



# Super Tehnici de memorare

---

de Andy Szekely

## **Bine te-am găsit,**

Te invit să explorăm împreună un set de tehnici de memorare prin care îți poți dubla sau tripla capacitatea de a reține lucrurile cu adevărat importante pentru tine.

Ele au fost selectate pe principiul ușurinței în utilizare și al modului interesant în care pot aduce clarificări despre felul în care funcționează creierul.

Fiecare dintre cele 4 tehnici conține descrierea pașilor, principiile de bază, exemple de aplicații și contexte în care poți utiliza în mod special respectivele idei.

În plus, mai găsești la finalul descrierilor și modalități prin care validitatea metodelor a fost testată de specialiști, precum și surse (bibliografie) în care poți găsi informațiile descrise în detaliu.

La finalul lecturii te vei găsi perfect echipat cu tehnici simple și memorabile de... memorare.

Inspirație!



# Cuprins:

- ▶ [Mind Mapping](#) (pag 5)
- ▶ [Metoda Lozanov](#) (pag 8)
- ▶ [Tehnica Pegword](#) (pag 11)
- ▶ [Camera romană](#) (pag 14)
- ▶ [Alte tehnici](#) (pag 16)

# 1. Mind Mapping

---

Mind Map înseamnă, de fapt, hartă mentală. Hărțile mentale sunt instrumente grafice care folosesc cuvinte, linii, culori, imagini și legături logice pentru a stimula și facilita dezvoltarea ideilor, brainstorming-ul și organizarea informației. Din păcate, memoria nu ne ajută întotdeauna să ne amintim tot ce am vrea.

### Mind Map în 7 pași:

#### **1. Pornește de la centrul paginii.**

#### **2. Nu sta serios!**

Scrive sau desenează primul lucru care îți vine în minte când te gândești la subiecte comune. Pune-ți gândurile în jurul ideii centrale.

#### **3. Liberă asociere.**

Pe măsură ce îți vin ideile, scrie-le pe liniile de legătură cu centrul.

#### **4. Gândește cât de repede poți.**

Vin-o cu o explozie de idei. Transpune-le în cuvinte, imagini, coduri sau simboluri.

#### **5. Nu există limite.**

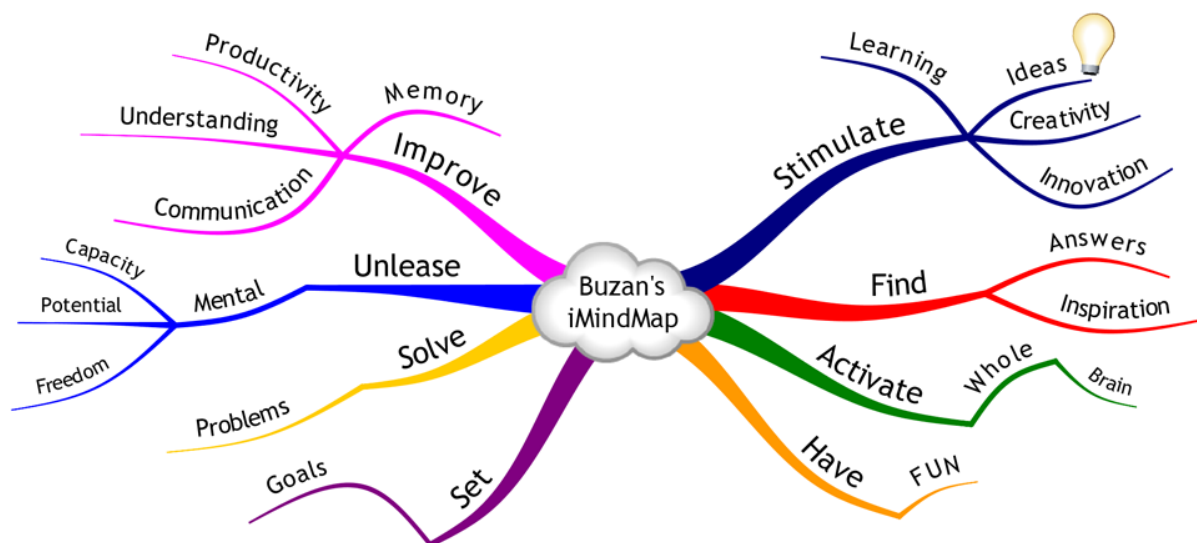
Gândește "out-of-the-box". Totul este posibil. Utilizați orice culoare, markere, creioane, etc. Nu ai trăit până nu ai evidențiat o idee în Mind Map cu roz aprins sau portocaliu .

#### **6. Hai, hai, hai...**

Păstrați-vă mâna în mișcare. Dacă nu mai aveți idei trasați linii simple și crierul va găsi ideile pentru a le asocia cu liniile.

#### **7. Adaugă relații și conexiuni.**

Câteodată vezi relații și conexiuni imediat și poți adăuga sub-legături la o idee principală. Câteodată aceste conexiuni nu apar de la început, organizarea poate veni mai târziu, prima cerința este de a obține ideile.

**Exemplu:****În ce context se aplică în mod special?**

1. Organizarea și gestionarea detaliilor importante legate de un proiect – mindmap-ul poate fi ușor folosit ca instrument de gestionare a taskurilor fiecărei echipe și a fiecărui membru al unei echipe în parte.
2. Mind mapping-ul este o metodă eficientă de comunicare între persoane care au un mod de gândire nestructurat și cei care nu gândesc secvențial.
3. Nu în ultimul rând, mind mapping-ul poate fi folosit ca un instrument pentru a învăța mai ușor la examene. Punându-ți gândurile pe hârtie într-o formă organizată și incluzând puternice elemente vizuale, cum ar fi culorile și formele, chiar poți să îți întipărești informațiile în memorie pe termen lung.

## 2. Metoda Lozanov

---

Georgi Lozanov a înaintat teoria sugestoterapiei, unde tehnici variate, inclusiv respirația și muzica s-au dovedit a favoriza procesul învățării.

### **Cum funcționează?**

Există șase principii majore care stau la baza învățării accelerate:

1. Îndepărtarea tuturor limitărilor mentale negative, care împiedică abilitatea naturală de a învăța. Aici este vital să scapi de stereotipul că abilitățile tale sunt limitate.
2. Relaxarea ~ în această stare, informația este rapid și fără efort absorbită.
3. Desenarea unei hărți mentale a informațiilor pe care urmează să le asimilezi.
4. "Concertul activ" ~ aici mediul înconjurător reprezintă mesajul. Muzica, ritmul, jocul, stimulii vizuali sunt parte din procesul de învățare.
5. "Concertul receptiv" ~ aici se ia o pauză care să permită subconștientului să absoarbă informațiile evaluate. Se folosesc stimuli audio-vizuali.
6. Somnul de peste noapte este urmat de jocuri, puzzle sau activități prin care se revede ceea ce a fost învățat în ziua precedentă.

Lozanov recomandă să dormi după fiecare episod de învățare. Somnul de tip REM ajută creierul să asimileze lucrurile noi. Este ca și cum am compara creierul cu un calculator căruia i-am da un restart ca să se înregistreze modificările din urma instalării unui program.

Somnul REM este o fază a somnului nostru. În timpul somnului REM un sfert din creier trimite informații celorlalte părți care sunt de obicei stimulate de simțurile noastre. În medie, oamenii pot avea 4-5 faze REM pe noapte, fiecare durând cam 20 minute.

Majoritatea materialelor care abordează tematica învățării accelerate vorbesc și despre influența muzicii asupra actului învățării.

*"Muzica este mediatorul dintre viața simțurilor și viața spiritului"* - Beethoven.



---

## Două exemple:

1. Mănăstirile contemporane folosesc frecvent muzica de fond în timpul studiilor preoților. Acești preoți sunt capabili să memoreze cărți întregi cu tematică religioasă.
2. O cercetare interesantă menită să pună în evidență efectul muzicii asupra vieții, a fost realizată în Denver, SUA. Acesta a testat efectul muzicii rock și a celei clasice asupra plantelor, mai exact asupra petuniilor, cârciumăresei și gălbenelelor.

### Efectele muzicii rock:

- Plantele cresc anormal de mici, cu frunze puține sau fără frunze deloc.
- Plantele cresc îndepărtându-se de sursa de sunet a muzicii rock.
- Plantele mor după două săptămâni.

### Efectele muzicii clasice:

- Plantele cresc mai mult decât plantele din grupul de control (plante care nu au beneficiat de muzică).
- Plantele cresc către sursa de sunet a muzicii clasice.
- Unele plante au ajuns să se încolăcească în jurul difuzoarelor.
- Plantele au înflorit.

Cântecele și poeziile pot îmbunătăți memoria de conținut (fapte și detalii) datorită ritmului și melodicității<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Surse unde poti citi despre metodă:

- Andersen, Ole, Marcy Marsh and Dr. Arthur Harvey. Learn with the Classics: Using Music to Study Smart at any age
- Music and Learning de Chris Boyd Brewer
- The Effects of Background Music on Learning de Davidson and Powell

# 3. Tehnica Pegword

---

Metoda Pegword se bazează pe puterea imaginilor vizuale. Există mai multe variante ale Metodei Pegword, dar ele toate sunt bazate pe același principiu general. Oamenii trebuie să învețe o serie de cuvinte care servesc drept "cârlige" (peg = cârlig în limba engleză) de care amintirile pot fi "agățate".

### **Cum funcționează?**

O schemă Pegword clasică este următoarea: Fiecărei cifre de la unu la zece i se asociază un simbol vizual.

De exemplu:

- 1 - o lumânare
- 2 - o lebădă
- 3 - un trident
- 4 - o masă
- etc.

Pentru a memora o listă de cumpărături care conține elemente cum ar fi: pâine, vin, mătură, vei crea asocieri ca cele de mai jos:

- 1. o lumânare aprinsă înfiptă într-o pâine
- 2. o lebădă care își încolățește gâtul în jurul sticlei de vin
- 3. un trident care este folosit drept armă în lupta cu o...mătură :)
- etc.

Când ai nevoie să îți amintești lista de cumpărături, pur și simplu îți reamintești Pegword-urile asociate cu fiecare număr, apoi Pegword-urile vor servi ca indicii pentru lista de cumpărături.

Cu cât asocierile sunt mai creative, cu atât memorarea este mai ușoară.

Dacă dorești să pui obiectele în ordine inversă, o poți face la fel de ușor ca și pentru ordinea firească. Dacă vrei să îți amintești ce-l de-al patrulea element, poți spune "patru este o masă" și îți poți imagina o masă pentru a vedea obiectele de pe ea.

---

## Teste

Au fost facute mai multe experimente pentru a demonstra validitatea acestei metode. În unul dintre ele participanților li s-a dat un minut pentru a memora o listă de cuvinte, rimând, fiecare cu un număr de la 1 la 10. În continuare, participanții au fost instruiți să memoreze o listă de 10 nume asociindu-le vizual cu "Pegwords". Apoi le-a fost dată sarcina de a număra invers din 3 în 3 pentru 30 de secunde, după care au fost puși să-și reamintească numele din listă în ordine folosind "Pegwords". Rezultatele au indicat o medie de cuvinte amintite cu Metoda Pegwords de 82.86 % versus o medie de 70% pentru cei ce nu au folosit nici o metodă, o diferență statistică mare<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Surse unde poti citi despre ea:

Giordano Memorization System Review  
School of phenomenal memory improvement-Course

# 4. Camera romană

---

Metoda Camerei Romane este un vechi și eficient mod de a aminti informații în cazul în care ordinea nu este importantă. Ea presupune asocierea informațiilor de memorat cu obiectele dintr-o cameră sau mai multe.

### Cum funcționează?

Imaginează-ți o cameră pe care o știi. Asociază imagini, reprezentând informațiile pe care dorești să ți le amintești, cu obiecte din cameră. Pentru a-ți aminti informațiile, pur și simplu, fă un tur al camerei în mintea ta, vizualizând obiectele cunoscute și imaginile asociate.

Thnica poate fi extinsă prin detalieri. Ca alternativă poți deschide uși spre alte camere și să folosești obiectele din acestea, de asemenea. Nu este nevoie să restricționăm aceste informații la cameră: am putea folosi un peisaj sau un oraș pe care îl cunoaștem bine, pe care îl vom popula cu imagini memorate. Aceasta este doar o cale de a reprezenta harta cognitivă a informațiilor într-un mod accesibil.

**Exemplu:** Într-o cameră am următoarele obiecte: masă, vază, lampă, ceas, scaun, oglindă, rame fotografii, etc. Dacă vreau să îmi amintesc data conflictului militar din istoria noastră, numit "Bătălia de la Posada", mă pot folosi de obiecte astfel: privesc ceasul care arată ora 13 și 30 minute, și obțin astfel anul bătăliei: 1330, apoi mă uit la una dintre fotografii și îmi imaginez că arată o trecătoare muntoasă și că respectiva imagine are un titlu: POSADA.

### Teste:

Pentru a arata utilitatea acestei metode s-au efectuat mai multe teste. De exemplu, participanților li s-a dat un minut pentru a memora o listă de cuvinte. Rezultatele au arătat că procentajul mediu al cuvintelor reamintite de cei care au folosit metoda camerei a fost de 77,3, versus 54,57 pentru cei ce nu au folosit nici o metodă, o diferență statistică mare<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Surse unde poti citi despre metodă:

Mind tools –Essential skills for an excellent career

[www.academictips.org/memory/index.html](http://www.academictips.org/memory/index.html)

[www.colorado.edu/eeb/courses/1230jbasey/abstracts%202007/2.htm](http://www.colorado.edu/eeb/courses/1230jbasey/abstracts%202007/2.htm)

# Alte tehnici:

### **Tehnica SQ3R:**

[www.youtube.com/watch?v=48z45NzFqSQ&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=48z45NzFqSQ&feature=related)

### **Tehnica POPCORN:**

[www.youtube.com/watch?v=PBiDrJ35kiU](http://www.youtube.com/watch?v=PBiDrJ35kiU)

### **Memorarea prin HIPNOZA:**

[www.sciam.com/article.cfm?id=hypnosis-memory-brain](http://www.sciam.com/article.cfm?id=hypnosis-memory-brain)

\*\*\*

Dacă ți-a fost de folos informația din acest raport special, [poți sa îl recomanzi prietenilor tăi printr-un click aici](#). Mulțumesc.

Poți să primești mai multe resurse gratuite, rapoarte speciale si e-cursuri intr-un mod foarte simplu: [click aici și înscrie-te acum la newsletter](#) (dacă nu te-ai înscris deja)

Inspirație !





## Alte rapoarte scrise de Andy Szekely:

Principiile stabilirii obiectivelor	Optimizare personală
Manipularea dialogului interior	Optimizare personală
Super Tehnici de memorare	Optimizare personală
Cum să dai feedback fără să rănești?	Persuasiune și influențare
Secretul motivării celorlalți	Persuasiune și influențare
Tactici de influențare subtilă	Persuasiune și influențare
Mastermind	Leadership / Antreprenariat
Alpha Leadership	Leadership / Antreprenariat
Strategia Disney	Leadership / Antreprenariat
Ghidul inițiatului în prezentări cu public	Training/Speaking/Coaching
Coaching pentru succes personal și profesional	Training/Speaking/Coaching
Minighid de educație continuă	Training/Speaking/Coaching

Andy Szekely este trainer, speaker, coach și autor. El are o experiență de peste 12 ani în domeniul educației adulților. A studiat intensiv în SUA, Anglia, Austria și Canada, cu peste 40 de trainerii de renume, psihologia aplicată în business și dezvoltare personală.

Andy este autorul cărților NLP Calea Succesului, Ghidul Credibilității Profesionale și Ghidul realizării scopurilor precum și a 17 CD-uri de tip audiobook pe teme educaționale. A scris sute de articole pentru dezvoltare personală și profesională care sunt citite de peste 18.000 de abonați ai newsletterului de pe siteul [www.andyszekely.ro](http://www.andyszekely.ro)

Ca autor de programe inovative de training, Andy a creat conceptele Self Mastery, Influence Mastery, Business Mastery și Trainer & Speaker Bootcamp. A creat și dezvoltat primele tabere de dezvoltare personală și profesională din România (BootCamp), de care beneficiaza anual peste 200 de participanți.

În calitate de consultant extern Andy a susținut traininguri la cele mai mari companii din România cum ar fi IBM, Coca Cola, DACIA sau Avon. Clienții de coaching cu care lucrează Andy sunt persoane din topmanagementul companiilor multinaționale (CEO sau Sales manageri ai celor mai mari companii din România).

## Andy Szekely



e: [contact@andyszekely.ro](mailto:contact@andyszekely.ro)

t: 0723.390.139

w: [www.andyszekely.ro](http://www.andyszekely.ro)

## Alte rapoarte scrise de Andy Szekely:

Principiile stabilirii obiectivelor	Optimizare personală
Manipularea dialogului interior	Optimizare personală
Super Tehnici de memorare	Optimizare personală
Cum să dai feedback fără să rănești?	Persuasiune și influențare
Secretul motivării celorlalți	Persuasiune și influențare
Tactici de influențare subtilă	Persuasiune și influențare
Mastermind	Leadership / Antreprenoriat
Alpha Leadership	Leadership / Antreprenoriat
Strategia Disney	Leadership / Antreprenoriat
Ghidul inițiatului în prezentări cu public	Training/Speaking/Coaching
Coaching pentru succes personal și profesional	Training/Speaking/Coaching
Minighid de educație continuă	Training/Speaking/Coaching

Andy Szekely este trainer, speaker, coach și autor. El are o experiență de peste 12 ani în domeniul educației adulților. A studiat intensiv în SUA, Anglia, Austria și Canada, cu peste 40 de trainerii de renume, psihologia aplicată în business și dezvoltare personală.

Andy este autorul cărților NLP Calea Succesului, Ghidul Credibilității Profesionale și Ghidul realizării scopurilor precum și a 17 CD-uri de tip audiobook pe teme educaționale. A scris sute de articole pentru dezvoltare personală și profesională care sunt citite de peste 18.000 de abonati ai newsletterului de pe siteul [www.andyszekely.ro](http://www.andyszekely.ro)

Ca autor de programe inovative de training, Andy a creat conceptele Self Mastery, Influence Mastery, Business Mastery și Trainer & Speaker Bootcamp. A creat și dezvoltat primele tabere de dezvoltare personală și profesională din România (BootCamp), de care beneficiaza anual peste 200 de participanți.

În calitate de consultant extern Andy a susținut traininguri la cele mai mari companii din Romania cum ar fi IBM, Coca Cola, DACIA sau Avon. Clienții de coaching cu care lucrează Andy sunt persoane din topmanagementul companiilor multinaționale (CEO sau Sales manageri ai celor mai mari companii din Romania).

# Andy Szekely



e: [contact@andyszekely.ro](mailto:contact@andyszekely.ro)

t: 0723.390.139

w: [www.andyszekely.ro](http://www.andyszekely.ro)