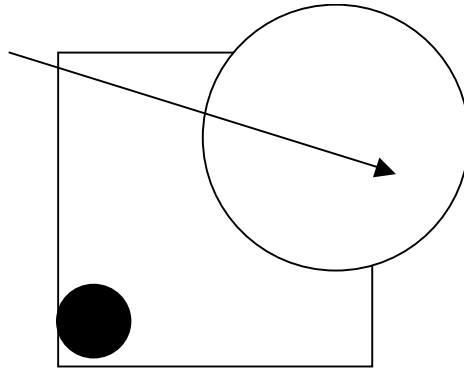
To ćwiczenie daje Ci pewne pojęcie na temat tego, jakie masz zdolności wzrokowe. Jeśli nie masz talentów artystycznych i rysowanie nie wychodzi Ci dobrze, prawdopodobnie dostałeś mniej punktów, niż powinieneś.

Wskazówka dla pamięci: orientacja wizualna lub przestrzenna

Masz lepszą orientację wizualną czy przestrzenną? Umiejętność identyfikowania obiektów za pomocą wzroku związana jest z innym systemem mózgowym niż zdolność do oceniania relacji kątowych i przestrzennych. Wyobraź sobie, że zmieniasz kanały w telewizorze. Bierzesz do ręki pilota, kierujesz go na telewizor i naciskasz przycisk, żeby zobaczyć, co jest na innych programach. Skąd wiesz, który przycisk nacisnąć? Czy pamiętasz jego ułożenie wśród innych przycisków, czy spoglądasz na pilota, żeby go znaleźć? Kiedy patrzysz na zegar, czy określasz czas na podstawie układu wskazówek, czy wolisz widzieć liczby? Jeśli w przypadku tego rodzaju zadań zwykle wolisz rozpoznawać wzory, niż odbierać informacje wizualne, prawdopodobnie masz lepszą orientację przestrzenną. Jeżeli natomiast wolisz upewniać się za pomocą wzroku, prawdopodobnie masz lepszą orientację wizualną. Jaki jest (był) Twój zawód? Czy wymagał on umiejętności wzrokowo-przestrzennych, dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej albo zdolności do zapamiętywania liczb lub słów? Te wszystkie informacje mogą być dla Ciebie wskazówkami, które pomogą Ci zidentyfikować Twoje mocne strony i opracować skuteczne strategie doskonalenia pamięci.

Ćwiczenie: werbalne tłumaczenie wizualnych informacji

Spójrz na poniższy diagram.



A teraz opisz ten diagram w kilku zdaniach, tak aby ktoś, kto go nie widzi, był w stanie go narysować.

Zajrzyj do załącznika E, aby porównać swój opis z wersją, którą my proponujemy. Tutaj nie ma dobrej ani złej odpowiedzi. Twój sukces zależy w pewnej części od tego, czy Twój opis był zwięzły. Jeżeli masz wrażenie, że dobrze wykonałeś to ćwiczenie, być może jest to kolejny dowód na to, że umiejętności werbalne, a co za tym idzie, również pamięć słuchowa, są Twoją mocną stroną. Powinieneś wykorzystać tę wiedzę, gdy będziesz starał się coś zapamiętać.

Teraz wykonaj to samo ćwiczenie, ale na odwrót. My podamy Ci werbalny opis figury geometrycznej, a Twoim zadaniem będzie ją narysować.

Ćwiczenie: wizualne tłumaczenie werbalnych informacji

Narysuj opisaną tu figurę.

Najpierw narysuj duży okrąg na środku kartki. W środku tego okręgu narysuj duży kwadrat tak, aby nie dotykał okręgu w żadnym miejscu. W lewym dolnym rogu kwadratu narysuj mniejszy kwadrat, zajmujący mniej więcej jedną czwartą dużego kwadratu. Pokoloruj mały kwadrat na czarno. Następnie narysuj ukośną linię, przebiegającą przez lewy górny i prawy dolny róg dużego kwadratu i obydwoma końcami wychodzącą poza okrąg. Sprawdź w załączniku E, czy prawidłowo narysowałeś figurę.

Czy udało Ci się prawidłowo wykonać to ćwiczenie? Jeżeli tak, oznacza to, że Twoją mocną stroną prawdopodobnie jest wizualne przetwarzanie informacji, a co za tym idzie, pamięć wzrokowa. Porównaj wynik tego ćwiczenia z poprzednim, w którym opisywałeś figurę za pomocą słów. Czy jedno z tych ćwiczeń poszło Ci zdecydowanie lepiej? Jeśli łatwiej było Ci narysować figurę na podstawie słownego opisu, być może Twoja pamięć wzrokowa jest lepsza niż słuchowa. Jeżeli natomiast bez trudu stworzyłeś zwięzły i zrozumiały opis figury przedstawionej na rysunku, jesteś lepszym słuchowcem niż wzrokowcem.

Wskazówka dla pamięci: mów do siebie

Wykorzystanie słów może bardzo Ci pomóc w zapamiętaniu określonych informacji: po prostu powiedz je na głos, żeby lepiej zakodować je w pamięci, na przykład: „Muszę pamiętać, żeby zadzwonić do siostry o 16.00”. W ten sposób wzmocnisz nowe wspomnienie i lepiej utrwalisz je w pamięci. Możesz również zastosować tę technikę, gdy będziesz chciał zapamiętać, że ukończyłeś jakieś zadanie. Powiedz na głos: „Wypuszczam psa na dwór” albo „Zamykam drzwi na klucz”. W celu większego wzmocnienia tych wspomnień możesz podeprzeć się wizualizacją tej sytuacji albo zabawnym skojarzeniem. Dzięki temu lepiej wykonasz rutynowe zadania, a później nie będziesz musiał sprawdzać, czy je ukończyłeś.

Ćwiczenie: pamiętanie informacji werbalnych

Poproś kogoś, żeby przeczytał Ci krótki wycinek z gazety skopiowany poniżej. Może zrobić to tylko raz. Prosimy, nie zerkaj do tekstu, bo to ćwiczenie zamieni się w test na pamięć wzrokową!

„Pan Stefan Rogalski, lokalny sprzedawca, ogłosił, że wycofuje się z handlu. Likwiduje swój sklep z meblami i chce wyprzedać cały towar. Sklep należał do jego rodziny od czterech pokoleń. Po przejściu na emeryturę sklepikarz zamie-

rza przenieść się do południowych Włoch wraz z 47-letnią żoną i nauczyć się grać w golfa”.

Teraz napisz wszystko, co zapamiętałeś z tej historii.

Teraz sprawdźmy Twoją pamięć słuchową. Przyznaj sobie punkt za każde słowo i pojęcie, które zapamiętałeś. Nie muszą to być dokładnie te same słowa, ale najważniejsze szczegóły powinny się zgadzać. Na przykład sam fakt, że zapamiętałeś Stefana nie wystarczy — to nie jest prawidłowa odpowiedź. Z drugiej strony, nie musisz pamiętać całego zwrotu „likwiduje sklep”. Możesz użyć innych słów oznaczających mniej więcej to samo, co „likwidować” i „sklep”. W nawiasach umieściliśmy słowa kluczowe, o których musiałeś napisać, żeby dostać punkt.

- ___ Stefan Rogalski (Stefan Rogalski)
- ___ lokalny sprzedawca (sprzedawca)
- ___ ogłosił (ogłosił, zapowiedział, planuje)
- ___ wycofuje się z handlu (wycofuje, handel)
- ___ Likwiduje (likwiduje)
- ___ sklep z meblami (sklep z meblami)
- ___ chce wyprzedać towar (chce wyprzedać, towar)
- ___ Sklep (sklep)
- ___ należał do rodziny (rodzina)
- ___ od czterech pokoleń (cztery pokolenia)
- ___ Po emeryturze (emerytura)
- ___ zamierza przenieść się (przeprowadzić, zamieszkać)
- ___ do południowych Włoch (Włochy)

___ wraz z żoną (żona)

___ 47-letnią (47 lat)

___ i nauczyć się grać w golfa (nauczyć, grać, golf)

Policz, ile dostałeś punktów.

Jeśli Twój wynik mieści się w przedziale 15 – 17 punktów, masz wspaniałą pamięć słuchową. Jeżeli dostałeś 12 – 14 punktów, Twoja pamięć słuchowa jest ponadprzeciętna. Jeśli dostałeś 9 – 11 punktów, masz przeciętną pamięć słuchową. Jeśli Twój wynik mieści się w przedziale 6 – 8 punktów, Twoje umiejętności zapamiętywania informacji werbalnych są nieco poniżej przeciętnej. Jeżeli natomiast dostałeś 5 lub mniej punktów, natychmiastowa pamięć słuchowa należy do Twoich słabych stron. Przypominamy, że To ćwiczenie miało pomóc Ci zidentyfikować Twoje mocne strony.

Ćwiczenie: zapamiętywanie imion i nazwisk

Spójrz na zaprezentowaną niżej listę imion i nazwisk. Skup się na tym, jakie imiona łączą się z poszczególnymi nazwiskami. Poświęć tyle czasu, ile trzeba na zakodowanie tych informacji, korzystając z technik, które poznałeś wcześniej. Świadomie korzystaj ze strategii na wspomaganie pamięci wzrokowej lub słuchowej, zależnie od tego, jakie są Twoje mocne strony.

1. Jan Marszałkowski
2. Lilia Polańska
3. Małgorzata Młynarska
4. Henryk Plomba
5. Stefan Mądry
6. Michał Młotkowski
7. Sylwia Zagórna
8. Dariusz Wodecki

Wskazówka dla pamięci: skorzystaj z muzyki, żeby udoskonalić pamięć

Czy jesteś muzykiem? Lubisz słuchać muzyki? Wykorzystaj swoje zdolności do tego, żeby udoskonalić pamięć. Dodaj melodię do informacji, którą chcesz zapamiętać. Weźmy na przykład główne elementy komputera — próbując je zapamiętać, do każdego słowa wymyśl melodię i zaśpiewaj ją. Spróbuj na przykład zaśpiewać melodię „Wlaź kotek na płotek” ze słowami: „monitor, mysz i klawiatura, głośniki, karta graficzna i dźwiękowa, pamięć RAM, płyta główna i CD-ROM, drukarka, skaner i mikrofon...”. Rozumiesz już, prawda? Teraz zobaczmy, ile imion i nazwisk udało Ci się zapamiętać.

Ćwiczenie: kojarzenie imion i nazwisk

Połącz imiona znajdujące się w lewej kolumnie z nazwiskami z prawej kolumny (kolejność nazwisk została zmieniona).

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. Jan _____ | Młynarska (_____) |
| 2. Lilia _____ | Mądry (_____) |
| 3. Małgorzata _____ | Marszałkowski (_____) |
| 4. Henryk _____ | Wodecki (_____) |
| 5. Stefan _____ | Polańska (_____) |
| 6. Michał _____ | Zagórna (_____) |
| 7. Sylwia _____ | Młotkowski (_____) |
| 8. Dariusz _____ | Plomba (_____) |

Porównaj swoje odpowiedzi z listą imion i nazwisk z poprzedniego ćwiczenia. Jak Ci poszło? Sprawdźmy, w jaki sposób zapamiętywałeś poszczególne nazwiska. Obok każdego z nich napisz w nawiasie, jaką metodę zastosowałeś, żeby zapamiętać imię, z którym się łączy. Być może było to powtarzanie, wyobrażanie albo wymyślenie zabawnego skojarzenia. Które techniki okazały się najbardziej skuteczne? Zaczynij ich używać w życiu codziennym, gdy będziesz chciał zapamiętać imię i nazwisko nowo poznanej osoby. Poznając nowe strategie kodowania informacji, wracaj do tej listy, żeby przypomnieć sobie,

które metody przynoszą najlepszy skutek w Twoim przypadku — to właśnie na nich powinieneś opierać strategię doskonalenia pamięci.

Wskazówka dla pamięci: dzielenie na kawałki

Dzielenie na kawałki to technika, którą można stosować w sytuacjach, gdy kilka pojedynczych informacji składa się na jedną większą całość. Jeśli podzielisz taką dużą informację na mniejsze fragmenty, łatwiej będzie Ci nimi zarządzać. Numery telefonów zazwyczaj są dzielone na trzy części, dzięki czemu nie musimy zapamiętywać siedmiu indywidualnych informacji. Metoda ta kojarzy się przede wszystkim z prezentowaniem numerów (na przykład telefonów czy PESEL), ale można ją stosować w odniesieniu do wszystkich informacji, które składają się z podobnych elementów. Możesz na przykład podzielić produkty z listy zakupów na kategorie, dzięki którym łatwiej będzie Ci je zapamiętać. Wystarczy trochę kreatywności, a z pewnością uda Ci się połączyć nawet takie informacje, które z pozoru bardzo różnią się od siebie. Jeżeli masz na przykład kilka rzeczy, które nie mają ze sobą nic wspólnego, stwórz z ich pierwszych liter akronim albo słowo — dzięki temu będziesz miał do zapamiętania tylko jedno słowo. Potem wystarczy już przypomnieć sobie, z jakimi wyrazami kojarzą się poszczególne litery. Nazwaliśmy tę strategię dzieleniem na kawałki. To właśnie ona posłużyła nam do stworzenia nazwy RARE-DREAM.

Ćwiczenie: metoda dzielenia na kawałki i tworzenia akronimów

Mamy pewną listę przedmiotów: weźmiemy pierwsze litery każdego z nich i stworzymy z nich słowo. Twoim zadaniem będzie zapamiętać akronim oraz słowa, które się na niego składają. Przeczytaj naszą listę kilka razy, ponieważ później będziesz musiał ją odtworzyć na podstawie naszego akronimu. Oto nasze przedmioty: łopata, aparat, pomadka, koperty, anchois. Tę listę reprezentuje akronim ŁAPKA.

Wskazówka dla pamięci: pamiętaj, żeby pamiętać

Jeśli często zdarza Ci się, że musisz szybko coś zapamiętać, zastosuj przypomnienie: zawiąż nitkę wokół palca, załóż zegarek na drugą rękę albo włóż na nadgarstek gumkę recepturkę. Wybierz metodę, która będzie najskuteczniej przypominać Ci o danej sprawie. Szybko przekonasz się, że jest to wspaniałe narzędzie, które pomoże Ci pamiętać, że masz pamiętać.

Ćwiczenie: dzielenie na kawałki i tworzenie akronimów

Obok każdej litery akronimu napisz słowo, które reprezentuje.

Ł _____

A _____

P _____

K _____

A _____

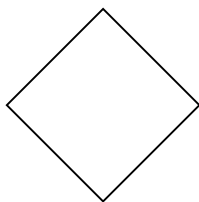
Zajrzyj na poprzednią stronę i sprawdź, czy dobrze zapamiętałeś wszystkie słowa. Wypróbuj tę metodę na prawdziwej liście rzeczy do zapamiętania. Zastosuj ją kilka razy, żeby przekonać się, czy jest skuteczna w Twoim przypadku.

W ostatnim ćwiczeniu na długotrwałą pamięć wzrokową i słuchową poprosimy Cię o narysowanie kilku figur geometrycznych oraz napisanie kilku słów. Niedługo będziesz musiał je sobie przypomnieć. Kiedy porównasz je z oryginałami, lepiej poznasz swoje mocne i słabe strony.

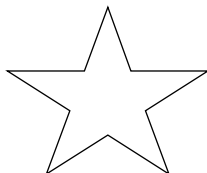
Ćwiczenie: długotrwała pamięć wzrokowa i słuchowa

Postaraj się zapamiętać każdą figurę geometryczną i narysuj ją obok oryginalnej.

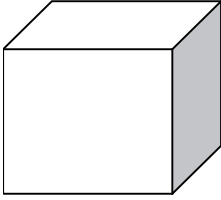
1.



2.



3.



A teraz zrób to samo ze słowami: spróbuj je zapamiętać i napisz je w pustym miejscu.

1. Papier _____

2. Dywanik _____

3. Kamera _____

Za jakiś czas poprosimy Cię, żebyś przypomniał sobie te słowa i ponownie narysował figury. Teraz, gdy dokładnie zbadaliśmy Twoją pamięć wzrokową i słuchową, wróć do początku rozdziału i jeszcze raz przyjrzyj się swoim wynikom w każdym ćwiczeniu. Czy zaobserwowałeś jakiś schemat? Czy łatwiej przyswajasz informacje werbalne czy wizualne? Wiedza, którą zdobyłeś w tym rozdziale, pomoże Ci opracować i wprowadzić w życie strategie, które będą uwzględniały Twoje najmocniejsze strony.

Teraz czas na powtórkę.

Ograniczony punkt widzenia, nasze nadzieje i obawy stały się dla nas miarą życia, a kiedy okoliczności nie pasują do naszych przekonań, zamieniają się w trudności.

— Benjamin Franklin