

# ТРЕНАЖЕР ПАМЯТИ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# **MEMORY COACH**

**Train and sustain  
a Mega-memory  
in 40 Days**

**DR GARETH MOORE**

# ТРЕНАЖЕР ПАМЯТИ

---

КАК РАЗВИТЬ  
ПАМЯТЬ ЗА

4  
  
дней

---

ГАРЕТ МУР

Перевод с английского



альпина  
паблишер  
Москва  
2019

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.953.4  
ББК 88.3  
М91

Переводчик Юлия Репьях

**Мур Г.**

М91 Тренажер памяти: Как развить память за 40 дней / Гарет Мур ;  
Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 192 с.

ISBN 978-5-9614-2458-4

Какой бы плохой вы ни считали свою память, на самом деле она у вас не хуже, чем у чемпионов по запоминанию. Все дело в практике: надо тренироваться как можно чаще, а не перекладывать ответственность на многочисленные гаджеты. Если вы приучите себя регулярно запоминать что-либо, то сможете в полной мере использовать свои врожденные способности.

Эта книга поможет улучшить память всего за 40 дней! Достаточно читать всего по паре страниц в день и выполнять по два упражнения. Используя результаты последних исследований и испытанные методы, Гарет Мур показывает, как даже простые маленькие шаги приводят к положительному эффекту. И этот эффект останется с вами на всю жизнь.

УДК 159.953.4  
ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru*

**First published in Great Britain  
in 2019 by Michael O'Mara Books Limited**  
Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019  
Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019  
Использованы иллюстрации Shutterstock.com  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2458-4 (рус.)  
ISBN 978-1-78929-018-9 (англ.)

[<<> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Содержание

<b>Введение</b> .....	7
<b>День 1.</b> Учимся запоминать .....	8
<b>День 2.</b> Кратковременная память .....	12
<b>День 3.</b> Долговременная память .....	16
<b>День 4.</b> Процедурная память .....	20
<b>День 5.</b> Ежедневное запоминание .....	24
<b>День 6.</b> Следите за ходом своих мыслей .....	28
<b>День 7.</b> Память и эмоции .....	32
<b>День 8.</b> Усиление воспоминаний .....	36
<b>День 9.</b> Заметки .....	40
<b>День 10.</b> Написание краткого содержания .....	44
<b>День 11.</b> Внимание .....	48
<b>День 12.</b> Сосредоточьтесь .....	52
<b>День 13.</b> Выстраивание воспоминаний .....	56
<b>День 14.</b> Воспоминания во времени .....	60
<b>День 15.</b> Смешанные воспоминания .....	64
<b>День 16.</b> Ассоциативные воспоминания .....	68
<b>День 17.</b> Упрощайте фрагментируя .....	72
<b>День 18.</b> Продуманная презентация .....	76
<b>День 19.</b> Запоминание дат .....	80
<b>День 20.</b> Пароли и PIN-коды .....	84

# ► СОДЕРЖАНИЕ ◀

<b>День 21.</b> Поиск ключей .....	88
<b>День 22.</b> Имена и лица .....	92
<b>День 23.</b> Визуальные воспоминания .....	96
<b>День 24.</b> Визуальные техники .....	100
<b>День 25.</b> Рифма и ритм .....	104
<b>День 26.</b> Метод акронимов .....	108
<b>День 27.</b> Акростихи .....	112
<b>День 28.</b> Гвоздики для воспоминаний .....	116
<b>День 29.</b> Чертог памяти .....	122
<b>День 30.</b> Чертоги с гвоздиками .....	128
<b>День 31.</b> Список покупок .....	132
<b>День 32.</b> Заучивание текста .....	136
<b>День 33.</b> Практика .....	140
<b>День 34.</b> Техники для запоминания чисел .....	144
<b>День 35.</b> Запоминание языковых сложностей .....	148
<b>День 36.</b> Трюки памяти .....	152
<b>День 37.</b> Здоровый разум .....	156
<b>День 38.</b> Изменяющиеся воспоминания .....	160
<b>День 39.</b> Изучение языков .....	164
<b>День 40.</b> Бросайте себе вызов .....	168
<b>Дополнительные упражнения .....</b>	172
<b>Ответы .....</b>	190

# Введение

Представляем вам книгу «Тренажер памяти: Как развить память за 40 дней». Читая всего по паре страниц в день и выполняя по два упражнения, вы сможете меньше чем за полтора месяца невероятно улучшить память.

Память играет чрезвычайно важную роль во всем, что делает нас теми, кто мы есть. Без нее вы бы не знали, кто вы, где вы и кем являетесь. Вы не могли бы строить планы на будущее, помнить прошлое или формулировать связные мысли. Так почему же мы уделяем ей так мало внимания, хотя в ней заключена вся наша сущность?

Если вы научитесь использовать память более эффективно, то сможете улучшить жизнь. Добиться этого вам поможет пошаговая программа ежедневных упражнений. Используя результаты последних исследований, а также испытанные методы, описанные во множестве моих предыдущих книг, я покажу, как даже небольшие, простые шаги приводят к множеству положительных эффектов, которые продолжат действовать всю вашу дальнейшую жизнь.

Книга дополнена серией специально разработанных игр для тренировки памяти, чтобы вы сразу же могли применять на практике те многочисленные техники, которые в ней описаны. И, разумеется, 40 дней, которые вы проведете с книгой, необязательно должны непрерывно следовать друг за другом — их можно распределить и подгонять под ваше расписание. На самом деле на выполнение некоторых упражнений может уйти больше одного дня.

В конце книги, после основной части, вы найдете еще несколько дополнительных упражнений для развития памяти.

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ДЕНЬ

1

# УЧИМСЯ ЗАПОМИНАТЬ

- + Вы можете улучшить свою память, просто пользуясь ею.
- + В современной жизни нам редко приходится специально что-то запоминать.
- + У всех нас одинаковые способности к долговременной памяти.

## ЧТО?

Какой бы плохой вы не считали свою память, долговременная память — способность вспоминать что-то по прошествии длительного времени — у вас нисколько не хуже, чем у других. Она зависит от того, как вы ее применяете, и, если вы не используете ее сознательно, вы не получаете в полной мере всех преимуществ ваших врожденных способностей.

## ПОЧЕМУ?

До недавнего времени многие не умели писать, поэтому им приходилось хранить все в своих воспоминаниях: рассказы, семейную историю, дни рождения, возраст и многое другое. Сегодня мы поручили эти задачи смартфонам, ежедневникам и тому подобному и гораздо менее осознанно подходим к использованию памяти.



Предполагаемое время выполнения

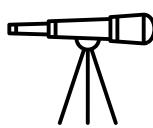
**15** МИНУТ

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 1: УПРАЖНЕНИЕ 1

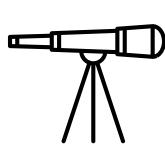
Попробуйте это простое упражнение для развития памяти. В последующие дни мы попробуем другие его вариации, так что вы сможете заметить, как улучшатся с практикой ваши способности к запоминанию.

Сначала попытайтесь запомнить эти предметы:



---

Теперь закройте верхний рисунок и попробуйте пронумеровать изображения в том же порядке, в каком они даны выше: «1» — для первого предмета в первом ряду, «2» — для второго предмета в первом ряду и так далее до «6» для последнего предмета в нижнем ряду.



# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 1: УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполните такое же упражнение, но теперь со словами. Сначала постарайтесь их запомнить, а потом, когда будете готовы, закройте и продолжите читать задание.

► **Космос**

► **Электричество**

► **Время**

► **Воображение**

► **Физика**

► **Происхождение**

---

Закройте слова в верхней части страницы, а затем пронумеруйте те, что внизу, в том порядке, в каком они были приведены.

► **Физика**

► **Время**

► **Электричество**

► **Воображение**

► **Космос**

► **Происхождение**

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 1: УПРАЖНЕНИЕ 3

В этом задании каждая картинка связана со словом. Изучите их и попробуйте запомнить эти ассоциации. Когда будете готовы, закройте их.



► Замешательство



► Дневник



► Тайна



► Нарцисс



► Знаменитость



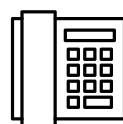
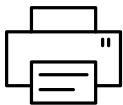
► Почтовый ящик

---

Теперь соедините эти слова с верными изображениями:

► **Знаменитость. Замешательство. Нарцисс.**

**Дневник. Почтовый ящик. Тайна.**



## КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ

- + Кратковременная память удерживает информацию лишь о 5-7 объектах.
- + Краткосрочные воспоминания делятся примерно 15-20 секунд.
- + Чтобы запоминать больше, можно пользоваться техниками фрагментирования.

### ЧТО?

В кратковременной памяти вы временно храните информацию и быстро забываете ее, если только не переводите в долговременную память. Если, например, кто-то сообщает вам свой адрес электронной почты, а вы его забываете 20 секунд спустя, то это потому, что он сохранился только в вашей кратковременной памяти.

### ПОЧЕМУ?

Без кратковременной памяти вы не могли бы прочитать это предложение — к тому моменту, как вы добрались бы до конца, вы бы уже забыли все, что успели прочитать. Может показаться, что от забывания нет никакой пользы, но, если бы вы ничего не забывали, тогда ваш мозг быстро оказался бы перегружен бесполезной информацией! Поэтому большинство кратковременных воспоминаний никогда не переходят в долговременную память.



# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 2: УПРАЖНЕНИЕ 1

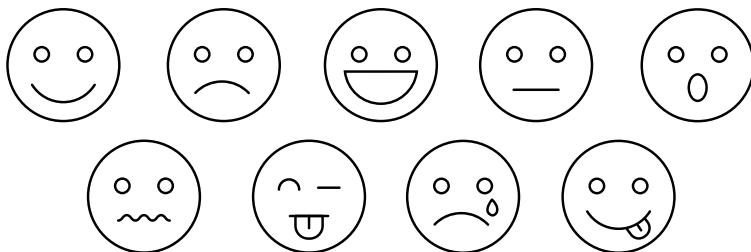
Медленно просмотрите эти цифры, но не прикладывайте никаких сознательных усилий, чтобы их запомнить, а затем, после того как вы доберетесь до последней цифры, попытайтесь, не подглядывая, быстро записать их в том же порядке.

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

Теперь проверьте, как вы справились. Сколько цифр вам удалось запомнить?

## ДЕНЬ 2: УПРАЖНЕНИЕ 2

Попробуйте выполнить похожее упражнение со смайликами. Посмотрите на каждый из них по очереди, не прилагая никаких усилий для запоминания, затем закройте книгу и попробуйте воспроизвести их на листке бумаги.



# ► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

## КАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Вам, вероятно, удалось запомнить от пяти до семи цифр. Но получилось ли запомнить столько же смайликов?

Количество цифр, которые вы запомнили, дает некоторое представление о размере кратковременной памяти. Вы можете научиться использовать ее эффективнее, что, по сути, увеличит объем информации, которую вы будете быстро запоминать, но вам не под силу увеличить исходное, базовое число элементов, которые вы способны запоминать. В этом состоит отличие долговременных воспоминаний, которые делятся гораздо больше 30 секунд и для которых у нас, судя по всему, есть практически неограниченные объемы памяти.

Вероятнее всего, вы воспринимали каждую цифру как отдельный элемент, но смайлики оказались сложнее, так как один из них вы, должно быть, рассматривали как «высовывающий язык плюс подмигивающий левым глазом». На это ушло два «слота» в вашей кратковременной памяти, что осложнило задачу запомнить столько же смайликов, сколько и цифр. Объединение нескольких мыслей в единый элемент памяти является ключевой техникой запоминания, которую мы будем рассматривать на протяжении всей книги.

## СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА

Судя по всему, у нас есть разные кратковременные воспоминания для разных чувств — так, вы способны одновременно быстро запомнить и что-то, что нюхали, и что-то, что видели, а также некоторые факты. Все это довольно скоро исчезнет из кратковременной памяти. К сожалению, если вы сейчас попробуете одновременно просмотреть смайлики и цифры с предыдущей страницы, то обнаружите, что это не сработает, потому что, скорее всего, все сведется к тому, что вы станете про себя описывать их словами.

## ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

### ДЕНЬ 2: УПРАЖНЕНИЕ 3

Просмотрите эти цифры так же медленно, вновь не предпринимая никаких сознательных усилий, чтобы их запомнить, но в этот раз сгруппируйте их. Например, попробуйте прочитать первые цифры как «15», а не «1» и «5». А теперь давайте посмотрим, сколько из них вы сможете записать — не подглядывая.

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

Теперь посмотрите, как вы справились. Получилось ли запомнить больше цифр — хотя бы на одну? Не стоит волноваться, если нет, поскольку эта техника требует практики, кроме того, может оказаться, что, как бы вы ни старались, вы просто не в состоянии уместить многозначные числа вроде 42 в одном «слоте».

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ

Мы используем кратковременную память для удержания мыслей, а потому она является ключевым элементом для участия в разговоре, придумывания аргумента или размышления о том, что делать дальше. Тем не менее все воспоминания, кроме самых недавних, необходимо переводить из кратковременной памяти в долговременную — и именно на этом мы в основном сосредоточим наши усилия.

ДЕНЬ

3

## ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ

- + Долговременные воспоминания делятся дольше минуты.
- + Они не имеют временных ограничений.
- + Со временем большинство долговременных воспоминаний ослабевает.

### ЧТО?

Все, что вы хотите помнить дольше минуты, необходимо переводить в долговременную память. Такие воспоминания сохраняются путем изменений в вашем мозге.

### ПОЧЕМУ?

Если бы мы не могли вспомнить, что делали вчера или несколько минут назад, то не могли бы вести нормальную жизнь. Наши воспоминания делают нас теми, кто мы есть, и без них мы были бы пустой оболочкой. Часть долговременных воспоминаний естественным образом накапливается на протяжении всей жизни, без целенаправленных усилий, тогда как обретение других воспоминаний — вроде списка некоторых фактов — обычно требует значительно больших усилий.



Предполагаемое время выполнения

**12** МИНУТ

# ► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

## ЧТО МЫ ПОМНИМ?

Мы помним самые разные вещи. Мы помним, где были, что ели, с кем встречались сегодня утром, вчера, а может, даже на прошлой неделе. Чем необычнее событие, тем больше вероятность, что мы его запомним.

Мы помним запахи; мы помним то, что видели; мы можем помнить даже прикосновения. Кроме того, мы помним эмоции и то, как себя чувствовали в значимые моменты жизни.

Воспоминания сохраняются в мозге в ходе химических процессов, а более долгосрочные воспоминания требуют к тому же и физических изменений и запечатлевают кадры нашей жизни. Они существуют в связи друг с другом; так, воспоминание о розе может вызвать воспоминание о запахе, цвете или месте, а затем о человеке, событии и так далее. Чем больше у одного воспоминания связей с другими, тем легче его вызывать. Именно поэтому на нас могут неожиданно нахлынуть старые воспоминания, когда они вызваны другой мыслью или переживанием.

Со временем большинство воспоминаний ослабевает, если только мы не возвращаемся к ним и не усиливаем их или связанные с ними воспоминания. По этой причине мы в какой-то момент можем забыть почти весь материал школьного предмета, о котором когда-то знали очень много, если не продолжим использовать его в дальнейшей жизни.

Со временем воспоминания также могут меняться, и реальные воспоминания о событиях перемешиваются с ложными воспоминаниями, которые нам внушило то, что мы увидели или услышали позднее. Наши воспоминания подвержены ошибкам гораздо больше, чем мы думаем.

Эти и многие другие темы мы обсудим в ближайшие дни и недели.

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 3: УПРАЖНЕНИЕ 1

Долговременная память не сводится к заучиванию фактов, но бывает полезно уметь специально запоминать информацию, которую нам хотелось бы вспомнить позднее. Попробуйте выполнить упражнения, представленные на этом развороте, чтобы протестировать исходные способности вашей долговременной памяти.

Изучите список лауреатов Букеровской премии, затем закройте его и посмотрите, сколько книг вы можете написать ниже, там, где указаны только имена авторов.

- 1980: «Ритуалы плавания», Уильям Голдинг
- 1981: «Дети полуночи», Салман Рушди
- 1982: «Список Шиндлера», Томас Кенилли
- 1983: «Жизнь и время Михаэла К», Дж.М. Кутзее
- 1984: «Отель “У озера”», Анита Брукнер

---

Теперь заполните пробелы:

- 1980: \_\_\_\_\_ Уильям Голдинг
- 1981: \_\_\_\_\_ Салман Рушди
- 1982: \_\_\_\_\_ Томас Кенилли
- 1983: \_\_\_\_\_ Дж.М. Кутзее
- 1984: \_\_\_\_\_ Анита Брукнер

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 3: УПРАЖНЕНИЕ 2

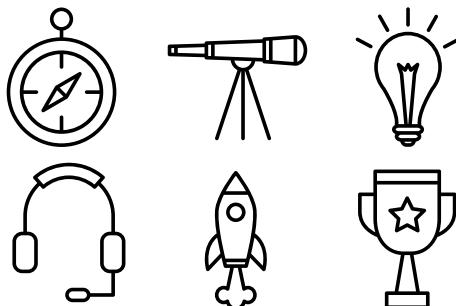
Помните ли вы какую-нибудь информацию из упражнений первого дня? Вероятнее всего, нет, если, конечно, вы не потратили уйму времени на ее заучивание, поскольку она не такая уж легкая для запоминания, а ваш мозг не воспринял ее как сведения, которые стоит хранить в течение долгого времени.

Посмотрим, получится ли у вас выполнить представленные ниже задания.

### ► В каком порядке изначально были эти слова?

Физика. Время. Электричество. Воображение. Космос. Происхождение

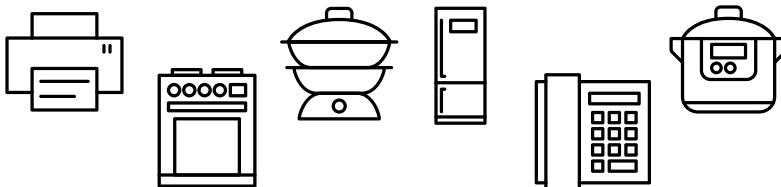
### ► В каком порядке изначально были эти картинки?



### ► Какое слово соответствовало какой картинке?

Знаменитость. Замешательство. Нарцисс.

Дневник. Почтовый ящик. Тайна



# ДЕНЬ **4**

## ПРОЦЕДУРНАЯ ПАМЯТЬ

- + Некоторые долговременные воспоминания позволяют автоматизировать процессы.
- + Со временем физические навыки требуют меньшей концентрации.
- + Такие воспоминания называют процедурными.

### ЧТО?

Когда мы учимся ходить, кататься на велосипеде, плавать или даже водить машину, эти физические навыки изначально требуют значительной концентрации. Однако со временем необходимость в концентрации становится все меньше по мере того, как процедурная память учится воспроизводить приобретенные навыки без нашего пристального внимания. С течением времени эти навыки могут улучшаться, так, например, пианист будет продолжать совершенствоваться на протяжении всей жизни.

### ПОЧЕМУ?

Если бы нам каждый день приходилось обдумывать элементарные действия, мы бы ничего не добились. Вместо этого мы учимся доводить их до автоматизма. Без этой способности мы бы с трудом могли совершенствоваться в чем-либо, потому что нам бы приходилось сосредотачивать слишком много усилий на одних только базовых навыках.



# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 4: УПРАЖНЕНИЕ 1

Есть различные варианты того, чем можно заняться, чтобы испытать процедурную память, но в силу самой своей природы эти упражнения не получится выполнить за один день.

Тем не менее, чтобы оценить мощное влияние процедурной памяти, вы можете приятно провести время, занимаясь освоением любого из предложенных ниже навыков, если у вас еще нет опыта в этих областях:

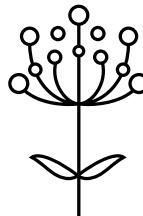
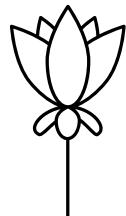
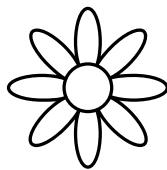
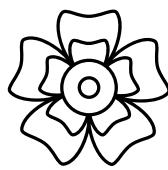
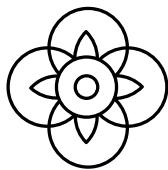
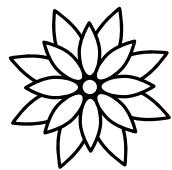
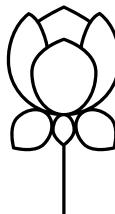
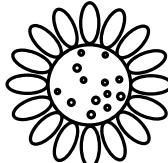
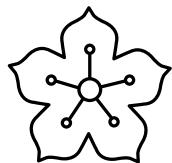
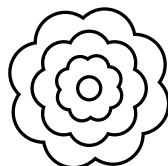
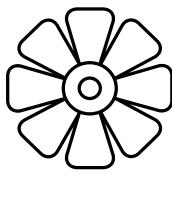
- ▶ **За неделю ежедневной практики вы можете научиться весьма уверенно жонглировать тремя мячиками.**
- ▶ **Научиться рифленой тасовке карт, перемешивая две половинки колоды.**
- ▶ **Выучить некоторые фантастические барменские трюки.**
- ▶ **Научиться играть некоторые базовые аккорды на гитаре.**
- ▶ **Выполнять некоторые простые магические трюки.**
- ▶ **Научиться писать или рисовать той рукой, которая у вас не является доминирующей.**
- ▶ **Научиться кататься на велосипеде.**
- ▶ **Научиться плавать или плавать новым стилем.**
- ▶ **Точнее бросать в кольцо баскетбольный мяч.**
- ▶ **Печатать на клавиатуре 10 пальцами.**
- ▶ **Разучить некоторые основные каллиграфические штрихи.**

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 4: УПРАЖНЕНИЕ 2А

Закройте страницу справа. Далее внимательно изучите расположение цветов, которые вы видите ниже.

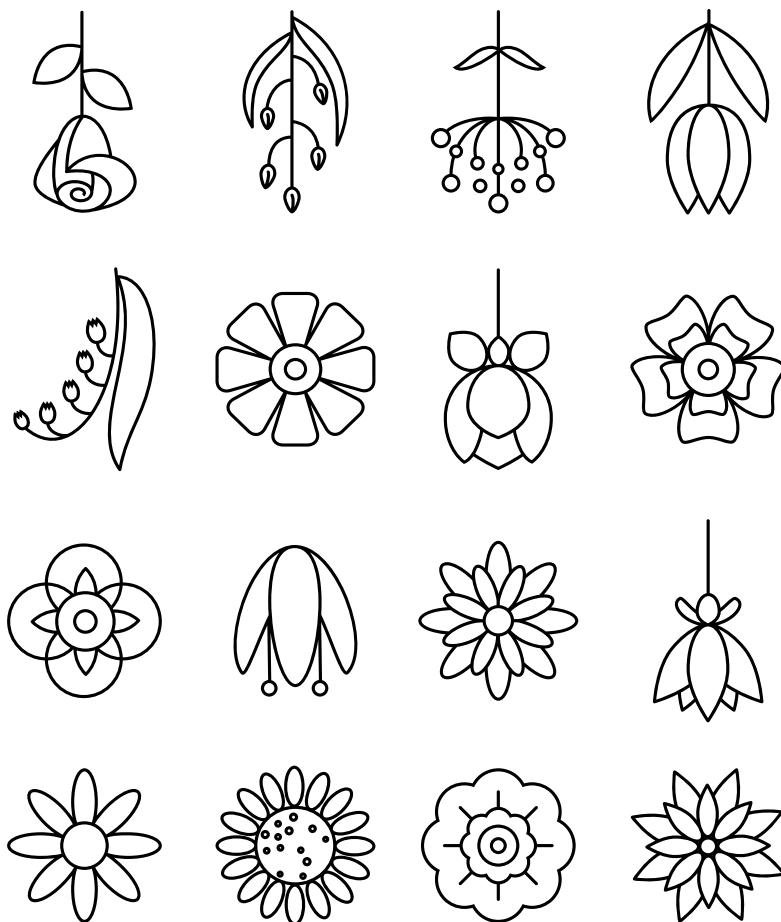
Отведите на рассматривание цветов не больше минуты, затем закройте их и откройте задание на противоположной странице.



# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 4: УПРАЖНЕНИЕ 2В

Не забудьте закрыть цветы на левой странице. Ниже вы видите некоторые — но не все — из тех же цветов, правда, расположенные по-другому. Когда будете готовы, переверните страницу вверх ногами. Обведите те цветы, которых *не* было на противоположной странице.



ДЕНЬ

5

## ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

- + Чтобы улучшить память, начните больше пользоваться ей.
- + Попробуйте запоминать то, что обычно предпочли бы записать.
- + Позже устраивайте себе тесты на проверку того, что все еще помните.

### ЧТО?

Большинство из нас редко предпринимают сознательные попытки запомнить что-либо, за исключением подготовки к экзаменам. Это зачастую означает, что у нас весьма ограниченное представление о том, благодаря чему мы запоминаем, и о том, как целенаправленно что-то запоминать.

### ПОЧЕМУ?

Как и в случае с любым другим навыком, чем больше вы будете практиковаться в запоминании в повседневной жизни, тем лучше сможете в этом разобраться. Техники, которые приводятся в этой книге, могут потребовать значительных сознательных усилий, когда вы попробуете применить их впервые, но со временем они войдут в привычку.



# ► УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ◀

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЮ ПАМЯТЬ

В следующий раз перед походом по магазинам попробуйте запомнить все, что собираетесь купить. Вы можете написать список, но используйте его только для помощи.

Некоторые вещи действительно *нужно* помнить, а не записывать, например PIN-коды от банковских карт и пароли от учетных записей. Когда вы впервые приступаете к заучиванию, начните с малого, запомнив небольшой кусочек пароля, при этом имея при себе весь пароль в записанном виде. Например, вы можете выбрать необычную последовательность букв (вроде «pzrg») и добавьте ее в конце того, что уже записали. Таким образом, даже если кому-то удастся раздобыть ваш листочек с паролем, они вряд ли смогут им воспользоваться.

## СРОЧНЫЕ КОНТАКТЫ

Нужен ли вам телефон, ежедневник или компьютер, чтобы вспомнить номера телефонов друзей и родственников? Если вы окажетесь в затруднительном положении, сможете ли вы вспомнить все необходимые номера телефонов? Если нет, имеет смысл приложить некоторые усилия, чтобы их выучить.

Вам бы также не помешало выучить адреса электронной почты, почтовые адреса, дни рождения и другую информацию о людях, играющих важную роль в вашей жизни. Кто знает, когда они могут пригодиться, кроме того, это полезно для тренировки памяти.

В большинстве случаев запоминание к тому же не ограничивается одной попыткой — поэтому, если вы взялись запомнить несколько телефонных номеров, не забудьте проверить себя через некоторое время. Сможете ли вы уже сегодня безошибочно записать их по памяти? А завтра или на следующей неделе? Регулярные проверки и повторения выученного помогут закрепить воспоминания.

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 5: УПРАЖНЕНИЕ 1

Посмотрим, насколько хорошо у вас получится запомнить эти PIN-коды.

Постарайтесь потратить не больше двух минут на запоминание цифр, приведенных ниже, а затем сразу выполните задания, расположенные под ними.

**БАНК: 1983**  
**СПОРТЗАЛ: 7382**  
**ОФИС: 4810**  
**СЕЙФ: 2284**

---

Когда будете готовы, закройте цифры и то, с чем они соотносятся, и ниже попробуйте полностью записать все четыре PIN-кода:

► Офис: \_\_\_\_\_

► Сейф: \_\_\_\_\_

► Банк: \_\_\_\_\_

► Спортзал: \_\_\_\_\_

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 5: УПРАЖНЕНИЕ 2

Здесь приведено несколько вымышленных паролей. Посмотрите на них и попробуйте запомнить пароли и то, каким аккаунтам они соответствуют. Когда почувствуете, что готовы, перейдите к заданию ниже.

**EMAIL: LETMEINPLEASE**

**ФОТОГРАФИИ: MONKEYLOGIN**

**БАНК: QWERTY123**

**КАЛЕНДАРЬ: DRAGON**

**СПИСОК ДЕЛ: QAZWSX**

**ИГРЫ: ADMIN123456**

---

Закройте аккаунты и пароли выше и проверьте, сколько паролей сможете вспомнить:

► Банк: \_\_\_\_\_

► Календарь: \_\_\_\_\_

► Список дел: \_\_\_\_\_

► Игры: \_\_\_\_\_

► Фотографии: \_\_\_\_\_

► E-mail: \_\_\_\_\_

## СЛЕДИТЕ ЗА ХОДОМ СВОИХ МЫСЛЕЙ

- + Ваши способность к запоминанию и интеллект взаимосвязаны.
- + Важно внимательно следить за ходом своих мыслей.
- + Страйтесь не забывать то, что хотите сказать, или то, о чем думали.

### ЧТО?

Вы принимаете участие в беседе и хотите что-то сказать — но вежливо ждете паузы, когда сможете вставить замечание. Затем пауза наступает, а ваша гениальная мысль уже ушла. Или, быть может, пока вы чем-то заняты, у вас возникает умная мысль, но потом вы обнаруживаете, что не можете вспомнить, о чем она была.

### ПОЧЕМУ?

Временами каждый из нас теряет ход своих мыслей. Например, когда мы отвлекаемся. Но что, если мы хотим быть полностью уверены, что ничего не забудем? Надо постараться связать свою мысль с тем, что вряд ли забудете, чтобы у вас была возможность ее восстановить, — так вам придется концентрироваться еще и на этой мысли, тем самым усиливая первоначальное воспоминание.



Предполагаемое время выполнения

**15** МИНУТ

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## СОСРЕДОТОЧЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Чтобы следить за ходом своих мыслей, не говоря уже о беседе, вы должны быть внимательным и запоминать то, о чем думали — или что было сказано до настоящего момента. Таким образом, способности к запоминанию оказываются тесно связаны с интеллектом, поскольку каждому, кто испытывает проблемы с выполнением этих задач, будет гораздо труднее выстраивать сложные, взаимосвязанные мысли.

Есть несколько основных приемов, позволяющих удерживать контроль над ходом своих мыслей:

► **Будьте внимательны — избегайте отвлекающих факторов и попытайтесь сосредоточиться.**

► **Повторяйте важные мысли, которые вы бы хотели запомнить, в идеале находя для них новые формулировки.**

► **Найдите способ связать все, что можете забыть, с чем-то, что вы вряд ли забудете.**

Каждый из этих пунктов мы рассмотрим более подробно в течение следующих двух недель, однако, по сути, они сводятся к следующему: необходимо позаботиться о том, чтобы сообщить своему мозгу, что эта мысль важна, и думать о чем-то определенном, таком, что поможет вам потом легче вспомнить эту мысль.

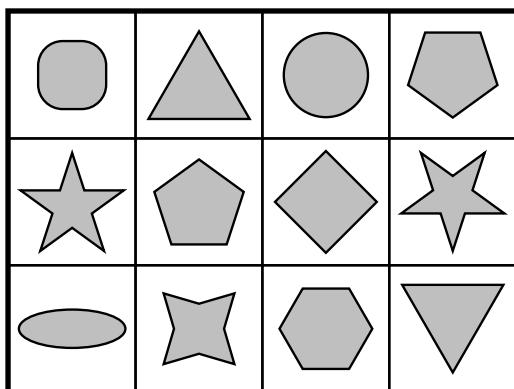
Непросто применять эти навыки во время беседы, ведь вам не захочется пропускать части разговора, пока вы будете концентрироваться на том, чтобы что-нибудь не забыть, но попрактикуйтесь, и вскоре вы улучшите способность следить за ходом своих мыслей.

Даже небольшое улучшение способностей принесет пользу во многих сферах жизни, и, что еще более важно, это уменьшит стресс, который вы испытываете от неспособности запомнить основные идеи по ходу беседы, позволяя вам свободнее принимать участие в ней.

# ► ПОПРОБУЙТЕ ◀

## ДЕНЬ 6: УПРАЖНЕНИЕ 1

Для начала закройте нижнюю часть страницы. Затем внимательно — так, чтобы лучше запомнить, — рассмотрите расположение фигур в таблице. Когда будете готовы, продолжите читать задание ниже.



---

Закройте верхнюю часть страницы. В этой таблице находятся несколько таких же фигур, что приведены выше, а остальные отсутствуют. Сможете ли вы вернуть недостающие фигуры в соответствующие им секторы?

