

УДК 159.953
ББК 88.334-8
Д 82

Думчев, А. А.

Д 82 Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти / Артур Думчев. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 192 с.

ISBN 978-5-00057-015-9

Сегодня, во времена высоких информационных технологий, многие жалуются на недостаточные возможности своей памяти, забывчивость и неумение обходиться без многочисленных девайсов даже в самых простых ситуациях. Эта книга научит вас, как натренировать память и развить интеллект, чтобы поднять свои умственные способности на более высокий уровень.

УДК 159.953
ББК 88.334-8

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства
обеспечивает юридическая фирма
«Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-015-9

© Думчев А. А., 2013
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Оглавление

Предисловие	7
Природа памяти	9
Интеллект и память	16
Фактор общего интеллекта	17
Социальный интеллект	25
Позитивное мышление	28
Творческое мышление	30
Мотивация и концентрация	33
Резюме	37
Часть I. Без предварительной подготовки.	39
Как читать эти главы.	41
Глава 1. НОВЫЕ СЛОВА	43
Как запоминаются слова и что такое ассоциации	46
Глава 2. СПИСОК	55
Глава 3. ИМЕНА И ЛИЦА	65
Итак, как запоминать лица	67
Как зовут вашего собеседника	68
Глава 4. ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК	73
Интерес	77
Интеллектуальная работа с материалом	84
Повторение	87

Часть II. После подготовки	99
Глава 5. ЦИФРЫ	103
Глава 6. КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОД МЕСТ	113
6.1. Расширяем горизонты	115
6.2. Как я запомнил 22 528 знаков числа «пи»	116
6.3. Запоминаем текстовую информацию	117
6.4. Конспект в голове	122
6.5. Решение задач в уме	124
6.6. Переговоры, собеседование и другое	128
Глава 7. ТУЗ В РУКАХ	131
Как насчет карт местности?	135
Глава 8. БОНУСЫ И ИНДИКАТОРЫ	137
Дополнение	143
Как правильно повторять	146
Как использовать забывание в своих целях	149
С кем дружить вашему мозгу	153
Младенцы	154
Подростки	155
Взрослые	155
Пожилые	156
Животные	157
Какой активности отдать предпочтение	158
Пища для ума	161
Двенадцать	163
Послесловие	169