

Codziennie trenuj pamięć, ma służyć Ci całe życie!

PAULINA MECHŁO

# SUPERPAMIĘĆ

w

# 31 DNI

WYDANIE II

TRIKI, ĆWICZENIA,  
NEUROROZRYWKI

sensus

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

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

Autorka oraz Helion SA 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. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/supam2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4677-2

Copyright © Paulina Mechło 2020

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

|  |    |
|--|----|
| Kilka słów do drugiego wydania _____   | 9  |
| Genialna pamięć — historia prawdziwa _____   | 11 |
| Superpamięć w 31 dni _____   | 19 |
| Dzień 1 _____  | 23 |
| Sprawdzisz siebie  |    |
| Dzień 2. _____   | 27 |
| Wykonasz dalsze ćwiczenia wstępne  |    |
| Dzień 3. _____   | 33 |
| Poznasz i przećwiczysz węzły — mnemotechnikę, która może być pomocna w zapamiętywaniu słów     |    |
| Dzień 4. _____   | 41 |
| Utrwalisz mnemotechnikę węzłów, zapamiętując 13 nowych słów, oraz wykonasz rysunek             |    |
| Dzień 5. _____   | 48 |
| Poćwiczysz technikę węzłów, dzięki czemu zapamiętasz jeszcze więcej słów                       |    |
| Dzień 6. _____   | 54 |
| Powtórzysz wszystkie słowa i scalisz całą swoją dotychczas utworzoną historię z użyciem węzłów |    |
| Dzień 7. _____   | 58 |
| Wykonasz kilka ćwiczeń, w tym jedno ćwiczenie-niespodziankę                                    |    |
| Dzień 8. _____   | 68 |
| Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci krótkotrwałej                               |    |

|  |     |
|--|-----|
| Dzień 9.   | 74  |
| Wykonasz 2 ćwiczenia — dzięki pierwszemu poćwiczysz koncentrację, a dzięki drugiemu przypomnisz sobie słowa, z których powstały Twoje historie     |     |
| Dzień 10.  | 79  |
| Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci   |     |
| Dzień 11.  | 85  |
| Poznasz technikę podstawników cyfr, dzięki której szybko zapamiętasz liczby oraz ciągi cyfr. Ponadto wykonasz ćwiczenia na pamięć i koncentrację   |     |
| Dzień 12.  | 90  |
| Utrwalisz poznaną mnemotechnikę  |     |
| Dzień 13.  | 95  |
| Wykonasz jeszcze więcej ćwiczeń  |     |
| Dzień 14.  | 99  |
| Poznasz i przećwiczysz nieco inny sposób na cyfry — równie ciekawy i równie... dziwaczny   |     |
| Dzień 15.  | 105 |
| Utrwalisz rymy   |     |
| Dzień 16.  | 110 |
| Poznasz kilka sposobów na szybsze zapamiętywanie imion   |     |
| Dzień 17.  | 118 |
| Wykonasz 6 ćwiczeń wymagających dużej koncentracji oraz użycia pamięci   |     |
| Dzień 18.  | 127 |
| Poznasz sposób na zapamiętywanie słówek w języku obcym. Poruszysz swoją wyobraźnię, poćwiczysz umiejętność kojarzenia i doświadczysz siły powtórek |     |

|  |     |
|--|-----|
| Dzień 19. _____  | 133 |
| Przekonasz się o wadze porządkowania informacji — dowiesz się, w jaki sposób znajdowanie podobieństw i różnic może ułatwić zapamiętywanie nowych informacji, a wszystko to na przykładzie czasowników nieregularnych z języka angielskiego |     |
| Dzień 20. _____  | 140 |
| Przypomnisz sobie mnemotechnikę węzłów   |     |
| Dzień 21. _____  | 147 |
| Poznasz m.in. kolejny sposób ułatwiający zapamiętywanie informacji oraz powtórzysz metodę podstawników cyfr i węzłów   |     |
| Dzień 22. _____  | 154 |
| Zapoznasz się z metodą miejsca, zwaną również metodą lokalizacyjną — pomagającą w uczeniu się nowych wiadomości  |     |
| Dzień 23. _____  | 159 |
| Wykonasz kilka ćwiczeń i powtórzysz metodę lokalizacyjną   |     |
| Dzień 24. _____  | 164 |
| Powtórzysz niektóre mnemotechniki  |     |
| Dzień 25. _____  | 170 |
| Wykonasz kilka ćwiczeń powtórzeniowych   |     |
| Dzień 26. _____  | 176 |
| Powtórzysz wszystkie poznane mnemotechniki   |     |
| Dzień 27. _____  | 181 |
| Wykonasz kilka ćwiczeń na pamięć i koncentrację  |     |
| Dzień 28. _____  | 188 |
| Podejmiesz wyzwanie zapamiętania 54 słów z zastosowaniem węzłów  |     |
| Dzień 29. _____  | 191 |
| Dowiesz się z krótkiego podsumowania, co zrobić, by ułatwić zapamiętywanie nowych informacji   |     |

|   |     |
|---|-----|
| Dzień 30.   | 195 |
| Sprawdzisz siebie. Wykonasz takie same zadania jak w 1. dniu treningu                                   |     |
| Dzień 31.   | 200 |
| Wykonasz ćwiczenia podsumowujące wszystkie sposoby na zapamiętywanie. Sprawdzisz siebie i swoje postępy |     |
| Rozwiązania   | 209 |
| Dzień 1.  | 209 |
| Dzień 2.  | 209 |
| Dzień 4.  | 209 |
| Dzień 5.  | 210 |
| Dzień 6.  | 211 |
| Dzień 8.  | 211 |
| Dzień 10.   | 212 |
| Dzień 12.   | 213 |
| Dzień 13.   | 213 |
| Dzień 14.   | 214 |
| Dzień 15.   | 214 |
| Dzień 16.   | 215 |
| Dzień 17.   | 216 |
| Dzień 20.   | 217 |
| Dzień 21.   | 218 |
| Dzień 23.   | 218 |
| Dzień 24.   | 219 |
| Dzień 25.   | 219 |
| Dzień 30.   | 220 |
| Literatura  | 221 |

# Kilka słów do drugiego wydania

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Cieszę się niezmiernie popularnością książki *Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki*. Dlatego zapraszam do zapoznania się z drugim jej wydaniem.

Książka ta jest efektem pracy z osobami nastoletnimi i dorosłymi, dla których dobra pamięć jest ważna.

Wielokrotnie, gdy spotykam się z Czytelniczkami i Czytelnikami, pada pytanie: czy 31 dni wystarczy, by uzyskać superpamięć? Warto zastanowić się nad odpowiedzią na to pytanie, a także na inne: czym dla Ciebie jest superpamięć?

Czy 31 dni wystarczy? To zależy, czego konkretnie oczekujesz i jaka jest obecnie kondycja Twojej pamięci. Zresztą samo pojęcie pamięci jest dosyć szerokie, ponieważ z roku na rok wiemy o niej i jej rodzajach coraz więcej. Załóżmy zatem, że pisząc „pamięć”, mam na myśli umiejętność zapamiętywania różnego rodzaju informacji. Kondycja pamięci natomiast zależy od wielu czynników, począwszy od tego, jakie masz danego dnia samopoczucie i czy się wyspałaś/wyspałeś oraz w jak dużym stresie żyjesz, dlatego warto takie czynniki uwzględnić podczas treningu.

Dla jednej osoby niniejsza książka będzie ciekawym wprowadzeniem do mnemotechnik i treningów poznawczych, ktoś inny z kolei po kilku dniach uzna, że wykona tylko ćwiczenia na koncentrację. Zachęcam jednak do zrobienia wszystkich ćwiczeń, do zabawy z użyciem własnej pamięci oraz do wyznaczenia sobie własnych celów związanych z rozwojem swojej pamięci i dążenia do ich osiągnięcia. Dlatego ta książka została uzupełniona o ćwiczenie związane z celami dotyczącymi rozwijania własnej pamięci. Warto je określić i pod koniec treningu do nich wrócić, by sprawdzić, w jakim stopniu zostały za pomocą tej książki osiągnięte.

Cele osób, z którymi pracowałam, są bardzo różne: „mam nadzieję, że mnemotechniki pomogą mi w nauce”, „chcę, aby ćwiczenia pamięci stanowiły dla mnie formę rehabilitacji po udarze”, „trening pamięci pomoże mi w wykonywaniu mojego zawodu kontrolera ruchu lotniczego”, „chcę wysilić swój umysł, żeby móc jak najdłużej mieć dobrą pamięć i sprawnie myśleć, gdy zarządzam swoją firmą”.

Nie ulega wątpliwości, że pamięć warto ćwiczyć i rozwijać nie tylko przez 31 dni treningu, dlatego zachęcam do skorzystania z pozostałych naszych książek i wprowadzenia nawyku dbania o własną pamięć na co dzień.



Jeżeli niepokoi Cię kondycja Twojej pamięci, udaj się do specjalisty, ponieważ ten trening może być uzupełnieniem terapii, ale jej nie zastąpi.

W drugim wydaniu proponuję więcej ćwiczeń. W książce pojawił się między innymi nowy rodzaj ćwiczeń rysunkowych. Mam nadzieję, że będzie to stanowiło ciekawy, relaksujący dodatek po intensywnym treningu pamięciowym.

Życzę Ci przyjemnego treningu, osiągnięcia celów i... superpamięci!

Autorka



# Dzień 1

WITAJ pierwszego dnia! Sprawdź siebie i wykonaj poniższe ćwiczenia najlepiej, jak potrafisz, w podanej kolejności. Powodzenia!

## Ćwiczenie 1.

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

|        |          |            |
|--------|----------|------------|
| doktor | dowcip   | fabryka    |
| klucz  | cukierek | farsa      |
| wiadro | dżungla  | góra       |
| dom    | palma    | helikopter |
|        |          |            |
|        |          |            |
|        |          |            |
|        |          |            |

Liczba zapamiętanych słów: \_\_\_\_/12.

## Ćwiczenie 2.

Przeczytaj jednokrotnie ciąg cyfr i liter, a następnie z pamięci zapisz wszystkie, w podanej kolejności. Wykonaj każde ćwiczenie.

572B3

4B5OS9J2

1Z846

5NTY2SN8

48G921

9HL3NA1LP

0295U1

10MS3LG6Y

5L29183

0AL2NR6DÓC

6924P53

JDNMS264LA

Największa liczba poprawnie zapamiętanych znaków: \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 3.

Co dobrego spotkało Cię w ciągu ostatnich trzech tygodni? Przypomnij sobie i zapisz to poniżej.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

### Ćwiczenie 4.

W ciągu 1 minuty zapamiętaj jak najwięcej liter oraz ich położenie. Zasłoń tabelę po lewej stronie i wpisz zapamiętane litery do prawej.

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

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/12.

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

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/12.

## Ćwiczenie 5.

Jak najszybciej znajdź 20 zbitek literowych „mw”. Zmierz czas.

mw mn wn um uu nu un wm mw ww nn nu mn mn nu uu nn mn um  
 wm mw nm wn nm mm wm mw mn mn nu uu nn mn wm nm nu un  
 nw mw mm un ww nn mn mn wn um uu wm mm un ww nn nu mn  
 mw wm um uu uw mw mn um uu uw ww un mm wm uu nn mn um  
 uu uw ww un mm mw mn nn mn nw mn nm wm mw mn mn wn um  
 uu nu un wm um uu nu un mm wn nm nm mm mw wn nm mm un nu  
 nw uu nn mn nw mn nm nu un nw wm mn mn wn um uu nu un mm  
 ww un nu mw nu mn mn nu uu wm nu mn nn mn nw mn nm nm mw  
 un mm wm mw mn nm nu un nw wn nm wm uu uw ww un mm mw  
 nn ww un mm wm mw nu nw uu nn mn wm mn nm nm nw mw mn  
 nw mn nm nu wm mm wu un mw nu ww uw mm wn wm uu mw nm  
 nu un nw wn wm uw ww un mm mw nu mn nn mn nw wm uu un nu  
 mm wu mw un ww nn mn mn wn um wm nn mn um uu uw nn

 Czas wyszukiwania: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 6.

Wykonaj działania najszybciej jak potrafisz. Zmierz czas.

|        |                      |        |                      |         |                      |        |                      |
|--------|----------------------|--------|----------------------|---------|----------------------|--------|----------------------|
| 2-3 =  | <input type="text"/> | 79-3 = | <input type="text"/> | 93-7 =  | <input type="text"/> | 26-9 = | <input type="text"/> |
| 4+23 = | <input type="text"/> | 84+6 = | <input type="text"/> | 56+3 =  | <input type="text"/> | 38+5 = | <input type="text"/> |
| 10-9 = | <input type="text"/> | 58-3 = | <input type="text"/> | 48-9 =  | <input type="text"/> | 72+3 = | <input type="text"/> |
| 21+8 = | <input type="text"/> | 73+2 = | <input type="text"/> | 27+3 =  | <input type="text"/> | 98-4 = | <input type="text"/> |
| 71+7 = | <input type="text"/> | 69-3 = | <input type="text"/> | 94-8 =  | <input type="text"/> | 19-8 = | <input type="text"/> |
| 36-4 = | <input type="text"/> | 81+7 = | <input type="text"/> | 32+7 =  | <input type="text"/> | 26+1 = | <input type="text"/> |
| 98-3 = | <input type="text"/> | 20+3 = | <input type="text"/> | 63+8 =  | <input type="text"/> | 93-8 = | <input type="text"/> |
| 50+3 = | <input type="text"/> | 29-3 = | <input type="text"/> | 78+1 =  | <input type="text"/> | 74+9 = | <input type="text"/> |
| 49+5 = | <input type="text"/> | 20+3 = | <input type="text"/> | 48+2 =  | <input type="text"/> | 18+5 = | <input type="text"/> |
| 38-4 = | <input type="text"/> | 48-2 = | <input type="text"/> | 39-17 = | <input type="text"/> | 10-1 = | <input type="text"/> |

 Czas: \_\_\_\_\_



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

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

GRUPA  
**Helion** 



Miejsce, gdzie odłożyliśmy kluczyki, daty urodzin krewnych i znajomych, terminy rozmaitych spotkań. Co łączy ze sobą te rzeczy? Otóż każdemu z nas przynajmniej raz zdarzyło się o nich zapomnieć. Trudno o bardziej irytującą sytuację, prawda? Na szczęście jest sposób na to, żeby podobne zdarzenia wyeliminować z życia, a na pewno zminimalizować ryzyko ich wystąpienia. Książka, którą trzymasz w dłoniach, zawiera szereg ćwiczeń przydatnych w treningu pamięci i koncentracji. Warto je przetestować, niezależnie od tego, czy chodzi o naukę do egzaminu, sprawne zarządzanie firmą, stresujący zawód, w którym istotne jest kontrolowanie wielu zadań jednocześnie, czy może po prostu o ćwiczenie i rozwijanie swojego umysłu. Wszystkim bez wyjątku przyda się trening superpamięci przygotowany przez Paulinę Mechło, renomowaną psycholog i neurokognitywistkę, pozwoli bowiem poprawić umiejętność zapamiętywania oraz kondycję umysłu.

# ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA I PROSIMY O NIEZAPOMINANIE O REGULARNYM TRENINGU!

## PAULINA MECHŁO

— psycholog, neurokognitywista. Laureatka Nagrody Teofrasta. Autorka licznych książek. Ścisłe współpracuje z korporacjami, mikroprzedsiębiorcami oraz organizacjami, dla których doskonała kondycja intelektualna, dobrostan i zdrowie psychiczne ludzi mają szczególne znaczenie. Praktykę psychologiczno-terapeutyczną prowadzi zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Można się z nią skontaktować poprzez e-mail: [p.mechlo@e-brainly.com](mailto:p.mechlo@e-brainly.com).

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>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-4677-2



cena 37,00 zł