



УМНЫЙ  
ШОКОЛАД



ЕКАТЕРИНА ДОДОНОВА

# 100%

## память

25 ПОЛЕЗНЫХ МЕТОДОВ ЗАПОМИНАНИЯ  
ЗА 10 ТРЕНИРОВОК

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.953

ББК 88.3

Д60

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и фотографии:

Pictures\_for\_You, Vladvm, Everett Historical, Kozachenko Maksym, Naddya / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com; AAGGraphics, agrino, airdone, aleksbond, AlexanderNovikov, Alexandr Dubovitskiy, AndrewLam, AndSim, AnnaRassadnikova, AnnaSuchkova, Anthonycz, artag\_lab, artishokcs, asmakar, BeatWalk, bethany222, carlacdesign, cat\_arch\_angel, cherezoff, Chuhail, cteconsulting, doomko, Drawkman, enona, ericb007, Ferdiperdoznyi, FXmdk, Gocellievski, Hulinska\_Yevheniia, imbre, jangeltun, Janista, JulyVelchev, KatarinaBlazhievskaya, kirstypargeter, kowalska-art, kssss, Kudryashka, Kumphaitoon, lemonadeserenade, letterberry, Lighthaunter, lusikkolbaskin, Mak\_Art, Marina79, MarinaMariya, markinv, MartaJonina, mauro grigollo, merado, meyrass, Miceking, michaeljung, mictian, mimsmash, MKucova, Molnia, Naddiya, Natality, Nikiteev\_Konstantin, Ohmega1982, Owat Tasai, PaPashka90, PaulTessier, perysty, Peshkova, Pornphol, Prikhnenko, Rostislav Ageev, sabirmallick, sam\_ding, Sara Winter, sceka, seamartini, SimeonVD, Simon Dannhauer, sonja lekovic, Sonya\_illustration, sv\_sunny, Sylverarts, Tanjulchik, Valeriy\_Katrevich, Vitalii Tkachuk, Volodymyr Horbovyi, Wavebreakmedia / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru; Lorelyn Medina, Sergey Yakovlev, Irina Tischenko, ezepev, Erik Deprince / Hemera / Thinkstock / GettyImages.ru; Ingram Publishing / Ingram Publishing / Thinkstock / GettyImages.ru; Alexandra Grablewski / DigitalVision / Thinkstock / GettyImages.ru; AID/a.collectionRF, DAJ/ amana images / Thinkstock / GettyImages.ru; Purestock / Purestock / Thinkstock / GettyImages.ru; Top Photo Group / Top Photo Group / Thinkstock / GettyImages.ru; O.Kovach, Zoonar RF / Zoonar / Thinkstock / GettyImages.ru; Ralph A. Clevenger / Fuse / Thinkstock / GettyImages.ru; moodboard / moodboard / Thinkstock / GettyImages.ru; altrendo images / Stockbyte / Thinkstock / GettyImages.ru; Image Source White / Image Source / Thinkstock / GettyImages.ru; Digital Vision. / Photodisc / Thinkstock / GettyImages.ru; Maria Teijeiro / DigitalVision / Thinkstock / GettyImages.ru; Dynamic Graphics / liquidlibrary / Thinkstock / GettyImages.ru; Ivary / Ivary / Thinkstock / GettyImages.ru

© Коломина С. Г., иллюстрации, 2017

### **Додонова, Екатерина Сергеевна.**

Д60 100% память. 25 полезных методов запоминания за 10 тренировок / Екатерина Додонова. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. : ил. — (Умный шоколад).

ISBN 978-5-699-90758-8

Книга-тренажер, которую вы держите в руках, научит вас запоминать информацию быстро, качественно и надолго. Эта книга с секретом: к ней прилагаются уникальные видеоуроки, которые доступны по ссылке через QR-код.

Поработав с этой книгой, вы будете помнить лица, имена, пароли, иностранные слова, налоговый кодекс, анекдоты, тосты; перестанете волноваться, что не сможете снять зарплату, так как забыли пин-код; вдохновитесь на дальнейшие изменения. Осторожно! Возможны побочные эффекты: повышение на работе, отличные оценки в учебе, получение премий, грантов, стипендий, укрепление веры в себя.

**УДК 159.953**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-699-90758-8

© Додонова Е. С., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	10
------------------	----

## **Стоит ли читать эту книгу?**

### **ТЕСТИРУЙТЕ ВАШУ ПАМЯТЬ! (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, КОТОРОЕ НИКТО НИКОГДА НЕ ЧИТАЕТ)**

Проверяем СЛУХОВУЮ ПАМЯТЬ.....	12
<i>Этап № 1. Запоминание.....</i>	12
<i>Этап № 2. Отвлечение внимания.....</i>	12
<i>Этап № 3. Проверка.....</i>	14
<i>Этап № 4. Подсчет баллов.....</i>	14
Проверяем ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ.....	15
<i>Этап № 1. Запоминание.....</i>	15
<i>Этап № 2. Отвлечение внимания.....</i>	16
<i>Этап № 3. Проверка.....</i>	17
<i>Этап № 4. Подсчет баллов.....</i>	18
Проверяем ВНИМАНИЕ.....	19
<i>Этап № 1. Концентрация внимания.....</i>	19
<i>Этап № 2. Проверка.....</i>	21
<i>Этап № 3. Подсчет баллов.....</i>	21

## **Тренировка № 1**

### **ОСНОВА ПРОГРЕССИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ: ЗАКОНЫ ПАМЯТИ**

<i>Решите задачу.....</i>	22
Прошу любить и соблюдать: Законы Памяти.....	23
<i>Закон памяти № 1: Пойми меня.....</i>	23
<i>Закон памяти № 2: Придумайте ассоциацию.....</i>	24
<i>Закон памяти № 3. Обманите магическую семерку.....</i>	27
<i>Закон памяти № 4. Повторяйте правильно.....</i>	31
<i>Закон памяти № 5. Настройся.....</i>	32
Для тех, кто хочет добавки.....	34

## Тренировка № 2

### ОСНОВА ПРОГРЕССИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ: ЖИЗНЬ В СТРАНЕ ПЯТИЧУВСТВИЯ

Начало тренировки. Разогреваем интеллектуальную мышцу.....	35
<i>Зарядка для мозга. Занимайся онлайн:</i> .....	36
<i>Как руки помогают развивать мозг?</i> .....	36
<i>Что и как нужно делать?</i> .....	36
Метод соощущений.....	37
Как запоминать списки? Список покупок, список планов на день, список добрых дел и список недругов .....	42
Метод Цицерона. Для тех, кому не нравится Метод Истории.....	44
<i>Алгоритм запоминания</i> .....	45
Под конец тренировки Вопросы для самоанализа.....	49
Для тех, кто хочет добавки.....	49

## Тренировка № 3

### ЗАПОМИНАЕМ ТЕКСТЫ ДОСЛОВНО: СТИХИ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ЦИТАТЫ...

Разогреваемся, тренируем внимание.....	50
Метод пиктограмм.....	52
<i>Как быстро запомнить стихотворение с помощью пиктограмм?</i> .....	53
<i>Проба пера. Рисуем пиктограммы</i> .....	55
<i>Кому подойдет Метод пиктограмм</i> .....	56
<i>Повторим стихотворение Бориса Пастернака?</i> .....	56
Метод Истории + Метод поз и жестов.....	57
<i>Алгоритм действий</i> .....	61
<i>Эти волшебные скороговорки под конец тренировки!</i> .....	62
Для тех, кто хочет добавки.....	63

## Тренировка № 4

### ЗАПОМИНАЕМ ТЕКСТЫ БОЛЬШОГО ОБЪЕМА. УМНЫЙ ПЕРЕСКАЗ — ЧТО ЭТО?

Интеллектуальная разминка: развиваем воображение .....	64
Читаем только главное.....	66
<i>Чтение № 1</i> .....	66
<i>Чтение № 2</i> .....	68
Метод ОГПУ.....	69
Комбинированный метод .....	74

<i>Комбинация ОГПУ + Метод истории</i> .....	75
<i>Комбинация ОГПУ + Метод Цицерона</i> .....	76
Конец тренировки. Упражнение на расслабление: обнуление .....	76
<i>Алгоритм обнуления</i> .....	77
Для тех, кто хочет добавки.....	77

### **Тренировка № 5**

#### **СОКРОВИЩНИЦА MIND MAPS.**

#### **ЗАПОМИНАЕМ КНИГИ ОТ КОРКИ ДО КОРКИ, ПРЕЗЕНТАЦИЮ, ДОКЛАД**

Интеллектуальная разминка: воображение, воображение, воображение .....	78
Визуализация текстовой информации .....	80
Mind maps.....	81
Бонусы от пользования Mind maps? .....	83
Как правильно рисовать Mind maps? .....	84
Рисуем свою первую Mind maps .....	86
<i>Ошибки, которые могут появиться</i> .....	88
Интеллектуальная заминка! Учимся рисовать двумя руками .....	90
<i>Как писать двумя руками?</i> .....	90
<i>Пишем двумя руками прямо сейчас:</i> .....	91
Для тех, кто хочет добавки.....	94

### **Тренировка № 6**

#### **ПОБЕДА НАД СЛОВАРЕМ.**

#### **КАК ЗАПОМИНАТЬ ТРУДНЫЕ ДЛЯ НАПИСАНИЯ СЛОВА?**

Интеллектуальная разминка: пройдите тест на грамотность!.....	95
Метод графических ассоциаций (рисунка) .....	97
Метод смысловых ассоциаций (Метод кроссворда) .....	101
Метод звуковых ассоциаций .....	103
Интеллектуальная заминка: тренируем концентрацию внимания! .....	105
Для тех, кто хочет добавки.....	109

### **Тренировка № 7**

#### **СТАНОВИМСЯ ПОЛИГЛОТАМИ. МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОСВОИТЬ 1001 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК**

Интеллектуальная разминка .....	110
Изучение иностранного языка.....	112
Метод звуковых ассоциаций .....	113
Метод этикеток, или лейблов .....	118

Метод карточек (Flash cards) .....	120
Интеллектуальная заминка. Отгадайте загадки с подвохом .....	123
Для тех, кто хочет добавки.....	124

### **Тренировка № 8**

#### **ВОЙНА С ЦИФРАМИ. КАК ЗАПОМИНАТЬ ПИН-КОДЫ, ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ, НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ И БАНКОВСКИХ СЧЕТОВ**

Интеллектуальная разминка: тестируем память на числа .....	125
Метод логической связи .....	127
Метод ассоциаций.....	130
Метод картинок .....	137
Интеллектуальная разминка. Блицпрос «Вспомнить все!» .....	140
Для тех, кто хочет добавки.....	141

### **Тренировка № 9**

#### **ПАДЕНИЕ ЧИСЛОВОЙ КРЕПОСТИ. ПРОДОЛЖАЕМ ЗАПОМИНАТЬ ЦИФРЫ, ПАРОЛИ, НОМЕРА**

Интеллектуальная разминка: отгадай загадку! .....	142
Ассоциации на цифры .....	142
Метод истории .....	146
Метод крючков.....	149
Цифро-буквенный код (ЦБК) .....	152
<i>Шаг № 1. Придумайте правильную комбинацию пароля.....</i>	152
<i>Шаг № 2. Сделайте пароль сложным для взлома .....</i>	152
Интеллектуальная заминка: найдите 10 отличий .....	155
Для тех, кто хочет добавки.....	155

### **Тренировка № 10**

#### **ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ НА ФАМИЛИИ, ИМЕНА, ОТЧЕСТВА. КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ?**

Интеллектуальная разминка: тренируем внимание без остановки .....	156
Запоминаем фамилии по Чехову .....	157
Метод звуковых ассоциаций .....	161
Метод ассоциаций.....	163
Метод прорисовки .....	164
Волшебные скороговорки под конец тренировки .....	169
Для тех, кто хочет добавки.....	170



## ТЕСТИРУЕМ ПАМЯТЬ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ (ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ, КОТОРОЕ НИКТО НИКОГДА НЕ ЧИТАЕТ)

Проверяем СЛУХОВУЮ ПАМЯТЬ.....	171
<i>Этап № 1. Запоминание.....</i>	172
<i>Этап № 2. Отвлечение внимания.....</i>	172
<i>Этап № 3. Проверка.....</i>	173
<i>Этап № 4. Подсчет баллов.....</i>	174
Проверяем ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ.....	174
<i>Этап № 1. Запоминание.....</i>	174
<i>Этап № 2. Отвлечение внимания.....</i>	175
<i>Этап № 3. Проверка.....</i>	176
<i>Этап № 4. Подсчет баллов.....</i>	176
Проверяем ВНИМАНИЕ.....	177
<i>Этап № 1. Концентрация внимания.....</i>	177
<i>Этап № 2. Проверка.....</i>	179
<i>Этап № 3. Подсчет баллов.....</i>	179

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.....	180
Приложение № 2.....	180
Приложение № 3.....	181
Приложение № 4.....	181
Приложение № 5.....	182
Приложение № 6.....	183
Приложение № 7.....	184
Приложение № 8.....	184
Приложение № 9.....	185
Приложение № 10.....	185
Приложение № 11.....	186
Приложение № 12.....	186
Приложение № 13.....	186
Приложение № 14.....	187
Приложение № 15.....	189
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>190</b>

# Предисловие

Сегодня мы живем в новой реальности, когда потоки информации обрушиваются на человека с невероятной силой. Именно поэтому столь остро встает проблема тренировки и развития памяти. Но память человека не компьютер, который можно бесконечно «апгрейдить», увеличивая объем информации. Наш мозг оперирует системой перекрестных ссылок. Поэтому для эффективного запоминания нужны не только интересные образовательные программы, но и уникальные методики тренировки памяти. Я чрезвычайно рад тому, что моя талантливая ученица Екатерина Додонова продолжает развивать близкие мне идеи и самые прогрессивные методы запоминания.

Книга Екатерины Додоновой вобрала в себя лучшее по теме развития памяти. Она рассказывает о довольно сложных вещах доступным и живым языком. А к проблемам памяти, с которыми сталкивается любой человек, предлагает свой собственный оригинальный подход. Огромный плюс книги — дополнения в виде авторских видеоуроков, которые делают ее абсолютно непохожей на остальные пособия по развитию памяти. Уверен, что книга Екатерины Додоновой поможет многим людям решить психологические проблемы, связанные с памятью, и научит запоминать любую необходимую учебную и профессиональную информацию.

*Игорь Юрьевич Матюгин,  
доктор педагогических наук,  
руководитель и автор «Школы эйдетики»*

## СТОИТ ЛИ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

# Тестируйте вашу память!

(Вместо предисловия,  
которое никто никогда не читает)

### ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Какой вид памяти у вас развит лучше всего
- ✓ Насколько вы внимательный человек
- ✓ Пути решения проблем запоминания

Запускаем проверку вашей памяти. Тестирование ответит на все вопросы.

- Насколько хорошо работает ваша память?
- И так ли все безнадежно в вашем случае?
- Какова сильная сторона вашей памяти?
- Что нужно сделать, чтобы именно вы стали запоминать лучше?
- И, наконец, стоит ли тратить время на очередную книжку?

Что-то мне подсказывает, что вы уже готовы к тестированию. Тогда начнем.

В первую очередь будем тестировать два основных вида памяти: слуховую и зрительную.

Предлагаю пари под названием «Я хорошо себя знаю».

Ставка: ваше любимое блюдо.

Как вы думаете, у вас лучше всего развита зрительная или слуховая память? Или что-то третье? Может быть, обе развиты одинаково?

Итак, вы ставите на свои глаза или на уши?

Ставки сделаны. Надеюсь, вы хорошо знаете себя и любимое блюдо уже у вас на столе. В противном случае накормите своих друзей и родных, а заодно дайте почитать эту книгу. Посмотрим, как они справятся с заданием.

## ПРОВЕРЯЕМ СЛУХОВУЮ ПАМЯТЬ

Тестирование будет проходить в три этапа.

1. **Запоминание.** Вам предстоит запомнить 15 слов по порядку под диктовку.  
N.B.! Важно запомнить слова в том порядке, в котором ведущий будет их называть.
2. **Отвлечение внимания.** Для чистоты эксперимента я буду отвлекать вас разными заданиями и вопросами. Согласитесь, умение удерживать информацию в памяти на время, пока горит спичка, приносит мало пользы. Поэтому мы проверяем вашу способность переключать внимание и извлекать информацию из кладовых памяти.
3. **Проверка.** Прямо здесь, в книге, вы запишете все слова по порядку, как запомнили.
4. **Подсчет баллов.** Расшифровка результатов тестирования.

Готовы? Желаю успеха.

### Этап № 1. ЗАПОМИНАНИЕ

Пройдите по ссылке <http://iq230.com/451-test-nachalo> или «кликните» на QR-код (он считывается с помощью специальной программы).

На видео я продиктую вам 15 слов. Запись можно прослушать только один раз.

*P. S. Если вы не можете воспользоваться видеозаписью, попросите друга продиктовать вам 15 слов из Приложения № 1.*



### Этап № 2. ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Только что вы запомнили 15 не связанных друг с другом слов. Упражнение «Назови 5» прекрасно отвлечет вас от них. Меньше пяти определений писать категорически нельзя. Надо будет постараться.

**Берите ручку и быстро, насколько возможно, напишите:**

1. 5 пород собак:

---

---

---

---

2. 5 иностранных мужских имен:

---

---

---

---

3. 5 марок автомобилей:

---

---

---

---

4. 5 ягод:

---

---

---

---

5. 5 погодных явлений:

---

---

---

---

6. 5 экзотических фруктов:

---

---

---

---



## Ваши результаты

### Если вы набрали 4 балла и меньше:

Ваша слуховая память работает не слишком хорошо. Но показатели можно улучшить: наш мозг развивается всю жизнь. Запишитесь на курсы по развитию памяти, читайте книги, учите тексты наизусть, считайте в уме.

### От 4 до 8 баллов:

Ваша память работает на средней мощности. Возможно, у вас есть проблемы с концентрацией внимания, которые мешают качественному запоминанию информации.

### От 9 до 15 баллов:

Хороший результат. Он говорит о том, что сейчас самое удачное время инвестировать в развитие своей памяти, в том числе и слуховой. Тогда ваша память сослужит вам добрую службу.

### Если вы набрали 15 баллов (но перепутали порядок слов):

У вас очень хорошая память. Вы умеете сосредотачиваться в нужный момент — это признак силы воли. Остается только немного постараться, чтобы в будущем вы могли помнить все слова в правильном порядке.

### 25 баллов (запомнили все слова в правильном в порядке):

Блестящий результат! Вы можете быть спокойны за свою память.! Вам не нужна эта книга.

## ПРОВЕРЯЕМ ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Процедура похожа на тестирование слуховой памяти. Этапы диагностики вам уже знакомы.

Только на сей раз нужно будет запоминать картинки.

### Этап № 1. ЗАПОМИНАНИЕ

Пройдите по ссылке <http://iq230.com/451-test-nachalo> или «кликните» на QR-код.

Вам будет необходимо запомнить 20 картинок за одну минуту. Порядок картинок не важен.

*Р. С. Если вы не можете воспользоваться видеозаписью, поставьте секундомер на 1 минуту и запомните 20 картинок из Приложения № 2.*

