

САМОРАЗВИТИЕ

# ЗАПОМНИ ЭТО

КНИГА-ТРЕНИНГ  
ПО БЫСТРОМУ  
И ЭФФЕКТИВНОМУ  
РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ

ИЛЬГИЗ САБИРОВ

МИ∞

# Оглавление

Введение	5
<b>ЧАСТЬ I. ИНСТРУМЕНТАРИЙ</b>	<b>13</b>
Проверка памяти	15
Внимание и память	23
Образ	25
Стимул — реакция	29
Цепочка	38
Кодирование слов	51
Кодирование цифр	61
Как избавиться от ошибок	69
Превращаем умения в навыки	82
Развитие навыка кодирования	83
Как запомнить информацию надолго?	100
<b>ЧАСТЬ II. ЗАПОМИНАНИЕ НА ПРАКТИКЕ</b>	<b>113</b>
Иностранные слова	115
Неизвестные слова	121
Даты и события	123
Усовершенствованная система запоминания чисел	125

Формулы	135
ПИН-коды	137
Имена и лица	139
Изображения	149
Правила дорожного движения и дорожные знаки	151
Повседневные дела	153
Стихотворения	155
Определения и правила	157
Планеты	158
Тексты	160
А это лучше не запоминать	163
Как вспомнить забытую информацию	165
«Мне что, всегда картинки представлять?»	167
Как запоминать другие виды информации?	168
Что с вашим проектом?	175
Проверка памяти	176
Заключение	183
Что почитать?	186
Литература	190