

Trening z **Kevinem Trudeau**



SUPERPAMIĘĆ

**Książka zawiera ćwiczenia
dla początkujących i zaawansowanych**

Lecytyna w 28 rozdziałach

Zapamiętaj w mig nawet długie ciągi liczb i skomplikowane nazwy

Korzystaj z mentalnych szuflad i zawsze utrzymuj w nich porządek

Stosuj łańcuchy skojarzeń i maluj obrazy rzeczywistości

Ciesz się z doskonałej pamięci długotrwałej

Tytuł oryginału: Kevin Trudeau's Mega Memory™

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

Projekt okładki: Mateusz Obarek i Radosław Pazdrijowski

ISBN: 978-83-283-4158-6

Copyright © 1995 by Kevin Trudeau

First Quill edition published 1997. Reissued as a Harper paperback 2005.

Published by arrangement with Harper Collins Publishers. All Rights Reserved.

Polish edition copyright © 2008, 2017 by Wydawnictwo Helion

All Rights Reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą iStockPhoto Inc.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/superv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 032 231 22 19, 032 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

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

Spis treści

1. Jak korzystać z tej książki?	7
Część I Superpamięć	19
2. Skojarzenia podstawowe	21
3. Tworzenie łańcuchów. Potęga żywych obrazów	35
4. Tworzenie list wieszaków: mentalne szuflady	47
5. Korzystanie z list wieszaków	59
6. Gramy w Koncentrację	71
7. Wieszaki i Lista Drzewa	79
8. Jak organizm wpływa na Twoją pamięć	91
9. Wieszaki i Lista Domu	107
10. Zapamiętywanie osób — część I	113
11. Zapamiętywanie osób — część II	121
12. Zapamiętywanie osób — część III	133
13. Podstawowe praktyczne zastosowania technik Superpamięci	147
14. Czytanie i Superpamięć	165
15. Słownictwo, ortografia i Superpamięć	175
16. Liczby i Superpamięć	181

Część II Superpamięć — poziom zaawansowany	187
17. Superpamięć — poziom zaawansowany: podsumowanie części I oraz wprowadzenie do części II	189
18. Fonetyka Listy Ciała	199
19. Słowa obrazy 1 – 25	207
20. Słowa obrazy 25 – 50	225
21. Słowa obrazy 51 – 75	241
22. Słowa obrazy 76 – 100	253
23. Rozwijanie umiejętności zapamiętywania osób	265
24. Zapamiętywanie długich ciągów cyfr	277
25. Zapamiętywanie kart do gry	295
26. Zapamiętywanie na co dzień: od urodzin po kolejnych prezydentów	313
27. Wykorzystanie akronimów i zapamiętywanie tekstów	327
28. Pokonywanie złych nawyków i odtwarzanie „zapomnianych” wspomnień	335
Obrazkowy słownik imion	349
Skorowidz	359

Rozdział 1.

Jak korzystać z tej książki?

Nasz świat nie jest nam dany: tworzymy go poprzez bezustanne doświadczanie, kategoryzację, pamięć, łączenie nowych elementów¹.

— Oliver Sacks, *Antropolog na Marsie*

Ile mógłbyś poświęcić — Drogi Czytelniku — by więcej zarabiać, zwiększyć swoją sprawność umysłową i robić dobre wrażenie na każdym, kogo spotykasz na swojej drodze? To, i nie tylko to, jest możliwe, jeśli możesz korzystać z potęgi Superpamięci.

Wyobraź sobie, że na jakimś spotkaniu poznajesz pięćdziesięciu ludzi, a kilka godzin później potrafisz pożegnać każdego z nich po imieniu i nazwisku. Co więcej — potrafisz także wygłaszać przemówienia, nie korzystając z żadnych notatek, pamiętasz o wszystkich ważnych spotkaniach, sprawach do załatwienia, podczas wycieczki samochodowej masz w głowie cały plan trasy, pamiętasz numery telefonów, wykorzystujesz swoją świętą pamięć podczas gry w karty, cytujesz całe wersety z Biblii, przywołujesz fragmenty sztuki, deklamujesz z pamięci wiersze, pamiętasz daty ważnych wydarzeń historycznych, długie liczby i różne inne dane. Wyobraź sobie, że jesteś studentem i potrafisz w dowolnej chwili przywołać z pamięci wszystkie informacje, pozwalające Ci osiągnąć doskonały wynik na egzaminie. Na dodatek uczysz się trzy razy szybciej niż pozostali studenci. Wspaniała pamięć z całą pewnością zwiększy Twoją wiarę we własne umiejętności.

¹ Oliver Sacks, *Antropolog na Marsie*, Zysk i S-ka, Poznań 1999, przekład Piotr Amsterdamski, Barbara Lindenberg, Beata Maciejewska — *przyp. tłum.*

To wszystko możesz osiągnąć dzięki Superpamięci. Czy brzmi to jak kolejny slogan? Możesz być pewien, że to nie żaden chwyt reklamowy. Idealnej pamięci — lepszej niż fotograficzna — nie musisz kupować. Masz ją do swojej dyspozycji, a wielki potencjał znajdujący się w zasięgu ręki tylko czeka na wykorzystanie. Techniki zaprezentowane w książce *Superpamięć. Trening z Kevinem Trudeau* służą właśnie do tego — pozwolą Ci wykorzystać naturalną umiejętność przypominania sobie informacji, które usłyszałeś, obrazów, które widziałeś, a nawet spraw, o których myślałeś tylko przez chwilę i o których zapomniałeś, lub tylko wydawało Ci się, że zapomniałeś. Jedynym problemem jest to, że nie zdawałeś sobie wcześniej sprawy, iż jesteś w posiadaniu tak wspaniałej pamięci, której możliwości można przyrównać do potężnego superkomputera. Dwadzieścia osiem lekcji opisanych w tej książce pozwoli Ci wykorzystać tę moc.

Nauczę Cię, jak organizować i przetwarzać nowe informacje. Dowiesz się, w jaki sposób należy kategoryzować elementy rzeczywistości, które widzisz, słyszysz i których doświadczasz, a następnie układać je w określonym porządku, tak by w przyszłości były łatwo dostępne. Słowem kluczowym jest tutaj „porządek” — kamień węgielny programu rozwoju Superpamięci. Twój mózg jest niczym szafa z mnóstwem szuflad. Im więcej notatek, listów, raportów i innych dokumentów uporządkujesz przez umieszczenie ich w określonych katalogach (szufladach), tym bardziej zorganizowana będzie Twoja praca, a dane będzie łatwiej odszukać wtedy, gdy okażą się potrzebne. Porównanie pamięci do szafy jest proste, przekonujące i bardzo trafne.

Muszę się przyznać, że ja także — podobnie jak wielu uczniów w wieku szkolnym — miałem pewne kłopoty z przyswajaniem informacji, a szczególnie z ich zapamiętywaniem. W szkole średniej moja sytuacja stała się jeszcze poważniejsza. Kilku nauczycieli zasugerowało bowiem, że moje problemy z nauką nie wynikają z lenistwa, lecz mogą mieć o wiele głębsze źródło. Zacząłem więc poszerzać swoją wiedzę na temat pamięci i pracy mózgu człowieka. Zrozumiałem, że moją słabością była jedynie niewystarczająco wytrenowana pamięć.

Nauczę Cię, jak należy ćwiczyć pamięć, omawiając sposoby „magazynowania” informacji. Nie będziemy marnować za dużo czasu na wykłady z teorii procesów mózgowych i pracy pamięci. Szkolenie będzie przebiegać stopniowo. Wraz z zapoznawaniem się z kolejnymi rozdziałami tej książki będą rosnąć Twoje możliwości, gdyż program rozwoju Superpamięci będziesz poznawał na bieżąco w trakcie lektury. Nauka właściwego wykorzystania potencjału drzemającego w Twojej pamięci przy-

pomina naukę jazdy na rowerze, biegania lub pływania — trzeba wziąć aktywny udział w ćwiczeniach, by osiągnąć najlepsze efekty. Równie ważne jest jednak przygotowanie. Zanim weźmiemy udział w wyścigu kolarskim, pobiegniemy w maratonie lub rozpoczniemy rywalizację na pływalni, powinniśmy na serio potrenować. Dlatego też w tej książce znajdziesz zarówno ćwiczenia, jak i praktyczne wskazówki dotyczące technik doskonalenia pamięci. Ćwiczenia mają na celu zwiększenie efektywności pracy Twojego mózgu i przygotowanie go do wykorzystania technik zapamiętywania, nadających się do stosowania w codziennym życiu. Jeśli będziesz wykonywać ćwiczenia zgodnie z moimi wskazówkami, szybko osiągniesz wspaniałe rezultaty.

Zasady podstawowe

Jeśli chcesz, aby program treningu Superpamięci przyniósł najlepsze efekty, musisz się bezwzględnie trzymać poniższych zaleceń, określających zasady pracy z książką:

1. *Kolejność lekcji nie jest przypadkowa.* Każdy kolejny rozdział poszerza wiedzę zawartą w rozdziale poprzedzającym, tak aby można było jak najlepiej i najefektywniej wykorzystać już przyswojone informacje. Człowiek uprawiający jogging ryzykuje kontuzję, jeśli przed biegiem nie rozgrzeje mięśni i stawów. Pływak także nie osiągnie dobrych rezultatów, jeżeli nie czuje się w wodzie zbyt bezpiecznie. Podobnie i Ty potrzebujesz odpowiedniego przygotowania, swoistej mentalnej rozgrzewki, opartej na pewnej grupie podstawowych umiejętności. Nie ograniczaj się więc do zapoznania się ze spisem treści i lektury rozdziału, który specjalnie Cię zainteresował. To nic nie da. Aby nauczyć się, jak korzystać z Superpamięci, należy zacząć lekturę od początku i stopniowo przechodzić do kolejnych rozdziałów.
2. *Lektura pojedynczego rozdziału nie powinna trwać dłużej niż 20 – 30 minut.* W każdej lekcji znajduje się pewna dawka informacji, której przyswojenie nie powinno trwać zbyt długo. Jeżeli przeczytasz cały rozdział, wykonasz ćwiczenia i wykorzystasz opisywane w nim techniki, nie spędzisz nad nim więcej niż pół godziny. Taka struktura książki ma swój sens. Ludzie potrafią skupić się na jednej czynności tylko przez pół godziny. Potem

koncentracja spada. (Zastanówmy się na przykład nad długością programów telewizyjnych, te uznawane za najbardziej interesujące nie ciągną się w nieskończoność). Podsumowując — nie przesadzaj z długością lektury. Wielu ludzi przyznaje, że najlepiej czytać jeden rozdział dziennie.

3. *Jeśli chcesz przeczytać od razu kilka rozdziałów, zrób pomiędzy nimi 10 – 15-minutową przerwę.* Nie wszyscy przyswajamy nową wiedzę z identyczną prędkością. Jeśli więc okaże się, że nie masz żadnych problemów ze zrozumieniem zawartych w danym rozdziale informacji i chcesz kontynuować naukę, nie ma problemu. Możesz się zapoznać z kolejną lekcją tego samego dnia. Pamiętaj jednak, by po każdej lekcji zrobić sobie krótką przerwę. Dzięki niej Twój mózg odpręży się i bez udziału Twojej świadomości skupi się na analizie materiału, z którym właśnie się zapoznałeś. Potem możesz przejść do lektury kolejnej lekcji. Jeśli nie zrobisz sobie przerwy, szybko poczujesz się przytłoczony nowymi informacjami. A to oznacza zmęczenie.
4. *Czytaj wtedy, gdy nic Cię nie rozprasza.* Korzystanie z tej książki ma być przyjemnością, ale podczas lektury i ćwiczeń powinieneś być skoncentrowany na tym, co robisz. W odróżnieniu od innych kursów program rozwoju Superpamięci nie wymaga od Ciebie wielokrotnego powtarzania tego samego materiału w celu jego utrwalenia. Powinieneś przeczytać książkę raz. Ale pamiętaj o skupieniu się na zawartości każdego rozdziału. Znajdź więc jakieś miejsce, w którym nikt i nic nie będzie odwracało Twojej uwagi od tekstu. Zrelaksuj się, usiądź wygodnie — i skup się na lekturze.
5. *Wyznacz sobie porę dnia i miejsce nauki.* Lekcje są na tyle krótkie, że z łatwością znajdziesz codziennie czas na jedną z nich. Nie jest ważna konkretna pora — może to być poranek, popołudnie lub wieczór. Poza książką będziesz potrzebował jedynie kartki papieru i czegoś do pisania. Kiedy już zdecydujesz się na określoną porę dnia, postaraj się o regularną lekturę. Gdy wypracujesz sobie własny rytm treningu pamięci, o wiele łatwiej będzie Ci zachować konsekwencję i unikać odkładania nauki na później.

6. *Staraj się nie konsumować syjącego posiłku bezpośrednio przed lekturą.* Jeśli już koniecznie musisz coś zjeść, niech to będzie lekki posiłek. Najlepiej zacząć naukę kilka godzin po posiłku. Dlaczego? Kiedy w żołądku znajduje się pożywienie, organizm skupia się na trawieniu. Krew jest kierowana głównie w okolice brzucha, a nie do mózgu, co oznacza, że pracuje on nieco mniej wydajnie. Dlatego po posiłku trudniej skupić się na zadaniu, procesy myślowe są powolne i spada koncentracja.

Są pewne produkty spożywcze, których w ogóle powinno się unikać. Przede wszystkim — przed nauką nie zażywaj żadnych narkotyków ani alkoholu. Postaraj się nie jeść niczego ciężkiego ani tłustego. Ponadto — to może zaskoczyć niektórych z Was — przez kilka godzin przed nauką trzymaj się z dala od produktów zawierających dużo cukru i produktów zawierających mąkę pszenną. W dalszej części książki znajdziesz kilka uwag na temat pewnych artykułów spożywczych, które negatywnie wpływają na pamięć. Na tym, początkowym, etapie musisz wiedzieć, że cukier i mąka pszenna stępiają zmysły. Ogłupiają organizm, czynią go niezdolnym do koncentracji. Unikaj ich, jeśli naprawdę chcesz poprawić swoją pamięć. Wśród niezdrowych artykułów spożywczych znajdują się także wszelkie słodzone napoje gazowane i toniki. Wielu ludzi pije tego rodzaju trunki podczas lektury. Trudno o gorszą dietę. Cukier, sztuczne środki chemiczne i aromatyzowane syropy negatywnie wpływają na koncentrację.

7. *Podczas lektury nie rób żadnych notatek.* Zapewne uczono Cię, że jeśli naprawdę chcesz coś zapamiętać, musisz to zapisać. Nic bardziej błędnego! Musisz wiedzieć, że zanotowanie jakiejś informacji prowadzi do zupełnie odwrotnych rezultatów. Czynność notowania jest sygnałem dla podświadomości, że zapisywanej informacji nie trzeba już pamiętać — przecież została zachowana na papierze! Kartki i długopisu możesz używać tylko wtedy, gdy sam o to poproszę, lub będzie tego wymagać dane ćwiczenie. W pozostałych przypadkach przybory do pisania do niczego Ci się nie przydadzą.

Poziom gotowości

Przygotowując się do lektury tej książki, powinieneś wziąć pod uwagę jeszcze kilka elementów. Wśród ważniejszych z nich znajduje się nastawienie do wiedzy zawartej w kolejnych lekcjach. Nastawienie to nazywam poziomem gotowości.

Każdy z nas charakteryzuje się pewnym wskaźnikiem, który definiuje poziom gotowości do absorbowania nowej wiedzy. Na wskaźnik ten składają się dwie zmienne:

1. Gotowość do rozpoczęcia nauki.
2. Gotowość do akceptacji zmiany.

Każda z tych zmiennych może przybierać wartość od 0 do 10. Wartością końcową jest iloczyn tych dwóch zmiennych. Maksymalna wartość wskaźnika to 100, a minimalna 0.

Pierwsza zmienna ujawnia się na przykład wtedy, gdy ludzie wydają pieniądze na książki, kasety, płyty czy inne programy samodoskonalenia, wyrażając gotowość do podjęcia wysiłku nauki. Gdybyś nie miał motywacji do nauki technik wspomagania pamięci, nie kupiłbyś tej książki, a już na pewno nie marnowałbyś swojego cennego czasu na jej lekturę. Tak więc w skali 0 – 10 możesz dać sobie 10.

Jak wygląda sprawa z gotowością do zmiany? Niektórzy ludzie mocno trzymają się utartych ścieżek i bardzo trudno jest im zmienić cokolwiek w swoim życiu. Idealnym przykładem jest stosunek do rewolucji informatycznej, która właśnie się odbywa. Komputery pojawiają się niemal wszędzie. Są przy tym niezwykle przydatne i efektywne. A mimo to wielu ludzi wciąż całkowicie się od nich odżegnuje, nie chce mieć z nimi nic wspólnego. Czynią tak z obawy przed nowościami albo też nie chcą marnować czasu na trudną naukę podstaw działania nowego narzędzia.

Jeśli należysz do grupy ludzi niechętnych zmianom, wartość drugiej zmiennej w Twoim przypadku wynosi 0. Zastanów się, jak to wpływa na wskaźnik gotowości do podjęcia nauki. Nawet jeśli pierwsza zmienna wynosi 10, to co jest wynikiem mnożenia 10×0 ? Wielkie, puste 0. Tym samym całkowita gotowość do nauki jest zerowa, jeśli nie jesteś gotów na zmianę.

A może jednak należysz do grupy ludzi, którzy chętnie korzystają z wszelkich nowinek technologicznych? Nawet jeśli na początku masz pewne obawy lub, by nauczyć się korzystać z komputera typu IBM czy Mac, musisz przejść przez

okres frustracji, wciąż jesteś wystarczająco zmotywowany, by ponieść pewne koszty nauki. Czasami może się wydawać, że trzeba wykonać kilka kroków do tyłu, by wreszcie ruszyć do przodu. Jak się czujesz jednak, kiedy uda Ci się zakończyć pozytywnie cały proces? Czy kiedykolwiek wrócisz do starej maszyny do pisania? Gotowość do zmiany wynosi 10, dzięki czemu wskaźnik gotowości do podjęcia nauki jest o wiele bliższy maksymalnej wartości 100 punktów.

Porównanie do użyteczności komputerów jest tu jak najbardziej na miejscu. Przesiadkę z maszyny do pisania na edytor tekstu można porównać do procesu wykorzystania Superpamięci. Dzięki tej książce poznasz zupełnie inne możliwości. Chociaż ćwiczenia zawsze będą zabawą, na początku będzie Ci się wydawać, że nie ma w nich wiele sensu. Wiele opisywanych tu technik na pierwszy rzut oka także będzie sprawiać wrażenie trudnych lub skomplikowanych. Jestem jednak daleki od tego, by sądzić, że podczas ćwiczeń nie będziesz w stanie nauczyć się czegokolwiek. Uwierz mi, postęp będzie zupełnie bezbolesny i zadziwiająco szybki. Być może na początku będziesz się drapał po głowie, zastanawiając się, o co tu u licha chodzi z tymi ćwiczeniami. Z każdym kolejnym dniem będzie wzrastać poziom ekscytacji nauką, a Twoja pamięć wyraźnie się polepszy.

Trudno przecenić znaczenie pozytywnego nastawienia. Jak już wspomniałem, ze względu na nietypowość tej książki ważne jest, by z kolejnymi lekcjami zapoznawać się w ściśle określonym porządku. Każda kolejna lekcja odwołuje się do poprzedniej. Musisz dobrze opanować materiał zawarty we wcześniejszej lekcji, zanim przejdziesz do następnej. Będę to wielokrotnie powtarzał, gdyż chcę, byś zrozumiał, jak ważne są podstawy, na których będziemy tworzyć strukturę Superpamięci.

Zwróć uwagę, że w pierwszych rozdziałach zajmiemy się przede wszystkim ćwiczeniami służącymi do stworzenia podstaw treningu. Kiedy przechadzasz się po budowie, możesz ocenić, jak wysoki będzie nowy budynek na podstawie głębokości wykopu, w którym będą się znajdować jego fundamenty. Tak samo sprawa wygląda z technikami kształtowania Superpamięci. Będziemy pracować nad wielkim gmachem i potrzebujemy trwałych fundamentów. Im będą solidniejsze, tym lepiej dla Twojej pamięci.

Być może niektóre ćwiczenia będą Ci się wydawać śmieszne. Inne — intrygujące, zwariowane, może nawet głupie. Tak jak każdy sportowiec zaczyna przygotowania do sezonu od prostego treningu, rozgrzewki, pompek, przysiadów, zanim będzie mógł przystąpić do sportowej rywalizacji, tak i my zaczniemy od umysłowej

gimnastyki rozciągającej, która będzie miała na celu przygotowanie umysłu do większych wyzwań. Jeśli zgadzasz się na zmianę, otwórz się na te ćwiczenia, dokładnie wykonuj wszystkie instrukcje i przygotuj się na wykorzystanie ogromnych zasobów, jakie drzemią w Twoim mózgu.

Motywacja i technika

W tym podrozdziale w kilku słowach omówimy element, który nazywam „skalą balansu”. W każdym programie lub podczas każdego kursu dąży się do osiągnięcia właściwej równowagi między dwoma elementami. Są to:

1. Motywacja.
2. Technika.

Jeśli równowaga jest zaburzona, autorzy programu powinni lepiej przyjrzeć się swojemu dziełu, bo jest z nim coś nie tak. Uczniowie, którzy otrzymują wielką dawkę motywacji i niewiele materiału, stają się tylko podekscytowanymi głupcami. Może im się wydawać, że wiedzą wiele, choć w rzeczywistości ich zasób wiedzy jest minimalny. Prawda o ich ignorancji daje o sobie znać bardzo szybko. Przykładem mogą być tutaj ludzie pracujący jako sprzedawcy — często niezwykle entuzjastycznie promują oferowaną przez siebie usługę lub produkt, choć tak naprawdę niewiele o nim wiedzą, o czym szybko przekonuje się każdy kupujący. Czasami równowaga bywa odwrócona. Jeśli ktoś uczy się niemal wyłącznie techniki, a kwestia motywacji pozostaje niedoceniona, absolwentów takiego kursu także trudno nazwać skutecznymi prymusami. Ludzie znudzeni, osoby, którym brakuje motywacji, nie będą przyswajać wiedzy, niezależnie od tego, jak wartościowy materiał prezentuje nauczyciel.

Starałem się stworzyć program rozwoju Superpamięci z uwzględnieniem znaczenia równowagi pomiędzy motywacją i techniką. W każdym rozdziale znajduje się pewna dawka wiedzy teoretycznej oraz ćwiczenia praktyczne, pomagające w wykorzystaniu zaprezentowanych przeze mnie technik. Dzięki temu podczas lektury będziesz jednocześnie — uczył się i nabierał zaufania do swoich umiejętności. W miarę upływu czasu, gdy ćwiczenia staną się łatwiejsze, a możliwości praktycznego zastosowania coraz ciekawsze, będzie rosła poziom motywacji, przez co jeszcze chętniej sięgniesz do kolejnych lekcji, ćwiczeń i technik.

Cztery kroki ku Superpamięci

Podczas kursu rozwoju Superpamięci przejdziesz cztery etapy. Są to:

Etap 1. Nieświadoma niekompetencja

Etap 2. Świadoma niekompetencja

Etap 3. Świadoma kompetencja

Etap 4. Nieświadoma kompetencja

Na pierwszym etapie znajdowałeś się wtedy, gdy jeszcze nie wiedziałeś, że istnieje coś takiego jak Superpamięć. Upraszczając — nie wiedziałeś, że nie wiesz. Być może nie byłeś specjalnie zadowolony ze swoich możliwości, a może też uważałeś, że masz całkiem dobrą pamięć, ale przede wszystkim nie byłeś zainteresowany zmianą status quo. Nie wiedziałeś, że posiadasz świetne narzędzie, którego możliwości potrafią zaskoczyć i tylko czekają, by z nich skorzystać. Nie miałeś pojęcia, w jakim stopniu praca nad pamięcią może zmienić Twoje życie — znajdowałeś się na etapie nieświadomej niekompetencji.

Gdy zaczniesz lekturę tej książki i powoli zdajesz sobie sprawę z tego, jak bardzo możesz poprawić swoją pamięć, szybko zbliżasz się do etapu 2., czyli świadomej niekompetencji. Rośnie świadomość potencjalnych możliwości lub ograniczeń Twojego mózgu. Szukasz pomocy, bo rozumiesz, że pamięć można usprawnić. Może poznałeś kogoś, kto zapoznał się z moją książką lub uczestniczył w organizowanych przeze mnie seminariach? A może nawet uczestniczyłeś w jakiejś demonstracji możliwości czyjejs Superpamięci, myśląc: „Rany, jeśli on może tego dokonać, to ja też!”. Masz absolutną rację!

Mniej więcej po tygodniu od rozpoczęcia lektury tej książki znajdziesz się na etapie 3. — świadomej kompetencji. W tym momencie nastąpi prawdziwy zwrot, bo będziesz wiedział, że wiesz. Zaczyniesz korzystać z możliwości własnej Superpamięci. Będziemy wspólnie wykonywać ćwiczenia i poznasz praktyczne zastosowania technik zaprezentowanych w tej książce. Być może nie zawsze uda Ci się wykorzystać nowe możliwości swojej pamięci, ale jednak zaczniesz dostrzegać nowe możliwości. Dobrą metaforą dla opisu tego etapu jest proces nauki jazdy samochodem z ręczną skrzynią biegów. Kiedy znasz podstawy prowadzenia takiego samochodu, znajdujesz się na etapie świadomej kompetencji, bo wciąż musisz myśleć o każdym etapie procesu zmiany biegów. „Zobaczmy... wciskam sprzęgło, wrzucam jedynkę,

zwalniam sprzęgło i dodaję trochę gazu” — nie znaczy to wcale, że nagle samochód stanie, mimo że wiesz, przynajmniej w teorii, jak powinno się używać sprzęgła i pedału gazu. Nie poddajesz się mimo niepowodzeń.

Po trzech, czterech tygodniach znajdziesz się na etapie 4. — nieświadomej kompetencji. W tej fazie wyuczone techniki wkomponują się naturalnie w Twoje codzienne życie. Będziesz korzystał z nich bez udziału świadomości, tak samo, jak nieświadomie zawiązujesz sznurowadła butów, oddychasz, poruszasz się czy, wracając do przykładu z kierowcą, używasz biegów. Zmieniasz biegi, nie zastanawiając się w gruncie rzeczy nad tym, co robisz.

To najciekawsza część tej książki. Po jej lekturze znajdziesz się na etapie, w którym będziesz wykorzystywał poznane techniki całkowicie podświadomie. Nazywam ten etap podróżą z ustawionym „autopilotem”. Od czasu, gdy w 1981 roku rozpocząłem szkolenia w zakresie wykorzystywania potencjału Superpamięci, otrzymałem już mnóstwo, naprawdę mnóstwo listów ze wszystkich stron świata. Dla wielu ludzi przejście na etap 4. jest niczym objawienie. Przypomina trochę otwarcie śluz na zaporze — wiedza i wspaniała pamięć znajdują się w zasięgu ręki, a ludzie potrafią automatycznie przypominać sobie informacje, o których nawet nie wiedzieli, że je zachowali. Jeśli będziesz postępować zgodnie ze wskazówkami zawartymi w każdej lekcji, gwarantuję, że po kilku tygodniach także i Ty znajdziesz się na etapie 4.

Jest jeszcze jedna kwestia, o której chciałbym wspomnieć we wstępie. Napomknąłem, że dostaję dużo listów od ludzi, którzy są zachwyceni tym, jak opisywane przeze mnie techniki zmieniły ich życie na lepsze. Lektura tych listów sprawia mi ogromną przyjemność i mam nadzieję, że i Ty, mój Drogi Czytelniku, po zapoznaniu się z tą książką i przyswojeniu zawartych tu instrukcji i wskazówek napiszesz do mnie, opowiadając mi swoją historię. Chciałbym wiedzieć, w jaki sposób Superpamięć wpłynęła na Twoje życie.

Być może udało Ci się awansować. Może wzrosła Twoja pewność siebie. A może całkowicie zmieniło się Twoja postawa wobec świata? Czy udało Ci się zdobyć szacunek innych ludzi dzięki umiejętności wykorzystania potęgi Superpamięci? Chciałbym o tym wiedzieć. Bardzo chętnie przeczytam list od Ciebie, a może pewnego dnia, podczas jakiegoś kursu zorganizowanego akurat w Twoim mieście, spotkamy się osobiście?

To już koniec lekcji numer 1. Wierzę, że ta książka spełni Twoje oczekiwania. Wiem, że tak właśnie będzie. Być może *Superpamięć. Trening z Kevinem Trudeau* jest nieco inna niż książki, które dotąd czytałeś, bo w pewnym sensie ma charakter

bliskiej interakcji — dialogu z Czytelnikiem. Chciałbym, abyś czuł, że jestem blisko, mówię do Ciebie i uczę Cię czegoś naprawdę ważnego. Jestem przekonany, że praktyczna korzyść wyniesiona z lektury tej książki przerośnie Twoje wszelkie oczekiwania. Stosuj opisywane tu techniki, wykonuj zalecane ćwiczenia z zaangażowaniem i ciesz się korzyściami, czerpanymi z ogromnych możliwości Twojej Superpamięci.

Rozdział 1. Podsumowanie

Podstawowe zasady programu rozwoju Superpamięci

1. Lekcje przygotowano w porządku chronologicznym — należy zapoznawać się z nimi kolejno.
2. Lektura pojedynczego rozdziału nie powinna trwać dłużej niż 20 – 30 minut.
3. Jeśli chcesz przeczytać od razu kilka rozdziałów, rób pomiędzy nimi 10 – 15-minutowe przerwy.
4. Czytaj tylko wtedy, gdy nic Cię nie rozprasza.
5. Wyznacz określony czas i miejsce nauki.
6. Staraj się nie spożywać obfitego posiłku bezpośrednio przed lekturą.
7. Podczas lektury nie rób żadnych notatek.

Poziom gotowości

Poziom gotowości = (gotowość do nauki) x (gotowość do akceptacji zmiany)

Ocena postępów. Cztery kroki do Superpamięci

Etap 1. Nieświadoma niekompetencja. Nie wiesz, czego nie wiesz.

Etap 2. Świadoma niekompetencja. Wiesz, co można zrobić, lecz nie potrafisz tego dokonać.

Etap 3. Świadoma kompetencja. Świadomie wykorzystujesz techniki i ćwiczenia programu rozwoju Superpamięci.

Etap 4. Nieświadoma kompetencja. Stosujesz wyuczone techniki bez udziału świadomości.

Skorowidz

3xW, 60

A

adresy, 153
akcja, 151, 157
akronimy, 23, 26, 327
 stosowanie, 328
alfabet fonetyczny, 201
alkohol, 100
aspartam, 101

B

bank wiedzy, 48
ból, 66
brydż, 307

C

cukier, 99
czytanie ze zrozumieniem, 165
 zainteresowanie słowami, 165

Ć

ćwiczenia fonetyczne, 200

D

dane osobiste, 317
daty, 315
 urodziny, 315
dietetyczne napoje gazowane, 101
długie ciągi cyfr, 277
dzień tygodnia, 282
dźwięki, 200

E

ekscytoksyny, 101
etapy kursu rozwoju Superpamięci, 15
etapy przetwarzania informacji, 92
 etap emocjonalny, 93
 etap kreatywności, 95
 etap myślowy, 93
 etap pewności, 94
 etap podświadomy, 94

F

fonetyka Listy Ciała, 199
fruktoza, 100

G

glutaminian sodu, 101
 gotowość do rozpoczęcia nauki, 12
 gotowość do zmiany, 12
 gra w karty, 308
 guarana, 102

H

homeostaza, 98

I

ikony, 25
 imiona, 114, 122
 tworzenie obrazów, 122
 indyk, 99
 informacja, 151
 informacje w pamięci, 342
 inicjalowanie, 328
 insulina, 99

K

kandydoza, 102
 karo, 296, 300
 karty do gry, 295
 kawa, 100
 kiery, 296, 305
 klej, 115, 157
 klucze, 151
 kofeina, 100
 kojarzenie z Listą Drzewa, 81
 Koncentracja, 71
 pchła, 76
 konsternacja, 175

L

lecytyna, 101
 liczby, 181

Lista Ciała, 49
 fonetyka, 199
 wieszanie elementów, 62
 Lista Domu, 51, 107, 308
 wieszaki, 107
 Lista Drzewa, 26, 30, 79
 kojarzenie, 81
 lista prezydentów, 320
 lista wieszaków, 47, 60
 3xW, 60
 klej, 60
 stosowanie, 59
 WIR, 60
 ludzie, 266

Ł

ładowanie przygotowawcze, 272
 łamanie wyrazów na obrazy opierające się
 na podobieństwie brzmienia, 73
 łańcuchowa metoda skojarzeń, 35, 177
 łańcuchy, 35
 łączenie imion i nazwisk z zakładkami
 wizualnymi, 134

M

mąka, 100
 medycyna holistyczna, 104
 mental pegs, 47
 mentalne szuflady, 47
 metoda ładowania przygotowawczego, 272
 miasto, 153
 miejsce nauki, 10
 miłorzęb, 102
 motywacja, 14
 mózg, 24

N

nagrywanie wykładów, 171
 nastawienie, 13
 nauka do testu, 168

nauka tabliczki mnożenia, 182
 nazwa ulicy, 153
 nazwiska, 125, 143
 nieruchomości, 157
 nieświadoma kompetencja, 16
 nieświadoma niekompetencja, 15
 notatki, 11
 numer domu, 153
 numery telefonów, 279

O

obniżanie poziomu stresu, 96
 obrazkowy słownik imion, 349
 obrazkowy słownik nazwisk, 355
 obrazowanie, 66
 obrazowanie opowieści, 37
 obrazy, 26, 35
 imiona, 122
 karty, 296
 nazwiska, 125
 odpoczynek, 91
 odżywianie, 97
 ogniskowanie, 40
 operacje matematyczne, 181
 organizm, 91
 ortografia, 175
 osoby, 265

P

pamięć, 91
 długoterminowa, 48
 odżywianie, 97
 stres, 95
 pchła, 76
 pegs, 47
 pewność, 94
 pierwiastki chemiczne, 322
 piki, 296, 297
 pisownia, 178
 plan dnia, 148

podobieństwa brzmieniowe, 73
 podświadomość, 94
 pokonywanie złych nawyków, 335
 poprawiacze pamięci, 101
 poprawna pisownia, 178
 pora dnia nauki, 10
 posiłki, 11
 powtarzalność, 191
 poziom gotowości, 12, 192
 poziomy myślowe, 93
 pozytywne nastawienie, 13
 pożywienie, 99
 prezentacje, 159
 prezydenci, 320
 proces odtwarzania kolejności, 21
 produkty spożywcze, 11
 przemówienia, 170
 przetwarzanie informacji, 92
 przypominacze, 148, 318
 przypominanie, 344
 przypominanie przeszłości, 338

R

regularność, 191
 rocznice, 315
 rozumienie tekstu pisanego, 166

S

samochody, 158
 serie cyfr oraz liter, 184
 skala balansu, 14
 skojarzenia podstawowe, 23, 177
 słodziki NutraSweet, 101
 słowa obrazy, 207
 liczby od 1 do 25, 210
 liczby od 1 do 25
 w odwrotnej kolejności, 215
 liczby od 25 do 50, 225
 liczby od 51 do 75, 241
 liczby od 76 do 100, 253

słownictwo, 175
 słownik słów obrazów, 207
 słuchanie wykładów, 170
 sposób działania mózgu, 24
 stolice, 320
 stres, 95

- emocjonalny, 96
- fizjologiczny, 96
- obniżanie poziomu, 96

 styl odżywiania, 98
 Superpamięć, 15, 148
 syndrom Epsteina-Barr, 103
 syndrom walcz lub uciekaj, 96
 szkolenie pcheł, 76

Ś

świadoma kompetencja, 15
 świadoma niekompetencja, 15

T

tabliczka mnożenia, 182
 techniki, 14

- odzyskiwanie, 340
- wypytywanie, 343

 tekst, 330
 tekst pisany, 166
 trefle, 296, 303
 tryptofan, 99
 tworzenie

- dotatkowe wieszaki, 183
- lista wieszaków, 47, 51
- łańcuchy, 35
- obrazy imion, 122
- obrazy nazwisk, 125
- słownik słów obrazów, 207
- słowa obrazów, 210
- zakładki wizualne, 115

U

układanka, 71
 umysł, 92

- poziomy myślowe, 93

 urodziny, 313, 315

W

walcz lub uciekaj, 96
 walka ze stresem, 97
 wiedza, 115
 wieszaki, 47, 79, 107, 151, 157

- Lista Ciała, 49
- Lista Domu, 51
- tworzenie listy wieszaków, 51

 wieszanie elementów na Liście Ciała, 62
 WIR, 60, 63
 wirowanie, 61
 wirus Epsteina-Barr, 102
 wizualizacja, 61
 wokalizacja, 42
 wskazówki na trasie, 154
 wspomnienia, 342
 wykłady, 170
 wykonywanie operacji

- matematycznych, 181

 wyobrażenia, 61
 wypytywanie, 343
 wyskakiwanie ze słoika, 77
 wystąpienia, 159, 170

Z

zainteresowania, 317
 zainteresowanie słowami, 165
 zakładki pamięci, 47
 zakładki wizualne, 115, 121
 zamiana

- długie liczby na słowa obrazy, 277
- słowa obrazów na liczby, 281

- zapamiętywanie, 115, 149, 156
 - adresy, 153
 - daty, 315
 - długie ciągi cyfr, 277
 - informacje osobiste, 317
 - karty do gry, 295
 - lokalizacje, 161
 - nazwiska, 143
 - seria cyfr oraz liter, 184
 - słowa, 175
 - tekst, 330
 - wskazówki na trasie, 154
 - ze zrozumieniem tekstu pisanego, 166
- zapamiętywanie osób, 113, 121, 133, 265, 271
 - łączenie imion i nazwisk
 - z zakładkami wizualnymi, 134
 - obrazy imion, 122
 - obrazy nazwisk, 125
 - Superpamięć, 141
 - zakładki wizualne, 115
- zaparkowany samochód, 318
- zapoznavanie ludzi, 266
- zasady programu rozwoju Superpamięci, 9
- złe nawyki, 335
- złość, 96
- zrywanie ze złymi nawykami, 335
- zwiększanie liczby dostępnych elementów list, 184

Ż

żywe obrazy, 36, 157

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



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

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

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

Każda sekunda życia jest warta kilku milionów lat pamięci.

Dorota Terakowska

Podobnie jak kondycja fizyczna i wydolność organizmu, Twoja pamięć także powinna być poddawana treningom. Z biegiem lat, ze względu na częsty stres oraz zaniedbywanie lub zupełny brak ćwiczeń umysłu, zaczynasz zauważać, że przywoływanie wspomnień nie przychodzi Ci już tak łatwo. A może już masz trudności z zapamiętaniem dłuższego fragmentu tekstu, który musisz wygłosić na zebraniu lub w szkole? Albo umykają Ci sprawy, które miałeś załatwić, lub nazwiska poznanych niedawno osób? Nie trać ducha i uwierz, że Twoja pamięć ma wielki potencjał. W dodatku do jego uwolnienia nie potrzebujesz przyswajania nowych informacji. Wystarczy, że wykorzystasz odpowiednio wiedzę, którą już posiadasz.

Program rozwoju **Superpamięci** jest najczęściej stosowanym programem samodoskonalenia na świecie. W przeciwieństwie do innych systemów, opierających się na żmudnych skojarzeniach słownych, **Superpamięć** proponuje prostsze ćwiczenia z obrazami, a żadna lekcja nie trwa dłużej niż 30 minut. Wkrótce, nawet nieświadomie, zaczniesz kategoryzować rzeczy, które widzisz, słyszysz i których doświadczasz, aby następnie poukładać je w określonym porządku — tak, by w przyszłości były łatwo dostępne.

Dołóż RAM do swojego umysłu

- Zapamiętuj imiona i nazwiska, numery telefonów, adresy, dane finansowe.
- Z łatwością ucz się przemówień i przyswajaj duże partie materiału.
- Rozwijaj zdolność do koncentracji i opieraj się na skojarzeniach.
- Natychmiast przypominaj sobie pożądane informacje.
- Dowiedz się, jaki wpływ na Twoją pamięć ma stres i odpowiednie odżywianie.



Kevin Trudeau to jeden z największych autorytetów w dziedzinie wspomaganie pamięci. Jest założycielem American Memory Institute oraz twórcą przełomowego programu Mega Memory. Autor pomógł już ponad milionowi ludzi w wykorzystaniu ich naturalnych umiejętności.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helton SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}

