



# PAMIĘĆ DOSKONAŁA!

**50** łamigłówek, które wytrenują Twój mózg  
i pozwolą Ci zapamiętać wszystko

charyzma  
sensus.pl

CHARLES PHILLIPS

Tytuł oryginału: The Memory Challenge:  
50 puzzles to train your brain to remember anything

Tłumaczenie: Marta Czub

ISBN: 978-83-283-0786-5

Text and puzzles copyright © Bibelot Limited 2013.  
This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2013.

Translation copyright © 2015 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/narapa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

---

## Spis treści

---

Wstęp 8

Oceń swoją pamięć: Test 1. 17

**PAMIĘĆ DOSKONAŁA** 23

Oceń swoją pamięć: Test 2. 81

Odpowiedzi 87

Literatura i zasoby 110

O autorze 111



---

# OCEŃ SWOJĄ PAMIĘĆ

## **TEST 1.**

---

*Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń i łamigłówek zawartych w tej książce przeprowadź wstępny sprawdzian pamięci. W dalszej części materiału będziesz miał okazję wykonać drugi test i w ten sposób ocenić, czy po pracy z książką*

*Pamięć doskonała odnotowałaś poprawę.*

*Na ostatnich stronach znajdziesz wskazówki,  
jak ocenić swoje wyniki.*

---

## Pytania

- 1 Spójrz na poniższą liczbę. Po 30 sekundach zamknij książkę i spróbuj poprawnie ją zapisać.

743711356

- 2 Przeczytaj dwukrotnie poniższą sekwencję, a następnie zasłoń ją i spróbuj odtworzyć:

Złoty / srebrny / złoty / brązowy / platynowy / srebrny /  
platynowy / złoty / brązowy / brązowy

- 3 Masz 30 sekund na przestudiowanie poniższych imion. Potem zasłoń je i postaraj się zapisać, tym razem w kolejności alfabetycznej:

Jan, Anna, Bogdan, Amelia, Norbert, Wiesław, Radosław, Darek

- 4 Poświęć nie więcej niż minutę na zapamiętanie poniższych wskazówek, a następnie zamknij książkę i postaraj się jak najwierniej je zapisać:

„W prawo na bulwar Zachodni, w lewo w aleję Śląską, prosto ulicą Cytrynową, w prawo w pasaż Zakochanych, w prawo na plac Jedności Narodowej, potem w lewo na Roosevelta, aż do ulicy Norwida”.

- 5 Postaraj się uporządkować imiona i nazwiska mistrzów pióra i zapamiętać je. Masz na to dwie minuty. Następnie zamknij książkę i spróbuj zapisać je w kolejności alfabetycznej według nazwiska.

Henryk Mickiewicz  
Stanisław Sienkiewicz  
Jan Leśmian  
Witold Norwid  
Bolesław Kochanowski  
Adam Lem  
Cyprian Kamil Gombrowicz

---

6 Twoje zadanie polega na tym, aby zapamiętać imiona faraonów Czwartej Dynastii panujących w starożytnym Egipcie. Robisz to na potrzeby debaty, w której uczestniczysz. Masz dwie minuty na wczytanie się w poniższe imiona; następnie zakryj stronę i postaraj się odtworzyć je z pamięci:

Snefru  
Cheops  
Dżedefre  
Chefren

Menkaure  
Szepseskaf  
Dżedefptah

7 Wczytaj się w poniższe (zmyślone!) tytuły filmów, a następnie zasłoń je i spróbuj zapisać ich jak najwięcej w porządku chronologicznym. Masz dwie minuty na ich zapamiętanie i kolejne dwie na zapisanie:

Pierwszy dzień sądu (1963)  
Moja mama jest z Neptuna (2011)  
Dzika zielona oliwka (1989)  
Miłość w pizzerii (2007)  
Żałosny zapach sukcesu (1961)  
Szofer z innej planety (2012)  
Następstwa zielonej nocy (1977)  
Rada olejowa (1973)  
Blondynka w wielkim mieście (1937)  
W samą porę (2009)  
Zimna noc na pampie (1984)

8 Masz minutę na zapamiętanie poniższego hasła. Po tym czasie zamknij książkę i zapisz hasło.

Jaw\_34XL\*\*opt314

9 Wróćmy znów do starożytnego Egiptu. Czy jesteś w stanie zapamiętać poniższe fakty (część z nich być może już znasz)? Przeczytaj tekst dwukrotnie, a następnie zasłoń go i spróbuj powtórzyć wszystkie informacje.

Lata panowania IV Dynastii przypadają na okres od 2575 do 2465 r. p.n.e. Snefru wybudował piramidę łamaną i Czerwoną Piramidę. Cheops wybudował Wielką Piramidę w Gizie, a Chefren wybudował drugą piramidę w Gizie oraz pobliskiego Sfinksa. Menkaure wybudował trzecią piramidę w Gizie.

---

10 Przeczytaj poniższą listę czynności związaną z mimiką, a następnie zamknij oczy i spróbuj je wykonać we właściwej kolejności.

Zmarszcz czoło / wysuń brodę / zamknij lewe oko / porusz nosem / dotknij lewego ucha prawą dłonią / wystaw język / uśmiechnij się / zamknij oczy / obliź usta

## Ćwiczenie A

Bierzesz udział w uroczystej kolacji, na którą przyszło sporo nieznanych Ci osób. W jakim stopniu potrafisz połączyć rysy twarzy z imionami i podstawowymi informacjami o danej osobie? Przeczytaj trzykrotnie poniższy tekst, a następnie zakryj go i odpowiedz na znajdujące się pod nim pytania.

*Zaraz po Twojej prawej stronie siedzi korpulentny mężczyzna o rudawych włosach i piegowatej twarzy. Jest reżyserem i dyrektorem w teatrze. Nazywa się Harrison. Jego dwie najpopularniejsze sztuki to farsa Wołanie ośmiu panien i kryminał Karnawał. Za nim znajduje się Taiwo, nigeryjska aktorka z ogromnym afro na głowie, a za nią Samir, młody Hindus, który ma cienki wąsik i jest dentystą. U szczytu stołu siedzi Corey, partner Taiwo, który ma jasne, kręcone włosy i jest profesorem filologii klasycznej, zaś po jego prawej stronie znajduje się Jennifer, jasnowłosa bizneswoman z Kalifornii. Po jej prawej stronie siedzi David, artysta wideo, który ma warkoczyki na głowie i pochodzi z Saint Lucii, zaś po jego prawej stronie siedzi nauczycielka Janey, która upięła swoje długie kasztanowate włosy w kok. Po jej prawej stronie siedzi Mario z Mediolanu, ciemnowłosy brodaty programista, zaś obok niego holenderska pianistka Winifred, której jasne włosy są ścięte na boba. Za nimi krzątają się gospodarze, Bernard i Oona, para nauczycieli akademickich z Irlandii, znawcy staroangielskiego poematu Sen o krzyżu.*

1. Kto siedzi po lewej stronie Harrisona?
2. Jak ma na imię mężczyzna siedzący u szczytu stołu?
3. Czym zajmuje się mężczyzna z warkoczycami?
4. Podaj imię mężczyzny z wąsami.
5. Kto ma kasztanowate włosy?
6. Kto siedzi po prawej stronie Coreya?
7. Znawcami jakiego poematu są Bernard i Oona?
8. Jak ma na imię pianistka?
9. Wymień tytuł jednej ze sztuk wyreżyserowanych przez Harrisona.
10. Skąd pochodzi David?

---

## Ćwiczenie B

Jak dobrze zapamiętujesz fakty? Przeczytaj dwukrotnie poniższy raport policyjny, a następnie zasłoń tekst i odpowiedz na znajdujące się pod nim pytania.

**MIEJSCE PRZESTĘPSTWA:** Grupa Adama Bożka.

**TYP DZIAŁALNOŚCI:** Usługi reklamowe.

**RODZAJ PRZESTĘPSTWA:** Włamanie.

**STRATY:** dziesięć laptopów, dwadzieścia pięć nowo dostarczonych tabletów (w oryginalnych opakowaniach), trzy komputery stacjonarne, trzy drukarki laserowe, jedna drukarka atramentowa, dwadzieścia pięć wielokolorowych zestawów kreślarskich, pięć dużych obramowanych plakatów przedstawiających gwiazdy filmowe: Cary'ego Granta, Audrey Hepburn, Marlona Brando, Brigitte Bardot i Clinta Eastwooda.

**WYRZĄDZONE SZKODY:** Zestaw do zabezpieczeń z klawiaturą numeryczną przy drzwiach wejściowych (poprawny kod: 245876), połamane nogi w czterech krzesłach i dwóch biurkach, napis: „Szampański dzieciak!” wykonany czerwoną szminką na lustrze w recepcji, sejf w gabinecie dyrektora (kod zabezpieczający: 0121426007).

**KRADZIEŻ GOTÓWKI?** Nie.

**POZOSTAŁE UWAGI:** gotówka w sejfie: 55 000 złotych, trzy damskie buty na wysokim obcasie znalezione w recepcji razem z dwiema pustymi półlitrowymi butelkami po szampanie i pięcioma rozbitymi wysokimi kieliszkami. Para męskich spodni wywieszonych na otwartym oknie w gabinecie dyrektora kreatywnego. Podobieństwo do innych włamań „Szampańskiego dzieciaka!”.

1. Jak nazywała się firma, do której się włamano, i jakiego rodzaju działalność prowadziła?
2. Ile tabletów zniknęło?
3. Ile gotówki znajdowało się w sejfie?
4. Jaki był kod do drzwi wejściowych?
5. Co znaleziono w recepcji?
6. Co zostało napisane na lustrze w recepcji?
7. W jaki sposób zostały uszkodzone biurka i krzesła?
8. Ile skradziono drukarek?
9. Wymień trzy z pięciu gwiazd filmowych widniejących na skradzionych plakatach.
10. Co wisiało na otwartym oknie w gabinecie dyrektora kreatywnego?



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**



## Ćwiczenia pamięciowe wzmacniają Twoją głowę!

Każdemu z nas zdarza się czasem zapomnieć o czymś ważnym, o czym właśnie chcieliśmy powiedzieć. Wszyscy znamy anegdoty dotyczące tego zjawiska: o wybitnym specjalście od Mickiewicza, który przez cały wykład mówi o poecie „mistrz Adam”; o znakomitym dyrygencie, który nagle myli nuty; o dziennikarzu prowadzącym debatę, który nie potrafi sobie przypomnieć nazwiska polityka. Taka niepamięć nie zawsze ma dramatyczne skutki, ale bywa irytująca i pogłębia się z wiekiem. Naszej pamięci nie sprzyja też internet – wszystko możemy przecież łatwo sprawdzić. Ale to droga donikąd. Czas zacząć ćwiczyć zapamiętywanie, zanim mózg zacznie w szybkim tempie redukować ilość połączeń międzykomórkowych.

W tej książce znajdziesz pół setki zabawnych, ciekawych, wciągających łamigłówek, dzięki którym Twój mózg zacznie wracać do formy. Testy pamięciowe i na orientację, ćwiczenia liczbowe i wymagające kombinacji – to wszystko pozwoli Ci poznać techniki stosowane przez mistrzów pamięci. Z całą pewnością zwiększą one Twoją zdolność zapamiętywania i doprowadzą do fizycznych zmian w strukturze mózgu. Dzięki aktywności intelektualnej zabezpieczysz się przed skutkami naturalnej degeneracji tego ważnego organu. A w ocenie własnego stanu przed ćwiczeniami i po nich pomoże Ci test pamięci: zobaczysz, jak zbawiennie wpływają na Ciebie ćwiczenia!

**CHARLES PHILLIPS** — jest autorem ponad trzydziestu książek, w tym pozycji *Stay Smart* (2012), serii „Brain Builder” i „Business Brain Trainer” (obie z 2011) oraz ośmiu tomów bestsellerowej serii „Myślę, więc jestem” (2009 – 2013). Interesował się indyjskimi koncepcjami inteligencji i świadomości, które zaprezentował w książce *Ancient Civilizations* (2005). Analizował także mechanizmy funkcjonowania mózgu w czasie snu, o czym pisze w książce *My Dream Journal* (2003). Ponadto badał ludzką percepcję i reakcje na kolory, co zostało opisane w *Colour for Life* (2004).

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 33965



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>

Helton SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena: 19,90 zł

ISBN 978-83-283-0786-5



9 788328 307865