Metoda Loci

Metoda loci ( in latina “locuri” ), de asemenea numita palatul memoriei , este o tehnica existenta inca din Roma antica folosita de oratori renumiti precum Cicero si Quintilianus , fiind cunoscuta si sub numele de “Camera romana”.

Asemenea metodei Peg, foloseste vizualizarea pentru a organiza si reaminti informatii. In acest caz, in loc de a folosi o lista memorata foloseste unele obiecte situate in locuri specifice, binecunoscute de utilizator pentru a aseza informatia.

In cazul camerei romane, vom folosi imaginea unei camere in care va trebui mai intai sa stabilim ordinea exacta a pozitiilor in care vom aseza obiectele. Apoi vom pozitiona fiecare obiect din lista care trebuie memorata in locul corespunzator.

Cand avem nevoie sa ne reamintim obiectele, nu trebuie decat sa parcurgem camera, vizualizand obiectele asezate acolo anterior.

De exemplu, daca avem obiectele : inghetata, ursulet de plus si zmeu, vom organiza imaginea astfel…

Cel mai mare beneficiu este ca folosind aceasta tehnica nu ai limita cand vine vorba de numarul de obiecte memorate, deoarece harta nu trebuie sa fie limitata doar la o camera. Mai are denumirea si de “metoda calatoriei” deoarece folosind aceleasi principii, deoarece poti folosi o ruta binecunoscuta pe post de harta mintala.

Pentru a exersa aceasta tehnica, incearca Provocarea Jucariilor.

Pentru acest exercitiu, va trebui sa memorati ordinea a 20 de jucarii. Chiar daca pare intimidant, veti observa ca metoda Loci face aceasta posibila.

Pentru a va ajuta, am pregatit o “harta” in acest caz imaginea unei case apasati butonul de mai jos pentru a o vizualiza inainte de a incepe exercitiul.