

**В**о всех книгах Могучего не только замечательные упражнения, но и море полезной и интересной информации о работе головного мозга, и эта книга не исключение!

*Ирина Д., Иркутск*

**М**ренажер для памяти по-настоящему универсален — упражнения понятны и интересны и школьникам, и пенсионерам. Спасибо автору — куплю книгу и дочери-старшекласнице, и папе-пенсионеру!

*Галина Р., Воронеж*

**К**ак правильно подмечает автор книги, всевозможные «напоминалки» только помогают атрофироваться нашей собственной памяти, а значит — и мозгу в целом. Перспектива превратиться в тыкающее пальцами в кнопки растение меня мало привлекает. С нетерпением жду выхода книги и обязательно буду заниматься по ней!

*Леонид В., Санкт-Петербург*

**К**ак всегда — респект автору за понятное и доступное изложение!

*Иван К., Москва*

**О**тличный тренажер для тех, кому приходится много выступать публично и хочется не терять мысль своих рассуждений и выигрышно смотреться на фоне читающих по бумажке.

*Олег П., Калининград*

**О**бязательно буду использовать упражнения из этой книги для занятий со своими учениками. Уже несколько книг-тренажеров Антона Могучего успешно применяю в своей работе и могу сказать: дети не только становятся умнее и внимательнее на уроках. В лучшую сторону меняется и их поведение и отношения с людьми.

*Марина Ж., Петрозаводск*

Книга-тренажер для вашего мозга

**Антон Могучий**

# Супертренажер ПАМЯТИ

Книга-тренажер

для вашего

МОЗГА

ПРАЙМ  
У

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
М74

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

**Могучий, Антон.**


М74 Супертренажер памяти. Книга-тренажер для вашего мозга / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 286, [1] с. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-097381-1

Казалось бы, в наш век супертехнологий память вроде и не нужна. Всевозможные электронные напоминки отменили необходимость загружать голову лишней информацией — отключи мозг и отдыхай! Однако, «отключив» мозг и не нагружая память, можно довольно быстро ослабить свой интеллект так, что ни на что, кроме постоянного «отдыха», он уже и не будет способен!

Память и внимание, интеллектуальные возможности и физическое здоровье, стрессоустойчивость и способность к усвоению новой информации — все это звенья одной цепи, ослабнет одно — разорвется вся цепь!

Научиться по максимуму использовать возможности бездонного хранилища информации — нашей памяти — можно при помощи нового уникального тренажера для мозга от знаменитого Антона Могучего. Всего 5–10 минут занятий в день — и результат будет замечен практически сразу!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ  


ISBN-978-5-17-097381-1

© Могучий А., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **ВСТУПЛЕНИЕ.**

<b>Память — ваше богатство</b> .....	9
--------------------------------------	---

Даже самая умная техника не сравнится с возможностями вашего мозга .....	9
--	---

Как сохранить и преумножить наши «чертоги разума» .....	11
--	----

## **ГЛАВА 1.**

<b>Как устроена память</b> .....	15
----------------------------------	----

Чем человеческая память отличается от жесткого диска компьютера ...	15
--	----

Как происходит запоминание .....	17
----------------------------------	----

Кратковременная и долговременная память .....	19
--	----

Пять условий надежного запоминания .....	22
---	----

## **ГЛАВА 2.**

<b>Проверьте вашу память</b> .....	26
------------------------------------	----

Самотестирование памяти .....	26
-------------------------------	----

Задания для проверки памяти .....	29
-----------------------------------	----

Подведение итогов и выводы .....	40
----------------------------------	----

**ГЛАВА 3.**

<b>Внимание и концентрация — основа хорошей памяти</b> .....	46
Невнимательность сводит на нет даже хорошую память .....	46
Упражнения для развития внимания .....	48
Упражнения для тренировки концентрации .....	63

**ГЛАВА 4.**

<b>Развитие навыка запоминания</b> .....	71
Как запомнить все, что угодно, легко и надолго .....	71
Упражнения на запоминание числовой информации .....	76
Упражнения на запоминание слов .....	85
Упражнения на запоминание текстов .....	100
Упражнения на запоминание изображений ....	122
Упражнения на запоминание лиц и имен .....	142
Упражнения на запоминание комплексной информации .....	149

**ГЛАВА 5.****Память и чувства ..... 171**

Почему важно развивать  
зрительную, слуховую  
и кинестетическую память ..... 171

Упражнения для развития  
зрительной памяти ..... 176

Упражнения для развития  
слуховой памяти ..... 188

Упражнения для развития  
кинестетической памяти ..... 196

Упражнения для комплексной  
тренировки зрительной, звуковой,  
кинестетической памяти ..... 202

**ГЛАВА 6.****Ассоциации — эффективный  
механизм запоминания ..... 212**

Установить связи между  
предметами — значит легче  
запомнить их ..... 212

Ассоциативное запоминание  
цифр и чисел ..... 215

Ассоциативное запоминание  
словесной информации ..... 223

Ассоциативное запоминание  
текстов ..... 230



Ассоциативное запоминание имен и фамилий .....	236
Ассоциативное запоминание изображений .....	240
Ассоциативное запоминание смешанной информации .....	247
<b>ГЛАВА 7.</b>	
<b>Метод Шерешевского — синестезия .....</b>	<b>256</b>
Как впитывать информацию всеми чувствами сразу .....	256
Упражнения для тренировки синестетического способа запоминания .....	261
<b>ГЛАВА 8.</b>	
<b>Узелки на память. Приемы мнемотехники на разные случаи жизни .....</b>	<b>272</b>
Творческие, смешные и полезные способы запоминания .....	272
Несколько техник, которые могут вам пригодиться .....	275



# Вступление

## **ПАМЯТЬ — ВАШЕ БОГАТСТВО**

### **Даже самая умная техника не сравнится с возможностями вашего мозга**

В наш век супертехнологий суперпамять вроде бы и не нужна. Всевозможные электронные напоминки отменили необходимость загружать голову излишней информацией. Техника дошла до того, что даже утюгом можно управлять со смартфона из любой точки земного шара. Не помнишь, выключил ли его? Не беда: связался с утюгом по Интернету и проверил, а если надо, то и выключил. А если и это забудешь, тот же смартфон напомнит тебе, что нужно сделать.

Конечно, создатели этих умных технологий пекутся о нашем же благе. Отключи голову и ни о чем не думай, — будто призывают они. Разгрузи мозг, пусть отдыхает!

Вроде бы и неплохо — иногда разгружать мозг. Иногда, но не постоянно! Иначе от такой разгрузки можно и вообще перестать



и думать, и запоминать. И в итоге потерять и память, и разум. Мы ведь теряем то, чем не пользуемся! А разве не этого каждый из нас боится больше всего на свете — лишиться рассудка и памяти?

Интеллект и память очень тесно связаны между собой! Если слабеет память — слабеет и интеллект, и наоборот.

Кроме того, нередки ситуации, когда даже самая умная техника бессильна нам помочь. Например, если вам нужно хорошо выступить, причем без бумажки, и вы не можете себе позволить прерывать свою речь обращенными к слушателям вопросами: «Так на чем я остановился?» и «О чем это я говорил?». Или вы хотите успешно ответить на экзамене, где воспользоваться шпаргалкой никак не получится. В конце концов, никому из нас не хочется попадать в ситуации, когда в середине беседы вдруг теряется нить разговора и мы не помним, что хотели сказать, или забываем, куда положили нужную вещь. Да что говорить — хорошая память необходима каждому из нас даже в век высоких технологий.

Много лет посвятив изучению способов и методов тренировки интеллекта, я, конечно, не мог обойти стороной тему памяти. Выяснив, что человеческая память — это поистине феноменальное явление, я не мог не испытать искреннего восхищения перед разумной природой, создавшей такое чудо,



как человеческий мозг со всеми его неограниченными возможностями. Мы еще не знаем сами себя! И вы, дорогой читатель, даже не подозреваете, обладателем каких богатств являетесь. Знаете ли вы, что такое Библиотека Конгресса США? Это крупнейшая библиотека в мире. Ее фонды содержат более 150 миллионов единиц хранения. Так вот: человеческая память способна уместить в себе две Библиотеки Конгресса США! Представляете, что это значит? Более трехсот миллионов книг, журналов, брошюр, рукописей, географических карт, кинофильмов и грампластинок, фотографий и звукозаписей. Все это наш мозг может хранить в памяти — все содержание вплоть до каждой буквы и цифры, до мельчайших подробностей.

Пользуемся ли мы этим богатством? Конечно нет. Если возможности памяти используются хотя бы на три процента — это уже очень много. Большинство людей используют их едва ли на один процент.

## **Как сохранить и преумножить наши «чертоги разума»**

В нашей памяти в самом деле хранится буквально вся информация, полученная нами в течение жизни. Она никуда не девается,



не стирается, не исчезает со временем. Вот только хранится она в глубоких запасниках подсознания. Конечно, вы не вспомните, что с вами было в возрасте года, двух и даже трех лет от рождения. Но это не значит, что соответствующей информации в памяти нет. Она есть, просто по разным причинам глубоко запрятана. По крайней мере, у большинства людей.

Но изредка встречаются и люди, которые на вполне сознательном уровне помнят все, что когда-либо видели, слышали, читали — воспринимали тем или иным образом. Один из них — Соломон Шерешевский, о котором известный советский психолог Александр Лурия написал книгу под названием «Маленькая книжка о большой памяти». Лурия изучал Шерешевского более тридцати лет. Этот уникальный человек мог дословно воспроизвести разговор, который происходил пятнадцать лет назад. Причем в деталях описывал и обстановку, и все, что сопутствовало разговору. Он воспроизводил по памяти любые тексты, ряды слов и чисел, независимо от того, сколько лет прошло с момента запоминания. Может быть, у него как-то иначе устроен мозг? Нет, его мозг ничем особым не отличался от мозга любого другого человека. Просто по каким-то причинам он хранил всю — абсолютно всю! — информацию на сознательном уровне. В чем, конечно, имелась масса сложностей. Это очень тя-



.....

жело — помнить все. Лишняя информация мешает, осложняет жизнь. Именно поэтому у большинства людей работает механизм забывания. Но забывание — это не стирание информации. Это лишь перевод ее на подсознательный уровень.

Вы и сами могли не раз убедиться, что сведения, казавшиеся забытыми, на самом деле не забыты, а лишь упрятаны в глубокие хранилища памяти. У каждого из нас бывают ситуации, когда мы забываем какое-то слово или чью-то фамилию. Пытаешься вспомнить, напрягаешь память, но даже ничего близкого на ум не приходит. Кажется: ну все, забыто начисто. А потом, когда отвлечешься на что-то другое или, что бывает часто, утром следующего дня, вдруг, как озарение, нужное слово само всплывает в голове. Откуда оно взялось? Оттуда, из глубин памяти. Вы дали мозгу запрос, он его обработал и выдал результат. Потому что эта информация никуда не исчезала, она всегда хранилась в вашем мозгу и была забыта вами лишь из-за невостребованности, а не потому, что исчезла.

Вывод: наша память хранит огромное количество информации. По сути, это вся информация, полученная нами за жизнь. Для облегчения нашего существования существует механизм забывания. При этом информация никуда не исчезает, не стирается. Наша задача: научиться так работать с меха-



низмами запоминания и забывания, чтобы помнить все то, что нам нужно, и в любой момент быть способными легко вытащить из хранилищ памяти все то, что нам может понадобиться.

Большинству из нас не нужно становиться уникальными людьми с феноменальной памятью! Помнить все и в самом деле ни к чему. Достаточно лишь не забывать то, что необходимо, и уметь вспоминать нужные вещи в нужный момент.

Эта книга — супертренажер памяти. Благодаря ей вы сможете стать умелым и уверенным «пользователем» уникального инструмента, которым является память. Здесь вы найдете программу тренировок памяти, предназначенную для ежедневных занятий. Программа представляет собой единую систему, которую нужно осваивать последовательно, в том порядке, в каком она представлена в книге. Не пропускайте ни одного упражнения. Не переходите к следующему упражнению, пока не освоите предыдущее. Достаточно заниматься хотя бы 5–10 минут ежедневно, чтобы возможности вашей памяти начали возрастать, причем результат будет заметен практически сразу.

Книга предназначена для всех, кто хочет улучшить свою память, предотвратить ее ухудшение с возрастом, а значит, стать более интеллектуально развитым и успешным человеком.

# Глава 1

## КАК УСТРОЕНА ПАМЯТЬ

### **Чем человеческая память отличается от жесткого диска компьютера**

Работа памяти, как и интеллекта, до сих пор во многом остается тайной даже для ученых. Наш мозг — слишком сложная штука, чтобы можно было легко его понять. Но все же некоторые принципы уже хорошо известны и изучены. Например, можно со стопроцентной уверенностью утверждать, что наша память вовсе не похожа ни на жесткий диск компьютера, ни на карту памяти, хотя подобные аналогии в популярной литературе приводятся довольно часто. В чем же отличие? В том, что жесткий диск может сломаться или информация с него может быть стерта. А человеческая память не может выйти из строя, потеряться или исчезнуть. Это связано с тем, что не существует определенного участка мозга, отвечающего за память. Некоторые ученые высказывали гипотезы, что память хранится в неких «специальных» отделах мозга, но они были опровергнуты.