

Spis treści

O autorze	13
Podziękowania od autora	15
Wstęp	17
O książce	M
Komu potrzebna jest ta książka	18
Jak używać tej książki	18
Jak podzielona jest książka	19
Część I: Czym jest pamięć	19
Część II: Budowanie silnej pamięci	19
Część III: Konserwowanie pamięci	20
Część IV: Codzienna gimnastyka pamięci	20
Część V: Dekalogi	21
Ikony wykorzystane w książce	22
 Część I: Czym jest pamięć	23
Rozdział 1: Ćwiczenie pamięci	25
Rozważania o lukach w pamięci	26
Zachowywanie przytomności umysłu	26
Mam to na końcu języka	28
Zdejmowanie blokady	29
Oczyszczanie umysłu z przypadkowych szumów i bezużytecznych myśli	30
Oddzielenie faktów od mitów	31
Dobre i złe wiadomości o pamięci	32
Doskonalenie pamięci	33
Odkrywanie, czym są zdolności zapamiętywania	34
Właściwe odżywianie mózgu	35
Unikaj jedzenia, picia i lekarstw, które szkodzą pamięci	36
Stajemy się starsi i mądrzejsi	37
Ćwiczenie systemów zapamiętywania	38
Testowanie pamięci	39
Jak zachować jasność umysłu	41

Rozdział 2: Obalanie mitów na temat pamięci43

Mit: poczucie, że tracisz pamięć	44
Mit: pamięć jest jak segregator — „j” jak jedzenie, „p” jak podróżowanie	46
Mit: wspomnienia są jak zdjęcia, a aparat fotograficzny nie kłamie	48
Mit: możesz się uczyć podczas snu i inne bzdury	52
Mit: jesteś za stary, zbyt młody lub zbyt głupi, by poprawić swoją pamięć.....	55

Rozdział 3: Odkrywamy, jak działa mózg57

Żeglowanie pośród półkul i płatów	57
Wprowadzamy prawą półkulę — stronę emocjonalną	59
Poznanie lewej półkuli — części uporządkowanej	59
„S” jak skroniowy — zapamiętywanie ze słuchu	60
„C” jak czołowy, czyli „czołowe natarcie”	63
„C” jak ciemieniowy — wrażenia czuciowe	65
„P” jak potyliczny — pamięć wzrokowa	65
Komórki mózgowe — przyjrzyjmy im się dokładniej	66
Czym są neuroprzekazniki	66
Ośłonki aksonów	68
Rozgałęzienia dla nowych myśli i wspomnień	69
Dzielenie pamięci na etapy — pamięć długotrwała i krótkotrwała	70
Przemierzanie ścieżek w celu odzyskiwania i grupowania wspomnień	73
Wspomnienia uczuć	73
Wspomnienia słuchowe	75
Wspomnienia wzrokowe	77
Wspomnienia werbalne	79

Część II: Budowanie silnej pamięci 81

Rozdział 4: Jeść tak, by zapamiętać83

Pierwszy posiłek z rana — śniadanie	84
Wegetarianizm	85
Załadunek węglowodanów — wybierz złożone, odrzuć proste	87
Właściwa kontrola tłuszczów	88
Precz z tłuszczami nasyconymi	89
Sięganie po pewne tłuszcze nienasycone	90
Wzmacnianie neuroprzekazników	91
Witaminy — jedz to, co dostarcza witaminy B do mózgu	92
Unikanie żywności, która nie zasługuje na to miano	96
Posypywanie solą śliskiego gruntu	96
Hej, cukiereczku — mam przez ciebie doła!	97
Warzenie filiżanki niepokoju	98
Nawadnianie organizmu	102

Rozdział 5: Stymulowanie pamięci suplementami.....	103
Wzmacnianie pamięci witaminami	103
Wzmacnianie „wodnistych” obszarów mózgu witaminami	104
Ożywianie „tłustych” obszarów mózgu	110
Korzystanie z chińskich ziół	112
Krażenie wzmocnione miłorzębem	112
Pobudzanie umysłu żeń-szeniem	113
Korzystanie z ziołowego rogu obfitości	114
Wzmacnianie się hormonami	115
DHEA	115
Pregnenolon	115
Estrogeny	116
Zasypianie dzięki hormonom	116
Kąpiel w minerałach	117
Im mniej, tym więcej	118
Rozdział 6: Jak uniknąć czynników osłabiających pamięć	119
Ograniczanie drobnych uszkodzeń mózgu	120
Neutralizacja wolnych rodników	120
Dbanie o właściwe odtruwanie organizmu	121
Kontrolowanie stanów zapalnych	122
Unikanie neurotoksyn	123
Powiedz „nie” pewnym dodatkom do żywności	124
Aspartam	124
Glutaminian sodu	125
Powiedz „dzięki, nie” alkoholowi i marihuanie	125
Wytrzeźwiej, jeśli chcesz więcej zapamiętać	126
Oczyszczanie umysłu z mętnych wspomnień — manhuana	128
Usuwanie skutków ubocznych RX	130
Sterydy	131
Blokery receptorów acetylocholmy	131
Papierosy do kosza	133
Spowalnianie demencji	134
Opóźnianie choroby Alzheimera	134
Jak uniknąć udarów	136
Co zrobić, by tarczyca i trzustka nie powodowały problemów z pamięcią	137
Tarczyca	138
Trzustka	138
Rozdział 7: Jak znaleźć równowagę umysłu, by wzmocnić pamięć.....	141
Rozładowywanie stresu	141
Przejdźcie na reakcję relaksacyjną	143
Relaks regenerujący pamięć	145

Oddychanie	146
Wzdychanie z ulgą	147
Relaksowanie się z dołu do góry	148
Wizualizacja	149
Hipnotyzujesz sam siebie: 10, 9, 8, 7	149
Medytacja i modlitwa	150
Wychodzenie z dołka	152
Wyjście na prostą	154
Dobry sen sprzyja zapamiętywaniu	156
Usypianie bezsenności	158
Wyluzowywame się	159
Jeść, by spać	159
Ćsss	161

Część III: Konserwowanie pamięci 163

Rozdział 8: Sztuczki pamięciowe 165

Wprowadzamy mnemonikę — sojusznika pamięci	166
Wieszanie wspomnień na hakach	167
Umieszczanie rzeczy do zapamiętania w znanych miejscach	169
Wymyślanie historyjki łączącej wspomnienia w jedną całość	171
Zapamiętywanie list bez kartki i ołówka	172
Snucie opowieści, aby przypomnieć sobie listę	173
Wybieranie właściwej mnemotechniki we właściwym czasie	174
Wybierz mnemotechnikę, która do Ciebie pasuje	174
Wybierz mnemotechnikę, która pasuje do sytuacji	175
Droga na skróty — jak najbardziej tak	176

Rozdział 9: Łatanie dziur w pamięci 179

Przebijanie się przez mgłę niepamięci	179
Wypieranie wspomnienia o wizycie u dentysty	180
Słuchanie wybiórcze	181
Rozpoznawanie zatorów w pamięci	181
Pamiętanie w „nocy o północy” dzięki utrwalaniu	184
Porządkowanie	187
Układanie w kolejności	188
Etykietowanie	189
Rozbijanie na mniejsze części	190
Pamięciowe rymowanki	191
Wylawianie znaczenia ze wspomnień	193
Opinia zwrotna służy zapamiętywaniu	193

Rozdział 10: Utrzymywanie pamięci w dobrej formie mimo upływu lat 195

Pełne wykorzystywanie „dojrzałego” mózgu	195
Obniżanie stresu oraz stymulowanie przepływu krwi	196
Nadrobianie strat powstałych na skutek pogarszającej się pracy zmysłów	199
Gimnastykowanie pamięci — pompowanie kurczącego się mózgu	199
Zapobieganie kurczeniu się neuronów	202
Czerpanie przyjemności z życia	202
Stare drzewo, które wypuszcza nowe korzenie	203
Uwalnianie się od rutyny	204
Kształcenie pamięci	205
Ukulturalnianie się	207

Część W: Codzienna gimnastyka pamięci..... 209

Rozdział 11: Szkolenie pamięci..... 211

Organizowanie odtwarzania wiadomości	211
Rozciąganie nauki w czasie	213
Rozdzielanie materiału z różnych dziedzin	215
Trwałe zapamiętywanie	216
Ponowne uczenie się	216
Połączenie ponownego uczenia się oraz bezpośredniego odtwarzania	217
Poszukiwanie znaczenia zamiast nauki pamięciowej	219
Robienie notatek i zapamiętywanie treści wykładów	222
Zapamiętywanie przeczytanych informacji	224
Zdobywanie pobieżnych informacji	225
Formułowanie pytań	225
Czytanie	226
Relacjonowanie materiału	226
Powtarzanie głównych zagadnień i przeglądanie notatek	227
Zapamiętywanie reguł ortograficznych	227

Rozdział 12: Zaprzęganie pamięci do pracy 229

Rozmowa kwalifikacyjna	230
Jak przejść z powodzeniem przez okres próbny	232
Jak poradzić sobie z hasłami i procedurami	233
Uczenie się nowych technologii	234
Uszczęśliwianie klienta	236
Jak radzić sobie z ostatecznymi terminami	237
Zapamiętywanie współpracowników	238
Nadwyrażanie pamięci w pracy	240
Jak poradzić sobie z atakiem na siebie	242
Zarządzanie powodzią wiadomości przychodzących	244
Mówienie z pamięci	246

Rozdział 13: Zdawanie egzaminów celująco	251
Zastępowanie dwóji z minusem piątką z plusem	251
Odkuwanie.....	252
Jak walczyć z rozproszoną uwagą	255
Całościowy obraz — łączenie nowego ze starym	256
Właściwe rozkładanie nauki w czasie.....	257
Zdobywanie informacji o egzaminie	258
Podkreślanie ręką Rembrandta	259
Korzystanie z technik pamięciowych	261
Różne ujęcia jednego tematu	262
Tworzenie skojarzeń	262
Korzystanie z symboli.....	263
Wykorzystywanie mnemotechniki	263
Wizualizacja	264
Dzielenie na mniejsze części	264
Pójście do toalety i inne dobre pomysły	264
Rozdział 14: Zapamiętywanie ludzi	267
Zapamiętywanie twarzy	267
Zosia	268
Heniek	269
Wacek	269
Eliza.....	270
Bazyli	270
Przyporządkowywanie imienia do znajomej twarzy	272
Skupienie	273
Znaczenie	273
Wygląd	274
Skojarzenia	274
Odświeżanie skojarzeń	276
Rozmowy ujawniające prawdziwą osobowość.....	276
Wylawianie historii, która łączy się ze znajomą twarzą	278
Zapamiętywanie ważnych osób	280
Dzielenie się wspomnieniami —jak różnie ludzie patrzą na świat	281
Szufladkowanie ludzi	282
Rozmowa samochodowa — kojarzenie osoby z samochodem	284
Pamiętanie o swoim miejscu w szeregu	285
Nawiązywanie kontaktów na spotkaniach.....	286
Jak zapamiętać ludzi różnych ras i narodowości	287
Rozdział 15: Zapamiętywanie ważnych dat i ciągów liczbowych	291
Krótkie omówienie technik	291
Świętowanie ważnych dat	292
Urodziny.....	292
Rocznice	296

Tworzenie rymów dla dat historycznych	299
Przywiązywanie wizyt i spotkań sznurkiem	301
Stwórz nowy plan, Stan!	302
Wyobraź sobie	303
Połącz wskazówki	303
Kodowanie numeryczne	304
Dzingle	304
Pozytywne wzmacnianie	305
Kontrolowanie powtarzających się wydarzeń	305
Praca w systemie rotacyjnym	306
Wskazówki zewnętrzne	307
Wyszukaj sekwencję	307
Wbij to do głowy za pomocą mnemotechniki	308
Jak dotrzeć na czas na spotkania	308
Zapamiętywanie ciągów liczbowych	309
Podziel na mniejsze części	310
Użyj haka	311
Zrymuj	311
Rozdział 16: Ochrona pamięci w pędzącym świecie	313
Jak pozostać zorganizowanym w oku cyklonu	314
Ustalanie priorytetów	315
Organizowanie pamięci o priorytetach	316
Unikanie ryzyka związanego z wielozadaniowością	317
Wyzwalanie się z szaleńczego świata mediów	320
Zachowanie tożsamości	321
Skupianie się na tym, co jest tu i teraz	322
Stan „flow”	324
Wspomaganie pamięci wskazówkami zewnętrznymi	325
 <i>Część V: Dekalogi</i>	 <i>327</i>
Rozdział 17: Dziesięć sposobów na skuteczne poprawienie pamięci	329
Jedz zbilansowane posiłki	329
Relaksuj swój mózg	330
Ćwicz pamięć	331
Przyjmuj suplementy diety	331
Pobudzaj swój umysł	332
Skupiaj się na pamięci	333
Bądź zorganizowany	333
Kojarz, dobieraj i łącz	333
Korzystanie z pomocy pamięciowych	334
Zachowuj właściwe nastawienie do życia	335

Rozdział 18: Dziesięć często zadawanych pytań na temat pamięci	337
Czy wraz z wiekiem moja zdolność zapamiętywania będzie słabnąć?	337
Czy wystarczy, że robię tylko jedną <i>rzecz</i> , aby poprawić pamięć?	338
Czy mózg magazynuje wspomnienia tylko w jednym miejscu?	338
Wydaje mi się, że tracę pamięć. Czy jest szansa, abym ją odzyskał?	339
Czy mogę zapamiętać, nie skupiając się?.....	339
Czy mam wspomnienia, o których nie wiem?	340
Czy moje wspomnienia są precyzyjnym odbiciem moich doświadczeń?	340
Czy powinienem korzystać z suplementów?	341
Dlaczego nie pamiętam okresu wczesnego dzieciństwa?	341
Czy powinienem relaksować umysł, bym mógł pamiętać?	342
Rozdział 19: Dziesięć stron internetowych poświęconych pamięci	343
http://szybkanauka.net/pamiec	343
http://iq.onet.pl/0,2291,kategoria.html	344
http://www.3net.pl/mnemonika/mnemonika.html	344
http://superumysl.pl	344
http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/K51212,1764842.html	345
http://www.abckursy.pl/Jpid=7	345
http://www.puellanova.pl/index.php?showart=260	345
http://student.uci.agh.edu.pl/~mstan/roznosci/eNauk/Chapters/menu.htm	345
http://www.sciaga.pl/tekst/32576-33-rodzaje_pamieci	346
http://szybka.nauka.pl/index.php/id=index/dept=36/cath=46	346
Skorowidz	347