

| ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ |  
| КНИГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА |



**БРЭД ЗАПП**

рекордсмен, профессиональный спортсмен  
по запоминанию

# **КАК ЗАПОМНИТЬ ЛЕГКО И НАДОЛГО**

**75 лучших техник от мастера  
по запоминанию**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.953  
ББК 88.3  
3-33

Brad Zupp  
MASTERING MEMORY

Text © 2019 Callisto Media All rights reserved.  
First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

**Запп, Брэд.**

3-33 Как запомнить легко и надолго. 75 лучших техник от мастера по запоминанию / Брэд Запп ; [перевод с английского О. А. Самиевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с.

ISBN 978-5-04-187835-1

Что, если бы вы могли запомнить номера и серии всех своих документов? Или наизусть помнить сроки выполнения важных дел? Или не забыть купить молоко по дороге домой? «Как запомнить легко и надолго» даст вам 75 простых и эффективных техник для успеха в учебе, работе и жизни в целом.

Рекордсмен, спортсмен по запоминанию Брэд Запп вооружит вас мощными инструментами, которые помогут прокачать ваш мозг в ситуациях, имеющих большое значение. С помощью простых и понятных инструкций эта книга докажет вам, что необязательно быть супергеро-ем, чтобы иметь сверхмощную память.

УДК 159.953  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-187835-1

© Самиева О. А., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Содержание

<b>Введение</b> .....	9
-----------------------	---

## Часть 1. ЖИЗНЬ

---

[1] Три основные стадии процесса запоминания .....	16
[2] Улучшайте память каждое утро.....	19
[3] Запоминайте, где вы оставили важные вещи.....	22
[4] Запоминайте, когда вы что-то выключаете, закрываете и запираете .....	25
[5] Запоминайте имена .....	27
[6] Научите людей запоминать ваше имя.....	30
[7] Запоминайте, где вы припарковали машину.....	32
[8] Тренируйте свою память с помощью списка покупок.....	34
[9] Запоминайте, когда вы принимаете лекарство.....	37
[10] Никогда не забывайте лица.....	40
[11] Запоминайте номера рейсов и время вылета .....	42
[12] Запоминайте автомобильные номера.....	45
[13] Запоминайте числа с помощью Простой системы .....	47
[14] Запоминайте месяцы важных событий.....	50
[15] Запоминайте номера паспортов и даты продления.....	53
[16] Мгновенно запоминайте, как добраться до любимых мест.....	55
[17] Запоминайте свои PIN-коды.....	58
[18] Запоминайте номера кредитных карт с помощью Главной системы .....	61
[19] Запоминайте, о чем говорите с вашей семьей.....	64

[20]	Запоминайте детали жизни людей.....	67
[21]	Запоминайте дни рождения.....	70
[22]	Учите странные слова для игр.....	73
[23]	Помните, чтобы помнить.....	75
[24]	Легкое улучшение памяти каждый день.....	78
[25]	Успех кратковременной памяти.....	81

## Часть 2. УЧЕБА И САМОРАЗВИТИЕ

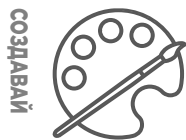
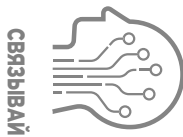
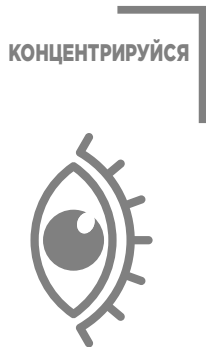
---

[26]	Запоминайте, опираясь на мотивацию.....	88
[27]	Максимизируйте потенциал вашей памяти с помощью превосходных стратегий обучения.....	92
[28]	Запоминайте больше из прочитанного.....	95
[29]	Запоминайте целые книги.....	97
[30]	Подготовьте свой мозг к тестам.....	99
[31]	Запоминайте написание любых слов.....	102
[32]	Учитесь говорить на иностранных языках.....	105
[33]	Написание слов на иностранных языках.....	109
[34]	Запоминайте, что вы слышите или о чем думаете, пока заняты.....	111
[35]	Запоминайте такие вещи, как Билль о правах.....	115
[36]	Запомните пять фаз митоза.....	118
[37]	Запомните цифры числа π.....	121
[38]	Запомните код от замка.....	124
[39]	Выучите Периодическую таблицу химических элементов.....	126
[40]	Выучите столицы штатов и стран.....	130
[41]	Запоминайте быстрее в срочных ситуациях.....	133
[42]	Подготовка к важным экзаменам.....	136
[43]	Запомните формулы для экзаменов.....	139
[44]	Запомните свое расписание.....	141
[45]	Анатомия и физиология на отлично.....	144
[46]	Запоминайте любые рецепты.....	147
[47]	Запоминание своих реплик для пьесы.....	150
[48]	Запоминание религиозных текстов.....	153
[49]	Участие в соревнованиях по запоминанию.....	155

## Часть 3. РАБОТА

---

[50] Удивительные привычки для успеха в предпринимательстве и продажах.....	162
[51] Запоминание горячих клавиш.....	164
[52] Быстрое запоминание большого количества новой информации.....	167
[53] Улучшение словарного запаса для успешного бизнеса.....	170
[54] Запоминание текста выступлений и презентаций.....	172
[55] Запоминание уникальных паролей для безопасности в сети .....	176
[56] Запоминание инструкций менеджера или начальника .....	180
[57] Запоминание сроков выполнения заданий и дедлайнов .....	182
[58] Следующий уровень: запоминание нескольких имен на работе.....	185
[59] Запоминание имен на мероприятиях .....	189
[60] Запоминание деталей о клиентах и коллегах.....	191
[61] Помните о приглашении на обед или кофе.....	193
[62] Запоминание предпочтений клиентов и их любимых заказов .....	196
[63] Распознавание голосов по телефону.....	199
[64] Синдром «На языке вертится».....	201
[65] Запомните порядок действий в чрезвычайной ситуации.....	204
[66] Впечатлите своей памятью о ценах на продукты и услуги .....	206
[67] Помните, что имеется в наличии .....	210
[68] Запоминайте номера телефонов.....	212
[69] Следите за своими заданиями и их сроками.....	216
[70] Продвинутый уровень: управление проектами.....	218
[71] Продвинутый уровень: запомните все свое расписание .....	220
[72] Справьтесь с информационной перегрузкой.....	223
[73] Заработайте больше клиентов и рекомендаций .....	226
[74] Оставайтесь внимательным на работе в любом возрасте.....	228
<b>Прокачай свою память .....</b>	<b>231</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>234</b>
<b>Читайте также .....</b>	<b>235</b>
<b>Источники .....</b>	<b>236</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>237</b>





# Введение

## «Память у меня не очень»

**КАК ЧАСТО** вы входите в комнату и забываете, зачем в нее пришли? Вы теряете свой телефон, очки или другие важные предметы? Вы забываете, о чем говорили с вашими друзьями или родственниками? Испытываете трудности с запоминанием фактов и цифр? Если да, то вы в этом не одиноки. Я понимаю вас. Я никогда не обладал исключительной памятью; у меня всегда были проблемы с запоминанием имен и чисел. С возрастом ситуация становилась только хуже — пока я не решил, что с меня хватит. «Но разве может обычный парень улучшить свою память?» Я озадачился этим вопросом и решил все выяснить.

Исследовал, читал и экспериментировал со всем чем угодно, начиная от медитации, физических упражнений и заканчивая приемом витаминов и более продолжительным сном. Некоторые методы работали, другие — нет. Но в целом моя память действительно улучшилась! К своему удивлению, изучение методов запоминания оказалось захватывающим.

Это не было похоже на скучную школьную работу и заучивание наизусть, как можно было ожидать. Напро-

тив, я нашел способы, которые были не только просты, но и по-настоящему увлекательны.

Возможность запоминать больше информации сама по себе доставляла удовольствие, так что я начал участвовать в соревнованиях по запоминанию. Да-да, в мире есть люди, которые сделали запоминание отдельным видом спорта, и я стал одним из них! Как и в любом виде спорта, чем больше я тренировался, тем лучше у меня получалось. В конце концов я стал участвовать в соревнованиях международного уровня.

На одном мероприятии я побил рекорд США того года. А уже в следующем году я побил свой собственный рекорд. Я мог полностью вспомнить список цифр, произносимых по одной в секунду на протяжении двух минут. Я также мог запомнить порядок колоды перетасованных игральные карт менее чем за 60 секунд, последовательность 1200 цифр двоичной системы счисления за 30 минут, а за час — 11,5 колоды игральные карт, а также 117 имен и лиц за 15 минут и многое другое. Разумеется, улучшилась и моя память в повседневной жизни. Я запоминал существенно больше из разговоров с женой, лучше справлялся с работой: мог даже запомнить имена большого количества людей, с которыми мне доводилось знакомиться. Моя память стала лучше, как и моя жизнь.

Но гораздо более интересным, чем мои успехи на соревнованиях, оказался тот факт, что у людей, с которыми я знакомился на этих мероприятиях, была почти аналогичная история: они были обеспокоены своими проблемами с памятью, решили прокачать свой ум, и... это сработало! Они смогли научить самих себя запоминать больше.

Будучи тренером по запоминанию для тысяч студентов, от детей до пожилых людей, я вновь и вновь доказываю, что все эти методы работают. Если вы выполните простые шаги, описанные в этой книге, то ваша память тоже улучшится. В каждую часть этой книги — «Жизнь», «Учеба и саморазвитие», «Работа» — включены практические техники запоминания. Я призываю вас прочесть эту книгу от корки до корки, чтобы получить максимальную пользу, потому что базовые методики лежат в основе большинства техник. Но если уже сейчас у вас есть конкретная потребность, можете сразу переходить к нужному разделу.

Описанные техники отличаются от зубрежки, к которой многие из нас прибегали в прошлом. Они могут даже показаться странными, слишком долгими и энергозатратными или же вовсе неправдоподобными. Обычно техника кажется странной, лишь пока вы не опробуете ее на себе. Поэтому вы должны не просто читать эту книгу. Выберите технику и вложите все свои усилия в тренировки — и вы удивитесь, насколько хорошо это работает! Вы можете обладать хорошей памятью. Использование этих техник поможет вам *сотрудничать* с вашим умом, а не *бороться* с ним. Вы обязательно справитесь! Ваша память улучшится... а вместе с ней и ваша жизнь!



**ЧАСТЬ**

**1**

**ЖИЗНЬ**

---

**П**ервые 25 техник запоминания легли в основу более сложных и комплексных подходов.

Описанные в данном разделе техники невероятно эффективны и могут оказаться полезными в самых распространенных ситуациях, когда мы испытываем трудности с запоминанием чего-либо. Для начала, когда вы будете читать эту часть, выберите одну-две техники, которые покажутся вам наиболее интересными, и просто испробуйте их на практике.