

УДК 159.953.4

ББК 88.3

М91

Переводчик Юлия Репях

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.)

Содержание

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

► СОДЕРЖАНИЕ ◀

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