

УДК 159.953.4

ББК 88.3

С 12

Редактор А. Черникова

Сафронов А.

С12 Суперпамять за семь шагов: Книга-тренинг / Андрей Сафронов. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 142 с.

ISBN 978-5-9614-2767-7

Навыки быстрого запоминания открывают огромные возможности. Представьте, что вы с ходу усваиваете новые иностранные слова. Читаете книгу, финансовый отчет или презентацию, а вся нужная информация максимально полно откладывается в памяти. Вы помогаете своим детям играючи запоминать даты, определения и стихи. Их оценки в школе улучшаются, повышается интерес к обучению. Представили? Все это реально!

Эта книга — уникальное руководство по развитию памяти от чемпиона по запоминанию Андрея Сафронова. Выполняя простые упражнения, шаг за шагом автор научит запоминать самую разную информацию быстро и навсегда.

В ваших руках инструмент, дающий конкурентное преимущество в учебе, на работе или в бизнесе.

УДК 159.953.4

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Андрей Сафронов, 2019

© ООО «Альпина Пабlishер», 2019

ISBN 978-5-9614-2767-7

Содержание

Предисловие	7
Как пользоваться книгой	12
Глава перед первой	13
Стартовые замеры	13
Глава 1. Три основы идеальной памяти	
и главный секрет	17
Первая основа — воображение	21
Вторая основа — ассоциации	33
Третья основа — размещение	35
Глава 2. Метод ассоциаций	40
Как запоминать от 50 иностранных слов в час?	40
Термины и определения	53
Глава 3. Дворцы памяти: выжил только один	57
Метод «Здание»	58
Метод «Путешествие»	60
Метод «Деталь»	63
Как я выбираю локации для своих дворцов	66
Глава 4. Цифры, числа, бананы и люди	68
Друдлы	68
Цифра — форма	70
Цифро-буквенный код	72
Системы для чисел	75
Применение основной системы	79

Глава 5. Текстовая информация	89
Тексты.....	90
Стихи.....	92
Публичные выступления	95
Глава 6. Привет, Андрей!	
Стратегии запоминания имен и лиц	96
Почему мы не запоминаем имена людей?.....	97
Техника «Деталь».....	98
Глава 7. Система интервальных повторений	
(СИП)	103
Эффективная СИП	105
Ящики Лейтнера.....	107
Глава 8. Мозг хочет... ..	109
...физических нагрузок	109
...воды.....	112
...умственных тренировок.....	113
...здорового сна.....	116
...овощей и добавок.....	121
...здорового отдыха	131
Финальное тестирование	132
Заключение	135
Благодарности	136
Приложение	137
Список литературы.....	139
После титров.....	141