

1568656

Маркус Ли

Развитие памяти

Секретные
методики спецслужб



Память — уникальная способность человека хранить великое множество всевозможной информации. Мы, точнее, наш мозг, запоминаем все, начиная с рождения. Только далеко не все из этой информации можем воспроизвести. В этом и заключается проблема не слишком хорошей памяти. Но память, как и физическое тело, можно «натренировать». И наиболее эффективные упражнения по тренировке памяти, которые используются в спецслужбах, мы собрали для вас. Благодаря предложенным упражнениям вы сможете добиться великолепной памяти, что, безусловно, окажется полезным и в учебе, и в работе, да и просто в жизни. Согласитесь: здорово за несколько минут заучить страницу иностранных слов, моментально вспомнить, как выглядела ваша девушка на прошлой неделе... Тренируйте память, ведь тем самым вы тренируете интеллект!

Содержание

Введение	3
Так что же делать?	3
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?	5
Память произвольная и произвольная, кратковременная и долговременная	6
Моторная, или двигательная, память	12
Эмоциональная память	13
Образная память	15
Словесно-логическая память	17
ГЛАВА ВТОРАЯ. ЗАЧЕМ СПЕЦСЛУЖБАМ ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ?	19
Из древности... ..	20
Уникальные способности	22
Возможности нашей памяти	25
Немного о физиологии	27
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ОСОБЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ	30
Мнемотехники	31
Работа с вниманием	33
Повторение – мать учения	37
«Вспомнить все»	39

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. РАЗВИВАЕМ	
ОБРАЗНУЮ ПАМЯТЬ	41
Виджу – и помню	42
Как мы запоминаем людей?	46
Важно не только слушать – но и слышать	47
Запах многое расскажет	50
Помним «на ощупь» и на вкус	51
ГЛАВА ПЯТАЯ. РАЗВИВАЕМ	
ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ	53
Зачем человеку моторная память?	54
Сенсомоторика: мысли и движения	55
Память направления	57
С точностью до сантиметра	59
ГЛАВА ШЕСТАЯ. РАЗВИВАЕМ	
СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКУЮ ПАМЯТЬ	62
Как запомнить текст	63
Цифры и память	67
Иностранный язык – легко и просто	70
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. РАЗВИВАЕМ	
ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ	71
Виды эмоций	72
Зачем нам эмоциональная память	76
Эмоции для запоминания	77
Заключение	78