

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Pamięć absolutna. Jak radzić sobie z zapominaniem i podkręcić możliwości umysłu

Autor: [Nishant Kasibhatla](#)

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

ISBN: 978-83-246-3344-9

Tytuł oryginału: [Maximize Your Memory Power](#)

Format: 140 × 208, stron: 192



- Oceń swoje możliwości
- Sekrety maksymalizacji sprawności pamięci
- Ćwiczenia pamięciowe
- Technika KAPO(wania)
- Kojarzenie pojęć abstrakcyjnych oraz słów pochodzących z obcych języków
- Zapamiętywanie liczb i danych statystycznych
- Osiem sposobów na turbodoładowanie Twojego mózgu
- Sztuczki pamięciowe w codziennym życiu zawodowym

### Świat pamięci absolutnej

Kiedy w komputerze brakuje pamięci RAM, nie zastanawiasz się długo i po prostu dokładasz nową kostkę. Od razu widzisz różnicę. Sprzęt dostaje turbodoładowania i pracuje jak nowy. Ale co z Twoim własnym, wewnętrznym komputerem? Czy miewasz problemy z zapamiętywaniem kluczowych danych? Czy zdarza Ci się odczuwać irytację z powodu zapomnienia o ważnych rzeczach? Czy czujesz się przytłoczony coraz szybszym przyrostem nowej wiedzy do opanowania? W erze szybkiej wymiany informacji zwiększenie sprawności umysłu przestaje być alternatywą. Staje się koniecznością! Mam jednak dla Ciebie dobrą wiadomość. **Zapamiętywanie jest umiejętnością i — jak każdą umiejętność — można je wycwiczyć.**

Swojej pamięci używasz non stop, korzystasz z niej przez całe życie i to, w jaki sposób się nią posługujesz, przekłada się na Twoje osiągnięcia. Niezależnie od tego, czym się zajmujesz i gdzie pracujesz, optymalizacja działania Twojej pamięci jest nakazem czasów i może pomóc Ci w karierze. W tej książce Nishant Kasibhatla dzieli się z Tobą prostymi, praktycznymi technikami, które pozwalają zapamiętać wszelkiego rodzaju informacje oraz skoncentrować się na najistotniejszych zagadnieniach.



**NISHANT  
KASIBHATLA**

# Pamięć absolutna

**Jak radzić sobie z zapominaniem i podkreślić  
możliwości umysłu.** Oceń swoje możliwości / Sekrety maksymalizacji sprawności pamięci /  
Ćwiczenia pamięciowe / Technika KAPO(wania) / Kojarzenie pojęć abstrakcyjnych oraz słów pochodzących  
z obcych języków / Zapamiętywanie liczb i danych statystycznych / Ośiem sposobów na turbodoładowanie  
Twojego mózgu / Sztuczki pamięciowe w codziennym życiu zawodowym

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	7
Wprowadzenie .....	11
Oceń swoje możliwości .....	15
<b>1. Poznanie zasad funkcjonowania pamięci .....</b>	<b>23</b>
Mózg lepiej zapamiętuje obrazy .....	25
RPP procesu zapamiętywania .....	26
Wrogowie Twojej pamięci .....	27
Rozwiewamy mity dotyczące pamięci .....	30
Sekrety maksymalizacji sprawności pamięci .....	31
<b>2. Asocjacja — lepsze pamięci .....</b>	<b>35</b>
Zasada wyzwalacza .....	37
Jak dobrą masz pamięć? .....	38
Jak tworzyć silne asocjacje? .....	41
Ćwiczenia skojarzeniowe .....	45
<b>3. Techniki pamięciowe dla początkujących .....</b>	<b>49</b>
Technika bazująca na pierwszych literach .....	51
Technika bazująca na pierwszych literach zdania .....	53
Technika numer – wyrażenie .....	56
Technika numer – kształt .....	57
Technika numer – rym .....	62
<b>4. Zapamiętywanie list, przemówień i treści prezentacji .....</b>	<b>65</b>
Technika KAPO(wania) .....	67
Technika ciągu słów .....	69

Wykorzystanie techniki ciągu słów do zapamiętywania elementów listy zadań .....	73
Technika bazująca na liście ciała .....	74
Wykorzystanie listy ciała do zapamiętywania faktów i idei .....	75
Technika rzymskiego pokoju .....	76
Wykorzystanie techniki rzymskiego pokoju do zapamiętywania wystąpień i prezentacji .....	79
„Doposażenie” rzymskiego pokoju .....	83
Porównanie technik: ciąg słów versus lista ciała versus technika rzymskiego pokoju .....	86
<b>5. Zapamiętywanie pojęć abstrakcyjnych oraz słów pochodzących z obcych języków .....</b>	<b>89</b>
Technika wyzwalacza wizualnego .....	91
Wyzwalacze bazujące na wiedzy .....	92
Wyzwalacze bazujące na dźwięku .....	94
Wykorzystywanie wyzwalaczy do poszerzania słownictwa .....	95
Użycie wyzwalaczy do zapamiętywania słów obcojęzycznych .....	98
Użycie wyzwalaczy do zapamiętywania słownictwa technicznego i innych pojęć abstrakcyjnych .....	99
<b>6. Zapamiętywanie liczb i danych statystycznych .....</b>	<b>101</b>
GSP — główny system pamięciowy .....	104
Konwertowanie liczb na słowa (i obrazy) .....	106
Radzenie sobie z jedno- lub dwucyfrowymi liczbami .....	111
Zastosowanie GSP do zapamiętywania liczb o dowolnej długości .....	113
Baza danych stu obrazów — Twoja ściągawka .....	117
<b>7. Zapamiętywanie imion i twarzy .....</b>	<b>121</b>
Dlaczego zapominamy imiona? .....	123
Zapamiętywanie imion — system pięciu kroków .....	126
Technika podstawowa — wyjaśnienie pięciu kroków .....	126
Technika zaawansowana — wyjaśnienie pięciu kroków .....	130
Zbierzmy wszystkie wskazówki... ..	136

<b>8. Osiem sposobów na turbodoładowanie Twojego mózgu .....</b>	<b>139</b>
Medytacja .....	142
Rozwiązywanie zagadek .....	144
Malowanie w wyobraźni .....	145
Co by było, gdyby... ..	146
Pomyśl o dziesięciu zastosowaniach .....	148
Zawierz swojemu mózgowi .....	149
Zdobywanie nowych umiejętności .....	151
Aktywacja natychmiastowego odtworzenia .....	152
<b>9. Radzenie sobie z codziennymi problemami z pamięcią .....</b>	<b>155</b>
Jak poradzić sobie z zapominaniem? .....	157
Zapamiętywanie danych w formacie literowym lub alfanumerycznym .....	161
Radzenie sobie z TOT i blokadami pamięci .....	162
Zapamiętywanie dat rocznic i urodzin .....	162
Zapamiętywanie dat spotkań .....	164
Przechowywanie informacji w pamięci długotrwałej .....	166
Zapamiętywanie informacji z przekazu ustnego .....	167
Zapamiętywanie słowa pisanego .....	167
<b>10. Popisy, dzięki którym zrobisz wrażenie na innych i poprawisz swoją pamięć .....</b>	<b>171</b>
Zapamiętać kalendarz .....	173
Liczba trzydziestocyfrowa .....	175
Mentalne szuflady .....	177
Fakty dotyczące ludzi .....	178
Zapamiętywanie przekazu spotkań firmowych .....	180
Sztuczki pamięciowe w codziennym życiu zawodowym .....	182
<b>O autorze .....</b>	<b>184</b>

1

# POZNANIE ZASAD FUNKCJONOWANIA PAMIĘCI

*„Każdy człowiek dysponuje pamięcią fotograficzną.  
Tyle że niektórzy nie mają kliszy do tego aparatu”.*

Autor nieznany

Pragnę, aby ta książka wyróżniała się wyjątkową praktycznością i aby przedstawione tu strategie i techniki można było z powodzeniem wykorzystywać w codziennym życiu. W myśl zasady powstrzymywania się od używania skomplikowanego żargonu nie będę opowiadał o żadnych synapsach, dendrytach, aksonach, ciele modzelowatym, płatach mózgu (skroniowym czy potylicznym) i innych tego typu zagadnieniach. Jeśli chciałbyś, drogi Czytelniku, zapoznać się z większą porcją teorii naukowej procesu zapamiętywania, wiedz, że w tej sferze internet może być Twoim przewodnikiem. Jednak zanim dowiesz się, jak polepszyć swoją pamięć, warto poznać kilka absolutnie podstawowych zagadnień dotyczących działania mózgu w kontekście zapamiętywania informacji.

## **Mózg lepiej zapamiętuje obrazy**

Jednym z podstawowych zagadnień, na którym bazują moje techniki pamięciowe, jest fakt, iż ludzki mózg najlepiej zapamiętuje obrazy. Wszyscy doświadczaliśmy tego, że gdy obserwujemy jakiś obraz (posługując się narządem wzroku), dłużej zachowujemy przekazaną nam informację. To właśnie z tego powodu większość z nas tak dobrze zna stwierdzenie: „Wiem, że kiedyś się spotkaliśmy, ale nie jestem w stanie przypomnieć sobie twojego imienia”.

Zastanów się, dlaczego większości z nas łatwiej przychodzi zapamiętywanie twarzy, a nie imion? Twarz jest obrazem — w przeciwieństwie do imienia. To dlatego często tak trudno jest dokonać wizualizacji imienia. Ale co by było, gdybyś dysponował techniką pozwalającą Ci zamieniać imię spotkanej osoby na obraz? Czy w ten sposób łatwiej byłoby Ci je zapamiętać? Oczywiście, że tak!

Wizualizacja jest kluczem, który ułatwia proces zapamiętywania. Zapewne w czasie, gdy uczęszczałeś do szkoły lub uczestniczyłeś w zajęciach na studiach, poznałeś i opanowałeś setki różnych idei i teorii. Ale czy dzisiaj jeszcze je pamiętasz? Prawdopodobnie nie. Niemniej jestem pewien, że zapamiętałbyś wszystko to, co Twój nauczyciel pomógłby Ci zwizualizować. Ja na przykład wciąż świetnie pamiętam trzecią zasadę dynamiki Newtona („Jeśli

ciało A działa na ciało B pewną siłą, to ciało B działa na ciało A siłą o takiej samej wartości oraz kierunku, lecz o przeciwnym zwrocie”). Dlaczego? Dlatego, że mój nauczyciel — na przykładzie rakiety — pomógł mi stworzyć obraz przedstawiający tę ideę. W silniku raketowym gorące gazy będące produktem procesu spalania wyrzucane są przez dysze rakiety (akcja). W ten sposób powstaje ciąg napędzający silnik, który umożliwia pokonanie innych sił — takich jak siła ciężkości — i prowadzący do wznoszenia się rakiety. Potęga wizualizacji — praktycznego wyobrażenia działania sił — pomogła mi zapamiętać na dłużej definicję naukową, którą poznałem ponad dziesięć lat temu!



### **EUREKA!**

Mózg lepiej zapamiętuje obrazy niż słowa. Jeśli naprawdę zależy mi na zapamiętaniu jakiejś informacji, muszę przetworzyć ją w obraz.

## **RPP procesu zapamiętywania**

Zastanówmy się przez chwilę nad tym, jak wygląda cały proces zapamiętywania. Dla uproszczenia określimy go skrótem: RPP<sup>1</sup>.

**Rejestracja** — proces zapisywania nowych informacji w mózgu.

**Przechowywanie** — umiejętność zachowania zapisanej wiedzy tak długo, jak chcemy.

**Przypomnienie** — możliwość przywołania z pamięci informacji w dowolnym miejscu i czasie.

Rejestracja jest pierwszą (i najważniejszą) częścią procesu zapamiętywania. Na tym etapie staramy się znaleźć odpowiednie miejsce „magazynowania” dla nowych danych trafiających do naszej pamięci. Jeśli masz skutecznie i efektywnie zarejestrować nowe informacje, konieczne jest skorzystanie z właściwych technik. Jeśli zdarza Ci się mieć trudności z przypomnieniem sobie określo-

<sup>1</sup> W angielskojęzycznym oryginale tej książki autor używa terminu „3R” (ang. *Registration, Retention, Recall*). Staralem się zamienić 3R w skrót łatwy do zapamiętania. RPP brzmi jak... Rada Polityki Pieniężnej... lub Raj Pamięci Permanentnej (wybór rozwinięcia łatwego do zapamiętania akronimu należy do Ciebie, drogi Czytelniku) — *przyp. tłum.*



nych informacji, przyczyną tego stanu rzeczy bywa „niewłaściwa rejestracja”. Wielu ludzi posługuje się złymi metodami rejestracji danych, a to prowadzi do problemów z przechowywaniem i przypominaniem. Opłaca się zachować pełne skupienie w czasie rejestracji nowych danych w pamięci.



### **EUREKA!**

Jakość informacji przypomnianej jest wprost proporcjonalna do jakości rejestracji.



### **FAKTY**

95% problemów z pamięcią to problemy z rejestracją.

## **Wrogowie Twojej pamięci**

Ludzie kupują dziesiątki książek zawierających wskazówki dotyczące tego, jak poprawić pamięć. Poświęcają swój czas na poszukiwania w internecie wiedzy na ten temat. Mimo to zdarza się, że wciąż narzekają na słabą pamięć. Być może dzieje się tak dlatego, że nie wiedzą, co jej szkodzi. Warto znać wrogów pamięci i podejmować aktywne działania zmierzające do wyeliminowania problemów — zanim jeszcze zaczniesz poznawać jakiegokolwiek techniki wspomaganie pamięci.

Dwaj najwięksi wrogowie pamięci:

### **Brak wiary Stres**

#### **Brak wiary**

To bardzo niepokojące, że tak wielu ludzi wierzy, iż nie dysponuje dobrą pamięcią! Dzieje się tak z kilku powodów. Przyczynami niewiary są:

- Ciągły kontakt i wysłuchiwanie stwierdzeń, które każą wierzyć w ulotność pamięci („Lepiej to zapisz, bo zapomnisz”).
- Demotywacja i zrzucanie winy na słabą pamięć nawet w przypadkach niewielkich problemów.
- Powtarzanie wszystkim wokół (i samemu sobie), że masz „słabą pamięć”.

Wiara czyni cuda. Jeśli nie uwierzysz, że masz dobrą pamięć, nie ma sposobu jej poprawienia. I analogicznie — jeśli wierzysz w to, że możesz mieć dobrą pamięć, marzenie stanie się rzeczywistością.



### **UWAGA, NIEBEZPIECZEŃSTWO!**

Czy często zdarza Ci się mówić: „Pozwól, że ci o tym opowiem, zanim zapomnę”? Tego rodzaju stwierdzenie nie pomaga w ulepszeniu pamięci. Za każdy razem, gdy mówisz coś takiego, wysyłasz do mózgu niebezpośredni sygnał świadczący o tym, jak niedoskonała jest Twoja pamięć. Zwróć uwagę także na swoje emocje i słowa, których używasz wtedy, gdy zdajesz sobie sprawę, że czegoś zapomniałeś. Nie panikuj i nie odgrywaj wielkich scen rozpaczy. Wszyscy czasami popełniamy błędy. Kiedy robisz z tego wielkie halo, tylko pogarszasz sprawę. Problem tylko wydaje się większy, niż jest w rzeczywistości. Po prostu rozluźnij się i przyjmij spokojnie to, co się stało.

W kolejnych częściach tej książki zaprezentuję Ci kilka naprawdę skutecznych technik pamięciowych. Ich użycie sprawi, że będziesz łatwiej zapamiętywał pewne informacje. Póki co zadbaj jednak o pozytywne nastawienie i ufaj potężde swojej pamięci.



### **SPRÓBUJ!**

Aby zapobiec negatywnemu nastawieniu, zwróć uwagę, czy nie za często używasz słowa „zapomniałem”, i nie narzekaj na swoją pamięć. Zastosuj środek odstraszający — za każdym razem, gdy wypowiesz słowo „zapomniałem”, wrzuć złotówkę do specjalnie przygotowanej skarbonki. Poproś członków rodziny i przyjaciół o to, by Cię pilnowali. Im więcej pieniędzy uda Ci się zebrać, tym większy jest brak wiary w Twoje umiejętności.

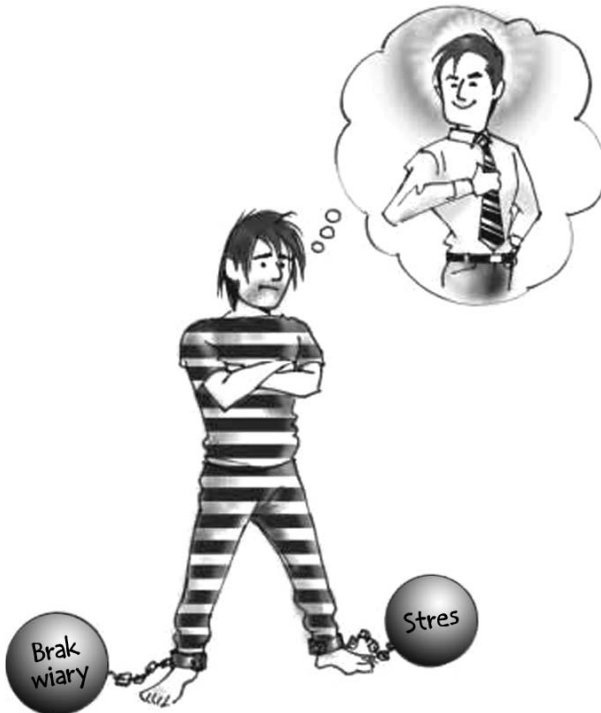
## **Stres**

Stres jest jednym z głównych czynników mogących powodować utratę pamięci. W dzisiejszym świecie, kiedy każdy z nas ma tak wiele zadań i jest zmuszany do przyjęcia na swoje barki coraz większej odpowiedzialności, stres jest nieodłącznym elementem życia. Większość psychologów oraz naukowców zajmujących się badaniem funkcjonowania mózgu jest zdania, że

pewna dawka stresu w niektórych sytuacjach okazuje się przydatna, ale zbyt duży stres może prowadzić do utraty pamięci. Warto zatem poznać sposoby radzenia sobie w trudnych i nerwowych sytuacjach.

Oto co możesz uczynić, aby ograniczyć stres i poradzić sobie z jego niekorzystnymi konsekwencjami:

- Regularnie oddawaj się ćwiczeniom fizycznym.
- Wypijaj się.
- Mądrze spędzaj czas z przyjaciółmi i rodziną.
- Stosuj hierarchię priorytetów dla zadań.



**SPRÓBUJ!**

Jeśli potrzebujesz odstresowania, zastosuj ćwiczenia oddechowe:

- Usiądź wygodnie, przyjmując naturalne ułożenie ciała.
- Zamknij oczy.
- Przeanalizuj w umyśle stan swojego ciała w poszukiwaniu punktów napięcia.
- Kolejno przenieś swoją uwagę na poszczególne części ciała, zaczynając od palców nóg aż po czubek głowy. Postaraj się rozluźnić wszystkie części ciała.
- Oddychaj głęboko. Oczyszcz umysł i skup się na oddychaniu.
- Wstrzymaj oddech na kilka sekund.
- Powoli uwolnij powietrze.
- Powtarzaj proces spokojnego wdechu – wydechu przez 5 – 10 minut.

## Rozwiewamy mity dotyczące pamięci

Wielu ludzi wierzy, że potrafi zapamiętywać duże ilości informacji. Są jednak tacy, którzy myślą się w kwestii właściwych technik polepszania pamięci. Zastanówmy się nad trzema popularnymi mitami.

Mit	W rzeczywistości...
<p>Przyjmowanie środków w formie tabletek lub picie specjalnych napojów jest najlepszym sposobem poprawy pamięci.</p>	<p>Tabletki i napoje wspomagające zapamiętywanie są skuteczne — ale ich efektywność jest ograniczona. Środki tego rodzaju zwykle wpływają na poprawę ogólnego stanu mózgu — na zdrowie organu wewnętrznego. Jednak dysponowanie zdrowym i sprawnym mózgiem jest warunkiem wstępnym, a nie środkiem pozwalającym zrealizować cel, jakim jest posiadanie świetnej pamięci. Aby osiągnąć ten cel, konieczne są ćwiczenia z wykorzystaniem właściwych technik pamięciowych. Można je porównać do dobrej — mentalnej — gimnastyki, która pomoże Ci zbudować Twoją „pamięciową muskulaturę”. Jeśli chcesz mieć dobrą pamięć, wykonuj ćwiczenia pamięciowe przedstawione w tej książce.</p>

Mit	W rzeczywistości...
Wraz z upływem lat moja pamięć z pewnością zacznie się pogarszać.	Zdolność do zapamiętywania informacji jest umiejętnością nabytą, a wiek nigdy nie uniemożliwia opanowywania nowych umiejętności. W miarę upływu lat pamięć może ulegać pogorszeniu, ale dzieje się tak tylko wtedy, gdy nie robisz nic, by temu przeciwdziałać. Jeżeli zaś jesteś gotów podjąć aktywne działania i będziesz wykonywać ćwiczenia pamięciowe, poprawisz swoją pamięć. I w tym przypadku nie ma znaczenia, w jakim jesteś wieku.
Istnieje limit danych możliwych do zapamiętania, po przekroczeniu którego nie będę w stanie niczego sobie przyswoić.	To prawdopodobnie najczęściej powtarzany mit dotyczący pamięci. Twój mózg posiada lepszą zdolność do zbierania i przechowywania danych niż milion połączonych ze sobą komputerów. Dlatego nie jest możliwe, że za swojego życia przekroczysz „limit magazynowania”.

Nie pozwól, aby opisane tu mity powstrzymały Cię przed pójściem drogą zmierną do poprawy Twojej pamięci.

## Sekrety maksymalizacji sprawności pamięci

Kiedy już wiemy, że mózg lepiej pamięta obrazy, możemy uwzględnić tę wiedzę i wykorzystać trzy sekretne metody, pozwalające zmaksymalizować sprawność pamięci. Nazywam je **WAP**.

**W jak wizualizacja** — czyli wyobrażenie, obrazowanie, umiejętność stworzenia obrazu oglądanego „wewnętrznym okiem”.

**A jak asocjacja** — kojarzenie, powiązanie nowej informacji z czymś, co już znamy.

**P jak przyjemność** — czerpanie radości z procesu nauki.

### Wizualizacja

Nasze mózgi lepiej zapamiętują obrazy niż słowa, dlatego przekonwertowanie informacji w obrazy ułatwi zapamiętanie.

## Asocjacja

W zapamiętywaniu nowych informacji bardzo pomaga powiązanie ich z istniejącymi już danymi przechowywanymi w Twoim mózgu. Im więcej się uczysz, tym więcej małych „haczyków pamięci” będziesz w stanie stworzyć w umyśle. Im więcej „haczyków”, tym większa będzie ilość nowych danych, które będziesz mógł zmagazynować („powiesić”). Wykorzystaj potęgę asocjacji!



### FAKTY

Asocjacja, czyli kojarzenie, jest niczym mentalny klej, który wiąże dane przechowywane w Twoim mózgu.

## Przyjemność

Większości ludzi nauka, niestety, kojarzy się z presją, a nie z przyjemnością. Taki punkt wyjścia nie pomoże Ci cieszyć się procesem zdobywania wiedzy. Wręcz przeciwnie — może się okazać, że presja sprawi, iż wybierzesz drogę wygody i w ogóle będziesz trzymać się z dala od nowych okazji do zdobycia wiedzy. A to w konsekwencji doprowadzi do tego, że znajdziesz się w zakętym kręgu kiepskiej pamięci.



Na szczęście techniki pamięciowe proponowane przeze mnie w tej książce uczynią proces nauki o wiele łatwiejszym. Ponadto, ucząc się zapamiętywania informacji, będziesz się dobrze bawić — co można potraktować jako bonus. Jednym z moich największych dokonań było kiedyś zapamiętanie przypadkowego ciągu cyfr składającego się z 1944 znaków. Można by sądzić, że próba zapamiętania tak długiego ciągu wiązała się z wielkim stresem, ale tak naprawdę sprawiło mi to wielką frajdę. Coś takiego możliwe jest tylko wtedy, gdy korzystasz z właściwych technik i, co ważniejsze, zaczniesz od właściwego, pozytywnego nastawienia.



#### **WSKAZÓWKI: ZROZUMIEĆ ZASADY DZIAŁANIA PAMIĘCI**

1. Stosuj wizualizację i konwertuj na obraz informację, którą chcesz zapamiętać.
2. Podczas nauki lub wtedy, gdy próbujesz coś zapamiętać — zadbaj o skupienie i skoncentruj się na tym, co robisz.
3. Korzystaj z właściwych i efektywnych metod zapisywania informacji w pamięci.
4. Uwierz w potęgę swojej pamięci.
5. Redukuj stres. Poświęć codziennie kilka minut na ćwiczenia oddechowe.
6. Powiążuj nowe informacje z czymś, co już wiesz. Twórz „haki pamięciowe”.
7. Spraw, że nieodłącznym elementem nauki będzie przyjemność, która przestawi Twój mózg na działanie w zgodzie z nowymi schematami.

# Świat pamięci absolutnej

Kiedy w komputerze brakuje pamięci RAM, nie zastanawiasz się długo i po prostu dokładasz nową kostkę. Od razu widzisz różnicę. Sprzęt dostaje turbodoładowanie i pracuje jak nowy. A co z Twoim własnym, wewnętrznym komputerem? Czy miewasz problemy z zapamiętywaniem kluczowych danych? Czy zdarza Ci się odczuwać irytację z powodu zapominania o ważnych rzeczach? Czy czujesz się przytłoczony coraz szybszym przyrostem nowej wiedzy do opanowania? W erze szybkiej wymiany informacji zwiększenie sprawności umysłu przestaje być alternatywą. Staje się koniecznością! Mamy jednak dla Ciebie dobrą wiadomość. Zapamiętywanie jest umiejętnością i — jak każdą umiejętność — można je wyćwiczyć. Swojej pamięci używasz non stop, korzystasz z niej przez całe życie i to, w jaki sposób się nią posługujesz, przekłada się na Twoje osiągnięcia. Niezależnie od tego, czym się zajmujesz i gdzie pracujesz, optymalizacja działania Twojej pamięci jest nakazem czasów i może pomóc Ci w karierze. W tej książce Nishant Kasibhatla dzieli się z Tobą prostymi, praktycznymi technikami, które pozwalają zapamiętać wszelkiego rodzaju informacje oraz skoncentrować się na najistotniejszych zagadnieniach.

## Podczas podróży do świata pamięci absolutnej przewidziane są następujące atrakcje:

- wykorzystanie pamięci w celu zwiększenia wydajności i produktywności umysłu;
- radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami, stawianymi przed Twoją pamięcią;
- łatwe przypominanie sobie osób i twarzy;
- zapamiętywanie wystąpień i prezentacji;
- tworzenie trwałych skojarzeń;
- podkręcanie mózgu dzięki wizualizacjom, koncentracji i kreatywności;
- ćwiczenia technik, które poprawią Twoją pamięć;
- popisy, dzięki którym zrobisz wrażenie na innych.

**NISHANT KASIBHATLA** to arcymistrz World Memory Championship i rekordzista wpisany do *Księgi rekordów Guinnessa*. Jest wykładowcą i trenerem z więcej niż piętnastoletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń. Pomaga kadrze kierowniczej, menedżerom i liderom w osiągnięciu szczytu sprawności umysłowej oraz zwiększaniu wydajności.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 7223



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowszą promocję:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-3344-9



9 788324 633449