

Spis treści

Genialna pamięć — historia prawdziwa	9
Superpamięć w 31 dni	15
Dzień 1.	17
Sprawdzisz siebie	
Dzień 2.	20
Wykonasz dalsze ćwiczenia wstępne	
Dzień 3.	25
Poznasz i przeciwicysz węzły — mnemotechnikę, która może być pomocna w zapamiętywaniu słów	
Dzień 4.	31
Utrwalisz mnemotechnikę węzłów, zapamiętując 13 nowych słów, oraz wykonasz rysunek	
Dzień 5.	36
Poćwiczysz technikę węzłów, dzięki czemu zapamiętasz jeszcze więcej słów	
Dzień 6.	41
Powtórzysz wszystkie słowa i scalisz całą swoją dotychczas utworzoną historię z użyciem węzłów	
Dzień 7.	44
Wykonasz kilka ćwiczeń, w tym jedno ćwiczenie-niespodziankę	
Dzień 8.	52
Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci krótkotrwałej	
Dzień 9.	57
Wykonasz 2 ćwiczenia — dzięki pierwszemu poćwiczysz koncentrację, a dzięki drugiemu przypomnisz sobie słowa, z których powstały Twoje historie	
Dzień 10.	61
Wykonasz kilka ćwiczeń wymagających użycia pamięci	

Dzień 11.	65
Poznasz technikę podstawników cyfr, dzięki której szybko zapamiętasz liczby oraz ciągi cyfr. Ponadto wykonasz ćwiczenia na pamięć i koncentrację	
Dzień 12.	69
Utrwalisz poznaną mnemotechnikę	
Dzień 13.	73
Wykonasz jeszcze więcej ćwiczeń	
Dzień 14.	76
Poznasz i przećwiczysz nieco inny sposób na cyfry — równie ciekawy i równie... dziwny	
Dzień 15.	82
Utrwalisz rymy	
Dzień 16.	86
Poznasz kilka sposobów na szybsze zapamiętywanie imion	
Dzień 17.	93
Wykonasz 6 ćwiczeń wymagających dużej koncentracji oraz użycia pamięci	
Dzień 18.	100
Poznasz sposób na zapamiętywanie słówek w języku obcym. Poruszysz swoją wyobraźnię, poćwiczysz umiejętność kojarzenia i doświadczysz siły powtórek	
Dzień 19.	105
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.	111
Przypomnisz sobie mnemotechnikę węzłów	
Dzień 21.	117
Poznasz m.in. kolejny sposób ułatwiający zapamiętywanie informacji oraz powtórzysz metodę podstawników cyfr i węzłów	
Dzień 22.	122
Zapoznasz się z metodą miejsca, zwaną również metodą lokalizacyjną — pomagającą w uczeniu się nowych wiadomości	
Dzień 23.	126
Wykonasz kilka ćwiczeń i powtórzysz metodę lokalizacyjną	

Dzień 24.	130
Powtórzysz niektóre mnemotechniki	
Dzień 25.	134
Wykonasz kilka ćwiczeń powtórzeniowych	
Dzień 26.	138
Powtórzysz wszystkie poznane mnemotechniki	
Dzień 27.	142
Wykonasz kilka ćwiczeń na pamięć i koncentrację	
Dzień 28.	149
Podejmiesz wyzwanie zapamiętania 54 słów z zastosowaniem węzłów	
Dzień 29.	153
Dowiesz się z krótkiego podsumowania, co zrobić, by ułatwić zapamiętywanie nowych informacji	
Dzień 30.	156
Sprawdzisz siebie. Wykonasz takie same zadania jak w 1. dniu treningu	
Dzień 31.	159
Wykonasz ćwiczenia podsumowujące wszystkie sposoby na zapamiętywanie. Sprawdzisz siebie i swoje postępy	
Podsumowania	167
Dzień 1.	157
Dzień 2.	157
Dzień 4.	158
Dzień 5.	159
Dzień 6.	160
Dzień 8.	160
Dzień 10.	161
Dzień 12.	162
Dzień 14.	162
Dzień 15.	162
Dzień 16.	163
Dzień 17.	164
Dzień 20.	165
Dzień 21.	166
Dzień 23.	166
Dzień 24.	167
Dzień 25.	167
Dzień 30.	168
Literatura	179