

Mnemotechniki, czyli pamięć bez granic

Mnemotechniki są to sposoby ułatwiające zapamiętywanie informacji. Znane i szeroko stosowane były już od dawien dawna. Z zalet stosowanych wtedy metod możemy ciągle korzystać.

13,96 – liczba sekund, jakiej Chińczyk Zou Lujian potrzebował do zapamiętania talii kart,
608 – liczba cyfr zapamiętanych przez Chinkę Wei Qinru w ciągu 5 minut,
5597 – Lkhagvadulam z Mongolii zapamiętała cyfr binarnych w ciągu 30 minut.



Po odpowiednim treningu każdy może osiągać takie wyniki. Mnemotechniki dają ogromne możliwości, musimy tylko wiedzieć jak z nich korzystać. Te najbardziej skuteczne opierają się na obrazach tworzonych w głowie. Metody bazujące na wyobrażeniu obrazów dają nieograniczone możliwości. Mnemotechniki: *Pałac Pamięci*, *Łańcuchowa Metoda Skojarzeń* oraz *Technika Słów Zastępczych* stanowią wielką trójkę. Samo ich stosowanie i opanowanie przeobrazi każdego z gąsienicy w motyla efektywnej nauki. Zatem zaczynamy przemianę. Skupimy się na pierwszej wymienionej technice zapamiętywania.

Pałac Pamięci

Jest to niezwykle łatwa i dająca ogromne możliwości mnemotechnika. Aby nauczyć się ją stosować wystarczy dosłownie w kilka minut. Polega na wybraniu dobrze znanego miejsca, a następnie skojarzeniu z nim rzeczy, którą chcemy zapamiętać. Aby każdy mógł się przekonać, jak łatwa do stosowania jest to technika, za chwilę stworzymy pałac z własnego ciała i zapamiętamy listę 10 słów. Gotowy?

Naszym pałacem niech będą: włosy, oko, nos, usta, szyja, klatka, brzuch, pupa, noga, stopa. Taka kolejność jest bardzo łatwa do odtworzenia.

Do zapamiętania mamy listę przypadkowych wyrazów: samochód, kura, łopata, wulkan, muszla, telefon, świeczka, samolot, zeszyt i okno.

Teraz musimy połączyć przedmiot z miejscem w Pałacu pamięci. Czytamy kolejno wyrazy wyobrażając sobie ich kształt i tworzymy krótki opis. Koniecznie musimy wyobrazić sobie jak wyglądają wszystkie zapamiętywane słowa.

Włosy – samochód: wyobraźmy sobie, jak kierujemy samochodem w gąszczu swoich włosów.
Oko – kura: otwieramy oko i nagle zostajemy boleśnie udziobani w oko.

Nos – łopata: ktoś podsuwa nam pod nos na łopacie coś cuchnącego.

Usta – wulkan: nagle w ustach wybucha nam wulkan tak mocno, że aż dostajemy czkawki.

Szyja – muszla: do naszej szyi przyczepiają się małe muszle tworząc naszyjnik.

Klatka – telefon: wyobraźmy sobie, że napinamy klatkę z całej siły, że w pewnej chwili wyskoczył z niej telefon.

Brzuch – świeczka: z brzucha, w miejscu pępka wyrasta nam ogromna świeczka.

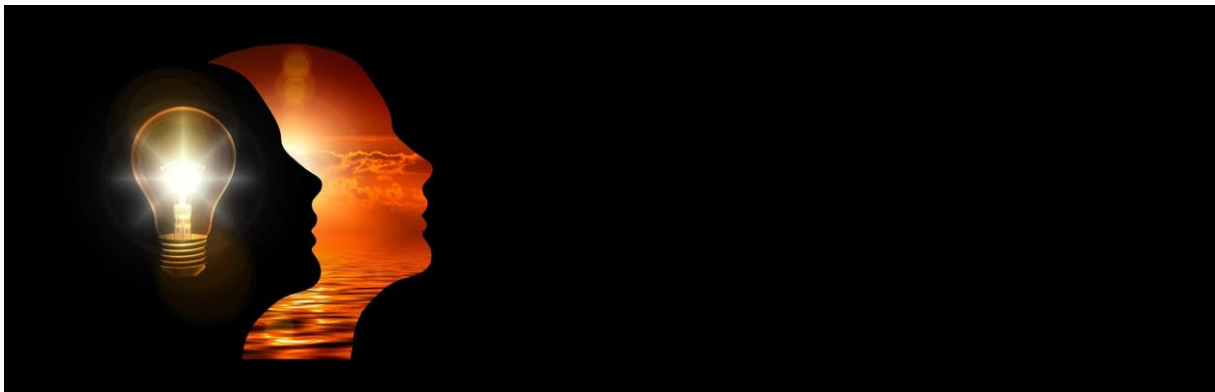
Pupa – samolot:.... tu może trochę własnej inwencji twórczej.

Noga – zeszyt: na nodze leży zeszyt, który niczym ptak wzbija się w powietrze.

Stopa – okno: mamy na stopie but, który nie ma sznurówek, aby go ściągnąć trzeba otworzyć go jak okno.

Spróbujmy teraz odtworzyć listę wyrazów z pamięci. Jak poszło?

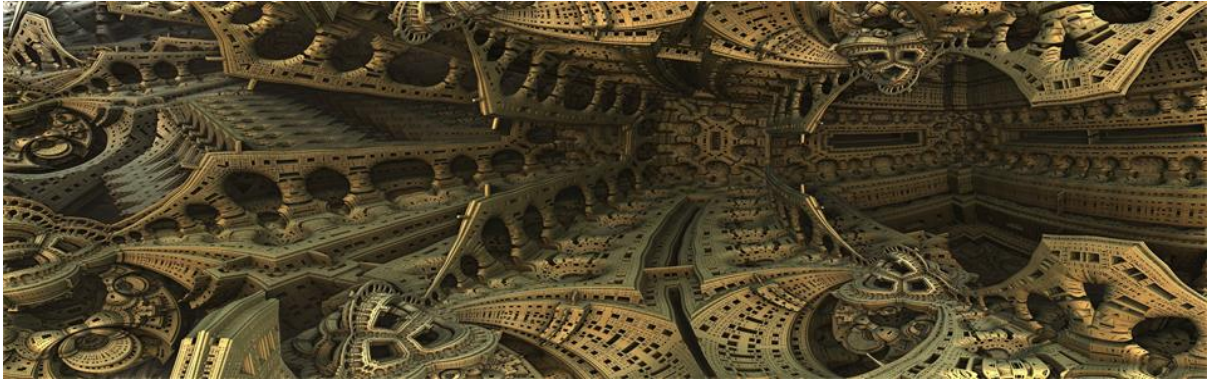
Pałacem może być każde, dobrze nam znane miejsce np.: własny pokój, galeria handlowa, domek babci, pocztówka z wakacji. Ta lista się nigdy nie kończy. Przejdźmy się po naszym pałacu trzy razy dziennie, a informacje zostaną utrwalone w naszej pamięci.



Schemat tworzenie *Pałacu pamięci*

- ustal miejsce, z którego chcesz stworzyć pałac pamięci,
- wybierz charakterystyczne punkty i stwórz z nich drogę, która się nie przecina,
- uwypuklij charakterystyczne elementy danych miejsc w swojej wyobraźni,
- przejdź się po pałacu trzy razy w ciągu dnia, kolejno przypominając sobie wybrane punkty,
- właśnie stworzyliśmy Pałac pamięci. Gratulacje! Możesz z niego korzystać kiedy tylko będziesz miał ochotę.

Warto wiedzieć, że regularne stosowanie mnemotechnik pozwala nie tylko lepiej zapamiętywać, ale także przechowywać informacje i szybko się do nich odwoływać. Znacząco poprawia pracę mózgu, z czasem wpływa na polepszenie koncentracji i zwiększenie zdolności kognitywnych. Dzieje się tak dlatego, ponieważ mnemotechniki angażują jednocześnie obie półkule mózgowe, a to najbardziej efektywny trening dla naszego umysłu.



Źródło:
www.nonstopdoprzodu.pl