

Константин Дудин

# ПАМЯТЬ, КАК У СЛОНА

Как быстро  
прокачать  
свою память,  
даже если вы  
регулярно забываете  
выключить утюг  
или закрыть дверь

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ

3-е издание



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Д81

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Дудин, Константин Борисович.**

Д81      Память, как у слона. Как быстро прокачать свою память, даже если вы регулярно забываете выключить утюг или закрыть дверь. 3-е издание / Константин Дудин. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. : ил. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-145060-1

Представьте, если бы вы могли запоминать все практически на лету... Или хотя бы просто перестали забывать! Представьте, вы всегда помните, куда что положили, помните, что дверь закрыли, утюг выключили. Вы читаете книгу и запоминаете все, что вам необходимо. А подготовка к экзаменам или выступлениям проходит в семь раз быстрее! Иностранные слова, термины, определения, даты, пароли, адреса, номера телефонов, стихи, таблицы, списки и многое-многое другое!

И все это реально! Книга двукратного рекордсмена мира по запоминанию Константина Дудина познакомит вас с мнемотехникой — искусством запоминания нужной вам информации и даст вам суперинструмент, освоив который, вы сможете заметно повысить свою эффективность.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-145060-1

© Дудин К., 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

*Прочитайте лучше предисловие, в нем я дам вам максимум информации, чтобы вы поняли, стоит ли читать эту книгу!*

С уважением к вам,  
Константин Дудин

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Предисловие</b> .....  | 9   |
| <b>О книге. Что в ней полезного?</b> .....  | 9   |
| Зачем читать эту книгу? Что вы из нее узнаете?<br>Какой результат получите в конце? .....                 | 10  |
| <b>Часть 1. Вводная</b> .....   | 19  |
| Глава 1. Обо мне. Кто я такой, чтобы<br>вас тут учить? Из двоечника<br>в рекордсмена по запоминанию ..... | 20  |
| Глава 2. О вас, или Для кого эта книга .....  | 30  |
| <b>Часть 2. Память как она есть.</b>  |     |
| <b>Мифы и реальность</b> .....  | 45  |
| Глава 1. Основы запоминания .....   | 46  |
| Глава 2. Все о мнемотехнике .....   | 62  |
| Глава 3. История мнемотехники .....   | 66  |
| Глава 4. Мифы о мнемотехнике .....  | 76  |
| Глава 5. Основы мнемотехники .....  | 85  |
| Глава 6. Правила составления образов .....  | 88  |
| Глава 7. Как работают ассоциации .....  | 95  |
| Глава 8. Система Эйдосов .....  | 100 |
| Глава 9. Как правильно делать связки .....  | 107 |
| Глава 10. Система Локи .....  | 113 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Часть 3. Практика</b> .....  | 137 |
| Глава 1. Как запоминать лица? .....                                       | 138 |
| Глава 2. Как запоминать имена? .....                                      | 146 |
| Глава 3. Запоминание номеров телефонов .....                              | 162 |
| Глава 4. Как запоминать информацию из текста ..                           | 169 |
| Глава 5. Как запоминать прочитанное .....                                 | 181 |
| Глава 6. Запоминание учебного материала .....                             | 186 |
| Глава 7. Запоминание иностранных слов .....                               | 193 |
| Глава 8. Какие слова запоминать? .....                                    | 197 |
| Глава 9. Как набирать словарный запас<br>правильно? .....                 | 203 |
| Глава 10. Как читать текст на иностранном языке ...                       | 207 |
| Глава 11. Как быстро учить иностранные слова ...                          | 213 |
| Глава 12. Мотивация при изучении иностранного<br>языка .....              | 225 |
| Глава 13. Как правильно вспоминать? .....                                 | 232 |
| Глава 14. Система «Качели» .....  | 236 |
| Глава 15. Как запоминать пароли .....                                     | 243 |
| Глава 16. Топографический кретинизм,<br>или Как запоминать маршруты ..... | 249 |
| <b>Часть 4. Бонусы в конце</b> .....                                      | 263 |
| Глава 1. Развитие визуализации .....                                      | 264 |
| Глава 2. Игры на развитие воображения .....                               | 272 |
| <b>Заключение</b> .....   | 276 |
| <b>Слова благодарности</b> .....  | 285 |

*Большое спасибо моей маме, которая в 2010 году  
заставила меня развивать свою память<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Об этом я рассказываю в Главе «Обо мне. Кто я такой, чтобы вас тут учить?»

**Если вы сейчас держите в руках  
эту книгу, значит, звезды так сошлись  
и, наверно, уже пора наконец прокачать  
свою память!**

*Возможно, вы давно имеете проблемы  
с памятью или давно хотите найти  
эффективные методики по ее развитию.*

*Но, так или иначе,  
вы хотите улучшить свою память!*

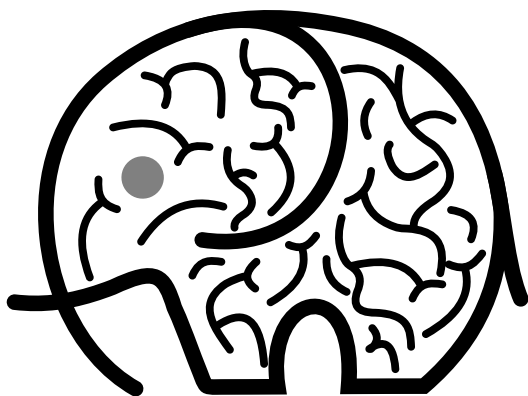
**Мой вам совет:**  
не начинайте новых дел и нового обучения,  
пока не прокачаете свою память, иначе все,  
что вы узнаете, — забудется.

*И не так важно, сделаете вы это с помощью  
этой книги или какой-нибудь другой!*



Предисловие

**О КНИГЕ.  
ЧТО В НЕЙ  
ПОЛЕЗНОГО?**



## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Что вы из нее узнаете?  
Какой результат  
получите в конце?

- *Прочитав книгу по английскому, вы не заговорите на английском.*
- *Прочитав книгу по боксу, вы не простоите в ринге и одного раунда.*
- *Прочитав книгу по танцам, не сделаете свои движения грациозными.*

***Но, прочитав эту книгу, вы научитесь запоминать минимум в 10 раз лучше, чем сейчас!***

Представляете, если бы вы могли запоминать все практически на лету...

Ладно там — запоминать, просто перестали забывать!

Вы помните, куда что положили, помните, что дверь закрыли, утюг выключили, телефон и документы с собой взяли.

Вы читаете книгу и запоминаете все, что вам необходимо.

При общении с новым человеком больше не испытываете ужасное чувство, когда не можете вспомнить его или ее имя!

А подготовка к экзаменам или выступлениям проходит в 7 раз быстрее!

Иностранные слова, термины, определения, даты, пароли, адреса, номера телефонов, стихотворения, таблицы, списки и многое-многое другое!

Я могу перечислять бесконечно, и я думаю, вы были бы не против иметь такую память! Но на самом деле пока это звучит, как сказка. Возможно, я бы и сам не поверил, если бы не знал, как все это работает. А самое главное, что это может абсолютно каждый, вне зависимости от возраста и интеллекта!

В книге вы найдете техники, которые я постоянно использую для запоминания.

В этой главе я позволил себе немного разговоров, дальше у нас будет конкретика, вам надо

будет делать так, как я говорю, это важно — я создал для вас путь который приведет вас к результату.



**Просто прочитать эту книгу — бессмысленно, я подготовил для вас суперинструмент, освоив который вы сможете очень сильно повысить свою эффективность.**

Я буду с вами общаться, хоть я вас и не вижу, но чувствую, как вы держите в руках мою книгу!

В этой книге я все изложил *кратко и понятно*, хоть и местами я позволил себе подискутировать сам с собой, делясь с вами рассуждениями и небольшими историями, но вы уж простите. Возможно, в следующей книге я еще расскажу, как происходит запоминание с точки зрения физиологии и психологии, ну а пока я даю вам инструмент, который реально работает!

Я хочу показать, из каких элементов состоит в целом **эффективное запоминание** и хочу предостеречь вас от возможных ошибок. Дать вам полезные советы и подсказки по тренировке памяти, помочь избавиться от страхов и заблуждений относительно развития вашей памяти, развеять мифы о мнемотехнике.

Для чего вообще нам нужно развивать свою память? Наверное, каждый для себя ответит на данный вопрос как-то по-своему, но в целом, на мой взгляд, большинству людей это нужно для **самообразования**.

Для того чтобы эффективнее обучаться в интересующей вас области и достигать замечательных результатов в любой сфере, например во взаимоотношениях с людьми, в заботе о своем здоровье, в достижении финансового благополучия, в воспитании детей или в реализации своих идей или проектов.

Ведь для того чтобы получить желаемые результаты в любой из этих областей, нужны определенные знания.

Посвятите время обучению в этой области и как раз-таки **эффективная память** поможет вам быстрее обучаться и осваивать новые навыки, которые вы сможете применять в любой из интересующих вас сфер.

Самые эффективные приемы запоминания связаны с **визуальной памятью** и с нашим **воображением**.

Если мы будем преобразовывать любую информацию в яркие визуальные образы, картинки, то мы сможем запоминать ее в несколько раз быстрее. Именно на этом будут основаны все техники

запоминания, о которых я расскажу вам в этой книге.

**Почему же я могу вас научить? Как минимум потому, что я подтвердил свои знания, и свою компетентность.**

Введите в поисковике «Константин Дудин», и вы найдете с десяток видео со мной и моими выступлениями, где я демонстрирую возможности феноменальной памяти.



Также я записал для вас видео! Это приветствие, чтобы вы знали мой голос и как я говорю, а не придумывали его.

Но как бы вы ни нажимали на лист книги, видео не запустится, технологии еще не дошли до этого, поэтому пока можете посмотреть его тут:

<http://dudinbook.ru/#v1>



QR-код для быстрого перехода по ссылке

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ! Я также подготовил для вас бонус!**

Я разбил свою книгу на 4 части.

**1. Вводная**, или можно ее назвать даже водной и немного поплавать в моих рассуждениях на тему памяти. Я думаю, из этой части вы поймете, почему это так важно и категорически необходимо!

**2. Основы запоминания**, или назовем вторую часть «теория». На самом деле я не хочу называть ее теорией, так как там нет нудятины, ну или по крайней мере не так много, как обычно бывает в литературе на данную тему. В этой части я буду