

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Константин **ДУДИН**

**#ПАМЯТЬ,
КАК У СЛОНА**

**КАК БЫСТРО
ПРОКАЧАТЬ
СВОЮ ПАМЯТЬ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ЗАБЫВАЕТЕ
ВЫКЛЮЧИТЬ УТЮГ ИЛИ ЗАКРЫТЬ ДВЕРЬ**



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 / Константин Дудин. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-109916-9


Представьте, если бы вы могли запоминать все практически на лету... Или хотя бы просто перестали забывать! Представьте, вы 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! Иностраные 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 абсолютно любой нужной вам информации и даст вам суперинструмент, освоив который, вы сможете заметно повысить свою эффективность.

Прочитав книгу по английскому, вы не заговорите на английском. Прочитав книгу по боксу, вы не простоите на 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!

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

С уважением к вам,
Константин Дудин

Макет подготовлен редакцией 

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-109916-9

© Дудин К., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
О книге. Что в ней полезного?	9
Зачем читать эту книгу? Что вы из нее узнаете?	
Какой результат получите в конце?	10
Часть 1. Вводная	19
Глава 1. Обо мне. Кто я такой, чтобы вас тут учить? Из двоечника в рекордсмена по запоминанию	20
Глава 2. О вас, или Для кого эта книга	30
Часть 2. Память как она есть.	
Мифы и реальность	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

Часть 3. Практика	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 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 языка	225
Глава 13. Как правильно вспоминать?	232
Глава 14. Система «Качели»	236
Глава 15. Как запоминать пароли	243
Глава 16. Топографический кретинизм, или Как запоминать маршруты	249
Часть 4. Бонусы в конце	263
Глава 1. Развитие визуализации	264
Глава 2. Игры на развитие воображения	272
Заключение	276
Слова благодарности	285

*Большое спасибо моей маме, которая в 2010 году
заставила меня развивать свою память¹*

**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!*

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

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

рассказывать о развитии памяти, точнее о мнемотехнике, простым человеческим языком. В результате (а мы с вами должны получать результат от прочтения) вы получите понимание фундаментальных элементов мнемотехники, не всех, но основные положения мы разберем!

3. Практика запоминания — что ж, понимание есть, теперь нужен опыт и желательно не только мой, но и ваш. В результате прочтения этой части вы получите реальный навык запоминания, если, конечно же, вы будете выполнять мои задания.

4. И бонусы от меня в конце, как я люблю. Как говорится, вишенка на торте. Я поделюсь с вами интересными советами, которые наверняка еще с одной стороны улучшат вашу жизнь!

К сожалению, объем первой книги не дает мне возможности рассказать вам ВСЕ о мнемотехнике, мы даже не рассмотрим БЦК, ЧПД, систему соответствий, базовую матрицу, разные системы кодировок и многие другие интересные технологии, но зато это даст вам возможность познакомиться с принципами развития памяти, не запутываясь и не пугаясь, и позволит вам сделать хороший первый шаг к развитию своей памяти.

Я не хотел вам показывать бессмысленных фокусов с запоминанием, которые вам в жизни мало помогут, я создал эту книгу, которая изменит вашу

жизнь, за счет примеров, которые вы реально сможете применить на практике здесь и сейчас!

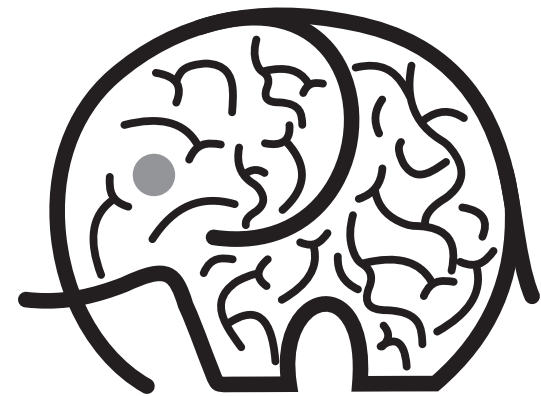
Мы с вами будем говорить о мнемотехнике. Возможно, вы о ней уже слышали и даже пробовали какие-либо ее приемы, но я покажу ее немного с другого ракурса, и вы откроете для себя целый мир техник запоминания!

Это мое детище, и я им горжусь!

Ну что, поехали!

Часть 1

ВВОДНАЯ



Глава 1

ОБО МНЕ. КТО Я ТАКОЙ, ЧТОБЫ ВАС ТУТ УЧИТЬ?

Из двоечника
в рекордсмена
по запоминанию



*Меня зовут Константин Дудин,
я основатель школы развития памяти
и мышления, и вот несколько фактов обо мне.*

- Мы обучаем более 1500 человек в год, и на момент написания книги у нас 4276 учеников.
- Мы обучаем по двум направлениям: развитие памяти и развитие скорости чтения.
- У меня обучаются сотрудники Сбербанка, Мегафона, М-видео, Промсвязьбанка, ВТБ, Билайна, Альфа-страхования и других крупных компаний.
- Я победитель чемпионатов по запоминанию 2010 и 2011 года в России.

