

# Содержание

Введение 9

## ЧАСТЬ 1. Жизнь

[1] Три основные стадии процесса запоминания .....	16
[2] Улучшайте память каждое утро .....	19
[3] Запоминайте, где вы оставили важные вещи .....	21
[4] Запоминайте, когда вы что-то выключаете, закрываете и запираете .....	24
[5] Запоминайте имена .....	26
[6] Научите людей запоминать ваше имя .....	29
[7] Запоминайте, где вы припарковали машину .....	31
[8] Тренируйте свою память с помощью списка покупок .....	33
[9] Запоминайте, когда вы принимаете лекарство .....	36
[10] Никогда не забывайте лица .....	38
[11] Запоминайте номера рейсов и время вылета .....	41
[12] Запоминайте автомобильные номера .....	43
[13] Запоминайте числа с помощью Простой системы .....	45
[14] Запоминайте месяцы важных событий .....	48
[15] Запоминайте номера паспортов и даты продления .....	50
[16] Мгновенно запоминайте, как добраться до любимых мест .....	52
[17] Запоминайте свои PIN-коды .....	55
[18] Запоминайте номера кредитных карт с помощью Главной системы .....	57
[19] Запоминайте, о чем говорите с вашей семьей .....	60
[20] Запоминайте детали жизни людей .....	63
[21] Запоминайте дни рождения .....	66
[22] Учите странные слова для игр .....	68
[23] Помните, чтобы помнить .....	70
[24] Легкое улучшение памяти каждый день .....	73
[25] Успех кратковременной памяти .....	76

## ЧАСТЬ 2. Учеба и саморазвитие

[26] Запоминайте, опираясь на мотивацию .....	82
[27] Максимизируйте потенциал вашей памяти с помощью превосходных стратегий обучения .....	86
[28] Запоминайте больше из прочитанного .....	88
[29] Запоминайте целые книги .....	90
[30] Подготовьте свой мозг к тестам .....	92
[31] Запоминайте написание любых слов .....	95
[32] Учитесь говорить на иностранных языках .....	98
[33] Написание слов на иностранных языках .....	101
[34] Запоминайте, что вы слышите или о чем думаете, пока заняты .....	103
[35] Запоминайте такие вещи, как Билль о правах .....	106
[36] Запомните пять фаз митоза .....	109
[37] Запомните цифры числа $\pi$ .....	112
[38] Запомните код от замка .....	115
[39] Выучите Периодическую таблицу химических элементов .....	116
[40] Выучите столицы штатов и стран .....	121
[41] Запоминайте быстрее в срочных ситуациях .....	123
[42] Подготовка к важным экзаменам .....	126
[43] Запомните формулы для экзаменов .....	128
[44] Запомните свое расписание .....	131
[45] Анатомия и физиология на отлично .....	133
[46] Запоминайте любые рецепты .....	136
[47] Запоминание своих реплик для пьесы .....	139
[48] Запоминание религиозных текстов .....	141
[49] Участие в соревнованиях по запоминанию .....	143

## Часть 3. Работа

[50] Удивительные привычки для успеха в предпринимательстве и продажах .....	150
[51] Запоминание горячих клавиш .....	152
[52] Быстрое запоминание большого количества новой информации .....	155
[53] Улучшение словарного запаса для успешного бизнеса .....	157
[54] Запоминание текста выступлений и презентаций .....	159
[55] Запоминание уникальных паролей для безопасности в сети .....	163
[56] Запоминание инструкций менеджера или начальника .....	166
[57] Запоминание сроков выполнения заданий и дедлайнов .....	169
[58] Следующий уровень: запоминание нескольких имен на работе .....	172
[59] Запоминание имен на мероприятиях .....	175
[60] Запоминание деталей о клиентах и коллегах .....	176
[61] Помните о приглашении на обед или кофе .....	179
[62] Запоминание предпочтений клиентов и их любимых заказов .....	181
[63] Распознавание голосов по телефону .....	184
[64] Синдром «На языке вертится» .....	186
[65] Запомните порядок действий в чрезвычайной ситуации .....	189
[66] Впечатлите своей памятью о ценах на продукты и услуги .....	191
[67] Помните, что имеется в наличии .....	194
[68] Запоминайте номера телефонов .....	196
[69] Следите за своими заданиями и их сроками .....	200
[70] Продвинутый уровень: управление проектами .....	202
[71] Продвинутый уровень: запомните все свое расписание .....	204
[72] Справьтесь с информационной перегрузкой .....	207
[73] Заработайте больше клиентов и рекомендаций .....	209
[74] Оставайтесь внимательным на работе в любом возрасте .....	211