

# Оглавление

## ПРЕДИСЛОВИЕ

<b>Моя выдающаяся память</b> . . . . .	8
<b>Моя заурядная память</b> . . . . .	9
<b>Ваша гениальная память</b> . . . . .	11

## ГЛАВА 1

<b>Как работает ваша память</b> . . . . .	13
1.1. XXI век и его влияние на вашу память . . . . .	13
1.2. Стереотипы о памяти, которые мешают вам добиться успеха . . . . .	18
1.3. Удивительные факты о вашей памяти . . . . .	23

## ГЛАВА 2

<b>Искусство запоминания</b> . . . . .	31
2.1. Четыре этапа эффективного запоминания . . . . .	31
2.2. Усилить концентрацию . . . . .	35
2.3. Запоминать не уставая . . . . .	40
2.4. Развить все типы памяти . . . . .	45
2.5. Быстро читать — лучше запоминать . . . . .	48
2.6. Повторять, чтобы не забывать . . . . .	55

## ГЛАВА 3

<b>Базовые техники запоминания</b> . . . . .	61
3.1. Техника «Ассоциации» . . . . .	62
3.2. Техника «Путешествие» . . . . .	69
3.3. Техника «Дворец памяти» . . . . .	81
3.4. Техники запоминания чисел . . . . .	85

# Оглавление

## ГЛАВА 4

<b>Техники для учебы</b> . . . . .	117
4.1. Запомнить исторические даты . . . . .	120
4.2. Быть всезнайкой по географии . . . . .	126
4.3. Заговорить на иностранном языке . . . . .	132
4.4. Помнить математические формулы . . . . .	138
4.5. Анатомия без труда . . . . .	142
4.6. Органическая химия — легко . . . . .	149
4.7. Быстро учить стихи и тексты ролей . . . . .	154
4.8. Стать ходячей энциклопедией по праву . . . . .	159
4.9. Другие дисциплины . . . . .	164

## ГЛАВА 5

<b>Техники для повседневной жизни</b> . . . . .	168
5.1. Запоминать имена и лица . . . . .	168
5.2. Хранить список дел в голове . . . . .	174
5.3. Научиться играть на гитаре . . . . .	179
5.4. Где я припарковался? . . . . .	183
5.5. Телефонный справочник наизусть . . . . .	185
5.6. Разговоры, презентации и речи выступлений . . . . .	189
5.7. Книги и фильмы от начала до конца . . . . .	193
5.8. Расписание общественного транспорта . . . . .	196
5.9. Тренируйте память ежедневно . . . . .	200

## ГЛАВА 6

<b>Техники чемпионов: поразите мир своей памятью</b> . . . . .	204
6.1. Запомнить колоду из 52 карт . . . . .	206
6.2. Запомнить двоичные числа . . . . .	210
6.3. Запомнить число Пи . . . . .	213
6.4. Запомнить календарь . . . . .	215
6.5. Запомнить все флаги мира . . . . .	222
6.6. Как быть непобедимым в игре «Trivial pursuit» . . . . .	226
6.7. Память и телевизионные игры . . . . .	230
<b>Эпилог</b> . . . . .	233
<b>Благодарности</b> . . . . .	235
<b>Отсылки</b> . . . . .	237