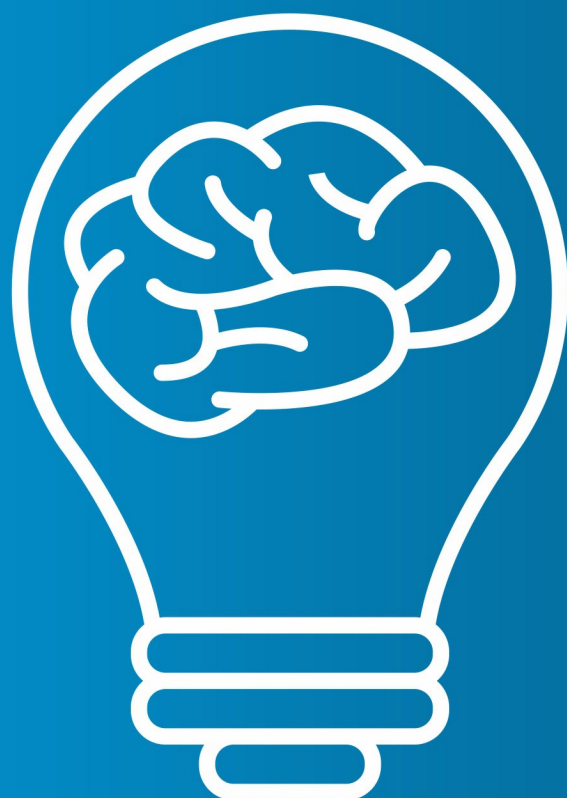




TRENING SUPERPAMIĘCI

DEMO

LEKCJA #10

Cześć!

Dziękuję Ci za pobranie tej lekcji.

I **gratuluje wytrwałości** w dbaniu o rozwój pamięci Twojego dziecka.

Wierzę, że skorzystałaś/skorzystałeś z mojej specjalnej jednorazowej oferty, która powinna wyświetlić się przed pobraniem tego pdfa.

Jeśli Cię **zaskoczyła** i nie mogłaś/ nie mogłeś podjąć decyzji, **na końcu tej lekcji** zostawiam link do podobnej propozycji.

Wprawdzie ta pierwsza już się nie powtórzy, ale aktualna również jest **atrakcyjna** :)

Tylko klikaj rozważnie, bo to również jednorazowa i ograniczona czasowo oferta. Jeśli przeminie, pozostanie Ci już tylko zakup w sklepie, w pełnej cenie.

<https://zabakuba.pl/sklep/>

A teraz zapraszam Cię (właściwie Was zapraszam) do zapoznania się ze sposobem na zapamiętanie pierwszego słowa z listy.

Uzupełnię tylko jedną informację. Pierwszym słowem w liście z pełnego treningu jest słowo BUT. Nie ma to teraz większego znaczenia, ale pojawia się w lekcji, więc wspominam, żeby nie było niepotrzebnych wątpliwości.

A gdyby mimo to jakieś wątpliwości lub pytania się pojawiły, pisz do mnie śmiało na kontakt@zabakuba.pl

LEKCJA 10. Początek

W poprzedniej lekcji pracowaliśmy nad powiązaniem ze sobą pierwszych trzech wyrazów z listy, a dokładniej powiązania pierwszego wyrazu z drugim a potem drugiego z trzecim. A jeszcze dokładniej, to połączyliśmy ze sobą obrazy przedstawiające te wyrazy.

Teraz musimy rozróżnić dwa pojęcia, żeby jeszcze bardziej ułatwić sobie dobre pamiętanie.

Dobra pamięć zależy od dwóch rzeczy. Jedną jest zapamiętanie a drugą jest przypomnienie sobie. Im lepiej coś zapamiętamy, czyli poświęcimy czas i zaangażujemy wyobraźnię, żeby nasze obrazy mocno zapisały się w głowie, tym prościej będzie nam to sobie potem przypomnieć. Jeśli na zapamiętanie nie poświęcimy wystarczającej ilości czasu, przypomnienie sobie informacji będzie znacznie trudniejsze a czasem prawie niemożliwe.

Dla naszej pamięci dobre jest powtarzanie materiału. Dzięki temu obrazy w naszej głowie odświeżają się i są bardziej aktywne. A to z kolei sprawia, że lepiej je sobie potem przypominamy. No właśnie. Powtórki będą dobre przy przypominaniu sobie tego, co

zapamiętaliśmy. To oczywiste, prawda? Nie da się powtarzać czegoś, czego nie zapamiętaliśmy.

Dlatego chcę Cię prosić o to, żebyśmy oddzielili czas, w którym coś zapamiętujemy i czas, w którym coś sobie przypominamy. I jak już powiedziałem, powtórki zostawmy na czas związany z przypominaniem.

Kiedy jesteśmy w trakcie procesu zapamiętywania, tak jak teraz, kiedy budujemy obrazy dla naszej listy dziesięciu słów i łączymy je w pary, zaufajmy naszej pamięci. Powtórzenie sobie teraz tego, co już zapamiętaliśmy, odświeżyłoby nam te informacje, ale jednocześnie utrudniło zapamiętanie kolejnych.

Zatem nie powtarzamy w trakcie zapamiętywania i ufamy naszej pamięci, dobrze?

Dobrze.

W takim razie teraz, żeby jeszcze lepiej tę regułę zapamiętać,... złamiemy ją.

Tak. Zrobimy wyjątek który ją wyróżni i lepiej zapisze w głowie.

A zrobimy go po to, żeby zwrócić uwagę na kolejną ważną rzecz. Zaraz zobaczysz, o co chodzi.

Powtórzmy sobie zatem trzy pierwsze słowa z naszej listy. Słowo pierwsze to...

Aha! Nie takie proste. Może je pamiętasz a może nie. W zależności od tego, ile czasu minęło od zapamiętywania i jak wiele się w tym czasie wydarzyło, przypomnienie sobie pierwszego wyrazu może być mniej lub bardziej skomplikowane. A przecież w naszej metodzie od pierwszego słowa zależy to, czy przypomnimy sobie drugie słowo. Od drugiego słowa zależy to, czy przypomnimy sobie trzecie słowo. I tak dalej.

Nie możemy sobie pozwolić na ryzyko, że pierwszy wyraz nam umknie. Absolutnie nie możemy.

Potrzebujemy jeszcze jednej sztuczki mnemotechnicznej, żeby przypomnieć sobie sam początek.

Mam dla Ciebie dwie propozycje.

Najlepiej stworzyć taki obraz startowy, który kojarzy się z całą listą. Dla przykładu, gdybyśmy zapamiętywali listę zakupów, może to być sklep, albo koszyk, z którym chodzisz po sklepie. Jeżeli zapamiętywalibyśmy listę przedmiotów, którą chcesz spakować na wyjazd, to możesz zacząć od plecaka albo torby, do której to spakujesz.

I druga możliwość. Możesz wymyślić sobie coś stałego, na przykład Żabę Kubę, który podaje Ci pierwszy przedmiot z listy. Albo innego bohatera z książki lub filmu, którego bardzo lubisz.

Nie znasz jeszcze przygód Żaby Kuby? To zajrzyj potem na <https://www.zabakuba.pl/>



A teraz wracamy do lekcji.

Nasze dziesięć słów nie jest ze sobą powiązane jakoś tematycznie, więc proponuję skorzystać z drugiej opcji. Wyobraź sobie teraz Żabę Kubę. Myślę, że jest na tyle niecodzienny ze względu na kolor, że nie trzeba już uatrakcyjnić jego wizerunku. Tylko but, który ma podać, niech będzie na jego głowie. Jak kapelusz. Zdejmuje go i podaje Tobie życząc powodzenia w zapamiętywaniu.

Poświęć teraz chwilę na obejrzenie tej sceny w wyobraźni a potem przejdź do kolejnej lekcji, w której połączymy w pary słowa trzecie i czwarte oraz czwarte i piąte.

I tyle. Ten prosty sposób z pewnością uchroni Cię nie jeden raz przed sytuacją, w której zamiast początku listy pojawia się biała plama :)

Co o tym myślisz?

Może napiszesz do mnie na kontakt@zabakuba.pl ?

Pozdrawiam,

Przemek Ratajczak

Osobisty Trener Pamięci