

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 7 |
| День 1. Учимся запоминать | 8 |
| День 2. Кратковременная память..... | 12 |
| День 3. Долговременная память | 16 |
| День 4. Процедурная память..... | 20 |
| День 5. Ежедневное запоминание..... | 24 |
| День 6. Следите за ходом своих мыслей | 28 |
| День 7. Память и эмоции..... | 32 |
| День 8. Усиление воспоминаний..... | 36 |
| День 9. Заметки..... | 40 |
| День 10. Написание краткого содержания..... | 44 |
| День 11. Внимание..... | 48 |
| День 12. Сосредоточьтесь | 52 |
| День 13. Выстраивание воспоминаний | 56 |
| День 14. Воспоминания во времени | 60 |
| День 15. Смешанные воспоминания | 64 |
| День 16. Ассоциативные воспоминания | 68 |
| День 17. Упрощайте фрагментируя | 72 |
| День 18. Продуманная презентация..... | 76 |
| День 19. Запоминание дат | 80 |
| День 20. Пароли и PIN-коды..... | 84 |

► СОДЕРЖАНИЕ ◀

| | |
|--|-----|
| День 21. Поиск ключей | 88 |
| День 22. Имена и лица | 92 |
| День 23. Визуальные воспоминания | 96 |
| День 24. Визуальные техники | 100 |
| День 25. Рифма и ритм | 104 |
| День 26. Метод акронимов..... | 108 |
| День 27. Акrostихи | 112 |
| День 28. Гвóздики для воспоминаний | 116 |
| День 29. Чертог памяти..... | 122 |
| День 30. Чертоги с гвóздиками | 128 |
| День 31. Список покупок..... | 132 |
| День 32. Заучивание текста | 136 |
| День 33. Практика..... | 140 |
| День 34. Техники для запоминания чисел | 144 |
| День 35. Запоминание языковых сложностей..... | 148 |
| День 36. Трюки памяти | 152 |
| День 37. Здоровый разум | 156 |
| День 38. Изменяющиеся воспоминания..... | 160 |
| День 39. Изучение языков..... | 164 |
| День 40. Бросайте себе вызов | 168 |
| Дополнительные упражнения | 172 |
| Ответы | 190 |