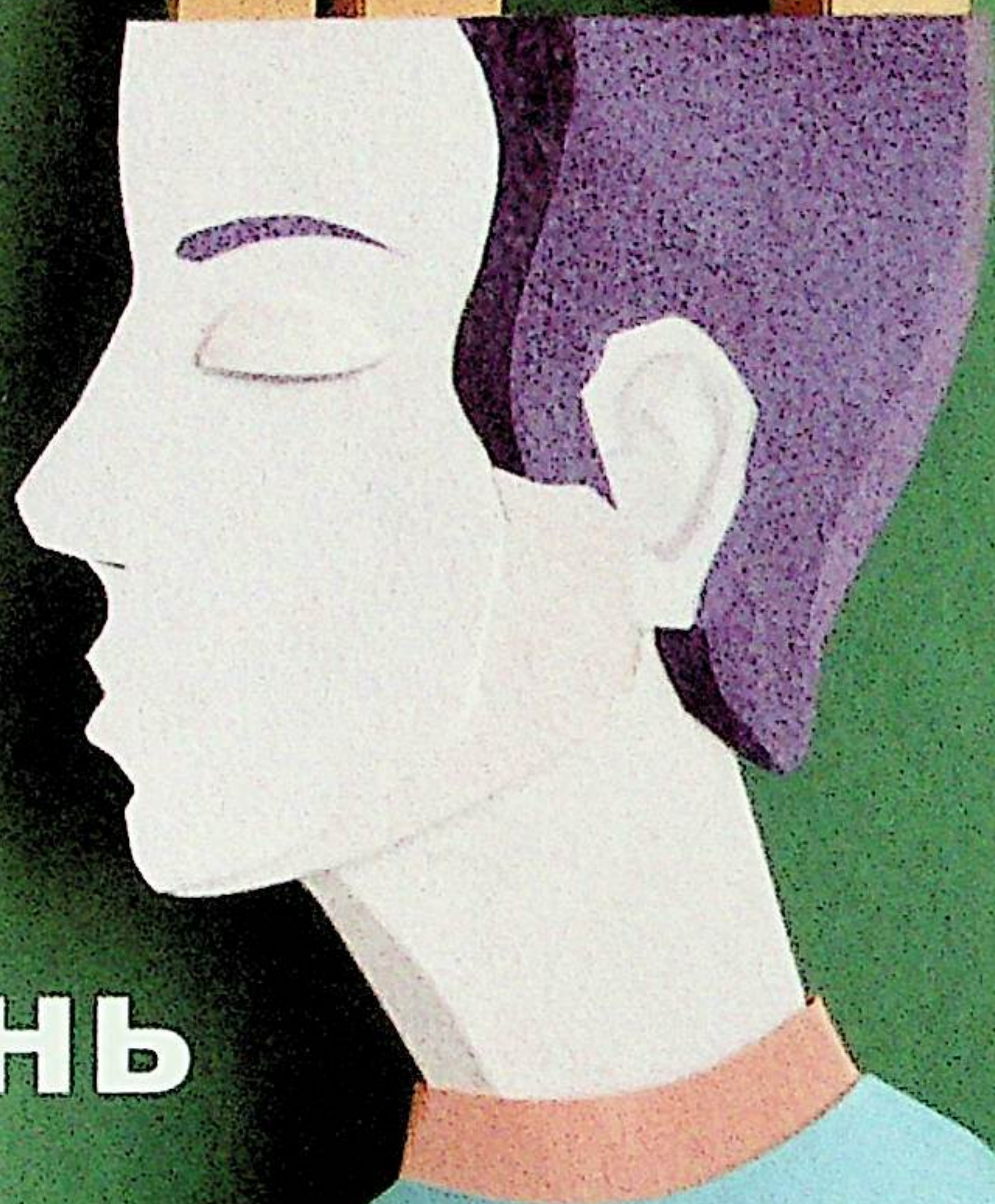


1569293

КЕВІН ГОРСЛІ

Пам'ять без обмежень

Потужні стратегії
запам'ятовування



Автор цієї книжки все дитинство та юність страждав на дислексію. Та вже за 10 років після закінчення школи побив світовий рекорд із запам'ятовування перших 10 000 цифр числа пі! У цій книжці Горслі пропонує власну методику тренування уваги та зосередженості, що дасть змогу перетворити безлику інформацію на добре структуровані дані, які залишаться у вашій голові надовго. За допомогою пропонованих інструментів, стратегій і вправ із тренування пам'яті ви не лише працюватимете ефективніше й креативніше, а й підвищите рівень своєї ерудованості. А також переконаєтеся — вивчити можна будь-що.

УДК 125.025.06(02.062)

Зміст

<i>Передмова</i>	І І
<i>Розділ 1. Вступ</i>	І 3
 Частина перша Зосередьтеся	
<i>Розділ 2. Відмовки</i>	2 І
<i>Розділ 3. Не вірте брехні</i>	24
<i>Розділ 4. Будьте тут і зараз</i>	3 І
 Частина друга Створюйте образи й асоціації	
<i>Розділ 5. Візуалізуйте інформацію</i>	4 І
<i>Розділ 6. Запам'ятовуйте за допомогою автомобіля</i>	49
<i>Розділ 7. Запам'ятовуйте за допомогою тіла</i>	54
<i>Розділ 8. Зав'язуйте інформаційні вузлики</i>	58
<i>Розділ 9. Запам'ятовуйте за допомогою маршруту</i>	63
<i>Розділ 10. Будуйте зв'язки</i>	70
<i>Розділ 11. Як запам'ятовувати імена</i>	73
<i>Розділ 12. Як запам'ятовувати числа</i>	8 І
<i>Розділ 13. Як запам'ятовувати за допомогою мистецтва</i>	9 І
<i>Розділ 14. Застосування методів</i>	100

Частина третя
Наполегливо працюйте

<i>Розділ 15. Самодисципліна</i>	115
<i>Розділ 16. Повторюйте вивчене, щоб закріпити</i> <i>знання</i>	119
<i>Кожен кінець — це зернина нового початку</i>	123
<i>Бібліографія</i>	125