**BOOK SUMMARY**

**APRIL 2017**

**RIRIN PUSPITA SARI DEWI**

**TITLE : MEMORIZING LIKE AN ELEPHANT**

**WRITTER : YUDI LESMANA**

Kehidupan seorang professional yang sibuk tak pernah lepas dari daya memori, mulai dari mengingat nama klien, tenggat waktu, data-data, dan banyak hal rutin serta tak tertuda lainnya. Akan tetapi, daya memori bukan hanya untuk mengingat. Melatih memori berarti melatih berpikir analitis dan strategi karena latihan yang terus-menerus akan mengaktifkan hippocampus tempat working memory diproses. Maka, ketika kita melatih memori, bukan saja kita mampu menguraikan berbagai data dengan percaya diri tanpa melihat catatan, tetapi juga melatih kualitas berpikir.

Terdapat 8 bab dalam buku ini :

1. Otak, tubuh dan kinerja

* Otak harus berkembang agar dapat tumbuh
* Otak sehat dan tidak sehat
* Asap beracun merusak fungsi otak dalam membuat keputusan, mengingat informasi dan memahami visualisasi informasi
* Otak adalah muara segala informasi, referensi dan ilmu pengetahuan

1. Tokoh dengan Daya Ingat Hebat

* Teknik Memori Gus Dur

Mengingat kata terakhir sebelum tidur

* Arturo Toscaniini : Konduktor Orkestra yang Ingat setiap Not
* David Boeis : Pengidap Disleksia yang jadi Pengacara ternama

1. Kenapa kita perlu memori yang Baik ?

* Manusia sekarang memiliki informasi 2.000 kali lebih banyak dibandingkan yang kita miliki 20 tahun silam
* Memori untuk melakukan suatu tugas, untuk mengenal dan menganalisa suatu keaadaan, serta untuk mengambil keputusan disebut sebagai Working Memory oleh para ahli

1. Mengukur Daya Ingat
2. Mengingat Wjah, Nama, dan Latar Belakang Relasi

Setelah mengingat suatu hal dengan jumlah banyak, segera lakukan Rehearse dengan menutup salah satu informasi dan tebak jawabannya

1. Mengingat Referensi dan Catatan Penting

* Metode Lokasi atau Loci
* Metode Asosiasi Angka

1. Mengingat Tenggat Waktu dan Angka Penting

* Pasak Bentuk
* Asosiasi Sederhana
* Major System

1. Presentasi Tanpa Teks