

PAŁAC PAMIĘCI

Krzysztof Galos





Treść udostępniona jest na warunkach Creative Commons License 3.0

Wolno kopiować i rozpowszechniać treść oraz tworzyć utwory zależne na następujących warunkach:

1. Należy oznaczyć autora tekstu oraz link do jego strony internetowej: Krzysztof Galos.
2. Jeśli zmienia się lub przekształca niniejszą treść lub tworzy inną na jej podstawie, można rozpowszechniać powstały w ten sposób nowy utwór tylko na podstawie takiej samej licencji.

Niektóre obrazy pochodzące z Wikimedia Commons, mogą być dostępne na innych zasadach.

wydanie I

2010

Spis treści

Wprowadzenie.....	4
Proste mnemotechniki.....	7
Główny System Pamięciowy.....	21
Pałac Pamięci.....	39
Test.....	40
Bibliografia.....	48

Wprowadzenie

Umysł mieści w sobie pałac o tysiącu pokoi. Budowla jest bardzo przestronna, przejrzysta i wbrew pozorom panuje w niej ład, pomimo wielkiej liczby zdobiących ją przedmiotów i żyjących obrazów, imponujących absurdalnością, szokujących, często naznaczonych erotyzmem a przez to pięknych. Wysokie, przewiewne pomieszczenia skupiają starannie rozmieszczone i dobrze, niezbyt jaskrawo oświetlone eksponaty, niczym wielkie muzeum i tylko pokryte barwnymi, zwykle żyjącymi freskami ściany przypominają o prawdziwej naturze tej budowli.

Tysiąc wymyślonych komnat połączonych siecią kilometrów korytarzy i wielkich klatek schodowych, setki informacji asocjowanych starannie z każdym przedmiotem. Wielka budowla wydaje się nie mieć granic...

Na przełomie XIX i XX wieku żył w Rosji przeciętnej inteligencji dziennikarz, Salomon Szereszewski zwany po prostu „S”. Nieświadomie od lat najmłodszych ćwiczył mnemonikę, tworząc w umyśle żywe i barwne obrazy. Mówiło się o nim, że potrafi odtworzyć z pamięci sto tysięcy dat i wydarzeń.

Aleksander Łuria, rosyjski naukowiec, przez trzydzieści lat prowadził z S doświadczenia badając jego pamięć, co opisał w książce *Umysł*

mnemonisty.

Szereszewski tak dalece rozwinął niektóre opisywane w niniejszej książce metody, że był w stanie zapamiętać praktycznie wszystko, począwszy od wytycznych przełożonych, wywiadów – nigdy nie robił notatek – skończywszy na skomplikowanych ciągach słów, cyfr czy wzorów, których nawet nie rozumiał. Po kilkunastu latach odtwarzał je wciąż bezbłędnie, przypominając sobie dodatkowo ubiór i pozycje naukowców, którzy prowadzili z nim doświadczenia.

Plastyczne, pełne życia obrazy, przepelnione mieszanymi odczuciami zmysłowymi, które S używał, w niektórych momentach sprawiały mu nie lada problem. Drobne bodźce wywoływały u niego barwne wspomnienia a intensywność wyobrazonych odczuć nie pozwalała mu np. jednocześnie jeść i czytać. W efekcie koniec życia spędził w szpitalu psychiatrycznym.

Największy problem stanowiło dla S zapominanie, wykorzystywał nawet specjalne techniki, aby sobie to ułatwić, próbując w wyobraźni wymazywać zbędne doświadczenia z wymaginowanej tablicy, co nie zawsze skutkowało. Próbował też spalać zapisywane na wymyślonych kartkach informacje – niestety często był w stanie odczytać je nawet ze „spopielonych” fragmentów.

Pojemność pamięci

Przypadki takie jak wspomniany Szereszewski pozwalają wyciągnąć wniosek, że pamięć nie ma ograniczonej pojemności, jak pamięć komputera. W każdym razie człowiek w ciągu życia nie jest w stanie wypełnić jej całkowicie. Potwierdzają to także pewne doświadczenia z hipnozą, podczas której osoba jej poddana przypomina sobie szczegółowo fakty z przeszłości a także w bardzo szczególnym przypadku doświadczenia ludzi z pogranicza śmierci, którym ukazało się szczegółowo całe ich życie i wszystkie wspomnienia.

Obecna wiedza o pracy mózgu nie pozwala jednoznacznie stwierdzić, jak wiele informacji potrafi on zmagazynować. Biorąc pod uwagę ilość połączeń pomiędzy neuronami i możliwe kombinacje, dochodzimy do astronomicznych wartości. Niektóre założenia mówiły o bilionie mnemonów (jednostek informacji), co jest liczbą bardzo dużą. Wystarczyłoby to na opanowanie sześciu języków obcych, programów trzech wyższych uczelni i stu tysięcy haseł encyklopedii.

Warto przywołać tutaj przykład zmarłego w 2009 roku amerykańskiego sawanta, Kima Peek'a, który w ciągu niecałych sześćdziesięciu lat życia przeczytał i zapamiętał dwanaście tysięcy książek. Kim cierpiał na autyzm, lecz jednocześnie odznaczał się fenomenalną pamięcią – raz zapamiętanej informacji już nie zapomniał.

Mózg odznacza się więc trwałą, w praktyce nieograniczoną pojemnością pamięci. Warto o tym pamiętać czytając mnemiczne kompendium.

Skuteczność mnemoniki



Ilustracja 1: Skuteczność zapamiętywania wg Dale'a 1969.

Diagram ukazuje stopień zapamiętanego materiału po około dwóch tygodniach wg badań Dale'a. Edukacja opierająca się na biernym czytaniu i odsłuchiwaniu wykładów jest nadzwyczaj nieefektywna. Z kolei skuteczność mnemotechnik wynika z faktu, iż wyobrażenie sobie sytuacji jest jakby działaniem, symulowanym, ale jednak.

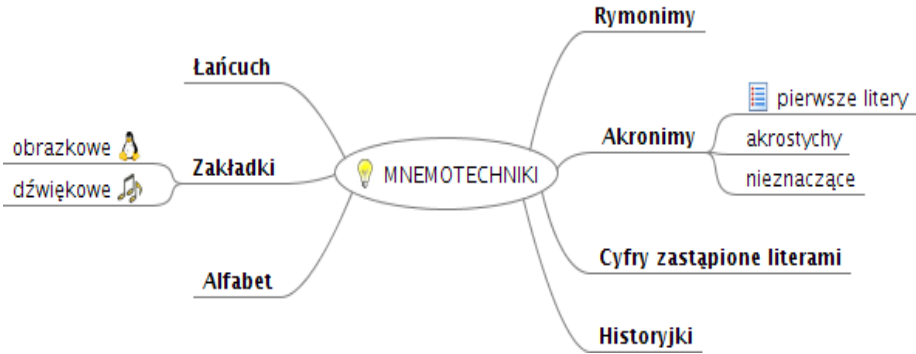
Proste mnemotechniki

Próbujemy ostrożnie podążać pałacowym, szerokim korytarzem, zmyślonym tylko, ale jakże rzeczywistym. Nie stawiamy kroków, lecz jakby przesuwamy się, bardzo lekko i zwiewnie niczym duch, z szybkością błyskawicy. Zmieszany zapach kwiatów, docierający z zamkniętego ogrodu budzi kilka wspomnień lecz dziś celem są liczby i tylko dla przyjemności mijamy to jedno z bardziej lubianych miejsc w pałacu.

Do wielkiego Holu Stałych prowadzą szerokie, kręte schody – żadna przeszkoda dla wyćwiczonej wyobraźni. Wreszcie wchodzimy i oczom naszym ukazują się trzy regularne rzędy obrazów, rzeźb i trójwymiarowych hologramów, znacznie od siebie oddalonych. Z łatwością odnajdujemy interesujący nas projektor wielkiego okręgu, dotykamy iluzji, jakbyśmy chcieli sprawdzić, czy jeszcze jest tutaj. Majestatyczny okrąg obraca się powoli i hipnotycznie, spoglądamy na widniejącą pod nim kartkę.

Umysł niczym komputer odszukuje potrzebną nam informację: „Kto z woli i myśli zapraśnie Pi spisać cyfry, ten zdoła”. Tak naprawdę nie musieliśmy nawet umieszczać jej w pałacu, jednak lubimy porządek. Lubimy odwiedzać to miejsce.

Szybko spisujemy liczbę liter w każdym wyrazie zdania:
3,1415926535. Tak, tego właśnie szukaliśmy.



Powyższy diagram klasyfikuje najprostsze mnemotechniki. W kolumnie z prawej strony znajdują się często wykorzystywane w edukacji, niewymagające używania wyobraźni metody. Służą zwykle do trwałego zapamiętania jakichś informacji lub liczb.

W kolumnie po lewej stronie wymienione zostały trzy techniki, wykorzystują siłę wyobraźni, na których opierają się zaawansowane systemy mnemoniczne opisane w późniejszych rozdziałach. Są to tzw. *zakładki doraźne*, gdyż ich głównym przeznaczeniem jest zapamiętanie niedługich list na krótki okres czasu, np. listy zakupów, czy listy zadań.

Zauważmy, że w każdej z wymienionych grup, kolejne elementy uszeregowane są w taki sposób, aby początkowe litery tworzyły wyraz. W ten sposób RACH-ciach zapamiętamy najprostsze metody mnemoniczne (przykład wykorzystania *akrostychu*).

Rymonimy

Krótkie wierszowane utwory zachodzą w pamięć znacznie łatwiej niż suche, tylko wymienione informacje. Wykorzystując ten fakt, możemy zaszyfrować informacje w postaci takich właśnie utworów.

W tych dwóch prostych wersach zawarta jest tajemnica zmniejszenia skutków kaca:

Piwo po wódce, przewróć się wkrótce.

Wódka po browarze, śmieją nam się twarze.

Kilka historycznych faktów:

Tysiąc sześćset sześćdziesiąt i sześć, Londyn się spalił jak niesie wieść (pożar Londynu 1666).

Jeden cztery dziewięć dwa, Kolumb lądy odkrywa (odkrycie Ameryki 1492).

W tego typu technikach materiał do zapamiętania rozszerza się, dlatego mówimy o *mnemotechnikach opracowujących*. Paradoksalnie jednak większa ilość treści jest tutaj łatwiejsza w zapamiętaniu.

Akronim

Istnieje kilka metod wykorzystania tej *mnemotechniki redukującej* (ponieważ ilość materiału do zapamiętania jest mniejsza).

Najczęściej wykorzystywaną i jednocześnie najskuteczniejszą w tej grupie są *akrostychy* zwane także *akronimami znaczącymi*, gdzie pierwsze litery wyrazów w treści do zapamiętania tworzą inny wyraz lub nawet zdanie, najlepiej związany z zapamiętywanym materiałem, ale niekoniecznie.

Imię ADEK ukrywa w sobie listę witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, z kolei anglojęzyczni uczniowie od wieków ze słowem HOMES (domy) wiążą spis wielkich jezior Ameryki Północnej: Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior.

W specyficznych przypadkach możemy także zamienić listę słów do zapamiętania na inną, łatwiejszą, w której pierwsze litery każdego z wyrazów będą się ze sobą pokrywać:

W ten sposób zapamiętamy skalę wielokrotności metrycznych: -kilo, -hekta, -deka, metr, -decy, -centy, -mili:

Kiepski humor dzisiaj mają dzieci cioci Madzi.

A w ten ułatwimy sobie deklinację (mianownik, dopełniacz, celownik, biernik, narzędnik, miejscownik, wołacz):

Mama dała córce bułkę nasmarowaną masłem Wiejskim.

Cyfry zastąpione literami

To ciekawa mnemotechnika, umożliwiająca zapamiętanie długich ciągów cyfr, np. stałych typu liczba π . Rzecz polega na ułożeniu zdania, w którym kolejne wyrazy posiadają liczbę liter, odpowiadającą cyfrom, które chcemy pamiętać. Działanie:

$$1,414 \simeq \sqrt{2}$$

możemy streścić w zdaniu:

U taty i mamy pierwiastek z dwóch mamy.

Pierwsze cztery wyrazy w zdaniu posiadają liczbę liter odpowiadającą wartościom cyfr w liczbie będącej pierwiastkiem z dwóch.

Jak widać jest to mnemotechnika opracowująca a stosowanie jej wymaga nieco wprawy.

Historyjki

Tworzenie historyjek, najlepiej zabawnych, jako jedna z metod opracowujących, znacznie ułatwia zapamiętywanie faktów, dodatkowo pobudzając kreatywność. Kierunek narastania stalagmitów i stalaktytów w języku angielskim zapamiętać można dzięki zdaniu:

When a woman has ants in her pants, the mites go up and the tights come down.

„Kiedy kobieta ma mrówki w majtkach, robaczki idą w górę a rajstopki w dół” - podkreślone w zdaniach wyrażenia mają podobne brzmienie jak stalaktyty i stalagmity w języku angielskim.

Łańcuch

Prawdziwa moc pamięci drzemie w wyobraźni, o czym świadczy dobitnie przykład Szereszewskiego. Poprzednio wymienione mnemotechniki być może ułatwiają zapamiętanie informacji, ale jeżeli potrzebujemy naprawdę skutecznych metod o dużych możliwościach, musimy sięgnąć po narzędzie, jakim właśnie jest wyobraźnia.

Zasada działania systemów opisanych w dalszych rozdziałach opiera się na *Łańcuchowej Metodzie Skojarzeń*. Jeżeli zastąpimy informację słowem i wyobrazimy ją sobie, prawdopodobieństwo, że ją zapamiętamy wzrasta.

Mnemotechnikę wykorzystać można do zapamiętania listy zakupów, czy np. głównych wątków przemówienia.

W książce *Pamięć na zawołanie* Tony'ego Buzana polski tłumacz wykorzystuje akrostych do przedstawienia cech, jakimi powinien odznaczać się obraz, aby łatwiej go było zapamiętać:

- Obrazy pozytywne
- Barwa
- Ruch
- Absurdalność i humor
- Związki
- Przesada
- Liczby, numeracja
- Uszczegółowienie
- Synestezja, wrażenia zmysłowe
- Amor, czyli erotyka
- Kolejność, porządek
- Codziennność, niecodziennność
- JA w obrazach
- Aktywna wyobraźnia

Pierwsze litery tworzą wyrażenie **OBRAZ PLUS AKCJA**, streszczające w sobie wszystkie te zasady. Można by uzupełnić to równanie, aby wyglądało następująco: **OBRAZ + AKCJA = PAMIĘĆ**.

W przeważające liczbie przypadków pozytywny, **przyjemny obraz** lepiej zostanie zapamiętany, gdyż umysł chętniej do niego powróci. Negatywne skojarzenia mogą zaś zostać zablokowane przez naszą pamięć.

Wykorzystuj pełną **gamę barw** i kolorów gdzie tylko możesz w swoich mentalnych obrazach. Niech wibrują kolorem, lśnią, mienią się.

Niech twoje obrazy będą bardzo "**ożywione**", wykorzystuj tu rytm, który jest ważnym składnikiem ruchu. Im więcej rytmu, jego zmian, im bardziej dynamiczna i gwałtowna akcja, tym obraz będzie łatwiej zapamiętany.

Obraz **zabawny** i śmieszny a ponadto **absurdalny** i surrealistyczny zapamiętasz znacznie łatwiej.

Każdą informację, którą chcesz zapamiętać musisz **związać** z informacją już znaną. Spróbuj np. opisanej na Wikipedii zakładkowej metody skojarzeń. Staraj się używać symboliki tworząc takie związki, wyobrażając sobie np. znak stop, żarówkę, dom itp.

Dużo łatwiej zapamiętasz **obraz przesadny**, np. za duży lub za mały, rzecz której jest bardzo dużo lub przeciwnie - bardzo mało, także obraz zdeformowany, głośny lub cichy. Nie bój się wyobraźni! Jeżeli chcesz wyobrazić sobie coś dużego, niech będzie naprawdę ogromne!

Dzięki wykorzystaniu lewej półkuli mózgowej poprzez **numerację** mentalnych obrazów czy wykorzystywanie w nich symboliki liczb, wzmacniamy znacznie pamięć.

Im więcej **szczegółów** sobie wyobrazisz, tym łatwiej później sobie je przypomnisz.

Przenosząc jedno wrażenia zmysłowe na inne (synestezja) i wykorzystując każdy ze zmysłów, tzn. wzrok, słuch, węch, smak, dotyk i aparat kinestetyczny (daje świadomość położenia ciała w przestrzeni i ruchu), bardzo wzmacniasz pamięć.

Wykorzystuj **hierarchizację** i kategoryzację, łącz duże z małym, dziel wg kolorów itd.

Niecodzienne skojarzenia zapamiętasz o wiele łatwiej.

Nie wahaj się wyobrażać samego siebie, wywołujesz wtedy emocje,

które ułatwiają zapamiętywanie.

Ćwicz nieustannie swoją wyobraźnię - jest ona kluczem do rozwoju pamięci doskonałej.

Kojarz ze sobą elementy, sprawiając, aby w twojej wyobraźni:

1. zderzały się ze sobą
2. sklejały się ze sobą
3. stały jedno na drugim
4. stały jedno pod drugim
5. stały jedno w drugim
6. zamieniły się w siebie
7. zmieniły się sytuacjami
8. spłotyły się ze sobą
9. zawinęły się jedno w drugie
10. niech mówią
11. niech tańczą
12. niech wymienią się kolorem, zapachem, akcją.

Zakładki alfabetyczne

Dla każdej litery alfabetu przyporządkowujemy słowo, które można w łatwy sposób sobie wyobrazić. Słowo powinno zaczynać się od głoski odpowiadającej danej literze alfabetu. Powinno też być możliwie krótkie i podobnie brzmiące, oto przykładowe:

A - as

B - bez

C - cep

D - dek (pokład statku)

E - echo

F - Ewka

G - giez

H - hak

I - I (granatowy znak z literką I - informacja)

J - jod

K - kał

L - elka

Ł - Ełk

M - emu

N - Ent (żywe drzewo z Trylogii tolkienowskiej)

O - oko

P - pet

R - R-ka

S - S-ka

T - Tell

U - ucho

W - wuj

Y - iGrek

Z - Zet (popularna stacja radiowa)

Ż - żeton

Można skorzystać także z alfabetu fonetycznego NATO, zakładki nie są już tak łatwe do wyobrażenia, ale wprawna osoba może je bardzo dobrze wykorzystać:

A – Alfa

B – Bravo

C – Charlie

D – Delta

E – Echo

F – Foxtrot

G – Golf

H – Hotel

I – India
J – Juliet
K – Kilo
L – Lima
M – Mike
N – November
O – Oscar
P – Papa
Q – Quebec
R – Romeo
S – Sierra
T – Tango
U – Uniform
V – Victor
W – Whiskey
X – X-Ray
Y – Yankee
Z – Zulu

Gdy zapamiętasz dobrze te obrazy, możesz zacząć kojarzyć z nimi fakty. W ostatnim rozdziale tej części książki, dowiesz się jak wykorzystać zakładki w praktyce.

Zakładki obrazkowo-rymowe

Zakładki obrazkowo-rymowe polegają na tym, że każdej cyfrze przyporządkowujemy obraz, który przypomina wyglądem jej kształt a następnie słowo, które ma podobne brzmienie. W ten sposób zyskujemy dwadzieścia zakładek-haków, na których możemy „wieszać” informacje do zapamiętania. Oto przykładowe słowa:

1. pędzel, ołówek, pióro, świeca, drzewo, słomka, penis, kij

2. łabędź, kaczką, gęś
3. piersi, podwójna broda, serce, koniczyna, kajdanki
4. krzesło, żaglówka, stół
5. hak, bęben z talerzami, cymbały, kobieta w ciąży
6. owoc wiśni, kij golfowy, słoń, rura
7. kosa, klif, chorągiewka, dziób statku
8. bałwan, okulary, klepsydra, krągła kobieta
9. balon, rakietka tenisowa, plemnik, fajka, kijanka
10. Flip i Flap, komplet do baseball *lub* 0. jajko, piłka

1. **jeden** - *Eden, sedes, kredens* *lub* **raz** *zraz*
2. **dwa** - *drwa, kra*
3. **trzy** - *wszy, krzyk, gzy, mży, skrzyz*
4. **cztery** - *rowery, sery*
5. **pięć** - *pięść, ćwierć, rtęć*
6. **sześć** - *zjeść, perć* (stroma górską ścieżką), *część*
7. **siedem** - *wsie-dym, pedel* (woźny), *jeleń*
8. **osiem** - *prosię*
9. **dziewięć** - *dziesięć* (ciemnobrunatna, gęsta ciecz), *pieczęć*
10. **dziesięć** - *kieszien* *lub* **zero** - *wideo, akordeon*

Zaletą metody jest to, że w ten sposób jesteśmy w stanie zapamiętać dowolny ciąg dwudziestu słów w kolejności i potem wymienić je na wrywki. Przekonasz się o tym z testu.

Szczególne problemy

Mnemotechniki to bardzo plastyczne metody, dlatego czasami trudno jest włączyć rozwiązanie niektórych problemów w sztywne ramy wytycznych. Przykładem niech będzie jeden ze sposobów na zapamiętanie wzorów matematycznych czy fizycznych.

$$\sqrt[t]{m} = \sqrt{\frac{m}{t}}$$

Powyższy wzór przedstawia sposób zachowywania się pierwiastków. Wykorzystując połączenie wyobraźni i mniej złożonych mnemotechnik, możemy zapamiętać go przy pomocy krótkiej historyjki: *Mama w domku, Tata poza domem, Mama na Tacie.*

Języki obce

Proste mnemotechniki możemy wykorzystać do nauki słownictwa obcych języków. Potrzebna będzie wyobraźnia i systematyczność, gdyż musimy wykorzystać tzw. rytmy pamięci, czyli odpowiednie interwały powtórek materiału.

Ogólnie rzecz ujmując, daną informację, czyli w tym przypadku słowo, musimy powtórzyć po 24 godzinach, po tygodniu i następnie po 30 dniach, aby została ona zapisana w pamięci długoterminowej.

Najlepszym sposobem optymalizacji powtórek jest wykorzystanie specjalnie do tego przeznaczonego oprogramowania, które automatycznie wyznaczy liczbę słów i kolejne dni powtórek. Bezkonkurencyjnym, bezpłatnym i uniwersalnym oprogramowaniem tego typu jest *Anki*.

W większości języków około sto słów stanowi 50% wyrazów używanych w mowie – to niewiele. Wystarczy tylko ich znajomość, aby rozumieć około 50% dialogów.

Do zapamiętania obcych słów wykorzystamy obrazy zbudowane ze słów już znanych. Takie obrazy służą jako tymczasowe „haki” i po kilkukrotnym powtórzeniu danego słowa, nie będą już nam potrzebne.

Przykład: chcesz zapamiętać francuskie słowo *plume* oznaczające pióro. Wyobraź sobie, że wrzucasz do wody wielkie pióro: plum! Angielskie słowo *vertigo* (zawrót głowy), zobacz w wyobraźni Verdiego (kompozytora), próbującego grać w popularną grę go – wszystkie pionki wirują mu wokół głowy – Verdi-go.

Alfabet Morse'a

Połączenie odpowiedniego cyklu powtórzeń i prostych mnemotechnik możemy wykorzystać np. w nauce alfabetu Morse'a. Warto wykorzystać darmowy program *Anki*, aby zoptymalizować interwały kolejnych powtórek. W bazie programu jest odpowiednia talia, służąca do nauki alfabetu.

W poniższej liście spółgłoski słów odpowiadają kreskom a samogłoski kropkom:

- E · samogłoski reprezentują kropki
A · - AD (skrót oznaczający reklamę *advertisement*)
I · · IO (postać z mitologii greckiej, barwny księżyc Jowisza)
U · · - UIT (holenderski odpowiednik OUT)
B - · · · BEAU
C - · · · COCO
D - · · DOE
G - · · GRO (zwrot Gro-Bag)
K - · · KEG
M - · M.M. (Military Medal)
N - · NO
Q - · · · QSOs (*quasi-stellar objects* – kwazar)
T - spółgłoski reprezentują kreski
X - · · · XION (przyrostek, np. w *inflexion*)
Y - · · · · YELL
Z - · · · ZWEI (dwa po niemiecku)
O - · · · TOM (o jest reprezentowane przez kreskę czyli T, po której następują jeszcze dwie kreski czyli M)

reszta spółgłosek zaczyna się od kropki:

- F · · · · FAUNA
H · · · · HOOEY
J · · · · JERKS
L · · · · LUCIA
P · · · · PIZZA
R · · · RARE
S · · · SUEY
V · · · · VIEUX (stary z francuskiego)
W · · · WELL

Test

Oto dwudziestopunktowa lista zakupów. Poproszę cię, abys ją przeczytał, po czym przedstawię ci sposób, w jaki możesz ją zapamiętać, proponując różne obrazy do wyobrażenia. Lepsze są obrazy, które sam wymyślisz, dlatego spróbuj.

telefon, kielbasa, książka, kapusta, kiwi, pędzel, orzechy, łóżko, tapeta, spódniczka, struna, lusterko, walizka, lody, nożyczki, zegarek, perfumy, melon, pasta do zębów, szczotka

Spróbuj po przeczytaniu listy zanotować te rzeczy, które zapamiętałeś. Chcę ci w ten sposób zademonstrować, jak przy użyciu mnemotechnik zwiększyć swoje zdolności z minimalnym wysiłkiem. Teraz zacznij wyobrażać sobie, co następuje, pamiętając, że obraz musi być żywy, niezwykle i wiązać się z kolejnym obrazem. Poświęć kilka sekund, aby wyraźnie go dostrzec:

Telefon/kielbasa: słysz dźwięk swojego telefonu komórkowego, sięgasz po niego odruchowo ale chwytasz... tłustą i ciepłą kielbasę. Przykładasz do ucha, czując odrazę.

Kielbasa/książka: użycie kielbasy jako zakładki do książki wydaje się być pomysłem absurdalnym – dlatego właśnie szczególnie dobrze to zapamiętasz, jeśli tylko sobie wyobrazisz, jak przy pomocy książki właśnie rozgniatasz tłustą kielbasę.

Książka/kapusta: chcesz sobie w spokoju odczytać, ale odkrywasz, że ktoś zrobił ci głupi kawał wtykając między kartki trochę cuchnące, zgniłe liście kapusty. Masz palce całe ze soku.

Kapusta/kiwi: spróbuj w wyobraźni rozgnieść kilka owoców kiwi wielką, twardą kapustą. Zobacz jak zielona papka rozpryskuje na wszystkie strony.

Kiwi/pędzel: wielkie kiwi tańczy walc wiedeński z wielkim pędzlem. Gwałtownie poruszają się we wszystkich kierunkach.

Pędzel/orzechy: weź do ręki pędzel i rozciągnij go w wyobraźni jak nitkę. Teraz zacznij nawijać na niego orzechy niczym korale, czując jakie są twarde.

Orzechy/łóżko: jeżeli wielki orzech podchodzi sobie jak gdyby nigdy nic do łóżka, po czym kładzie się wygodnie przykrywając kołdrą i w dodatku zaczyna chrapać, to jest to widok z pewnością irracjonalny.

Łóżko/tapeta: próbowałeś kiedyś tapetować ściany przy pomocy łóżek? Jeśli nie, to teraz masz okazję w wyobraźni to zrobić.

Tapeta/spódniczka: wyobraź sobie ukochaną kobietę (mężczyznę) w niezbyt estetycznej spódniczce, zrobionej z nierównych, wymiętych kawałków tapety.

Spódniczka/struna: weź kilka strun i owiń nimi dokładnie spódniczkę, najlepiej taką, w którą ktoś jest ubrany. Poczuj ich metaliczność w dłoni.

Struna/lusterko: użyj wielkiej struny jak bicia, rozbijając z traskiem gigantyczne lustro. Musisz teraz uważać na kawałki szkła na podłodze!

Lusterko/walizka: walizka kłapie sobie równo prowadząc ożywioną konwersację do trzymanego w rękę lusterka: lustreczko powiedz przecie...

Walizka/lody: to głupi pomysł jeść na wpół roztopione lody z walizki położonej na stole. Walizka pełna lodów z pewnością zapadnie ci w pamięć.

Lody/nożyczki: stoisz przed długą chłodnią z lodami ale w rękę masz tylko duże nożyczki. No cóż, musisz ich użyć do nabrania sobie kilku gałek lodów, ale te wypadają przez dziurę na palce.

Nożyczki/zegarek: wielki zegar ma wahadło zrobione z ciężkich, mocarnych nożyczek, które tykają to na lewo, to na prawo.

Zegarek/perfumy: to ręczny zegarek w stylu James Bond – podnosisz go i używasz jak butelki swoich ulubionych perfum.

Perfumy/melona: melona też można użyć jako flakonika perfum, tyle że z niego po naciśnięciu wytryskuje zimny sok.

Melona/pasta do zębów: naciskając tubkę pasty, próbujesz z niej wycisnąć wielki, twardy melon. W końcu się udaje, a ten wypada z impetem.

Pasta do zębów/szczotka: tutaj nie powinieneś mieć problemów z zapamiętaniem, gdyż związek jest wyraźny. Obrazy nie są więc konieczne, ale dla pewności możesz wyobrazić sobie wielką, chodzącą tubkę pasty trzymającą w „dłoni” gigantyczną szczotkę.

Jeżeli wyobraziłeś sobie to wszystko, spróbuj teraz odtworzyć tę listę zakupów. Przypomnij sobie tylko pierwszy punkt z listy, a potem obrazy będą jak ogniwa łańcucha pojawiać się w twojej głowie.

Inne testy znajdziesz w ostatnim rozdziale niniejszej książki

Główny System Pamięciowy

Mamy chwilę czasu, więc powoli, bez najmniejszego wysiłku poruszamy się długim, wysokim korytarzem do celu. Spoglądamy na drzwi zdobiące równoległe ściany, drzwi przesadnie duże, drzwi, z których część trudno nazwać drzwiami, gdyż przeznaczenie ich jest nieco inne. Żadne z nich nie są takie same jak pozostałe.

Skręcamy w prawo mijając miękkie w dotyku posąg wielkiej dłoni, będący niejako drogowskazem, porządkującym bezlik pomieszczeń. Jeszcze tylko kilka metrów pośród drobnych obrazów i paru kształtnych eksponatów i oczom ukazuje się naturalnej wielkości, zawieszony w powietrzu starodawny aparat telefoniczny – tak, to Hala Telefonów.

Przypomnienie sobie numeru telefonu nie wymaga wizyty w pałacu. Nie potrafimy jednak odmówić sobie tej odrobiny relaksu, więc wciąż odwołujemy się do wiernej kopii Słoneczników Van Gogha, wyraźnie oświetlonych, świecących złocistym światłem i bardzo plastycznych, prawie trójwymiarowych. Kwiaty, tego właśnie potrzebujemy, dlatego spoglądamy na mosiężną tabliczkę pod obrazem, na której widnieje ruchomy obraz: mały, włochaty i brązowy PiżMaK

ciągnie o wiele od siebie większą LaWeTę z wielkim, chrumkającym KNuRem na niej, sapiąc niemiłosiernie.

Sprawnie odcyfrowujemy obraz: 937 581 724, jeszcze chwilę rozglądamy się po pałacu, po czym zwinnie opuszczamy go i wykręcamy numer do kwiaciarni.

W połowie XVII wieku, Stanisław Mink, wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom w związku z coraz większą liczbą dostępnej informacji, po raz pierwszy opisał system mnemiczny, znacznie doskonalszy od wcześniejszych, bo pozwalający na zapamiętanie dowolnych liczb, dat, zdarzeń czy numerów. System opiera się na wyobraźni i alfabecie fonetycznym i jest dziś najbardziej zaawansowaną mnemotechniką.

Kod główny

Podstawę GSP stanowi alfabet fonetyczny, w którym poszczególne cyfry zamienione są na spółgłoski wg poniższej prawidłowości:

Cyfra	Odpowiadające głoska	Jak zapamiętać
0	s, z	z to pierwsza głoska w słowie <i>zero</i> , a o to ostatnia
1	t, d	litery <i>t</i> i <i>d</i> mają jedną pionową kreskę, jak cyfra <i>1</i>
2	n	pisane <i>n</i> ma dwie pionowe kreski
3	m	pisane <i>m</i> ma trzy pionowe kreski
4	r	dominującą głoską w słowie <i>cztery</i> jest <i>r</i>
5	l	rzymska cyfra <i>L</i> (czyli 50) kryje słowo <i>pięć</i> ; dłoń wyciągnięta ku górze z kciukiem wyciągniętym w bok ma pięć palców
6	j	pisane <i>j</i> to lustrzane odbicie <i>szóstki</i>
7	k, g	z dwóch <i>siódemek</i> ułożyć można duże <i>K</i>
8	f, w	pisane <i>f</i> ma dwie pętelki, jak cyfra <i>8</i>
9	p, b	litery <i>p</i> i <i>b</i> to lustrzane odbicia cyfry <i>9</i>

Niektórzy praktycy preferują inną konfigurację alfabetu fonetycznego. Przykładowo Derren Brown:

1. *l*
2. *n*
3. *m*
4. *r*
5. *w, f, v*
6. *b, p*
7. *t, d*
8. *h*
9. *g*

Kolejność występowania nie ma większego znaczenia w alfabecie fonetycznym, należy jednak zwrócić uwagę na wykorzystanie głoski „h” zamiast „j” w powyższym przykładzie. W niniejszej książce będziemy wykorzystywać pierwotną wersję systemu, jednak przy próbie jego wdrożenia należy brać pod uwagę indywidualne preferencje.

Tworzenie Matrycy

W naszym alfabecie fonetycznym najważniejsze są wymienione wyżej głoski. Wszystkie inne nie będą miały znaczenia w dalszym tworzeniu Matrycy Pamięciowej. Dla przykładu podam listę pierwszych 10 słów - zakładek Matrycy, opartych właśnie na alfabecie fonetycznym. Oczywiście każdy może stworzyć swoje własne obrazy, ważne jest tutaj aby były one łatwe do wyobrażenia, gdyż cały system opiera się właśnie na wyobraźni i zdolności umysłu do zapamiętywania obrazów.

1. Duch, Dach, Dłoń, Dycha, Taca
2. Noe, Nóz, Nić, Nożyce
3. Mysz, Maź, Maca, Mech, Maść, Maź, Mucha
4. Róża, Ryż, Ryś, Raca
5. Liść, Loża, Locha, cieLę, żeL
6. Jeź, Jucha (krew), Jaź (stalowoniebieska ryba)
7. Kosz, Koło, Koń, Krzyż, Kurz, Kusza
8. Fa (mydelko), Wąź, Wał, Wić, Wieś, Wieża, Wół, Wyżeł

9. Boa, Pszczoła, Pchła, Piła, Piec, Pięść, Pień

Ponadto dla 0 możesz wyobrazić sobie Słonia, Słońce, Zoo, Ziolo.

Jak widać, każdej liczbie przyporządkowany jest wyraz, który zawiera w sobie głoskę danej liczby. Dla 3 jest to np. M w wyrazie Mysz. Pozostałe głoski nie mają tu znaczenia, także złożenia "sz" i inne tego typu. Jeśli zapamiętamy te dziesięć zakładek, będziemy mogli dzięki nim zapamiętać dziesięć dowolnych informacji w określonej kolejności stosując zasady podane w poprzednim rozdziale, czyli tworząc w wyobraźni obrazy. Spróbuj po kolei wyobrazić sobie powyższe obrazy, aż staną się one dla Ciebie zastępczą formą liczenia.

Rozbudowa Matrycy

Podstawę Samopowielającej się Matrycy Pamięciowej stanowi 100 pierwszych zakładek pamięciowych stworzonych w sposób opisany powyżej, czyli zawierających w swojej nazwie odpowiednie głoski odpowiadające odpowiednim cyfrom. Oto przykładowe zakładki, pamiętaj jednak, że najlepsze są te stworzone przez Ciebie, z zachowaniem jednak zasad alfabetu fonetycznego.

10. TeZeusz, aTłaS, haDeS 56. LeJ, LeJc
 11. TaTo, DłuTo, DioDa, TaTuaz, 57. LeK, LoK, LeżaK, LaK, LaGa
 TyToń, DuDy 58. LeW, LuFa
 12. TiNa, DyNia, DoN (Kichot), 59. LeP, LuPa
 DiuNa (wydma), DłoNica (rękawica), 60. JaZ, JuhaS
 DoNica, DyNia 61. YeTi, JachT, JaD, JoD, JoDła
 13. DoM, DyM, TaMa, DaMa 62. JeżyNa, JaN, JeMioła
 14. TiR, TuR, TaRa, DaRń, ToRy, 63. JaMa, JeMioła
 TeR (smar), TeRa (świętynia), TuR, 64. JaR, JeR (ptak)
 TuRoń 65. JeLeń, JeLec (rękojeść), JoL
 15. TaLerz, DaLia, DyL (belka), (łódź)
 TiuL, TuL 66. JaJo
 16. TuJa 67. JuKa, JaK, JasieK, JeżyK
 17. TaczKa, TyczKa, TKacz, DoG, 68. JaWa, JałoWiec
 DiuK (książę), DoK, Dołek, TacKa, 69. JaBłoń, JaPa, JuBea (palma)
 TeKa, ToGa 70. KoSa, KoS, GłaZ, GuZ, KłoS,
 18. ToFfi, DaFfy (kaczor), DrzWi, KoZa
 DrzeWo, DiWa, TuF 71. KoT, KeT (statek), KeTa (ryba),
 19. DąB, DuPa, DiaBeł, TuBa KłoS, KuDu (antylopa)
 20. NoS, NaZi 72. KuNa, KaNał, KaNia, GuNia
 21. NiT, NuTa, NeTa (strój)
 22. NeoN, NiaNia 73. KaMień, GuMa, KłoS, KłoS (sieć),
 23. NeMo, NaMuł KoMża
 24. NuR (ptak), NoRa 74. KuR, KuRa, GaR, GaRaż, GóRa,
 25. NiL, NiszczycieL, NożyczKi, KaRłO (fotel), Kra
 NochaL 75. KoaLa, KuLa, GiL, KoLec
 26. NahaJ (bicz), NeY (marszałek) 76. KoJec, KiJ, KoJa
 27. NoGa, dzoNka, NiKe, NożyK 77. KuK, KaczKa, GłOG, KaKao,
 28. Nów, NaWa KciuK, KłAK, KucyK
 29. NieBo, NaPa, NaBiał, NioB 78. KaWa, GWózz, KiWi, KuFa
 30. MaSło, MeSa, MiSa, MięSo (beczka)
 31. MaTa, MłOT, MeTa, MyDło, 79. GrzyB, KaPeć, GłAB, GołAB,
 MioTła, MióD KuBeł
 32. MiNa, MoNa (Lisa), MłyN, 80. WóZ, WaZa, FoSa, WioSło, WiS
 Mnich, MurzyN, MiNia (pistolet), WłoSy
 33. MaMa, MiM, MuMia 81. WaTa, WiDły, FiaT, WoDa
 34. MuR, MoheR, MiRaż 82. WiNo, WłóczNia, WełNa
 35. MLecz, MoLo, Mól, MuszLa, 83. WyMię
 MaLuch 84. WóR, WióRy, WyRo
 36. MaJa, żMiJa 85. FaLa, FoLia, FaceLia, FiLc, WaL
 37. MaK, MaczuGa, MacKa, MaG, 86. WiJ, WuJ, FaJa

- MiG, MłKa (bagn), MoGiła 87. WeK, WaGa, WoK (patelnia),
38. MeWa, MuFa (złączka), MaFia FioleK, FoKa, WałeK
39. MaPa, MaPa 88. WarzyWa, WiezoWiec
40. RoSól, RoSa, RyZa, RySa, RiaS80. WiePrz, WyBuch
(wybrzeże) 90. PieS, BieZ, BeZ, PłoZy, PoSeł,
41. RaDio, RuDa, RoDeo, RTęc PyZa
42. ReN, RózaNiec, RuN, RaNczo,91. BuTy, BaT, BuDa, BłoTo, BuDyń,
RuiNa ByDło, PłoT, PłóD, PłyTa
43. RaMa, RuM, RaMia (roślina),92. PszeNica, PaN, PioN, BaNia,
RuMień BociaN, PiaNa
44. RuRa 93. PizaMa, PuMa, Płomień
45. RoLa, RyLec 94. BaR, BóR, PRoca, BeRło, BiuRo,
46. RaJa (płaszczka), RaJ, RyJ PióRo
47. RaK, RóG, RozeK 95. BaL, PaL, BiLa, BieLuń
48. RaFa, RuFa, RóW, RaFia (palma) 96. BoJa, PaJac
49. RyBa, RoPa, RoPucha 97. PąK, BeKa, BóG, BąK
50. LaS, LiS 98. PaW, PiWo
51. LóD, LoDy, LaDa 99. PaPież, BóB, PoPiól
52. LiNa, LaNca, LiaNa 100. DZeus
53. LaMa, LiceuM
54. LiRa, LaRa (Croft), LauR
55. LaLa, LiLia

Do nauki powyższej listy słów proponuję wykorzystać bezpłatny program komputerowy *Anki*, posiadający w swoich zasobach polską wersję Głównego Systemu Pamięciowego.

Istnieją dwa zasadnicze sposoby na powielenie naszej Matrycy tak, aby można w niej było "zapisać" kilkadziesiąt tysięcy jednostek informacji. Każdy ze sposobów ma swoje wady i zalety, indywidualną sprawą jest więc wybór najodpowiedniejszego dla nas.

Aby zwiększyć pojemność naszej Matrycy o dodatkowe 900% możemy wymyślić zakładki obrazkowe dla liczb od 100 do 1000. Jest to rzecz bardzo czasochłonna, wymagająca od nas doskonałej znajomości słownika. Zaletą tej metody jest fakt, iż nie będziemy musieli wysilać za bardzo naszej wyobraźni w trakcie zapisywania danych do Matrycy, co miałyby miejsce, gdybyśmy powielali Matrycę na drugi opisany w następnym paragrafie sposób. Sporą wadę stanowi niemożność znalezienia dla pewnych liczb trzycyfrowych pojedynczego słowa, wystąpi więc konieczność użycia dwóch obrazów w jednej zakładce.

Jeżeli uda nam się przebrnąć przez tę część i stworzyć 1000 zakładek obrazkowych dla liczb od 0 do 999, może przejść do drugiego etapu, czyli powielenia Matrycy o dalsze 900%. Tu sprawa jest już o wiele prostsza, gdyż będziemy potrzebować jedynie dziesięciu dodatkowych obrazów, aby to uczynić. Nasza wyobraźnia wykorzysta 1000 zakładek stworzonych do tej pory, ale dodatkowo wyobrażamy je sobie:

- 1000 - 1999** w wielki bloku lodu
- 2000 - 2999** pokryte gęstym olejem
- 3000 - 3999** palące się w snopach iskier
- 4000 - 4999** pulsujące w intensywnym świetle purpury
- 5000 - 5999** zrobione z delikatnego zamszu
- 6000 - 6999** całkowicie przezroczyste
- 7000 - 7999** pachnące twoim ulubionym zapachem
- 8000 - 8999** na środku autostrady
- 9000 - 9999** na błękitnym niebie

Dla przykładu więc zakładka oznaczona numerem *6014* to dla nas wielki, przezroczysty Tir, a zakładka *1074* to kura tkwiąca w bloku lodu w taki sposób, że jej głowa jest na zewnątrz, może więc swobodnie gdakać (mamy tu do czynienia z dźwiękiem, jako dodatkowym bodźcem dla pamięci). Aby stworzyć zakładkę *5939* potrzebny nam będzie obraz dla liczby *939*, np. *PoMPa*, gdzie odpowiednie litery odpowiadają odpowiednim cyfrom alfabetu fonetycznego. Wyobrażamy więc sobie

pompę zrobioną z miękkiego zamszu itd.

Zamiast tworzyć nowe zakładki 100 - 1000 możemy powielić bazowe sto zakładek do 10 tysięcy stosując adekwatną metodę do opisanego w sposobie pierwszym etapu drugiego. Przykładem niech będzie poniższa tabelka:

Tysiąc	Grupa	0 - 99	100 - 199	200 - 299	300 - 399	400 - 499	500 - 599	600 - 699	700 - 799	800 - 899	900 - 999
100 - 999	<i>wzrok</i>		dinozaur	arystokrata	pełnia księżycy	rów	błyskawica	kościół	Concorde	płomień	obraz
1000 - 1999	<i>sluch</i>	śpiew	bęben	rzenie	jęk	ryk	plusk	szelest	dzwon	skrzypce	fortepian
2000 - 2999	<i>węch</i>	glony	żywica	gałka muskatołowa	mięta	róża	skóra	ser	kawa	las	chleb
3000 - 3999	<i>smak</i>	spaghetti	pomidor	orzechy	awokado	rabarbar	cytryna	wiśnie	krem	lody	banan
4000 - 4999	<i>dotyk</i>	piasek	wilgoć	papier	błoto	kamień	piana	jogurt	trawa	jedwab	kora
5000 - 5999	<i>zmysł równowagi</i>	pływanie	taniec	ściskanie się	mieszanie się	ocieranie się	miłość	wibrowanie	wspinaczka	latanie	łamanie
6000 - 6999	<i>zwierzęta</i>	zebra	pies	traszka	małpa	dziobak	słoń	żyrafa	kangur	lis	niedźwiedź
7000 - 7999	<i>ptaki</i>	mewa	kaczka	słowik	wrona	pingwin	skowronek	kura	zimirdek	flaming	paw
8000 - 8999	<i>kolory</i>	czerwony	pomarańcz	zółty	zielony	błękitny	granatowy	fioletowy	czarny	szary	biały
9000 - 9999	<i>System Słoneczny</i>	Słońce	Merkury	Wenus	Ziemia	Mars	Jowisz	Saturn	Uran	Neptun	Pluton

101. dezeta, tost	119. autotypia (odbitka)	137. domek	155. Tell
102. tuzin, tyzana	120. tenis	138. dmuchawa	156. tuleja
103. tasiemiec, Dyzma	121. tent (dach)	139. tumba (grobowiec)	157. talk
104. deser	122. danina	140. taras	158. telewizj, odlew
105. Diesel, dusiciel	123. dynamo	141. tarot	159. dalba
106. tasuje, diecezja	124. tenor, denar	142. tran	160. tuja + zoo
107. tasak	125. tunel	143. trema, atrium	161. tojad (roślina)
108. atlasowy	126. Dunaj, donacja	144. terier	162. Dajan, dajna
109. dyscypuł (uczeń)	127. tynk	145. tryl	163. duch + jama
110. adidasy	128. tynf (moneta)	146. trejaż (krata)	164. tuja + ryż
111. DDT	129. astenopia	147. tarka	165. dojrzałe
112. Dydona, tytan	130. automasaż	148. trawa	166. duch + jajo
113. totem	131. trzymadło	149. trup	167. dójka
114. teatr	132. demon, tuman	150. Tales, atlas	168. dujawica (zamięć)
115. Dedal, cytadela	133. dymomierz	151. tylda, toaleta	169. tuja + pszczoły
116. dotacja	134. damara, admirał	152. tlen, dolina	170. taxi
117. tutka (moneta), dętka	135. trzmiel	153. dalmierz	171. tykot, dukt, dukat
118. odrzutowiec	136. estymacja	154. talar, dolar	172. tukan

173. taikum	191. tupot	209. nasyp	227. dziennik, nocnik
174. takir, autokar	192. tapczan	210. notes	228. śnieżynka
175. tygiel, dekiel	193. dąb + myszy	211. nadęty	229. śnieżnobiały
176. tokaj	194. tabor	212. narzutnica	230. namaz (modlitwa)
177. takka (roślina)	195. tablica	213. nadmuch	231. namiot
178. tykwa	196. tupaja (ssak), tabaka	214. natura	232. namorzyn
179. dokopać, odkup	197. trąbka	215. niedola	233. Noe + mama
180. drzewołaz	198. odpływ	216. intuicja	234. numer, namiar
181. towot	199. duch + papież	217. nitka	235. anomalia
182. dywan	200. cenzus	218. łącznictwo	236. animacja
183. activum, toff + mysz	201. nastia	219. nietoperz	237. namiocik, anemik
184. twierdza	202. nizina	220. ananas	238. nimfa
185. tafla	203. nosema (pierwotniak)	221. nandu	239. nimb
186. dewiacja	204. nosorożec	222. nacinanie	240. neuroza
187. dawka, trzewik	205. nosal	223. ciśnieniomierz	241. narty
188. toffi, tworzywo	206. chinazol	224. inżynier	242. Neron, normica
189. dwuczub (ptak)	207. neska	225. nienależycie	243. oceanarium
190. autobus	208. dzinsowy, nazwa	226. nuncjusz	244. cyneraria (roślina)

245. narośl	263. najemca	281. nafta	299. nappa (skóra)
246. Noe + raj	264. Noe + jer (ptak)	282. nowina	300. mezuzą
247. nurek	265. Ney + liść	283. novum, infamia	301. most
248. nerw	266. njaja	284. nawar	302. mason
249. nerpa (foka)	267. nahajka (bicz)	285. nawlec	303. muzeum
250. analiza, anszłus	268. inicjować	286. nawijacz	304. mizeria
251. nalot	269. Noe <i>krzyczy</i> jupi!	287. nowik	305. muesli
252. nylon	270. nakaz (znak)	288. nawiew	306. misja
253. nelma (ryba)	271. nokaut	289. niewybuch	307. maska
254. Nil + ryż	272. nagan (rewolwer)	290. niebiosa	308. masowiec
255. niello	273. enigma, śniegołom	291. cenobita	309. mazepa
256. niechluj	274. nagar	292. anabena, napinacz	310. meduza
257. nocleg	275. żonkil, dżungla	293. nabrzmiały	311. hematyt (minerał)
258. nalew, nalewać	276. iniekcja	294. napar	312. muton
259. nalepa	277. nakielek	295. Nobel	313. medium
260. Noe + jaz	278. naukowiec	296. nabój	314. meteor
261. najada (nimfa)	279. inkub (demon)	297. nieboszczyk	315. motyl
262. najedzony	280. nawóz	298. napływ	316. Madej

317. motyka	335. mamlać	353. cymelium, malm	371. makata, muszkiet
318. mątwa	336. mszyce + źmije	354. malaria	372. mieczogon
319. młoda pszczoła	337. mamka	355. myśliciel	373. magma
320. minus, mecenas	338. omamowy	356. milicja, mleczaj	374. megiera
321. moneta	339. mambo	357. mleko	375. magiel
322. manna	340. mars	358. małwa	376. makijaż
323. Manaam	341. mirt, morda	359. melba	377. makak
324. minerał	342. marina (obraz)	360. miejsce	378. mykwa
325. menel	343. mysz + rum	361. majty, ciamajda	379. moczygęba
326. amunicja	344. mirra	362. myjnia	380. mafios
327. macierzanka	345. morela	363. Miami (majami)	381. mofety (gazy)
328. manowce	346. Maryja	364. majcher	382. małżowina
329. manipuł	347. machorka (roślina)	365. źmije + liście	383. mewy + myszy
330. mimoza	348. marchew	366. majoryzacja	384. amfora
331. mamut	349. muszaraba, mihrab	367. myjka	385. mufla
332. mamona	350. melasa	368. majowy	386. myszy + jeże
333. mumia myszy	351. omlet	369. źmije + pszczoły	387. mufka
334. mamer (więzienie)	352. malina	370. maties	388. mszywiolowy

389. amfibia	407. różga	425. czarnula	443. rury + myszy
390. mops	408. razowiec	426. aranzacja	444. horror
391. moped, mupet	409. rozpacz	427. ring	445. corral
392. ambona	410. Rodos	428. czarnowidz	446. archirej
393. empiryzm	411. reduta	429. reny + pszczoły	447. rurka, raróg
394. imbir	412. radian, radny	430. remiza	448. rorowiec
395. meble	413. rytm	431. armata	449. orłoryb (ryba)
396. ambaje	414. radar	432. rumiany	450. ryż + las
397. małpka	415. radiola	433. rama + myszy	451. rolety
398. mapować	416. rataj, radiacja	434. rumor	452. roślina
399. myszy + papież	417. redyk	435. ramol	453. ryż + lama
400. rezus	418. ratafia	436. rama + jeże	454. ryż + lira
401. rozeta	419. eurytop, Rodopy	437. ramka	455. ryż + lala
402. arsenał	420. rycynus (roślina)	438. ormowiec	456. relacja
403. rozum	421. oranżada	439. romb	457. rolki
404. resor	422. rynna, ranny	440. arras	458. relief
405. aerozol	423. oronim	441. roraty	459. urlop
406. dżersej	424. ranczer, Renoir	442. roszarnia	460. rejs

461. rajd	479. rugby	497. robak	515. aludel, lautal (stop)
462. rejon	480. urwis	498. śrubowiec (statek)	516. hultaj
463. ceracjum (wiciowiec)	481. cerwid (ssak)	499. rebab (instrument)	517. lichtuga
464. rajer (pióro)	482. równina	500. lizus	518. latawiec
465. reja + liście	483. archiwum	501. list	519. holotyp
466. reja + jeże	484. rower	502. leizna	520. liścionos (nietoperz)
467. ryjek	485. rafla (sieć)	503. alosom	521. lont
468. rejowiec	486. rafa + jeże	504. laser, lazur	522. Lenin, alanina
469. reja + pszczoła	487. ciężarówka, żarówka	505. lizol	523. alonim
470. raksa	488. różowawy	506. celozja (roślina)	524. lina + ryż
471. rakieta	489. urwipoleć	507. lizak	525. lunula (wisiorek)
472. rekin	490. ryps	508. lizawy	526. licencja
473. erkaem (karabin)	491. rabata, recepta	509. lisp	527. linka
474. harakiri	492. rubin	510. lotos	528. leniwiec
475. rogal	493. ropomocz	511. lidy, latyt, lotto	529. lina + pszczoła
476. rakija	494. rapier	512. litania	530. lamus
477. rokoko	495. raszpla (rekin)	513. lodołamacz	531. lameta
478. rękaw	496. recepcja	514. litr	532. liman

533. lama + mysz	551. lolita	569. lejba (sukienka)	587. lufka
534. lemur	552. lalunia	570. luks	588. lawowy
535. alumożel	553. lelum (polelum)	571. legat	589. heliofobia
536. lama + jeź	554. lilaróż	572. laguna, likaon, legion	590. lapis
537. ślimak	555. allil	573. lokum	591. lebioda
538. limfa	556. aleluja	574. lakier	592. szlaban
539. lampa	557. lilak	575. lokal	593. album
540. chloroza	558. liliowiec	576. lekcja	594. liberia
541. lord	559. lilipuci	577. lekkość	595. libella, lobelia
542. lucerna	560. lej + zoo	578. alkowa, ligowiec	596. libacja
543. alarm	561. hulajdusza	579. lew + pszczoła	597. lepki
544. lira + ryż	562. chlajna (płaszcz)	580. lew + zoo	598. lipowy
545. chloral	563. lej + mysz	581. laweta	599. lobby
546. lira + jeź	564. lej + ryż	582. lawina	600. Jezus
547. laurka	565. lej + liść	583. aluwium	601. jadeit
548. larwa	566. lej + jeź	584. laufer, lewar	602. jesion, jasioniec
549. lira + pszczoła	567. olejek, alejka, lejka	585. hilofil	603. jeź + sam
550. lalusia, Achilles	568. olejowy	586. elewacja	604. jęczor, jezioro

605. jeż + sól	623. jeż + Nemo	641. jard, jurta	659. jalapa
606. jeż + zając	624. janczar	642. jurny	660. jajo + zoo
607. jasełka, język	625. jeż + Nil	643. jarmuż	661. jajo + duch
608. jeżozwierz	626. agencja	644. juror	662. jajecznicza
609. jeż + sęp	627. junak	645. jarl (wojownik)	663. jejmość
610. łajdus	628. janowiec (roślina)	646. jeż + raj	664. jajo + ryż
611. jadeit	629. jeż + napy	647. jaszczurka	665. jajo + liść
612. jodyna	630. jams	648. ajerowy	666. jajo + jeże
613. jotacyzm	631. jeż + mata	649. jeż + ryba	667. jajeczko, jajko
614. jądro	632. jałmużna	650. jeż + las	668. jajo + Fa
615. jedlica	633. jeż + jama	651. jelito	669. jujuba
616. jotacja	634. jeż + mur	652. ujeżdżalnia	670. jeż + kosa
617. jętka	635. jama + liść	653. jelcz + myszy	671. jagody
618. aojdowie	636. ujmujący	654. jeż + lira	672. jagnię
619. jod + pszczoły	637. jaszmaf	655. jeż + lala	673. jegomość
620. cyjanoza	638. jarzmowy	656. jeż + lej	674. jaguar
621. jenot	639. jamb	657. jolka	675. jaglica
622. jesienny	640. jeż + rosa	658. jeż + lwy	676. jeż + kije

677. jagielka	695. jubel, jubileusz	713. kątomierz	731. kometa
678. cajgowy	696. ojcobójca, jeź + boja	714. katar	732. komin
679. jakobici	697. jarzębiak	715. kasztel, kitel	733. gemma (kamień)
680. jeź + wóz	698. jeże + pawie	716. gutacja, gudłaj	734. komar
681. łojowaty, jeżowaty	699. jeź + papież	717. kotek	735. kamelia
682. jałowienie	700. kazus (zdarzenie)	718. kutwa	736. kołomyja
683. jeź + wymię	701. kaseta	719. kadłub	737. kamyk
684. jawor	702. kasyno	720. konus	738. gumować
685. jeź + wal	703. kosmea (roślina)	721. knot	739. gambo, kombi
686. jeź + wije	704. kasar (siatka)	722. kanion	740. kryza
687. jałówka	705. gazela	723. gnom	741. karty
688. jowiszowy	706. kasja (roślina)	724. konar	742. karny
689. jeże + wieprze	707. kask	725. kinol, kanalarz	743. krem
690. japs	708. ksywa	726. gnój, gnojarcz	744. kurier
691. jeszybot	709. kozub	727. kaszanka	745. kryl
692. jarzębina	710. kutas, krztusiec	728. konew	746. kraj
693. jeże + Bem	711. kadet	729. konopie	747. kurek
694. jeź + bar	712. kasztan	730. komis	748. krew

749. krab, karp	767. dżokejka, kajak	785. kowal	803. fazomierz, faszyzm
750. kulisa	768. gajowy	786. kawacja	804. wezyr, wisior
751. kołęda	769. kij + pszczoły	787. kwoka	805. fasola
752. kolano	770. kokos	788. kwef	806. fuzja
753. kilim	771. kogut	789. kweba	807. wasąg, wizg
754. kler	772. kokon	790. kobza	808. Wezuwiusz
755. ukulele	773. kuk + myszy	791. kobieta	809. wyspa
756. Galapagos, klej, kolej	774. koker	792. kabina	810. fotos
757. kaleka	775. kąkol	793. kapcie + myszy	811. wedeta
758. kilof	776. kuk + jeże	794. kuper	812. faeton
759. kolba	777. kukielka, ko-ko-ko	795. kabel	813. widmo, wadium
760. kije + zoo	778. kakaowiec	796. kacabaja	814. futor
761. kajet	779. kosz + kapcie	797. kupka	815. fotel
762. kujon	780. kwas	798. grzybowy	816. wata + jeże
763. kij + myszy	781. kwiat	799. kebab	817. widłak, wiatyk
764. kij + ryż	782. akwen, ogrzewanie	800. fizys, wisus	818. wdowa, dziewictwo
765. kij + liść	783. kawa + wymię	801. fasada	819. wytapiacz
766. kij + jajo	784. kefir	802. wazon	820. wnusia, awans

821. fant	839. wampirzyca	857. flaga, flaki, felga	875. fekalia, wigilia
822. wanna, winny	840. frez	858. wylew, filcowy	876. wakacje
823. wełnomierz, fonem	841. fartuch	859. Flip, filip	877. wykałaczką, fikołek
824. cwaniara	842. firana	860. wije + zoo	878. figowiec
825. fenol	843. farma	861. węzoad, fajt	879. wykop
826. fonacja	844. czwórmech	862. wojna	880. wąwóz
827. finka, wieśniak	845. frędzel	863. oficjum	881. wywiad, wszechświat
828. dzwonowy	846. wyraj, wyrój	864. foyer	882. wawrzyn
829. świniobicie	847. frak, worek	865. oficjel	883. warzywa + myszy
830. fomoza, wams	848. fruwać, wyrwa	866. wajśja	884. wywar
831. wymioty, wmiatać	849. farba	867. fajka	885. fąfel
832. wszechmocny	850. flis	868. fajf	886. wywijając
833. wymamić	851. flet	869. chwiejba	887. fifka
834. wymarsz, efemera	852. welon, flanca	870. fikus	888. wychowawca
835. familia	853. film	871. fagot	889. wywabiacz
836. wymijać	854. filar	872. wagon	890. wypas
837. wyżymaczka	855. fellach	873. wakuum	891. wypłata
838. włamywacz	856. wolej	874. fakir	892. fiszbin

893. wieprze + myszy	911. poddasze, putto	929. baniopień (glon)	947. park
894. febra	912. pyton	930. przemysł	948. parafia
895. fibula, wybielacz	913. Potem (kabaret)	931. poemat, pomada	949. pirop (minerał)
896. wybój	914. patera	932. chłopoman	950. plus
897. cwibak	915. pętla	933. pomimo	951. pilot
898. wypływ	916. petycja	934. pomarańcza	952. balon, plan
899. wybebeszyć	917. patyk	935. pomuchła	953. palma
900. psychoza, absces	918. pletwa	936. pomyje	954. polar
901. pasta, biust	919. potop	937. płomyk	955. polewa, polowy
902. błazen, Poznań	920. hipnoza	938. pomywacz	956. policja
903. pismo	921. panda	939. pompa	957. palik
904. pazur	922. banan	940. pirs, piersi	958. paliwo
905. bazylia, abisal, PSL	923. panama	941. pirat	959. polip
906. pasja	924. pinczer	942. peron	960. pejs
907. pasek, piasek	925. panel	943. prom	961. pajda
908. pozew	926. banicja	944. preria	962. pajęczyna
909. przesyp	927. pionek	945. precel	963. hospicjum, obejmaj
910. potrzos	928. ponowa	946. breja	964. pijar

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 965. przyjaciel | 983. pływomierz |
| 966. upajająco | 984. bufor, przywra |
| 967. pająk | 985. pawlacz |
| 968. objaw | 986. powój |
| 969. boja + pszczoły | 987. piwko |
| 970. Pegaz | 988. powiew |
| 971. pagoda, pogoda | 989. powab |
| 972. pokłon | 990. biceps |
| 973. Bakoma, bigamia | 991. pipeta |
| 974. pokora | 992. przepona |
| 975. pukiel | 993. przebrzmieć |
| 976. pokój | 994. papier, paproć |
| 977. pekińczyk | 995. Babel, biblia |
| 978. pokrzywa | 996. przybój |
| 979. pikap | 997. papuga |
| 980. przewóz | 998. przyplływ |
| 981. powidła | 999. pogrzeb, pogrzebacz |
| 982. pawian | 1000. Zeus + zoo |

Po więcej przykładów
zajrzyj na [mnemotechnik-
mnemonika.blogspot.com](http://mnemotechnik-mnemonika.blogspot.com)

Przykładowo liczba 8104 będzie powiązana z kolorem pomarańczowym (rząd 8000 - 8999, kolumna 100 - 199). Pod numerem czwartym mamy bazową zakładkę Róża, wyobrażamy więc sobie pomarańczową różę. Innym przykładem niech będzie liczba 2850. Sprawa jest tutaj nieco utrudniona, gdyż nasza bazowa zakładka dla liczby 50 to LaS, który musimy powiązać z zapachem lasu (rząd 2000 - 2999, kolumna 800 - 899). Wyobrażamy więc sobie tutaj intensywnie pachnący las, w przeciwieństwie do zakładki numer 50, gdzie skupialibyśmy się jedynie na obrazie lasu.

Powielenie Matrycy w ten sposób wymaga od nas wielkiego wysiłku w kierunku rozwoju własnej wyobraźni. Musimy umieć wyobrazić sobie np. takie doznana zmysłowe jak smak, zapach czy dźwięk. Warto jednak poćwiczyć. Zachęcam do samodzielnego stworzenia własnej tabelki, w której umieścimy obiekty najdoskonalsze dla nas samych. Powyższa tabela niech będzie jedynie pomocnikiem.

Numery telefonów

Zasada zapamiętywania numerów telefonów w oparciu o Główny System Pamięciowy jest bardzo prosta - wystarczy zamienić poszczególne cyfry na głoski alfabetu fonetycznego i znaleźć stosowne dla nich słowa, które następnie kojarzymy ze sobą tworząc żywe obrazy i łączymy je z osobą czy z miejscem, do którego numer należy.

Poniższe przykłady zaczerpnąłem z polskiego wydania książki Tony'ego Buzan'a pt. Pamięć na zawołanie:

- Sklep ze zdrową żywnością: **7857953**
- Twój partner np. od tenisa: **8407336**
- Hydraulik: **6910262**
- Stróż na parkingu: **7812702**
- Kwiaciarnia: **7185739**
- Kasa teatralna: **8679521**
- Lekarz domowy: **2429111**
- Dyskoteka: **6641611**
- Ulubiona restauracja: **3546350**
- Radny: **4570100**

A oto przykładowe sposoby ich zapamiętania:

Sklep ze zdrową żywnością - **785 79 53**. Zamieniamy cyfry na alfabet

fonetyczny: k/g-f/w-l-k/g-p/b-l-m i szukamy odpowiedniej kombinacji słów: KaFeLeK-PLaMa. Te dwa wyrazy znacznie łatwiej zapamiętać: wyobraź sobie ten sklep wyłożony kafelkami, które z kolei mają plamy np. po ekologicznych pomidorach.

Partner od tenisa - 840 73 36. f/w-r-s/z-k/g-m-m-j, dla tej kombinacji mamy np. FReSKi-MaMa-Jeż, wyobrażamy więc sobie naszego partnera malującego freski na korcie i swoją mamę wypuszczającą na nie wściekłe jeże...

Hydraulik - 691 02 62. j-p/b-t/d-s/z-n-j-n. Mamy np. taką kombinację: Jeże-PeTy-SyNaJ-Noe, i np. widzimy hydraulika nabijającego jeżom pety na kolce i prowadzącego je pod górę Synaj, gdzie Noe z arki wygłasza kazanie.

Stróż na parkingu - 781 27 02. Mamy: k/g-f/w-t/d-n-k/g-s/z-n, co daje dla przykładu KaFTaN-KaSyNo. Zobacz stróża w kaftanie biegnącego do kasyna.

Kwiaciarnia - 718 57 39. k/g-t/d-f/w-l-k/g-m-p/b, np. KaTaFaLK-MaPa, wielkie ilości kwiatów wynosisz z kwiaciarni i kładziesz na katafalku, po czym przykrywasz wielką mapą.

Kasa teatralna - 867 95 21. f/w-j-k/g-p/b-n-t/d, WuJeK-BLaNT, twój wujek siedzi w kasie i kurzy wielkiego blanta.

Lekarz domowy - 242 91 11. n-r-n-p/b-t/d-t/d, Noe-ReN-BuT-TaTo. Noe wskakuje na rena, po czym ten wielkim susem wskakuje z Noem na grzbiecie do buta twojego taty.

Dyskoteka - 664 16 11. j-j-r-t/d-j-t/d-t/d, JaJa-RaDio-JoD-Jeże, tu będzie ubaw: będąc na dyskotecce obrzucasz radio jajami, polewasz jodyną (która symbolizuje JoD) i patrzysz jak stado jeży zjada tę mieszankę (oczywiście tylko to sobie wyobraź!).

Restauracja - 354 63 50. m-l-r-j-m-s/z-s/z, MoLe-RyJ-MeLaSa, wystarczy zobaczyć w tej restauracji mole z długimi ryjami wcinające gęstą, zieloną papkę - melasę.

Radny - 457 01 00. r-l-k/g-s/z-t/d-s/z-s/z, RoLKa-SeDeSy-Zoo. Radny wrzuca rolkę papieru za rolką do sedesów stojących w klatkach w zoo.

Pamiętaj że to jedynie przykłady, niech twoja wyobraźnia będzie bardziej twórcza!

Na podobnej zasadzie możesz zapamiętać dłuższe, wielocyfrowe numery telefonów. Jeszcze jeden przykład: 142 072 122 152, razem

dwanaście cyfr. Tu nawet nie musisz wymyślać konkretnych słów, wystarczy jedno: *transkontynentalny* i już znasz cały numer!

Rozkład zajęć

To bardzo praktyczny sposób zapamiętywania najważniejszych zajęć zaplanowanych na dany dzień. Wystarczy znać Główny System Pamięciowy:

- 7:00 trening
- 10:00 dentysta
- 13:00 lunch
- 18:00 posiedzenie zarządu
- 22:00 kino

Dla 7:00 mamy zakładkę Kosz, wyobrażamy więc sobie ćwiczenia z koszem, biegający z tobą kosz itp. Dla 10:00 jest TeZeusz - zobacz jak Tezeusz grozi dentyście mieczem, dzięki czemu dostajesz najlepszy środek znieczulający - ból znika, z radością więc podsuwasz kolejne zęby pod świder! (badania psychologiczne pokazują, że w ten prosty sposób, używając wyobraźni, możesz rzeczywiście zmniejszyć ewentualny ból, czy nawet polubić dentystę!). Dla godziny 13:00 mamy np. zakładkę DoM, wyobrażamy więc sobie jak spożywamy lunch przykładowo na stromym dachu swojego domu, podziwiamy widoki... O godzinie 18:00, czyli zakładka ToFi, wyobrażamy sobie to zebranie - obsypujemy wszystkich klejącymi, słodkimi cukierkami tofi. 22:00 - NeoN, widzimy więc kino, w którym zamiast ludzi siedzą kolorowe, świecące neony.

Gdy nabierzemy wprawy w posługiwaniu się dziennym rozkładem, możemy przeciwżyć sposób na zapamiętanie rozkładu tygodniowego. Dni tygodnia numerujesz od 1 do 7, godziny od 1 do 24. Jeżeli więc we wtorek o 9:00 chcesz obejrzeć samochód do kupienia, to musisz znaleźć obraz-słowa dla ciągu znaków: n-p/b (2 - n, wtorek, 9 - p/b godzina 9:00) - i połączyć je z obrazem związanym z samochodem - 29 to NaPa albo NieBo, widzisz więc samochód oblepiony napami czy lecący na tle nieba. Gdy w środę (3) o 17:00 będziesz uczył się grać na gitarze, to wyobrażasz sobie motykę (MoTyKa - 317) grającą na gitarze, albo ty grasz na motyce a ludzie biją brawa.

Oczywiście dla ułatwienia możesz zawęzić dzienny rozkład np. do 10 cyfr, dla 10:00 dając 1, 11:00 dwa i tak do 20:00, której przypisujesz 10.

Możesz tak zrobić, jeżeli większość spraw, które załatwiasz mieści się w ograniczonym zakresie czasowym.

Daty i wydarzenia historyczne

Metoda pozwalająca zapamiętywać daty jest bardzo podobna do metody zapamiętywania numerów telefonów - kojarzysz po prostu jakiś charakterystyczny dla danej daty obraz z obrazem odpowiadającym w alfabecie fonetycznym danej dacie. Oto kilka przykładowych dat:

- 1770 - urodziny Beethovena
- 1815 - bitwa pod Waterloo
- 1608 - wynalezienie teleskopu
- 1905 - publikacja teorii względności Einsteina
- 1775 - amerykańska Deklaracja Niepodległości
- 1789 - wybuch Wielkiej Rewolucji Francuskiej
- 1146 - początek panowania Bolesława Kędzierzawego
- 1772 - odkrycie Wyspy Wielkanocnej (Roggeveen)
- 1605 - bitwa pod Kircholmem
- 44 p.n.e - Cezar ginie z rąk zamachowców

W większości przypadków możemy zapomnieć o poprzedzającej datę cyfrze 1, gdyż samo zdarzenie łatwo nam będzie umiejscowić w dobrym tysiącleciu. Oto przykłady:

- Beethoven ssie kciuka w wielkim KoKoSie (1770, jedynekę pomijamy), tuż przed narodzeniem.
- Pobojowisko pod Waterloo, pomimo przegranej Napoleon je sobie spokojnie czekoladę WeDeL (1815).
- Jakiś twój znajomy JóZeF (1608) ogląda teleskop zrobiony przez Lippersheya. Jeżeli chcemy zapamiętać też nazwisko wynalazcy, to skojarzmy je z jakimś wyrazem, np. z kombinacją Li-Pershing (Lippershey wymawia się liperszi), zobacz jak Chińczyk Li strzela z rakiety typu Pershing, albo lepiej rzuca psem Pershingiem z "13 posterunku" w teleskop, przez który spogląda Józef.
- Zobacz jak Einstein wypisuje numer PeSeL (1905) na rachunku za Teorię Względności.
- Amerykanie siedzą w Koszach (7) na bieliznę i grożą Anglikom KiJami (76), ogłaszając Deklarację Niepodległości.

- Król Francji popija KaWę (78) i szczuje Pszczoły (9) na zbuntowanych rewolucjonistów.
- Bolek (kolega Lolka) w gęstych kędzierzawych włosach, w których gnieździ się malutka TRoJa (1146).
- Roggeveen - tańczysz reggae ubrany w przezroczystą literę N, częstują wielkie posągi głów z Wyspy Wielkanocnej KoKaiNą (1772).
- Szwedzi zmieniają się w Jeże (6...) a polska husaria szarżuje na nich posypując ich SoLą (...05).
- Dla dat sprzed naszej ery możesz dołożyć dodatkowy obraz, np. Chrystusa (daty przed narodzeniem Chrystusa) czy np. PiaNie (p.n.e) koguta (sam dźwięk! spróbuj słyszeć go w tle obrazów), albo PNie itp. Dla daty 44 p.n.e. zobacz Brutusa, który uśmierca Cezara RuRą (44), w dodatku pieje wniebogłosy.

Pamiętaj, nie obawiaj się swojej wyobraźni!

Zapamiętanie szczegółowych dat można ułatwić sobie, dodając obrazy, będące symbolem każdego z miesięcy. Te dodatkowe zakładki, można wykorzystać w wielu przypadkach, przy zapamiętywaniu dat, rocznic, jubileuszów. Oto przykładowe obrazy i sposoby na zapamiętanie:

Styczeń – SaD – zaczyna się na „s” i zawiera głoskę D oznaczającą 1, pierwszy miesiąc roku lub „śnieg” - kojarzy się z najzimniejszym miesiącem i zaczyna na przypominającą „s” głoskę „ś”.

Luty – LiaNa lub „lód”, który zaczyna się na tę samą literę i kojarzy się z zimnym lutym.

Marzec – MuMia lub „marzanna”

Kwiecień – KuRa lub „kwiaty”

Maj – MLecz lub „majonez”

Czerwiec – ChoJa (choinka) lub „czerwień”

Lipiec – LeżaK lub „lipa”

Sierpień – SoWa lub „sierp” lub „słońce”

Wrzesień – WiePrz lub „wrzosa”

Październik – PoTaS lub motyl „paź”

Listopad – LaTyT (skała) lub „liście”

Grudzień – GiTaNa (cyganka) lub Mikołaj

Daty imienin, urodzin, rocznice, jubileusze itp.

W bardzo prosty sposób możesz zapamiętać dowolne rocznice, jubileusze itp. w danym roku. Przyporządkuj tylko każdemu z miesięcy konkretną zakładkę (np. od 1 do 12 lub inne) i skojarz ją z numerem dnia.

Podnosimy swoje IQ

































Wiesz już, w jaki sposób zapamiętywać bardzo duże liczby. Tak się składa, że w niektórych tekstach na inteligencję są zadania dotyczące właśnie tej umiejętności. Możesz więc zwiększyć swój iloraz inteligencji w bardzo prosty sposób!





















Karciane sztuczki

Być może zapamiętanie przypadkowego rozkładu wielu talii kart wydaje się tobie rzeczą niezwykłą. Wystarczy jednak zapamiętać kilka dodatkowych informacji, aby potem przy użyciu matrycy pamięciowej tego dokonać. Dzięki systematycznej praktyce będziesz mógł dojść do poziomu, na którym na zapamiętanie 54 przypadkowo ułożonych kart zajmie ci kilka minut.

Cały sekret polega na przyporządkowaniu każdej z kart konkretnego obrazu, a następnie połączenie go w znany ci już sposób z kolejnymi numerami matrycy.

W tradycyjnym słownictwie polskim trefl oznacza żołędź, kier to serce, pik jest równoznaczny z winem a karo z dzwonkiem, to znacznie ułatwi sprawę, gdyż każdy z kolorów zaczyna się na inną literę (dokładniej głoskę - pamiętajmy, że mamy do czynienia z alfabetem fonetycznym). Dla przykładu więc piątkę pik (wino) obrazować będzie wyraz zaczynający się na w (jak wino) i zawierający jeszcze literę l (5 w alfabecie fonetycznym). Oto przykładowe zakładki:

	ŻyTo, ŻyD		DuDy, DoDa		SaD, SąD		WoDa
	ŻoNa		DyNia, DNA		SaNie, SaN		WieNiec, WaNia
	RZyM		DyM		SaM, SuM		WiedźMa, WyMię
	ŻaR, ŻuR		DaRy, DaRń		SeR		WióRy, WiR
	ŻeL, ŻuL		DaLia, DyL (deska)		SóL		WaL, WaLec
	ŻuJe (czynność)		DóJ (czynność)		SłóJ, SieJa		WaJcha, WuJ
	ŻuK		DoK, DoG (pies)		SoK, SaK (sieć)		WażKa, WęGorz
	ŻółW		DrzWi, DrzeWo		SoWa, SaWa		WarzyWo

	RZeP, ŻaBa		DyBy		SęP, SaBa		WierzBa
	RZęSa		DeSu (bielizna)		SoS		WaZa, WioSło
	Żoły Dach		DDT (insektocyd)		STaTuła, SToDoła		WiDeTa (czujka)
	ŻeToN		DyDoNa (królowna)		SułTaN		Wyrzu- TNia
	żołędzie		dzwonek		serce		wino (butelka wina)

Jak widać z przykładu, dla dziesiątek dajemy cyfrę zero (s lub z w alfabecie fonetycznym), króle natomiast będą symbolizować poszczególne kolory kart, czyli żołędzie, serca, dzwonki i wino. Zamiast proponowanych zakładek dla każdej z dam w talii możemy wyobrazić sobie np. obrazy damy zylastej dla żołędzi, dziobatej dla dzwoneków, wąsatej dla wina a np. w koronie dla czerwieni. Pamiętajmy, że uruchamiając własną kreatywność i inwencję twórczą do znalezienia odpowiedniego obrazu dla danej karty znacznie ułatwimy sobie zapamiętanie naszych zakładek.

Znasz już teorię a teraz dowiesz się, w jaki sposób zadziwić widownię swoją niezwykłą umiejętnością. Wystarczy, że połączysz w wyobraźni obraz danej karty z obrazem znanym ci z matrycy pamięciowej. Staraj się w każdym z tych skojarzeń widzieć jak najwięcej szczegółów, jak najwięcej słyszeć, dotykać, smakować itd. W ten sposób, najpierw w ciągu może dwudziestu minut, a z czasem coraz szybciej będziesz zapamiętywał położenie każdej z kart.

Znajomość zakładek dla każdej z kart możesz wykorzystać w kilku innych, zadziwiających na pierwszy rzut oka sztuczkach. Poproś np. aby ktoś pokazywał ci po kolei karty z potasowanej talii, z której wcześniej wyjął sześć czy siedem kart. Po pokazaniu będziesz w stanie wymienić te, które zostały z talii wyjęte. Masz tu dwie możliwości. Możesz każdą wywołaną kartę powiązać w wyobraźni np. z blokiem lodu. Po zobaczeniu wszystkich kart, przebiegnij w myślach zakładki dla kart - te których nie kojarzyłeś z blokiem lodu czy jakimś innym obrazem, będą właśnie kartami wyjętymi z talii. Drugi sposób polega na "uszkodzeniu" w wyobraźni zakładki dla danej karty, podczas jej oglądania. Na przykład widząc 10 pik, którą symbolizuje WaZa, rozbij w wyobraźni tę ważę z wielkim hukiem itd.

Trening wyobraźni z kartami ma wiele zalet, wzmacniasz np. pamięć poprzez zabawę. Nawet jeśli nie zamierzasz nigdy nigdzie popisywać się karcianymi sztuczkami, polecam Ci potrenować tę metodę.

Przygotowywanie do egzaminu

Tak się składa, że często ci, którzy naprawdę wkuwali do egzaminu, przeżywają prawdziwy stres z jego powodu. Być może nie potrafią wyłowić z ogromnej wiedzy niezbędnych dla nich w chwili próby informacji.

Oprócz stosowania się do zaleceń organicznej techniki studiowania możemy wykorzystać mnemotechniki do zapamiętania najważniejszych słów kluczowych z tematu, zaliczanego na egzaminie.

Założmy, że piszemy egzamin z psychologii. Mamy sporo notatek z całego semestru - ogromną ilość informacji. Aby skutecznie je zapamiętać musimy pogrupować nasze notatki w podstawowe kategorie i grupy, według rodzaju, klasy, typu i ewentualnie podzielić większe porcje na podgrupy. Z psychologii więc wydzielimy:

1. główne zagadnienia
2. główne teorie
3. ważniejsze eksperymenty
4. znaczące wykłady
5. ważne książki
6. ważne artykuły
7. najważniejsze wnioski i punkty szczególnie
8. własne pomysły i teorie.

Wykorzystaj teraz opisany w poprzednim rozdziale Główny System

Pamięciowy i własną Matrycę Pamięciową do zapamiętania kluczowych słów-obrazów danego zagadnienia. Przeznacz np. zakładki 30-50 do zapamiętania ważniejszych eksperymentów z psychologii, np. pod 35 numerem "wpisz" w matrycę doświadczenie B. F. Skinnera, gdzie gołębie uczą się dziobać wybrane miejsce, za co otrzymują nagrodę w postaci karmy. Wyobraź sobie MoLe (zakładka 35) przed którymi ogania się skin wielką literą R (Skinner), w dodatku siedzący na wielkim gołębiu. Gołąb niech dziobie jednocześnie jakiś konkretny punkt, np. Słońce i z nieba niech lecą wtedy tony ziarna. Ten sposób może wydawać się głupi, ale cóż z tego, jeśli jednocześnie jest on skuteczny.

Stosując tą prostą metodę mógłbyś zawrzeć wiedzę z psychologii potrzebną ci do egzaminu w 100 pierwszych zakładkach Matrycy, a następnie korzystać z niej udzielając płynnych odpowiedzi na egzaminach, zwłaszcza pisemnych.

Gdybyś natrafił na pytanie: Motywacja a uczenie się w psychologii behawioralnej, szukasz słów kluczowych (motywacja, uczenie się, psychologia behawioralna) po czym przeglądasz swoją matrycę w poszukiwaniu potrzebnych informacji. Ponieważ wiedzę masz łatwo dostępną, możesz zacząć swoją wypowiedź:

Omawiając zagadnienie..., chcę przedstawić z początku główne działy psychologii behawioralnej..., omówić tyle i tyle doświadczeń potwierdzających hipotezę..., tyle a tyle eksperymentów... . W rozważaniach skorzystam z opinii takich a takich autorów takich a takich książek, materiałów, artykułów..., na koniec przedstawię kilka własnych idei i wniosków, za co możesz otrzymać nawet ocenę celującą!

Pałac Pamięci

Nasz mnemonik zawsze ufał swojej nieskończonej wyobraźni, to dlatego zbudował swój pałac pamięci praktycznie od podstaw, cegła po cegle, co jakiś czas tylko zapożyczając znajomy sobie fragment rzeczywistości, nieco go szlifując i doklejając gdzieś do odnóg wielkiej budowli.

Znawcy i praktycy sztuki pamięci już wieki przed narodzeniem Chrystusa budowali swoje pałace - grecki liryk, Symonides z Keos na przełomie VI i V wieku przed n. e. wykorzystał pałac, by przypomnieć sobie felearną ucztę, z której jako jedyny uszedł z życiem, dzięki ciekawemu zbiegowi okoliczności. Wspominał o tym kilka wieków potem Cyceeron w swoim De Oratore.

Anonimowy praktyk w piśmie Ad Herenium, 85 lat przed Chrystusem wymienia podstawowe zasady budowy pałacu, zalecając zachowanie odpowiednich odległości pomiędzy poszczególnymi, fikcyjnymi elementami (około 10 metrów) i odpowiednie, niezbyt jaskrawe ich oświetlenie.

Ze specjalnych odmian komnat pamięci korzysta w ciągu następnych wieków wiele słynnych dziś postaci: Metrodorus ze Scepsis, żyjący w czasach Cyceerona, dzieli zodiak na fragmenty

i tam umieszcza interesujące go fakty. Tomasz z Akwinu, uznawany dziś przez Kościół za największego z doktorów i świętych, zaleca używanie pałacu w ramach reguł nabożnego życia i etyki, co podejmuje potem wielu jezuitów, np. Giordano Bruno czy Mateo Ricci, autor traktatu o mnemonice, spisane go w XVI wieku.

Nasi średniowieczni przodkowie nadają pałacowi należyte mu miejsce, zwłaszcza w edukacji – w jednej ze szkół medycznych wykorzystywano go do zapamiętania 2500 leczniczych przepisów zawartych w Regule Zdrowia. Dopiero około roku 1584 purytańscy konserwatyści stawiają niesłusznie pałac na równi z czynem bezbożnym, pozbawiając wiele pokoleń tego wspianego narzędzia.

Nasz mnemonik nie odmówił sobie przyjemności budowy pałacu, choć lepszym rozwiązaniem wydaje się wykorzystanie miejsc już znanych, często odwiedzanych – mieszkania, szkoły, okolicy, pracy. Całkowicie zmyślone miejsca wymagają regularnych, zmyślonych odwiedzin.

Spacerując po pałacu widzimy wyraźnie poszczególne elementy, każdy ma swoje miejsce i jest oddzielony od pozostałych. Nie ma potrzeby wprowadzania bezużytecznych eksponatów czy rzeczy, żeby nie zrobić zbytniego rozgardiaszu. Np. schody rozdzielają poszczególne kategorie informacji, podobnie osobne komnaty i pomieszczenia.

Jedno z pomieszczeń jest szczególnie cenne naszemu mnemoniście – to jego sacrum o kształcie pracowni domowej, znacznie czystsze jednak i nieco lepiej uporządkowane. Przechowuje tam w szufladach i półkach zamiast ciuchów i przedmiotów najcenniejsze informacje, daty urodzenia i rocznice bliskich mu osób, najpotrzebniejsze numery telefonów, kart, itd. Zawsze odwiedza je będąc gdzieś w trasie i w ten sposób odpoczywa czy medytuje nawet.

Właśnie otwiera szufladę, chwytając za twardą, drewnianą,

okrągłą rączkę. Siedząc wygodnie przy mocarnym biurku, z najwyższej z pięciu szuflad wyjmuje zdjęcie uśmiechniętej żony, która za każdym razem posyła mu z fotografii soczystego całusa. Pozwala sobie na delikatny uśmiech świadczący o jego radości, miłości i przywiązaniu. Odwraca fotografię, by spojrzeć na naturalnej (tak, naturalnej!) wielkości tableau, na którym żona przebrana w niemowlęcy strój wygrywa właśnie w blackjacka z wielkim, czerwonym Mikołajem, oznaczającym dla naszego mnemonisty grudzień (lub liczbę 3763, w zależności od kontekstu).

Ten zabawny widok przypomina o dacie urodzenia żony – 21 grudnia. Nie sposób zapomnieć takich obrazów, pomimo że wydają się być dziecinną zabawą, są bardzo skuteczne.

Pałac naszego mnemonisty ma regularny, zbliżony do okręgu kształt i jest kilkupiętrowy. Ta regularność ułatwia wizytę i odnalezienie informacji. Dobrze jest przemierzać nasze komnaty w stałym kierunku, np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara, chociaż nasi starożytni przodkowie zalecali odwrotny.

W miejscach, gdzie wymagana jest kolejność i większy porządek, nasz mnemonista umieszcza specjalne znaki, np. co pięć elementów, ułatwiające orientację i numerację. Mogą to być wielkie dłonie z rozpostartymi palcami, czy specjalnie spreparowane znaki drogowe.

Każdy z eksponatów zawiera mocny wizualnie symbol informacji, którą chcemy zapamiętać. Często obrazy te umieszczone są wewnątrz tych eksponatów, żeby zbytnio nie zaśmiecały pałacu.

Nasz mnemonista wykorzystuje Główny System Pamięciowy, aby zapamiętać numery i ułatwić sobie tworzenie obrazów. Nie jest to jednak konieczne. Odwiedzmy jedną z wielkich komnat, która nazywa się Halą Adresów. Jak wskazuje nazwa, zgromadzone są w niej dane adresowe. Hala jest przestronna i długa, wchodzi się do niej przez wielkie, dwustronne drzwi. Ściany zdobią głębokie alkowy, po kilku każdym wielkie okno wpuszcza do środka

odpowiednią ilość światła.

Trzecia alkowa na ścianie z prawej strony ozdobiona jest wielkim obrazem świętego Franciszka z Asyżu, który karmi szpaka ćmą. Bije od niego spokój. Jednak to, co najbardziej zadziwia, to scena rozgrywająca się w tle za Franciszkiem, z pewnością na krakowskim rynku, podchodzimy, aby dostrzec wyraźniej trójwymiarowy, żywy obraz – wyolbrzymiona znajoma naszego mnemonisty ubrana w XIX – wieczną suknię, siedząc na środku koca, niczym Telimena z powieści Mickiewicza próbuje odgonić się od mrówek, które wścibskie badają dokładnie jej skórę. Jednocześnie stara się rozłożyć talię 24 kart na kocu przed sobą, jednak każda z nich okazuje się być 10 kier. Ten obraz pozwala na przypomnienie adresu, Kraków, ul. Telimeny, 24/10.

Znacznie dalej, prawie na końcu Hali leży wielka, wygodna ławka, na której siedzą obok siebie dwie postaci i głośno debatują. To żółty, bo cierpiący na chLoRoZę MNich i Stanisław Wyspiański, trzymający w ramionach tłustego dziKa, podaje go do mnicha próbując coś tłumaczyć. Ten groteskowy widok nie jest oczywiście przypadkowy, bo nic w pałacu nie jest. Ławka zaprojektowana została we firmie w której pracuje nasz mnemonista, a mnich i chloroza to w alfabecie fonetycznym numer 32-540, kod pocztowy Trzebini, siedziby firmy. Dzik w alfabecie oznacza 7, więc mamy już pełny adres: 32-540 Trzebinia, ul. Wyspiańskiego 7.

Nasz mnemonista znów opuszcza pałac, a my wraz z nim. Jednak teraz już nic nie stoi nam na przeszkodzie, aby rozpocząć budowę własnego. Choćby dla zabawy.

Test

Lista słów

Zapamiętaj poniższą listę słów korzystając z zakładek alfabetycznych, zakładek obrazkowo-rymowych, GSP lub Pałacu Pamięci. Przeczytaj je tylko raz i spróbuj zapisać w pamięci w ciągu najwyżej pięciu minut, w podanej kolejności:

1. więzienie
2. atom
3. gwóźdź
4. pielęgniarka
5. Gwiazdka
6. moc
7. bezpieczny
8. grawer
9. stetoskop
10. aleja

11. dachówka
12. szyba
13. symfonia
14. modlitwa
15. wulkan
16. promień słońca
17. szarlotka
18. statek kosmiczny
19. łan zboża
20. brodawka

Lista zadań

Spróbuj zapamiętać tę krótką listę zadań, korzystając z zakładek, GSP lub Pałacu Pamięci, w ciągu najwyżej dwóch minut:

1. Nakarmić rybki sąsiada.
2. Wysłać listy (tak, tradycyjną pocztą).
3. Zrobić pranie.
4. Zadzwonić do przyjaciela (konkretnego).
5. Zakończyć licytację na aukcji internetowej.
6. Odwiedzić dentystę.
7. Obejrzeć film „Avatar”.
8. Wymienić opony na zimowe.
9. Kupić prezent na urodziny siostry.

Liczby

Testy na inteligencję zawierają często ciągi losowych list do zapamiętania. Spróbuj zapamiętać poniższe liczby korzystając z GSP.

798485328185423

351478591748571

149570894571894

967813857886813

Ważne telefony

Uzupełnij listę najważniejszych dla siebie telefonów i wpisz je na trwale do Pałacu Pamięci lub Matrycy Pamięciowej.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Wydarzenia historyczne

Zapamiętaj używając ulubionej mnemotechniki najważniejsze daty z historii Polski. Powinno ci to zająć najwyżej dwie minuty.

996	chrzest Polski
1138	podział Polski na dzielnice
1226	Konrad mazowiecki sprowadza do Polski Krzyżaków
1385	unia polsko-litewska
1410	bitwa pod Grunwaldem
1772	I rozbiór Polski
1791	uchwalenie Konstytucji 3 maja
1863	powstanie styczniowe
1918	odzyskanie niepodległości
1939	wybuch II wojny światowej

Wyniki

Wymień przedmioty w podanej kolejności. Za każdy prawidłowo zapamiętany przedmiot daj sobie jeden punkt. Wyniki wpisz do tabeli.

19.

17.

2.

4.

1.

13.

15.

20.

18.

17.

16.

3.

6.

5.

11.

12.

7.

- 8.
- 9.
- 10.
- 14.

Przypomnij sobie listę zadań do wykonania, dając sobie jeden punkt za każde zapamiętane zadanie:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Wymień cztery duże liczby. Jeden punkt należy ci się za każdą zapamiętaną w dobrym miejscu cyfrę.

.....

.....

.....

.....

Wymień numery telefonów, które zapamiętałeś. Przydziel sobie po dwa punkty za każdy prawidłowo zapamiętany numer.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Przyporządkuj daty i wydarzenia dając sobie jeden punkt za każdą prawidłowo zapamiętaną.

- | | |
|-------|---|
| 996 | |
| | podział Polski na dzielnice |
| | Konrad mazowiecki sprowadza do Polski Krzyżaków |
| 1385 | |
| | bitwa pod Grunwaldem |
| | I rozbiór Polski |
| | uchwalenie Konstytucji 3 maja |

- 1863
- odzyskanie niepodległości
- wybuch II wojny światowej

Test	Max punktów	Punkty zdobyte
Lista słów	20	
Lista zadań	9	
Liczby	60	
Telefony	20	
Daty	10	
Suma punktów	119	

Wynik ponad 60% oznacza doskonałą pamięć.

Bibliografia

Geoffrey A. Dudley: *Jak podwoić skuteczność uczenia się.* 1994.

Harry Lorayne: *Sekrety superpamięci.* 1996.

Krzysztof Galos: *Organiczna Technika Studiowania.* 2006.

Tony Buzan: *Genialna pamięć.* 2007

Tony Buzan: *Rusz głową.* 2005.

Tony Buzan: *Pamięć na zawołanie.* 2005.

Zbigniew Brzeškiewicz: *Superumysł.* 2005.