



fitness  
mózgu

# **SUPERPAMIĘĆ**

Zapamiętuj i przypominaj z łatwością



# CZY SUPERPAMIĘĆ ISTNIEJE?

Co gdyby się okazało, że większość tego co słyszałeś na temat pamięci to Mity?



# **POJEMNOŚĆ PAMIĘCI CZŁOWIEKA**

**Od 100 TB do 2500 TB**

*Oznacza to, że aby ją zapętnić serialami  
których każdy odcinek trwa 60min i  
zajmuje 1GB to potrzebowalibyś 20 lat  
oglądania nonstop aby je zobaczyć!*





# 2 RÓŻNE PODEJŚCIA



# 2 RÓŻNE PODEJŚCIA



**PAMIĘĆ JAKO**

„DYSK” / POJEMNIK



# 2 RÓŻNE PODEJŚCIA



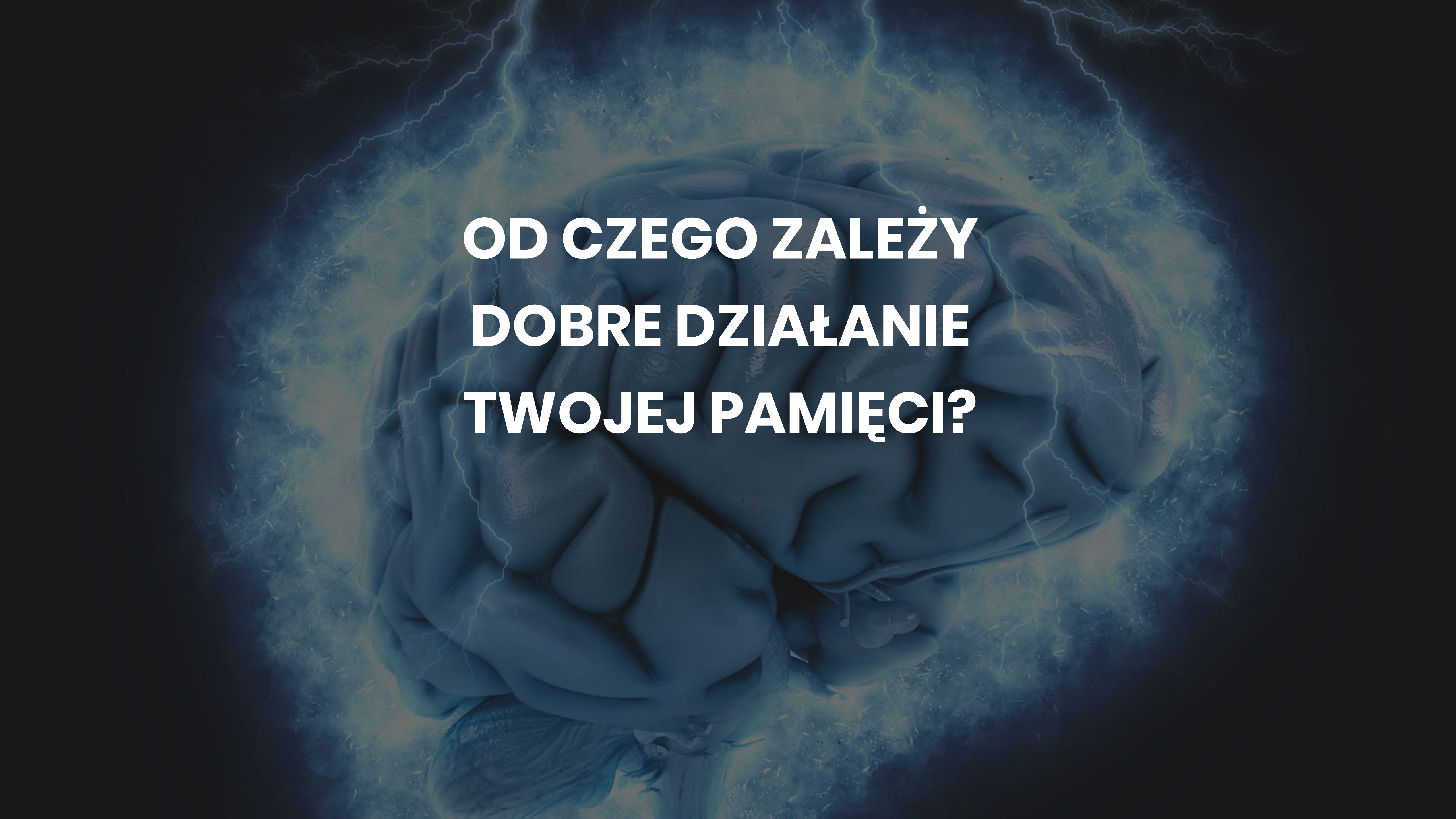
**PAMIĘĆ JAKO**

„DYSK” / POJEMNIK

**PAMIĘĆ JAKO**

„PROCES” / SIEĆ INFORMACJI





**OD CZEGO ZALEŻY  
DOBRE DZIAŁANIE  
TWOJEJ PAMIĘCI?**





**OD CZEGO ZALEŻY  
DOBRE DZIAŁANIE  
TWOJEJ PAMIĘCI?**

Uwaga i koncentracja





# **OD CZEGO ZALEŻY DOBRE DZIAŁANIE TWOJEJ PAMIĘCI?**

Uwaga i koncentracja

Emocje



# OD CZEGO ZALEŻY DOBRE DZIAŁANIE TWOJEJ PAMIĘCI?

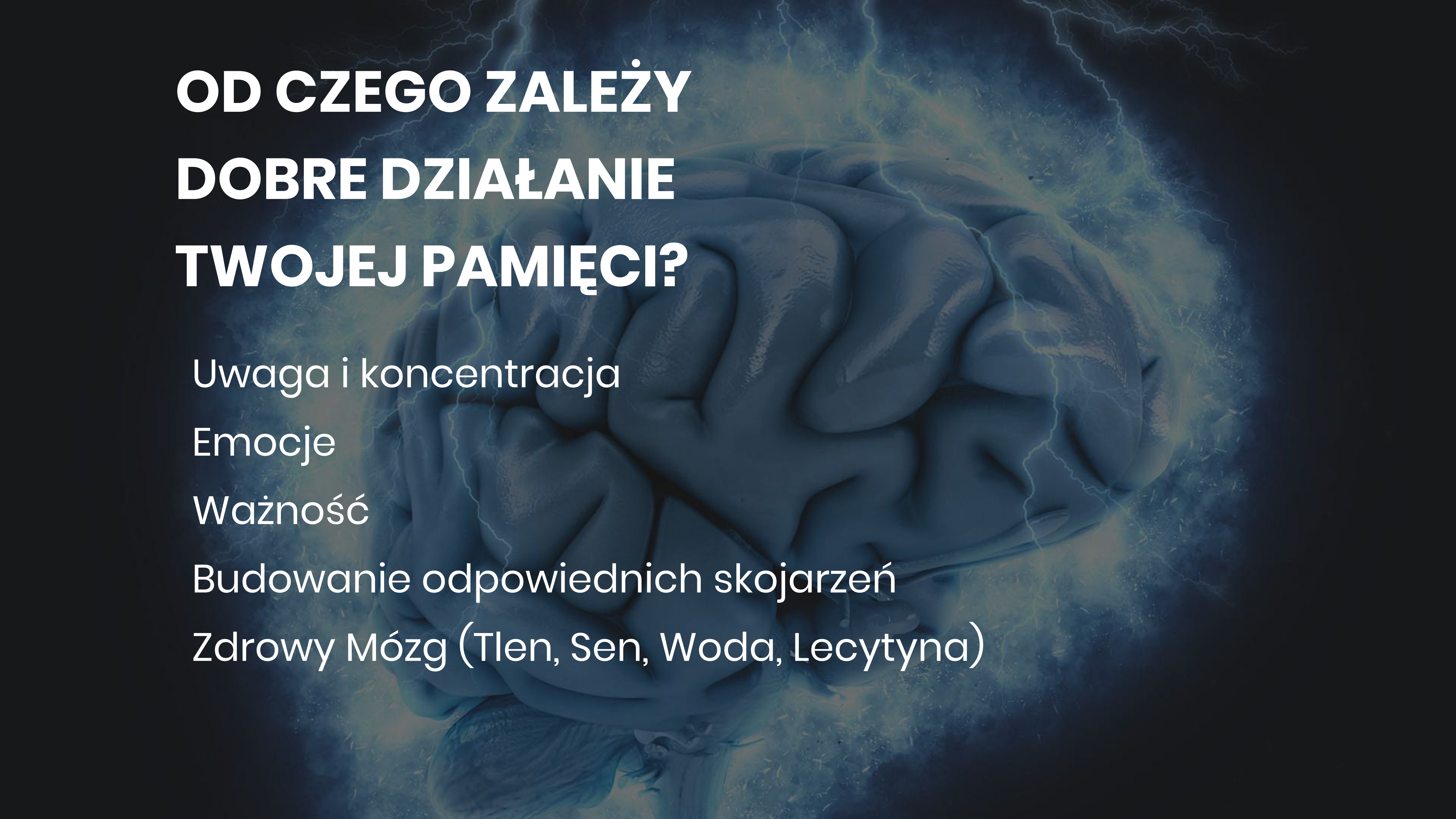
Uwaga i koncentracja

Emocje

Ważność







# OD CZEGO ZALEŻY DOBRE DZIAŁANIE TWOJEJ PAMIĘCI?

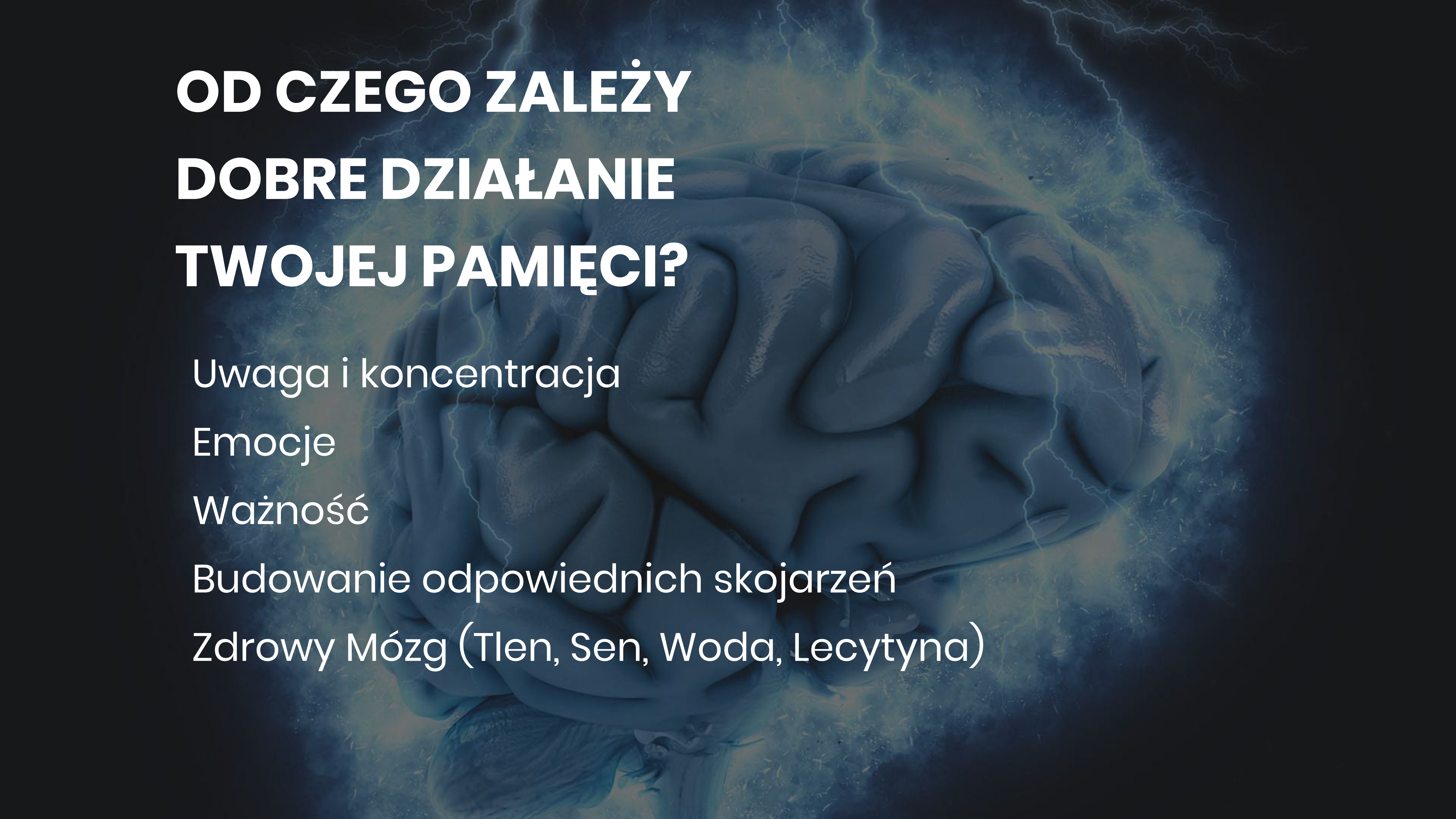
Uwaga i koncentracja

Emocje

Ważność

Budowanie odpowiednich skojarzeń





# OD CZEGO ZALEŻY DOBRE DZIAŁANIE TWOJEJ PAMIĘCI?

Uwaga i koncentracja

Emocje

Ważność

Budowanie odpowiednich skojarzeń

Zdrowy Mózg (Tlen, Sen, Woda, Lecytyna)



**PAMIĘĆ:**

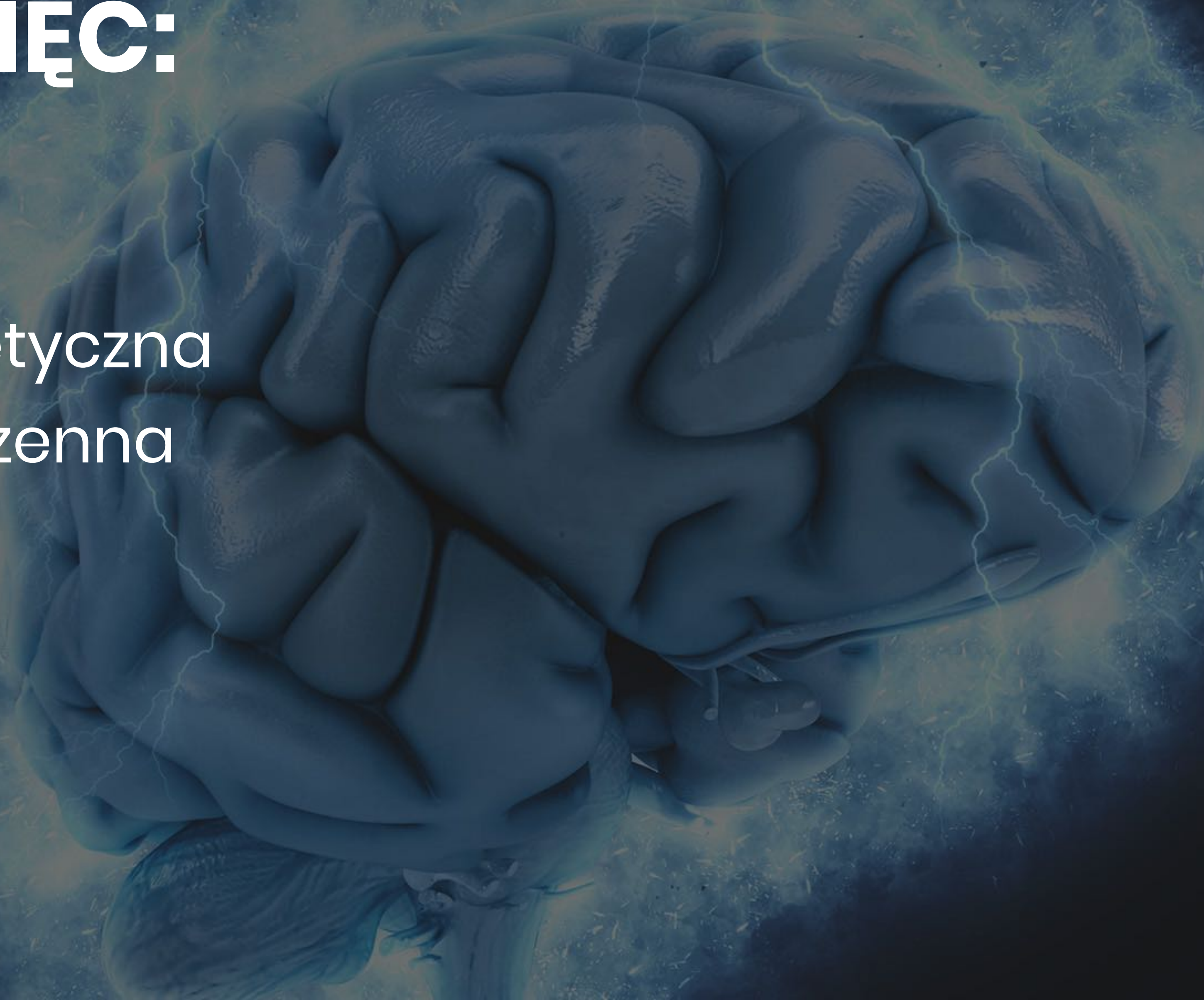
Kinestetyczna





# PAMIĘĆ:

Kinestetyczna  
Przestrzenna



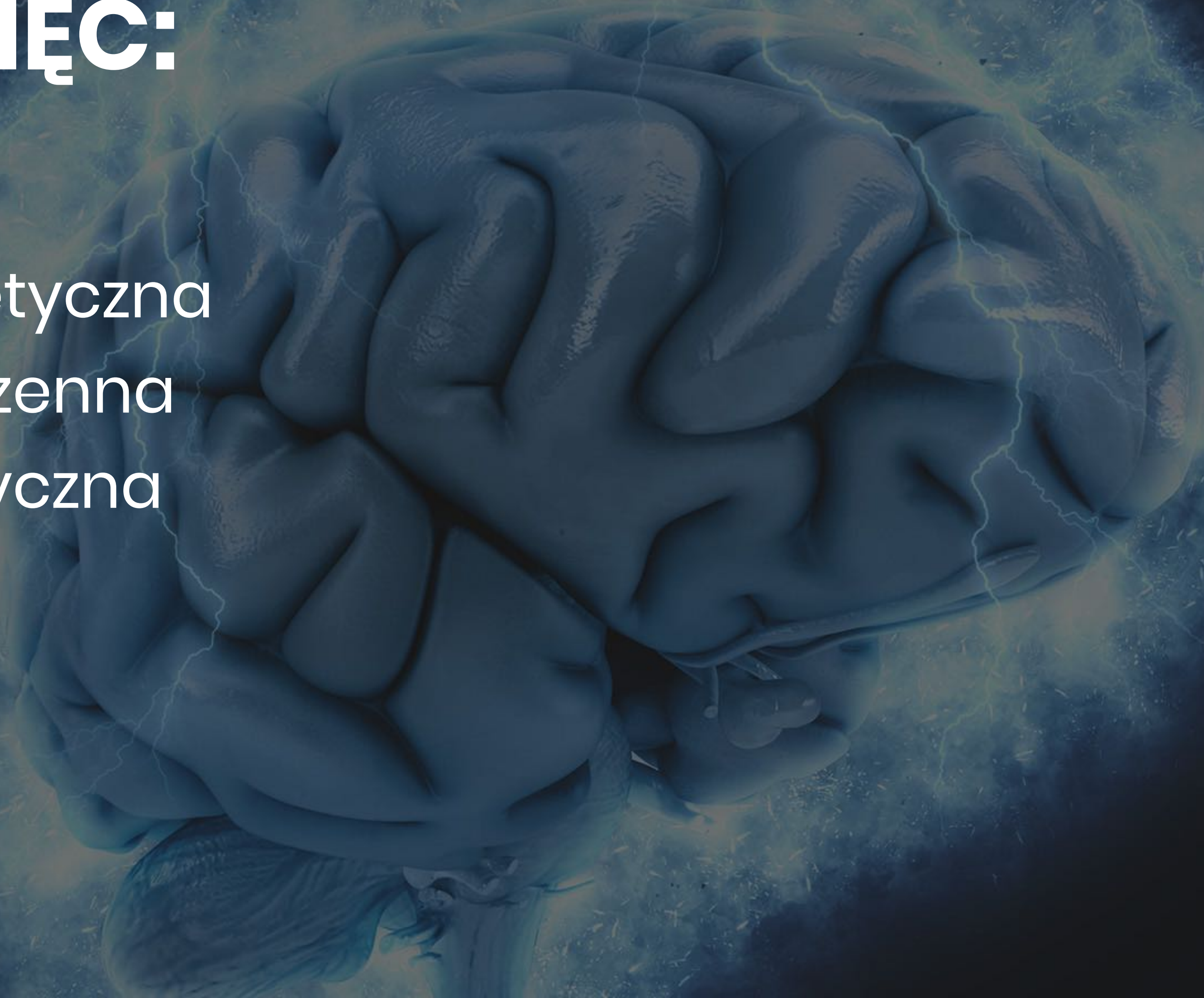


# PAMIĘĆ:

Kinestetyczna

Przestrzenna

Epizodyczna





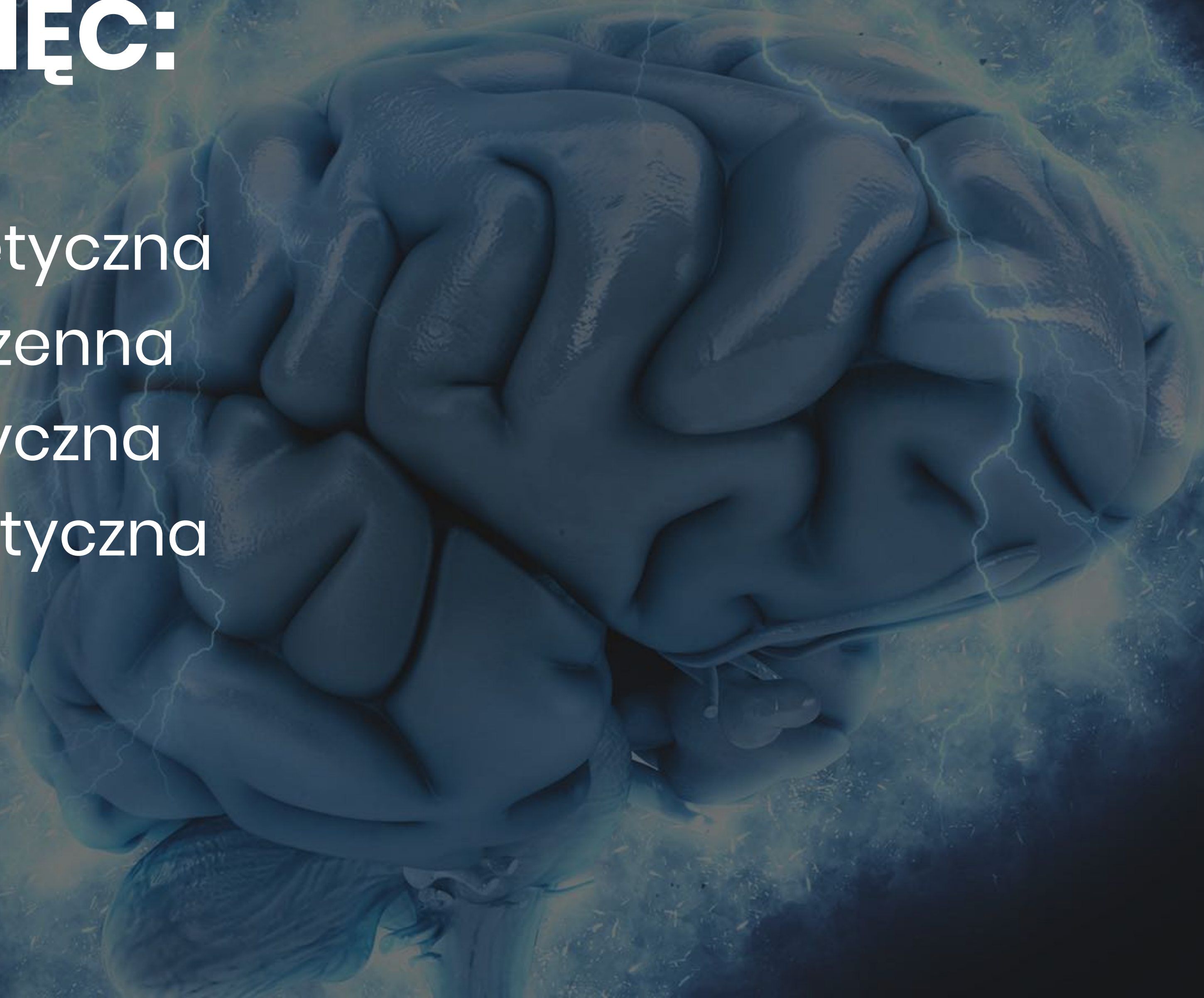
# PAMIĘĆ:

Kinestetyczna

Przestrzenna

Epizodyczna

Semantyczna





# PAMIĘĆ:

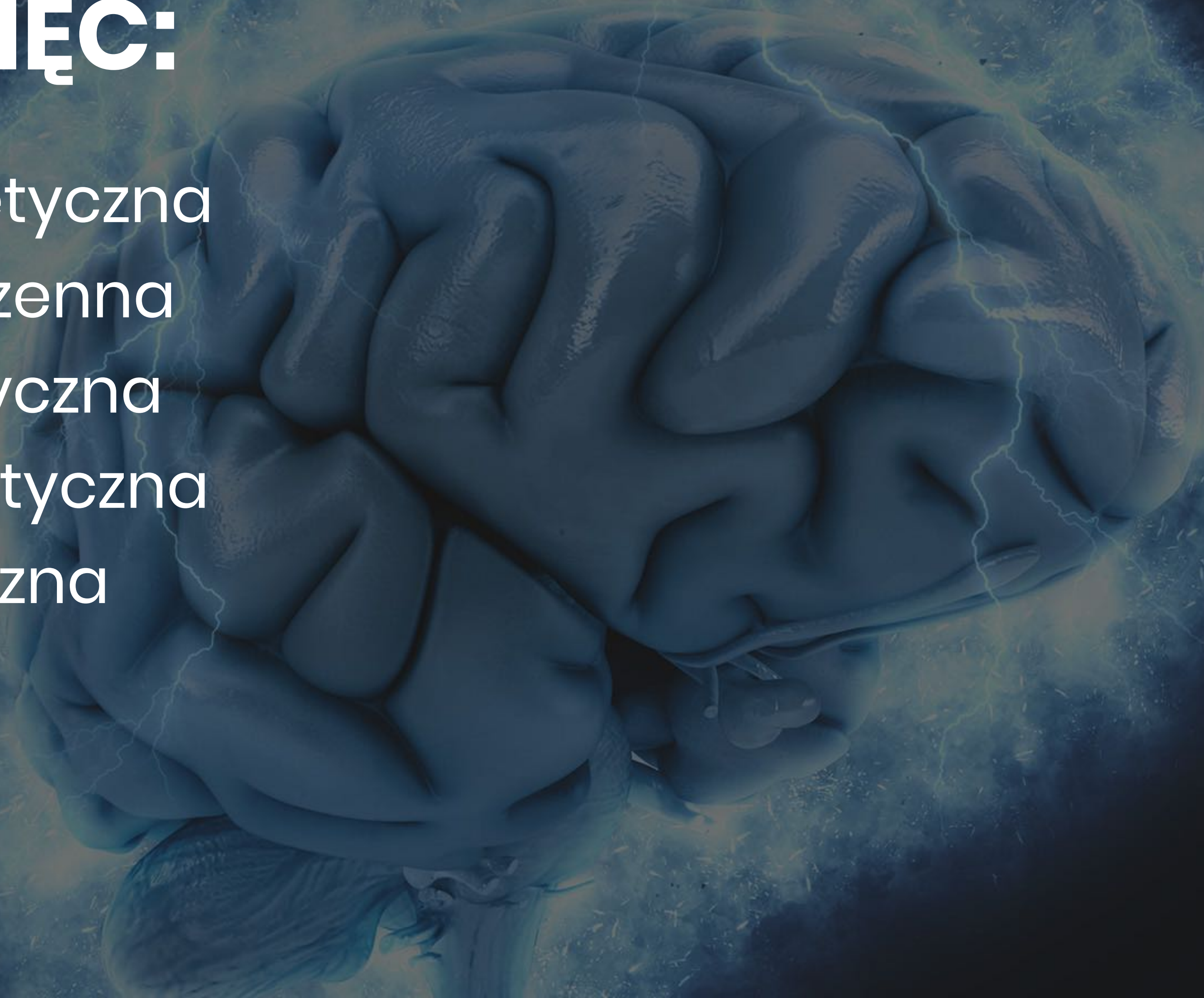
Kinestetyczna

Przestrzenna

Epizodyczna

Semantyczna

Podręczna





# PAMIĘĆ:

Kinestetyczna

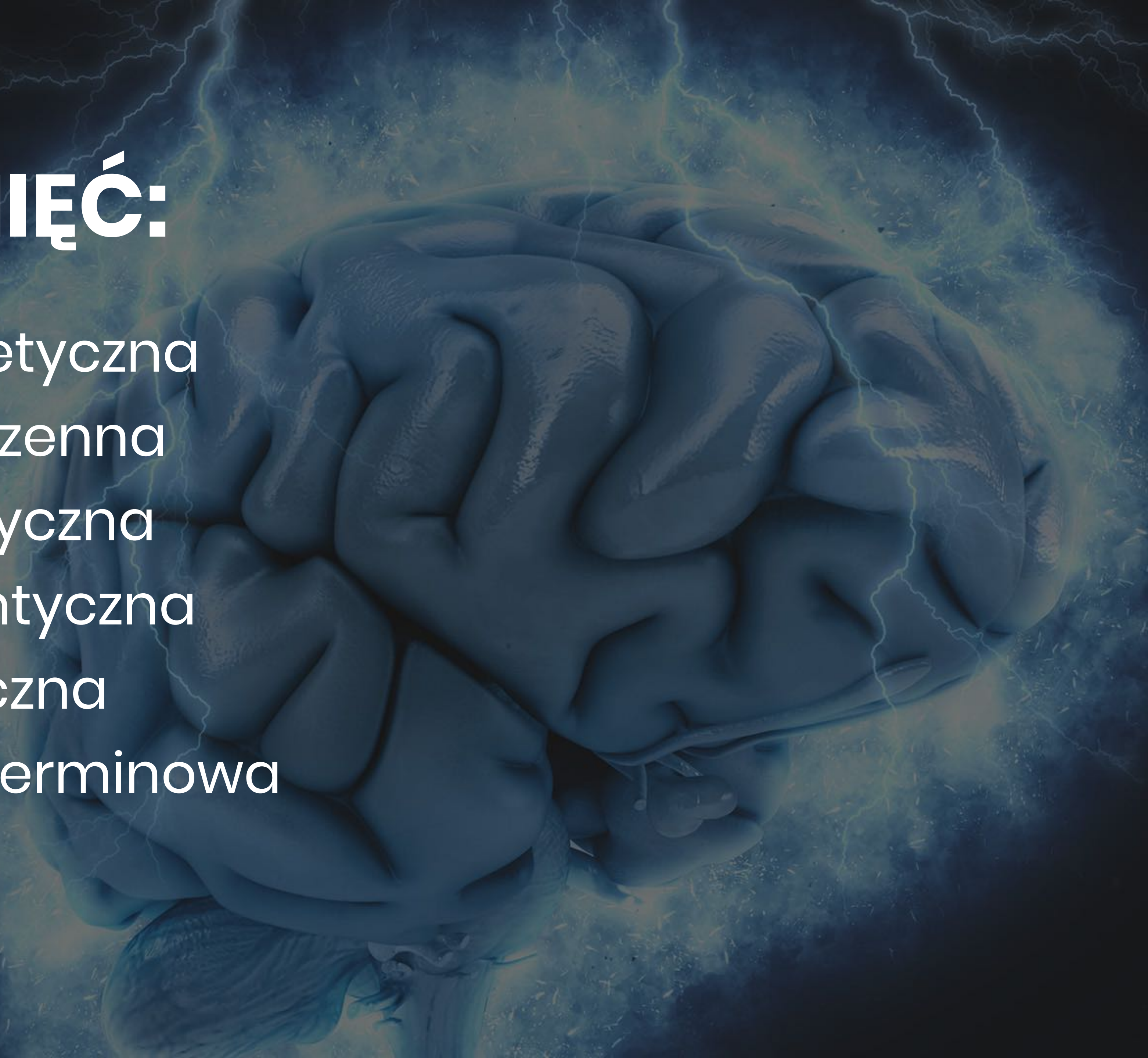
Przestrzenna

Epizodyczna

Semantyczna

Podręczna

Długoterminowa







# **NAJWAŻNIEJSZA ZASADA:**

**Połącz (przyklej) nowe, do tego co już dobrze znane**



# TEST PAMIĘCI





# TEST PAMIĘCI



**Kot, drzewo, ale, płot, Krystyna Czubówna,  
ołówek, morderstwo, samochód, szosa, drzewo,  
ale, jajecznicza, Yggdrasil, rower, jajko, ale, piłka**





# 7 Praw Zapamiętywania





**#1 SKOJARZENIA**

**Asocjacje silne jak KLEJ**





# **#2 POCZĄTEK I KONIEC**

**Dlaczego tak ważna jest krzywa zapamiętywania**



# **#3 METAFORY**

## **Abstrakcja i Wyobraźnia**







# **#4 EMOCJE Emocje**

**to markery Pamięci**



# **#5 SYNESTEZJA**

**Zaangażuj wszystkie zmysły**







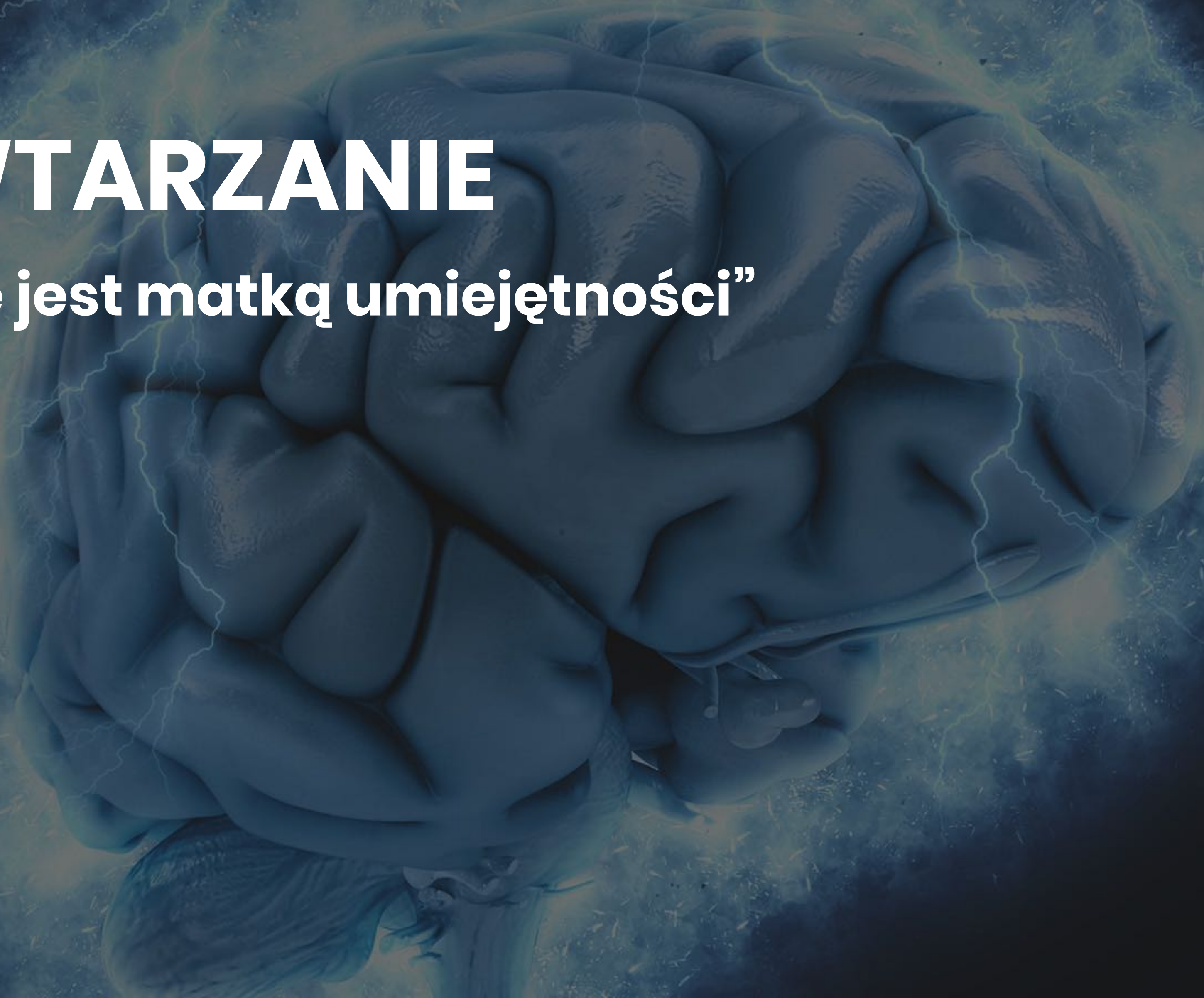
# **#6 UNIKALNOŚĆ**

**Co sam stworzysz tego nigdy nie zapomnisz**



# **#7 POWTARZANIE**

**„Powtarzanie jest matką umiejętności”**







# DA VINCI GAME

„Wszystko jest połączone ze wszystkim”



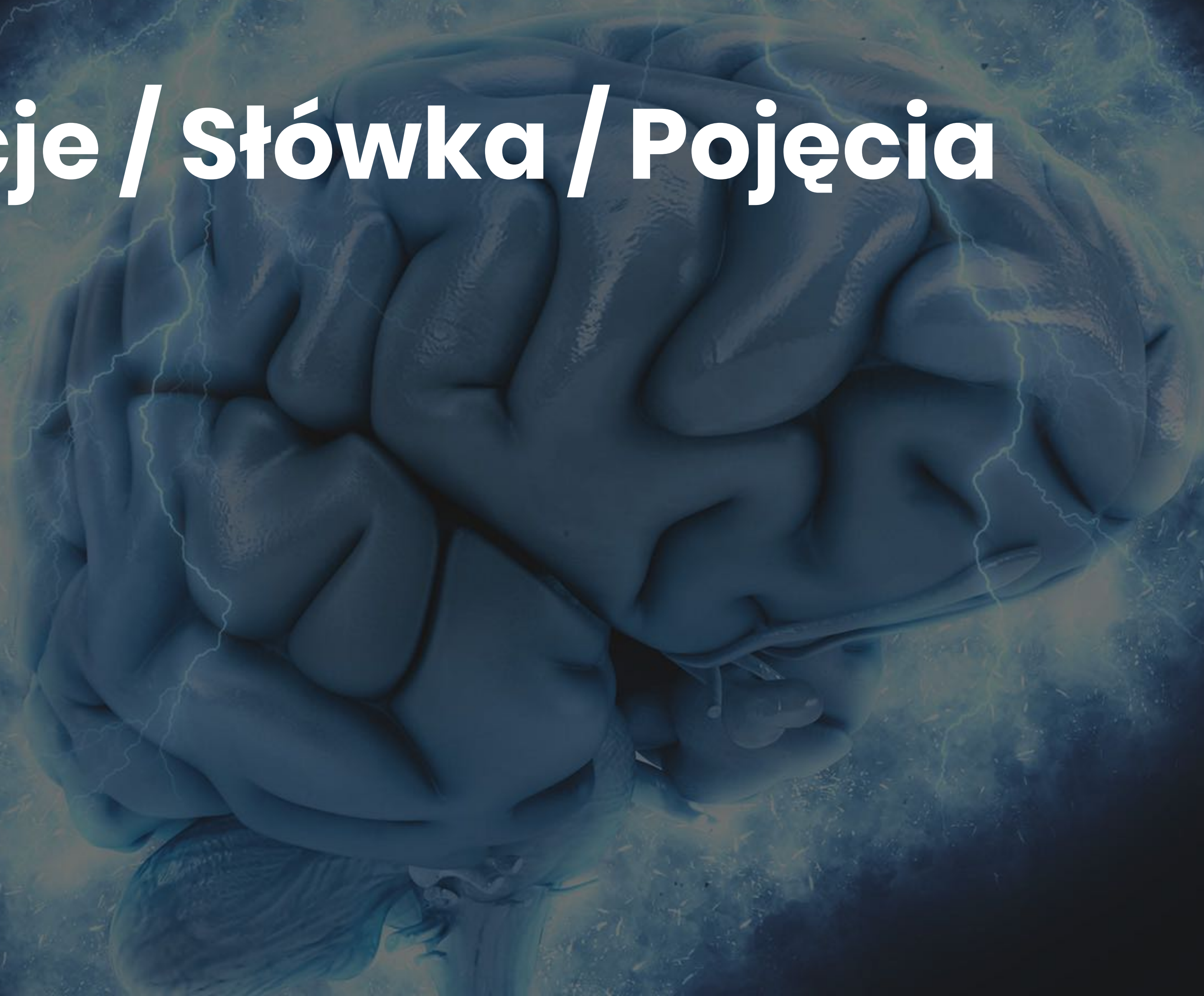


# **JAK ZAPAMIĘTYWAĆ**

**DOWOLNE INFORMACJE I GRUPY INFORMACJI**



# Definicje / Słówka / Pojęcia





# Definicje / Słówka / Pojęcia

**KROK 1:** ROZBICIE WSZYSTKICH ELEMENTÓW NA ANALOGIE





# Definicje / Słówka / Pojęcia

**KROK 1:** ROZBICIE WSZYSTKICH ELEMENTÓW NA ANALOGIE

**KROK 2:** PISOWNIA / BRZMIENIE / ZNACZENIE



# Daty / Liczby





# Daty / Liczby

**KROK 1:** DZIELIMY NA PARY / MNIEJSZE ELEMENTY





# Daty / Liczby

**KROK 1:** DZIELIMY NA PARY / MNIEJSZE ELEMENTY

**KROK 2:** ZNAJDUJEMY ANALOGIE DO POSZCZEGÓLNYCH PAR



# Daty / Liczby

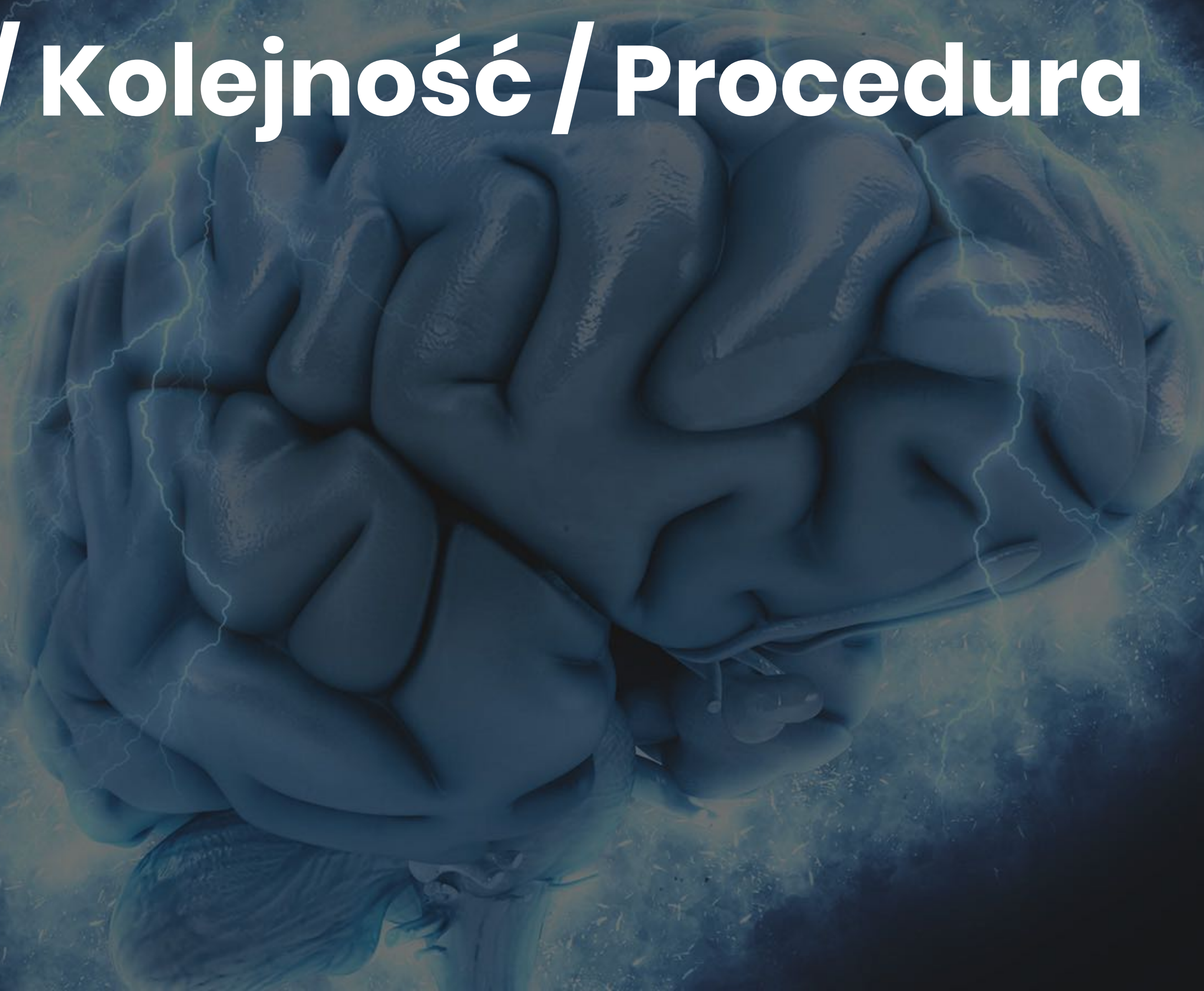
**KROK 1:** DZIELIMY NA PARY / MNIEJSZE ELEMENTY

**KROK 2:** ZNAJDUJEMY ANALOGIE DO POSZCZEGÓLNYCH PAR

**KROK 3:** TWORZYMY ŁAŃCUCH ASOCJACJI



**Proces / Kolejność / Procedura**





# Proces / Kolejność / Procedura

**KROK 1: WYBRANIE MATRYCY / KLUCZOWEJ ANALOGII**



# Proces / Kolejność / Procedura

**KROK 1:** WYBRANIE MATRYCY / KLUCZOWEJ ANALOGII

**KROK 2:** ANALOGIE DO POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW



# Proces / Kolejność / Procedura

**KROK 1:** WYBRANIE MATRYCY / KLUCZOWEJ ANALOGII

**KROK 2:** ANALOGIE DO POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW

**KROK 3:** ZASTOSOWANIE METODY ŁAŃCUCHA



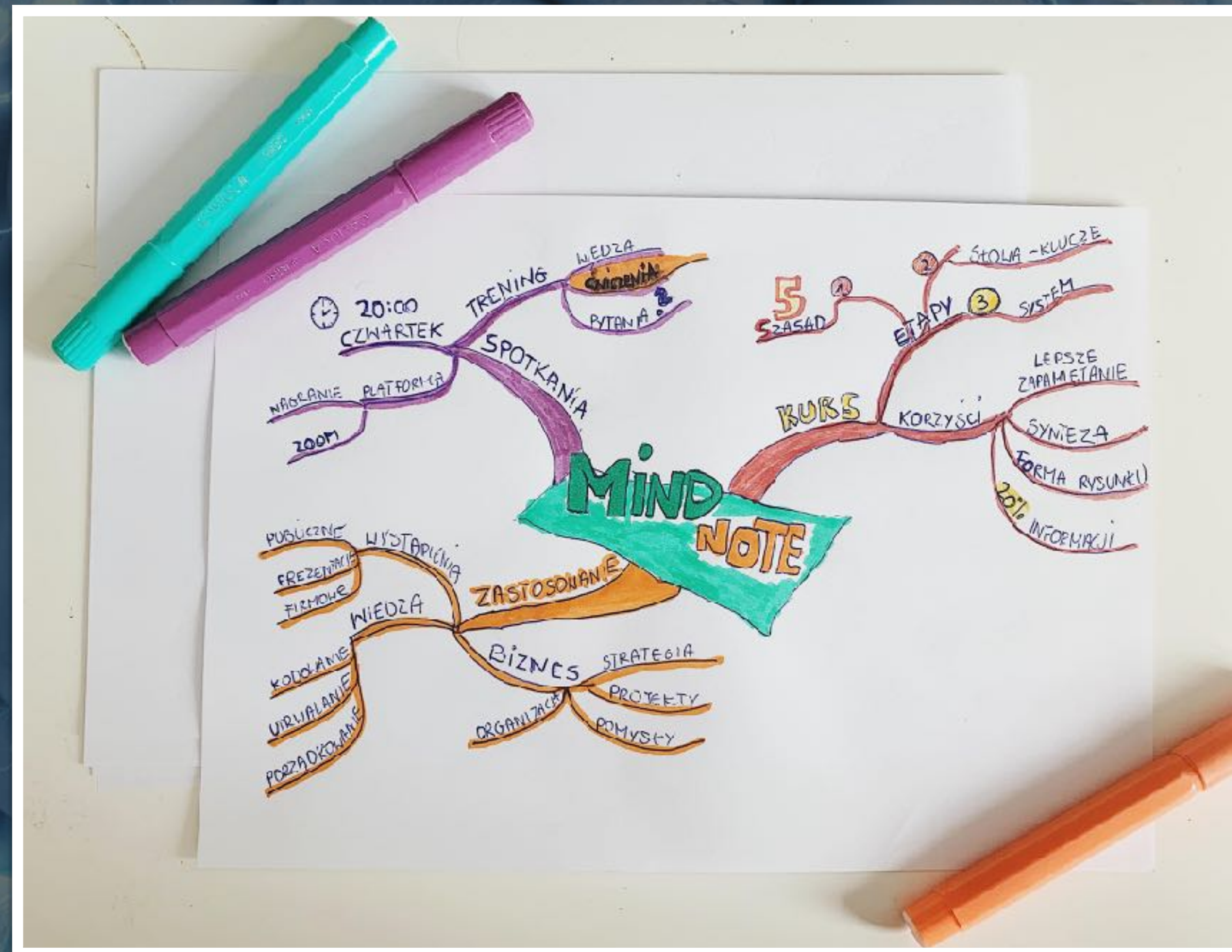
# POTĘGA NOTOWANIA





# MindNote

zamień swoje notatki  
w przyjazną dla mózgu  
wizualną formę





# ETAP 1

Opanowanie techniki  
i 5 Zasad Rysowania

# ETAP 2

Jak „zapakować”  
informacje w Mapę

# ETAP 3

Jak zastosować MindNote  
w notowaniu, projektowaniu  
i wystąpieniach