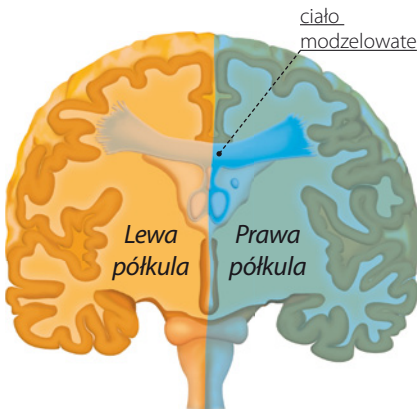


Półkule mózgowe

Mózg składa się z dwóch półkul, które łączą ze sobą ciało modzelowate. Każda z nich odpowiada za funkcjonowanie przeciwległej strony ciała. W każdej znajdują się ośrodki różnych umiejętności i zdolności ludzkich.



LEWA PÓŁKULA	PRAWA PÓŁKULA
• mowa	• wyobraźnia
• myślenie logiczne	• intuicja
• liczenie	• muzyka
• analiza	• emocje
• racjonalizm	• kreatywność
• precyzja	• pomysłowość
• nauka	• uogólnienie
• obiektywizm	• obraz, symbol
• praktycyzm	• rytm, rym, wzory
• uporządkowanie	• brak reguł

Kiedy słuchamy muzyki, **prawa półkula przetwarza melodię, lewa zaś słowa piosenki**. Poeta dzięki prawej półkuli ma natchnienie i doznaje głębokich uczuć, jego lewa półkula natomiast ubiera te przeżycia w słowa.

Naukowiec dzięki lewej półkuli myśli logicznie, lecz to za sprawą prawej doznaje ośnienia w rozwiązaniu problemu.

Większość ludzi wykazuje skłonność do większego wykorzystywania jednej z półkul – prawej bądź lewej. Skutkuje to tym, że w odmienny sposób myślą i porządkują wiadomości,

Regularne i solidne stosowanie metod efektywnego zapamiętywania i treningu umysłu stopniowo pomaga wrócić do stanu pamięci doskonałej, spontanicznego zapamiętywania dowolnych informacji.

Podstawowe zasady:

- Kojarzenie elementów, które chcemy zapamiętać, w sposób jak najbardziej nietypowy, nowy, zaskakujący, a nawet szokujący. To, co niezwykle, nierealne i śmieszne zostaje najlepiej zapamiętane.
- Możemy kojarzyć te elementy między sobą lub przypisywać je w ten sposób do rzeczy, które dobrze znamy.

obraz + ruch + uczucia = pamięć

Jak dobrze kojarzyć obrazy?

- nowe informacje łączymy z obrazami, które już znamy i istnieją w naszej pamięci
- powiązanie elementów za pomocą zastępowania jednego drugim
- nienaturalne proporcje
- duże, przesadne ilości
- karykatura i przejawskrawienie
- elementy wyobrażone w działaniu – towarzyszy im szybki ruch, dramatyczna akcja, ból, zapach (ładny bądź nieprzyjemny, lecz na pewno intensywny)
- umiejętność tworzenia skojarzeń trzeba trenować

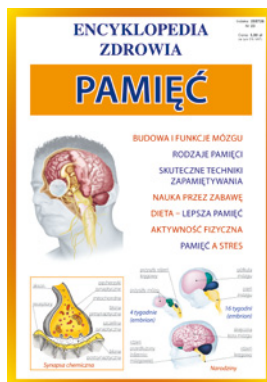
- automatyczne skojarzenia pozwolą zaoszczędzić w przyszłości wiele czasu i wysiłku.

SKUTECZNE TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA

O skutecznych technikach zapamiętywania, takich jak:

- metoda łańcuchowa
- metoda zakładkowa
- technika słów zastępczych
- notatki
- mapy myśli (mapy pamięci, skojarzeń)

czytaj w książce *Pamięć*.



Zapamiętywanie numerów i dat

Czasem zdarza się, że ktoś podaje nam ważny numer telefonu, lecz niestety nie mamy na czym go zapisać. Czy możliwe jest zapamiętanie go niemalże natychmiast?

Zapamiętywanie numerów i dat

Dobrym sposobem może być **zapamiętanie dziesięciu obrazów, które będą reprezentować liczby od 1 do 10**. Rysunek swoim kształtem powinien przypominać liczbę. Zastanów się i wybierz odpowiednik każdej liczby, a następnie narysuj go, by utrwalił się w pamięci.

1. ołówek
2. łabędź
3. (trójlistna) koniczyna (lub piersi)
4. krzesło (lub żaglówka)
5. haczyk (lub gwiazda 5-ramienna, otwarta dłoń)
6. słoń (trąba zwinięta w kształt szóstki)
7. kosa (lub flaga powiewająca na wietrze)
8. bałwan (albo klepsydra, okulary)
9. słuchawka telefonu
10. kij do golfa i piłeczka

Po wybraniu swojego obrazka do każdej liczby i narysowaniu go warto co jakiś czas powtarzać sobie w myślach obrazy-słowa reprezentujące każdą liczbę.

Tym sposobem zapamiętamy łatwo ciąg liczb, numery telefonu, mieszkania, kody liczbowe – cyfry kojarzymy ze sobą w kolejności, która zapamiętujemy.

Przykład: **673 541 924**

Wyobrazić sobie można, jak gigantyczny, kroczący przez miasto słoń trzyma w trąbie chorągiewkę, na

której widnieje zielona koniczyna. Nagle przebija ją ostry hak i ciągnie za sobą, ponieważ jest przytwierdzony do żaglówki, której maszt zrobiony jest z zatemperowanego ołówka. Sternik podnosi słuchawkę telefonu, lecz wyrwa mu ją swoim dziobem biały łabędź, który siada za sterem i kieruje żaglówkę w przeciwnym kierunku.

Czasem skojarzenia liczb same się nasuwają i mogą być związane z naszymi doświadczeniami lub wiedzą, np.

- 2468 – każda cyfra jest o 2 większa od poprzedniej
- 1410 – rok bitwy pod Grunwaldem
- 1972 – rok urodzenia.

Innym skutecznym sposobem zapamiętania może być **połączenie liczby z jednym słowem, które ma podobne do niej brzmienie** – rymuje się z nią, np.

- jeden – eden (raj)
- dwa – trawa (lub drwa)
- trzy – wszy (lub mży)
- cztery – siekiery (lub sery)
- pięć – pięść (część, treść)
- sześć – jeść
- siedem – tandem (krem)
- osiem – prosię
- dziewięć – pieczęć
- dziesięć – kieszeń