

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ «КАК
ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ.
НЕ ДУМАЙТЕ О
ПАМЯТИ – ЛУЧШЕ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЁ НА
ВСЕ СТО!»

КнигиКратко

Елена Бровко

**Краткое содержание «Как
тренировать память. Не
думайте о памяти – лучше
используйте её на все сто!»**

«Акция управление и финансы»

Бровко Е.

Краткое содержание «Как тренировать память. Не думайте о памяти – лучше используйте её на все сто!» / Е. Бровко — «Аксион управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Как стать блестящим оратором. Любая аудитория, любая ситуация». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Перед вами практическое руководство по развитию блестящей памяти, сочетающее древние методы запоминания с современными средствами. Из нашего обзора вы узнаете о механизмах памяти и научитесь запоминать списки, слова и идеи, цифры и имена. Автор книги, побивший два рекорда Гиннеса, рассказывает о своих удивительных приключениях, связанных с памятью. Сначала он научился запоминать карты, чтобы побить мировой рекорд, потом научился запоминать любую информацию, за что получил не одну награду. Однажды он случайно обнаружил сообщество людей, интересующихся скрытыми возможностями мозга, и стал серьёзно изучать методы запоминания, которыми люди пользуются с древних времен. Эти методы актуальны для современного мира, поскольку помогают запоминать информацию даже под давлением стресса – быстро, творчески, эффективно и с удовольствием. Излюбленный метод запоминания большинства людей – повторение. Однако он не так эффективен, как хотелось бы. Проведите эксперимент: опишите вещь, которой пользуетесь каждый день, не глядя на неё. Это могут быть наручные часы или мобильный телефон. Какой формы циферблат? Какого цвета ремешок? Какой на нём выдолблен рисунок? Как он застегивается на запястье? Цифры арабские или римские? На часах что-то написано? Вспомните все детали. Затем проверьте себя. Большинство людей удивляются, как мало они помнят о вещи, на которую смотрят тысячу раз в день. Гораздо более эффективный метод запоминания – создание мысленных образов, упорядочивание и оживление скучной информации. Чтобы запечатлеть в памяти любые данные, надо их структурировать и добавить немного эмоций. Попробуйте метод Хэнкока! Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Бровко Е.

© Акцион управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги «Как тренировать память. Не думайте о памяти – лучше используйте её на все сто!»

Джонатан Хэнкок

Автор краткого обзора: *Елена Бровка*

Практическое руководство по развитию блестящей памяти

Перед вами практическое руководство по развитию блестящей памяти, сочетающее древние методы запоминания с современными средствами. Из нашего обзора вы узнаете о механизмах памяти и научитесь запоминать списки, слова и идеи, цифры и имена.

Автор книги, побивший два рекорда Гиннеса, рассказывает о своих удивительных приключениях, связанных с памятью. Сначала он научился запоминать карты, чтобы побить мировой рекорд, потом научился запоминать любую информацию, за что получил не одну награду. Однажды он случайно обнаружил сообщество людей, интересующихся скрытыми возможностями мозга, и стал серьёзно изучать методы запоминания, которыми люди пользуются с древних времен. Эти методы актуальны для современного мира, поскольку помогают запоминать информацию даже под давлением стресса – быстро, творчески, эффективно и с удовольствием.

Излюбленный метод запоминания большинства людей – повторение. Однако он не так эффективен, как хотелось бы. Проведите эксперимент: опишите вещь, которой пользуетесь каждый день, не глядя на неё. Это могут быть наручные часы или мобильный телефон. Какой формы циферблат? Какого цвета ремешок? Какой на нём выдолблен рисунок? Как он застегивается на запястье? Цифры арабские или римские? На часах что-то написано? Вспомните все детали. Затем проверьте себя. Большинство людей удивляются, как *мало* они помнят о вещи, на которую смотрят тысячу раз в день.

Гораздо более эффективный метод запоминания – создание мысленных образов, упорядочивание и оживление скучной информации. Чтобы запечатлеть в памяти любые данные, надо их структурировать и добавить немного эмоций. Попробуйте метод Хэнкока!

Биографическая справка

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.