

## TEHNICI care ajuta MEMORAREA

### Înțelegerea modului în care funcționează memoria

În aceasta prezentare se discuta despre modul în care funcționează memoria și despre o varietate de tehnici care sporesc capacitatea de a ne readuce aminte anumite informații. Înainte de a intra în tehnicile de memorie, trebuie să fiți conștienți de principiile specifice care stau la baza fiecăreia dintre aceste strategii.

Primul și cel mai de bază principiu al memoriei este **REPETITIA**. Repetiția ajută să vă amintiți lucrurile. De exemplu, cântecele ascultate de mai multe ori parca se blochează în cap. Le auzim iar și iar.

Pe lângă repetiție, lucrurile pot fi reamintite si in urma unor **ASOCIERI**. De fiecare dată când puteți asocia ceva nou cu ceva ce știți deja, îl veți aminti mai eficient.

Un alt principiu important al memoriei este **EXAGERAREA**. Orice lucru ieșit din comun, ciudat sau exagerat este întotdeauna mai ușor de reținut. Agenții de publicitate știu foarte bine acest lucru și vor face tot posibilul să exagereze pentru a-și face reclamele mai ușor de memorat pentru publicul țintă.

Și mai există un principiu de memorie foarte important, și anume **VIZUALIZAREA**. Este foarte probabil să vă amintiți cu ușurință informațiile vizuale. Un bun exemplu în acest sens este atunci când sunteți prezentat cuiva. Deși este posibil să le uitați numele, este mult mai probabil să vă amintiți fața lor, deoarece fața este o informație vizuală. Numele este abstract și în consecință mai greu de reținut. Prin urmare, de fiecare dată când trebuie să ne amintim informații abstracte, cum ar fi o față, sau o ecuație sau un alt concept abstract, ar fi de ajutor să gândim vizual.

## Procesul de citire multiplă

O strategie de lectură care facilitează reamintirea și care se realizează în trei pași este **procesul de citire multiplă**. Primul pas este *previzualizarea*, etapa în care se citește introducerea și concluzia textului. Al doilea pas este *formarea unei imagini de ansamblu*, în care se recomandă citirea titlurilor și a cuvintelor cu caractere aldine sau prima frază a fiecărui paragraf. Acest lucru ne conduce în mod firesc la al treilea și cel mai important pas la nostru, *citirea propriu-zisă*. Cu alte cuvinte, se trece la citirea materialului cu care ne-am familiarizat. Gândiți-vă la modul în care citesc majoritatea oamenilor. Mulți oameni încep pur și simplu de la început și citesc într-un mod foarte liniar până la sfârșit. Acesta este motivul pentru care oamenii citesc încet.

Dacă nu știți la ce să vă așteptați de la material, veți fi nevoit să-l parcurgeți mai încet. Atunci când nu știm despre ce să ne așteptăm de la un material, avem tendința de a citi mai lent.

Procesul de citire multiplă facilitează **retenția**, păstrarea în memorie a informațiilor citite. Ceea ce ne amintim este în mare măsură rezultatul repetiției. Gândiți-vă la repetițiile care au loc în acest proces la fiecare pas. Cei trei pași sunt stabiliți în mod intenționat pentru a oferi posibilitatea unor repetiții în timpul procesului de citire. Majoritatea oamenilor citesc ceva de la început până la sfârșit și se întreabă de ce uită totul a doua zi. Răspunsul are legătură cu repetiția. Dacă nu previzualizează și nu examinează materialul, atunci ei trec o singură dată prin material. Și probabil că vor uita mult din ceea ce citesc.

Dacă doriți să vă îmbunătățiți și mai mult memoria, **luați notițe** în timp ce citiți. Luarea de notițe întărește ceea ce tocmai ați citit și este o altă formă de repetiție care ajută la codificarea și mai profundă a amintirilor.

Acest proces în trei pași de citire multiplă este un mod simplu de a vă aminti cât mai mult posibil din ceea ce citiți.

## Memorarea conceptelor noi folosind tehnica similarității sonore

Aceasta este o tehnică care vă va ajuta să vă amintiți cuvintele cu care nu sunteți familiarizați. Se numește **tehnica similarității sonore**. Pentru a vă arăta cum funcționează aceasta tehnica, să începem cu un exemplu. Să luăm cuvântul claustrofobie, care înseamnă frica de spațiile închise, în special acelea foarte înguste. Tehnica similarității sonore ar putea fi folosită cu eficiență pentru a vă aminti ce înseamnă acest cuvânt. Iată cum ar funcționa:

Începeți prin a căuta un sunet similar în cadrul cuvântului cu care sunteți deja familiarizați. Dacă te uiți la cuvântul claustrofobie, ai putea lua partea inițială a lui Claus și o puteți asocia cu Moș Crăciun. Încercați apoi să legați, într-o reprezentare vizuală, cuvântul Moș Crăciun, de sensul cuvântului claustrofobie, adică de teama de spații închise. De exemplu, ne-am putea imagina că Moș Crăciun se teme de spațiile înguste ale coșului. De ce, pentru că Moș Crăciun este un tip mare și s-ar putea să rămână blocat. Mai târziu, când vreți să vă amintiți sensul cuvântului claustrofobie, care este primul lucru pe care vi l-ați aduce aminte despre cuvântul claustrofobie? Ce imagine v-ar veni în minte? Atunci când vedeți partea din cuvânt Claus (claustrofobie) imediat v-ați aminti de Moș Crăciun (Santa Claus) și de faptul că lui Moș Crăciun îi este frică de spațiile înguste ale coșului, făcându-se legătura cu semnificația cuvântului. O teamă de spații înguste, închise.

Acum, să încercăm aceeași tehnică cu un alt cuvânt cu care probabil nu sunteți familiarizați, Belonephobia. Aceasta este frica de obiecte ascuțite, cum ar fi ace, cuțite și chiar creioane ascuțite. Pentru a implementa tehnica, începeți să căutați un sunet similar cu acest cuvânt. Deoarece probabil știți deja că fobia înseamnă frica de ceva, concentrați-vă pe partea inițială a cuvântului, Belone. Cum sună acest cuvânt? Acum ar putea suna ca o serie de lucruri.

De exemplu, be-low-nee, cum ar fi Bologna. Sau poate că sună ca un balon. Nu trebuie să sune exact la fel ca un alt cuvânt, ci trebuie să aibă un sunet similar. Dacă mergem pe ruta balonului va sugerez să vizualizați un balon. Și acum trebuie să ne conectăm la sensul cuvântului și anume la teama de obiecte ascuțite. Vreau să vă imaginați un ac care vine spre balon, foarte încet. Și balonul se teme să nu fie prins de ac. Acum trebuie să imaginați acest lucru și, de asemenea, să exagerați imaginea. Dacă vă amintiți exagerarea ne ajută să ne amintim lucrurile mai ușor. Deci, imaginați-vă că balonul se sperie că acest ac vine spre el, foarte, foarte încet. Balonul transpiră și strigă după ajutor, pe măsură ce acul se apropie din ce în ce mai mult. Dacă puteți vizualiza un astfel de scenariu, ce se va întâmpla mai târziu când veți vedea cuvântul belonefobie? Veți căuta

sunetul similar și veți ajunge imediat la balon. Atunci îți vei aminti că balonul se temea de acul care venea spre el. Și, bineînțeles, în acel moment, veți face conexiunea că, belonefobia este frica de obiecte ascuțite, cum ar fi acele.

Tehnica similarității sonore poate fi aplicată pentru a vă ajuta să memorați semnificația cuvintelor tehnice cu care nu sunteți familiarizați, dar și pentru a vă ajuta să memorați cuvintele dintr-o limbă străină.

Ideea de baza este aceeași. Dacă aveți un cuvânt în spaniolă, încercați să-l memorați căutând un sunet similar din acel cuvânt, cu ceva asemănător în română. Asigurați-vă că este ceva ce puteți vizualiza. Și apoi, încercați să legați acest lucru de semnificația cuvântului într-un mod vizual și exagerat. Această tehnică profită de faptul că oamenii sunt foarte buni în a-și aminti informațiile vizuale și lucrurile care sunt ieșite din comun.

## Utilizarea mnemotehnicilor

Mnemotehnicile (sau mnemonicile) sunt un complex de reguli care au ca scop însușirea și păstrarea în memorie a unor informații și care ajută la reamintirea acelor informații. Aceste tehnici de memorare fac ca orice persoană cu capacități medii de memorare să rețină cantități impresionante de informație. Mnemotehnicile se bazează pe funcțiile de bază ale creierului uman care utilizează imagini, culori, mirosuri, gusturi, atingeri, emoții etc pentru a memora cu eficiență.

Mnemotehnicile pot exista într-o varietate de formate. Ele pot fi acronime, rime, fraze memorabile, cântece și uneori pot lua chiar forme vizuale. De exemplu, pentru a vă aminti numărul de zile din fiecare lună, puteți utiliza mnemotehnica articulațiilor de la pumn (dacă există un os - 31 de zile, dacă există un gol - 30 de zile). De la stânga la dreapta, vă puteți da seama care luni au 30 sau 31 de zile. Fiecare articulație reprezintă 31 de zile și fiecare gol (sau vale) dinainte de următoarea articulație reprezintă 30 de zile, sau în cazul lunii februarie, 28 sau 29 de zile.

Aceleași informații despre zilele lunilor anului pot fi transmise (de exemplu în engleză) într-o rimă mnemonică populară care spune că 30 de zile au septembrie, aprilie, iunie și noiembrie. Restul au 31, cu excepția lunii februarie.

Thirty days has September,  
April, June, and November,  
All the rest have thirty-one,  
But February's twenty-eight,  
The leap year, which comes once in four,  
Gives February one day more.

Cuvântul mnemonic este derivat din cuvântul grecesc mnemonikos, adică memoria, și este legat de zeița memoriei din mitologia greacă. Va puteți gândi la mnemotehnici ca la niște tehnici sau strategii speciale pentru a vă îmbunătăți memoria. Crearea unei mnemotehnici bune necesită atât timp cât și efort mental. Dar o sursă utilă de informații poate fi și internetul unde puteți găsi materiale create deja.

Să presupunem că ar trebui să memorăm sistemele corpului. Vom face o căutare pe Google și vom găsi mnemotehnici pentru sistemele corpului. Vom găsi o postare pe un blog al unui profesor pe nume Mr. Kelley care ne oferă o frază utilă pentru a ne aminti sistemele corpului: *Sweaty monkeys*

chase red ducks every new year's eve. Această frază ciudată, dar memorabilă, vă ajută să vă amintiți sistemele corpului:

***Sweaty monkeys chase red ducks every new year's eve.***

**S**weaty (Skeletal/osos)

**M**onkeys (Muscular)

**C**hase (Circulator)

**R**ed (Respirator)

**D**ucks (Digestiv)

**E**very (Excretor)

**N**ew Year's (Nervos)

**E**ve (Endocrin)

După cum vedeți, puteți utiliza prima literă a fiecărui cuvânt din această frază prostească pentru a vă aminti toate sistemele corpului.

## Folosirea melodiilor, rimelor și aliterația

Ați avut vreodată un cântec blocat în cap? Ce ziceți de acest cântec? 🎵 A-B-C-D-E-F-G 🎵 Știți că acest cântec va ajuta să vă amintiți alfabetul? Ați învățat alfabetul ca pe un cântec, pentru că așa e mai ușor. De fapt, cercetările arată că textul asociat cu muzica este mai ușor de reținut ca o **melodie** decât vorbit. De exemplu, un studiu publicat în *The Journal of Memory and Cognition* a arătat că oamenii au învățat o limbă nouă mai eficient atunci când au cântat cuvintele în loc să le vorbească. Rețineți că unele dintre cele mai mari opere de literatură din lume, cum ar fi *Odissea* și *Iliada*, au fost inițial cântate.

De ce melodiile sunt atât de ușor de reținut? Explicația are legătură cu repetiția. Dacă o piesă este populară într-o anumită perioadă, o auzim mereu și mereu. Dar, în afară de asta, melodiile au tot felul de repetiții încorporate în ele. Ritmul sau melodia se repetă. Sau refrenul se repetă. Toate aceste repetiții facilitează memorarea melodiilor. În plus, cântecele pot fi uneori asociate cu evenimente speciale din viața noastră. Melodia pe care o auzi ar putea să-ți amintească de balul de liceu sau de o nuntă. De fiecare dată când puteți lega o amintire de o emoție, este mai probabil să vă amintiți acea melodie.

Dacă vreți să vă amintiți ceva, mai degrabă decât să repetați, încercați să-l cântați. Chiar dacă informațiile s-ar putea să nu se potrivească unei melodii, forțază-te să creezi o melodie din ea și vei găsi că este mai ușor de reținut. Acesta este motivul pentru care melodiile sunt atât de frecvente în reclame. Melodia cântecului vă ajută să vă amintiți informațiile.

În afară de cântece, un alt mod puternic de a-ți aminti ceva este folosirea rimelor. **Rima** folosește puterea memoriei auditive. De exemplu, dacă întâlnesc un tip pe nume Bob, aș putea să-i rimez numele cu Snob, așa că îl imaginez ca Bob Snob.

Și această construcție imaginară mă va ajuta să-mi amintesc numele. În plus, este amuzant. Dacă aveți nevoie să vă amintiți ceva, rima poate fi o modalitate ușoară de recuperare a acestuia din memorie.

**Aliterația** poate ajuta, de asemenea. Aliterația este atunci când se repeta același sunet sau grup de sunete în cuvinte care se succed. Unele companii includ aliterația în promoțiile lor pentru a le face mai memorabile. Ca o reducere de vară sau o primăvară. Sau, uneori, companiile folosesc aliterația

în numele mărcii, tocmai pentru a face marca mai memorabilă pentru consumator. Gândiți-vă la companii precum Coca-Cola, Dunkin' Donuts, Best Buy, American Airlines sau Krispy Kreme.

Cântecele, rimele și aliterația se încadrează în categoria de memotehnici bazate pe verbalizare și se bazează pe capacitatea de a ne aminti informațiile auditive. Modul în care aceste informații auditive sunt împachetate, ca un cântec, o rimă sau ca o aliterație, sporesc reținerea și aducerea aminte.



## Utilizarea imaginilor pentru a îmbunătăți memoria

Ați auzit vreodată expresia că o imagine valorează cât o mie de cuvinte? Să vedem cum puterea imaginilor poate afecta memoria. De ce informațiile vizuale, cum ar fi imaginile, sunt atât de ușor de reținut?

Ați uitat vreodată numele cuiva? Noi toți am uitat. Dar dacă ați întâlnit persoana respectivă mai târziu probabil că ați recunoscut-o, v-ați amintit fața acesteia, nu? S-ar putea să uitați numele, dar vă amintiți foarte ușor fața lor. De ce se întâmplă acest lucru? Pentru că creierul uman își amintește informațiile vizuale mult mai ușor decât informațiile abstracte. O față este foarte vizuală, o poți imagina în mintea ta, ceea ce o face ușor de reținut.

Un prenume este mai abstract și mai greu de reținut dacă nu ne ajutam de anumite repetiții sau asocieri. Să trecem la un exemplu. Iată o combinație de 14 litere pe care ar trebui să o rețineți.

Avem literele X, I, B, M, P, H, D, A, C, T, M, T, V și X. Acum ar trebui să căutăm și să găsim niște tipare, blocuri sau structuri care să ne ajute să reținem aceste litere. Uneori găsim diverse tipare în informații complet aleatorii. Dacă ne uităm cu atenție vom identifica câteva acronime. Probabil că ați observat acronimul IBM și PHD împreună cu ACT și MTV. Dar mai sunt și X-urile? Probabil ați observat că acestea sunt la începutul și la sfârșitul acestei combinații de 14 litere. Deci, găsim un model. Pentru a memora această combinație de 14 litere, ne vom reprezenta câteva imagini în mintea noastră care ne vor ajuta să ni le reamintim.

Să exersăm acest lucru luând prima parte pe care am grupat-o în IBM. Vreau să vă imaginați un tip care lucrează la IBM. Cum ar arăta? Pentru mine, este un tip care poartă o cămașă albastră, deoarece culoarea siglei companiei IBM este albastru. Dar puteți introduce și mai multe detalii aici. Imaginați-l cu ochelari groși, cu rame întunecate. Desigur, acestea pot fi doar stereotipuri personale despre cineva care lucrează în IT, dar este o imagine care funcționează și care poate fi folosită. Imaginați-vă un tip de la IBM care poartă o cămașă albastră cu ochelari groși, cu rame negre. În continuare, vreau să vă imaginați că tipul de la IBM are un doctorat. Imaginați-vă o diplomă care este agățată pe peretele biroului său. Acum, pentru ca acest lucru să fie eficient, trebuie să vă imaginați doctoratul atârnat pe perete. O vedeți? În continuare vreau să vă imaginați că tipul de la IBM care are un doctorat intenționează să își schimbe cariera. Vrea să devină o celebritate, astfel încât să poată ACTA pe MTV. Acum știu că sună ciudat, dar exagerarea ne ajută să ne amintim lucrurile.

Așadar, tocmai acesta este motivul pentru care vreau să vă imaginați că acest tip de la IBM, care are un doctorat, planifică o schimbare de carieră, astfel încât să poată ACTA pe MTV.

Acum ce zici de X-urile de la ambele capete? Să ne imaginăm doar ca niște semne de carte pentru această poveste inventată X-ul inițial fiind începutul vieții, iar X-ul final reprezentând sfârșitul vieții sale.

Acum încearcă să te gândești cele 14 litere pe care tocmai le-am grupat? Dacă reușești să-ți amintești combinația de 14 litere astăzi, mâine, sau în oricare altă zi și te vei întreba de ce, ei bine, datorită faptului că imaginile ti-au rămas întipărite mai bine în minte decât fiecare literă în parte.

## Sistemul de legături Link system

- Aceasta mnemotehnica se numeste Link System, deoarece necesită să legați un element la altul, creând legături într-un lanț de memorie. Fiecare element va conduce la urmatorul, dacă îl asociați corect. Sistemul de legături este cel mai util pentru amintirea lucrurilor într-o anumită succesiune. Există multe lucruri care trebuie amintite în ordine. Un discurs, de exemplu, sau poate un proces în opt etape pe care trebuie să-l rețineți pentru un test sau poate nouă lucruri pe care trebuie să le faceți într-o anumită ordine.

Să încercăm un exemplu. Iată o listă de elemente pe care le vom memora folosind sistemul de legături. Începem prin a crea primul nostru link.

Aceste legături se fac prin imagini exagerate și care fie folosesc alt simț pe lângă cel vizual (spre exemplu, o imagine poate duce cu gândul la un anumit miros sau poate exprima un anumit sunet), fie provoacă anumite sentimente sau emoții pentru a fi memorate cu ușurință. Aceasta metodă, a memorării folosind sistemele de legături, este prezentată în exemplul următor, cuvintele de reținut fiind:

Pix-Pantofi-Carte-Avion-Ochelari-Pește-Cafea-Imprimantă

Legătura pix-pantof



După cum puteți vedea, primele două cuvinte de pe lista noastră sunt stilou și pantof. Trebuie să legăm stiloul și pantoful împreună într-o manieră vizuală. Cel mai important, imaginea pe care o creăm în mintea noastră trebuie exagerată. Am discutat deja de ce exagerarea este importantă în lecțiile anterioare, așa că trebuie să ne asigurăm că o implementăm aici. În scopul acestui exercițiu, imaginați-vă că purtați pixuri gigantice în loc de pantofi. Imaginați-vă cum ar arăta pe picioarele voastre. Imaginați-vă că vă plimbați în niste pantofi în formă de stilou. Vizualizați-vă mergând în pantofii-stilou, iar cerneala este împrăștiată peste tot pe podea. Această imagine fiind exagerată și neobișnuită va fi ușor de reținut.

Acum că am creat acea imagine, trebuie să trecem la următorul link. Legătura pantof-carte.

Următorul link trebuie să fie pantof și carte, așa că vreau să vă imaginați o carte mare plimbându-se purtând niște pantofi mari.



Așa cum am menționat mai devreme, aceste imagini nu trebuie să aibă niciun sens și, de fapt, este mai bine dacă nu au niciun sens, dar imaginați-vă din nou o carte mare care se plimba cu pantofi uriași.

Următorul link pe care trebuie să îl creăm este carte și avion. Imaginați-vă o carte uriașă care zboară deasupra unui avion, cum ar arăta pe cer?

Acum trebuie să conectăm avionul și ochelarii. Imaginați-va un avion zburând cu ochelari mari în fața avionului. Imaginați-vă cum ar arăta asta, un avion purtând ochelari.



În continuare trebuie să legăm ochelarii și peștii. Imaginați-vă un pește purtând ochelari de vedere, cum ar arăta asta? Un pește cu ochelari.



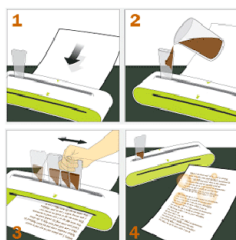
Odată ce ai acea imagine, trecem la următorul link, pește și cafea.

Imaginați-vă o ceașcă de cafea cu pește sărind din ea.



Odată ce ai acea imagine în cap, trecem la linkul nostru final, cafea și imprimantă.

Imaginați-vă că ați făcut clic pe imprimare pe computer, iar imprimanta dvs. are cartușe care conțin cafea sub formă de cerneală. Imaginați-vă cartușele dvs. de cerneală de cafea imprimând un document.



Pe măsură ce documentul este tipărit, puteți simți mirosul de cafea din aer. Ciudat, nu? Astfel, prin imposibilitatea de a fi realizat acest lucru și prin unicitatea lui, se memorează foarte ușor.

Fiecare dintre aceste imagini ar trebui să fie ilustrată în mintea noastră pentru ca memoria să se pună în valoare. Să recapitulăm, prima noastră imagine a implicat un stilou și un pantof. Purtați stilouri ca pantofi. Următoarea noastră imagine a implicat pantofi și cărți. Era o carte mare, îmbrăcată în pantofi și plimbându-se. Următoarea imagine a implicat o carte și un avion. Era o carte deasupra unui avion și apoi aveam o imagine a unui avion și ochelari de vedere. Era un avion care purta ochelari. După aceea am avut o imagine cu ochelari și pești. Ne-am imaginat un pește purtând ochelari. Apoi am avut o imagine de pește și cafea. Ne-am imaginat pești sărind în și dintr-un iaz de cafea. Ultima dată am avut imaginea de cafea și imprimantă. Ne-am imaginat o imprimantă care tipărea cu cafea ca cerneală. După cum puteți vedea, o imagine exagerată duce la alta în sistemul de legături. Atâta timp cât puteți veni cu imagini exagerate, un astfel de sistem vă va ajuta să conectați între ele și să vă amintiți informațiile cu ușurință.

În concluzie, imaginile stocate în memorie trebuie să fie cât de vii și extravagante se poate.

Unde un cuvânt nu declanșează imagini destul de puternice, se poate folosi un cuvânt similar care va aduce aminte de cel original.

## **Palatul Memoriei sau Metoda Loci**

Palatul memoriei, cunoscut și sub numele de metoda Loci, este o tehnică a memoriei dezvoltată în Grecia Antică cu peste 2000 de ani în urmă. A fost folosită pe scară largă de greci și, mai târziu, de romani, pentru a memora discursuri îndelungate. Pe atunci, înainte de a putea înregistra digital ceva, era foarte important să ai o memorie antrenată și strategiile precum metoda Loci au fost utilizate pe scară largă. Aceste strategii sunt folosite și astăzi de concurenții din cadrul concursurilor de memorie pentru a-și aminti cifre, fețe, etc. Loci, este pluralul cuvântului latin locus care înseamnă loc.

Această strategie se bazează pe ideea că vă puteți aminti cel mai bine locurile care vă sunt familiare, cum ar fi casa sau locul de muncă. Potrivit lui Cicero, metoda Loci a fost dezvoltată de poetul grec Simonides.

Cicero a povestit ca un poet grec pe nume Simonides întreținea dispoziția unui grup de nobili înstăriți la un banchet. Dintr-o dată, o pereche de figuri misterioase l-au chemat afară. S-au dovedit a fi mesageri de la zeii olimpici Castor și Pollux, lăudați de Simonides în poemul său. De îndată ce Simonides a ieșit afară, acoperișul clădirii care găzduia banchetul s-a prăbușit, strivindu-i pe toți cei dinăuntru. Încercând să își aducă aminte ce persoane participaseră la acel banchet, el și-a dat seama că este posibil să ne amintim orice lucru, asociindu-l cu o imagine mentală a unei locații.

Această metodă, cunoscută și sub denumirea de tehnica Memory Palace, este foarte ușor de utilizat. Iată ce trebuie să faceți.

Încercați să vă imaginați un loc cu care sunteți foarte familiarizați. Să începem prin a vă imagina casa dvs. În continuare, vizualizați o serie de locații din casă. Asigurați-vă că aceste locații sunt într-o ordine logică. Deci primul loc ar putea fi ușa din față. Următoarea locație din casă ar putea fi camera dvs. de zi. Următorul ar putea fi bucătăria ta. Imaginați-vă plimbându-vă prin casă într-o anumită ordine. Piese de mobilier pot servi și ele ca locații în palatul memoriei. Următorul lucru pe care trebuie să-l faceți este să plasați fiecare lucru de care trebuie să vă amintiți în diferite locații pe care le-ați ales, dacă se poate construind imagini bizare, nostime sau exagerate.

Lucrurile pe care dorim să le reținem pot fi diverse. De exemplu pot fi alimentele dintr-o listă de cumpărături sau ideile unei prezentări publice pe care trebuie să o faceți. Oricare ar fi aceste

lucruri, trebuie să vă asigurați că le vizualizați și să adăugați o oarecare exagerare. După cum am discutat mai devreme, exagerarea face lucrurile mai memorabile.

Iată un exemplu, să presupunem că încercăm să îmi amintesc o listă de produse alimentare, iar produsul numărul 1 sunt morcovii. Pentru mine, când îmi folosesc casa ca un palat de memorie, prima locație este cutia poștală, deoarece este unul dintre primele lucruri pe care le verific înainte să intru pe ușă. Așadar, mi-aș imagina o grămadă de morcovi ieșind din cutia poștală. Să presupunem că pe locul nr. 2 de pe listă a fost broccoli. Următorul lucru care se întâmplă de obicei când intru în casa este că cei doi câini care îi am mă salută în timp ce intru. O să-mi imaginez că îmi aduc bucăți mari de broccoli în gură. Și voi continua cu produsul numărul trei în locația numărul trei. Asigurați-vă că exagerați imaginile și faceți un efort pentru a le imagina efectiv pentru a obține efectul complet. După ce ați plasat toate articolele de care aveți nevoie pentru a vă aminti în locațiile corespunzătoare, nu uitați să repetați comanda de mai multe ori în cap. Doriți să repetați, deoarece repetiția este una dintre cele mai eficiente modalități de a vă aminti orice.

Marele avantaj legat de această metodă este că puteți avea mai multe palate de memorie pentru a vă ajuta să vă amintiți diverse lucruri. Un palat al memoriei ar putea fi casa ta, altul ar putea fi biroul tău, altul ar putea fi casa unui prieten sau a unui membru al familiei. Dacă luați trenul în fiecare zi la serviciu, s-ar putea să folosiți ruta respectivă ca palat al memoriei, punând diferite obiecte la diferite opriri. Tehnica palatului memoriei poate fi folosită pentru a vă aminti o listă oarecare sau s-ar putea să o utilizați pentru a vă aminti punctele importante dintr-o prezentare pe care trebuie să o faceți, sau poate numele oamenilor ce vor participa la un eveniment.

Puteți folosi această tehnică pentru a vă aminti o listă de sarcini. Indiferent de modul în care îl implementați, palatele memoriei sunt eficiente, deoarece se bazează pe locuri cu care sunteți deja familiarizați. Chiar dacă ați avut o listă de 50 de produse, puteți utiliza un palat al memoriei. Puteți imagina cinci produse în fiecare dintre cele 10 locații, asigurați-vă că aceste cinci produse interacționează cumva între ele în acea locație și asigurați-vă că transformați aceste lucruri în imagini concrete care includ o exagerare. Acum, că știți elementele de bază despre modul în care funcționează palatul memoriei, încercați să îl practicați. Alegeți locația, stabiliți ordinea locațiilor din palatul memoriei și apoi aplicați-o la ceva de care trebuie să vă amintiți.