

УДК 612.821.2
ББК 28.707
К71

Косенко, Андрей Владимирович.

К71

Способы быстрого развития памяти. Как за 10 дней запомнить в 10 раз больше информации / А.В. Косенко. — 8-е изд. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. — 176 с.

ISBN 978-5-394-05432-7

В данной книге раскрывается простой алгоритм расширения возможностей памяти. Как результат — повышение качества жизни, выраженное в усилении внимания, росте продуктивности, обучаемости, скорости мышления. Автор рассматривает небольшие практические упражнения, выполняя которые вы неизбежно придете к успеху.

Для людей, интересующихся развитием своих способностей; изучающих иностранный язык; тех, кто столкнулся с проблемами памяти; кому по работе или учебе необходимо освоить большое количество информации. Книга будет полезна публично выступающим для запоминания докладов и презентаций, торговым представителям и агентам — для запоминания продуктов, их свойств и цен...

УДК 612.821.2
ББК 28.707

ISBN 978-5-394-05432-7

© Косенко А.В., 2017

© ООО «ИТК «Дашков и К°», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОТВЕТИТЕ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ..... | 6 |
| И что в итоге? | 7 |
| Есть ли решение?..... | 7 |
| Готовы ли вы подняться на новый уровень? | 8 |
| КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ МОЖНО ДОБИТЬСЯ?..... | 10 |
| АНДРЕЙ КОСЕНКО. КРАТКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ | 20 |
| ДЕНЬ 1. РАЗБИРАЕМСЯ С ОСНОВНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ | |
| И БЫСТРО СТАРТУЕМ. | 21 |
| Обзор проблем памяти, с которыми | |
| сталкивается большинство людей..... | 21 |
| По каким направлениям мы будем развиваться..... | 24 |
| Быстрый старт: лекарства для здоровых..... | 28 |
| Быстрый старт: питание | 29 |
| Быстрый старт: физические упражнения | 30 |
| Как контролировать выполнение дел | 31 |
| Короткие упражнения для ускорения мышления | |
| и “разгона” мозга | 32 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 34 |
| ДЕНЬ 2. “ПРОКАЧИВАЕМ” ВОООБРАЖЕНИЕ..... | 37 |
| Проверьте себя! Вступительный тест..... | 37 |
| Прямо сейчас вы сможете запомнить | |
| двадцать последовательных слов | 38 |
| Метод последовательных ассоциаций | 39 |
| Короткое упражнение для развития памяти | |
| и снятия стресса | 43 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 46 |
| ДЕНЬ 3. ЗАПОМИНАЕМ БОЛЬШИЕ СПИСКИ | 48 |
| Как запоминать большие списки чего угодно. | |
| Пошаговая инструкция | 49 |
| Как создать записную книжку у себя в голове | 51 |
| Как правильно создавать маршрут | 52 |
| Прямо сейчас у вас появится маршрут!..... | 54 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 60 |
| ДЕНЬ 4. ЗАПОМИНАЕМ НАДОЛГО, ГОВОРИМ КРАСИВО, | |
| СНИМАЕМ СТРЕСС | 62 |

| | |
|---|------------|
| Как достигнуть поставленных целей в жизни | 62 |
| Как правильно обрабатывать входящую информацию для максимального запоминания | 65 |
| Пересказ информации как прием облегчения запоминания..... | 68 |
| Как говорить свободно, четко, красиво..... | 69 |
| Техники для быстрого совершенствования речи..... | 71 |
| Техники для снятия стресса | 73 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 74 |
| ДЕНЬ 5. ЗАПОМИНАЕМ ИМЕНА ЛЮДЕЙ | 78 |
| Как внедрить в себя автоматическое запоминание имени .. | 79 |
| Правило английской королевы | 80 |
| Создание образа для запоминания имени..... | 81 |
| Запоминание сложных имен и фамилий..... | 82 |
| Как запомнить Гурбангулы Бердымухаммедова..... | 84 |
| Как запомнить человека на всю жизнь..... | 86 |
| Подготовка к системе долгосрочного запоминания..... | 87 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 88 |
| ДЕНЬ 6. СИСТЕМА ДОЛГОСРОЧНОГО ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ | 92 |
| Отказ от автоматизма в действиях..... | 92 |
| Учимся запоминать на длительный срок | 93 |
| Идеальная схема запоминания | 95 |
| Как надо обращаться с информацией, чтобы она запомнилась надолго | 97 |
| Как повысить продуктивность работы..... | 102 |
| Как, наконец, начать делать. Техника 10 минут..... | 106 |
| Как настроиться на работу для максимальной результативности..... | 107 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 110 |
| ДЕНЬ 7. ЗАПОМИНАНИЕ ИНОСТРАННЫХ И СЛОЖНЫХ СЛОВ (ТЕРМИНОВ) | 112 |
| Практика запоминания иностранных слов на конкретных примерах | 113 |
| Запоминание сложных иностранных слов..... | 115 |
| Как объединить в систему все иностранные слова для улучшения запоминания..... | 117 |
| Примеры создания и размещения историй..... | 119 |
| Как внедрить слова в свою жизнь | 120 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | 123 |

| | |
|---|-----|
| ДЕНЬ 8. КАК ЗАПОМИНАТЬ ДНИ РОЖДЕНИЯ, ДАТЫ И ЦИФРЫ... | 126 |
| Важность мысленных операций..... | 127 |
| Разбираем похожесть по форме..... | 129 |
| Как запоминать двузначные числа?..... | 130 |
| Универсальная система для запоминания числа любой длины..... | 132 |
| О зубрежке и использовании мнемотехники..... | 138 |
| Запоминаем нумерованный список из 10 дел..... | 139 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ..... | 144 |
| ДЕНЬ 9. ЗАПОМИНАНИЕ ТЕКСТОВ И БОЛЬШИХ ОБЪЕМОВ ИНФОРМАЦИИ | 145 |
| Прямо сейчас вы запомните 10 статей и точно их воспроизведете..... | 148 |
| Первая статья: “Почему мы покрываемся «гусиной кожей»”..... | 149 |
| Вторая статья: “Почему полярные животные не отмораживают лапы на льду”..... | 149 |
| Третья статья: “Откуда к нам пришел кайф”..... | 150 |
| Четвертая статья: “Зачем при спуске корабля на воду о борт разбивается бутылка шампанского”..... | 151 |
| Пятая статья: “Как метят территорию птицы”..... | 152 |
| Шестая статья: “Почему при искусственном дыхании уже отработанный воздух приводит человека в чувство”..... | 152 |
| Седьмая статья: “Откуда взялся обычай при старте ракеты вести обратный отсчет”..... | 153 |
| Восьмая статья: “Как в русском языке появилось телефонное приветствие «алло»”..... | 154 |
| Девятая статья: “Как моются космонавты”..... | 154 |
| Десятая статья: “Где находится «у черта на куличках»”..... | 155 |
| Давайте посмотрим на результаты..... | 156 |
| Советы по практическому запоминанию текстов..... | 160 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ..... | 162 |
| ДЕНЬ 10. ФИНАЛ. КУДА ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ..... | 165 |
| Обзор изученного..... | 165 |
| Как мы за время тренинга победили главных врагов памяти..... | 168 |
| В каком направлении дальше развиваться..... | 171 |
| Что почитать для развития..... | 173 |
| Вы дочитали книгу до конца? Вам подарок!..... | 175 |