

Opis pochodzi ze strony wydawcy, z lekkimi poprawkami ☺

Pamięć doskonała

Pamięć to doprawdy całe życie. Choć sobie z tego nie zdajemy sprawy, służy nam od rana do wieczora. Tak jak posługujemy się rękami, nogami, nie poświęcając temu większej uwagi, aż do dnia, kiedy coś się wydarzy... Aby się nic złego nie działo z pamięcią, trzeba ją ćwiczyć i doskonalić, a ułatwi to książka „Pamięć doskonała”.

Pamięć doskonała to propozycja wydawnictwa Reader's Digest. To komplementarna pozycja, dokładnie omawiająca możliwości pamięci zarówno pod względem naukowym, jak i praktycznym. To ponad 300 stron zagadek, łamigłówek i porad ułożonych według skali trudności. Dzięki takiemu układowi książki i zamieszczeniu licznych testów sprawdzających, na każdym z etapów można samemu sprawdzić swoje postępy i wyciągnąć wnioski, co należy poprawić.

Pamięć doskonała podzielona została na kilka tematycznych części, z których każda kończy się testem sprawdzającym postępy w ćwiczeniach. W każdym z działów oprócz wielu praktycznych ćwiczeń prezentowane są czynniki usprawniające pamięć oraz problemy, które każdemu mogą się zdarzyć. Dzięki temu doskonale połączona została teoria z praktyką, a kolejne części kompleksowo omawiają każdy aspekt pamięci.

Odkrywanie pamięci to pierwsza część prezentująca teoretyczne i praktyczne funkcjonowanie mózgu, pięciu zmysłów, funkcjonalność uwagi, koncentracji i wyobraźni oraz możliwości magazynowania informacji i mierzenia pamięci. *Typy i rodzaje pamięci* to rozdział prezentujący pamięć nieświadomą, semantyczną i epizodyczną oraz problem zapominania.

O tym, jak można usprawnić pamięć, mówi kolejna część *Usprawnianie pamięci*. Jak przekazywać informacje, żeby je zapamiętać, jak skutecznie połączyć fakty i potem je utrwalić. Czwarta część - *Pamięć i moje życie* - prezentuje możliwości wykorzystania pamięci w różnych sytuacjach. Ostatnia część tematyczna zawiera praktyczny niezbędnik, na który składają się spis wszystkich zagadek i zadań oraz ich rozwiązania, a także indeks i przydatne adresy.

Pamięć doskonała to książka dla całej rodziny nie tylko na jesienne wieczory. Dzięki systematycznym ćwiczeniom, które są także świetną zabawą, można w prosty sposób sprawić, żeby nasza pamięć stała się pamięcią doskonałą. To jedyna taka pozycja wydawnicza na polskim rynku. Zachęcamy do ćwiczeń!

Pamięć doskonała to:

- Ponad **500 zadań i łamigłówek**
- Ponad **150 zdjęć** i kolorowych ilustracji
- **Indeksy**, które pozwalają szybko znaleźć potrzebne zadanie czy poradę
- 352 strony
- Format: 21,6 x 28,2 cm

Książkę można kupić:

- pod numerem telefonu: (22) 519 77 77;
- w księgarni firmowej: Warszawa, ul. Bitwy Warszawskiej 7 w godz. 9.00-18.00;
- za pośrednictwem Internetu: www.digest.com.pl lub np. Allegro.pl **dużo, dużo taniej** ☺

Opłata w 4 nieoprocentowanych ratach po 29,90 zł lub jednorazowo 119,60 zł

- Spis treści

- Odkrywanie pamięci

Mózg i pamięć
Pięć zmysłów
Gromadzenie informacji w pamięci
Mierzenie pamięci
Uwaga
Uwaga i koncentracja
Wyobraźnia: u źródeł pamięci

- Zadania - zestaw 1

Rozwiązania zadań

- Typy i rodzaje pamięci

Podstawowe typy pamięci
Pamięć nieświadoma
Pamięć semantyczna
Pamięć epizodyczna
Trzy typy pamięci
Zapominanie

- Zadania - zestaw 2

Rozwiązania zadań

- Usprawnianie pamięci

Obraz w umyśle
Logika i strukturyzacja
Organizacja i kategoryzacja danych
Łączenie informacji, czyli kojarzenie
Utrwalanie informacji
Przekazywać, aby zapamiętać

- Zadania - zestaw 3

Rozwiązania zadań

- Pamięć i moje życie

Pamięć i zdrowy tryb życia
Pamięć i etapy życia
Pamięć i życiowe wydarzenia
Pamięć, stres niepokój
Pamięć zbiorowa

- Praktyczna książeczka

Pamięć doskonała

SETKI SPOSOBÓW

by zwiększyć możliwości umysłu



Ta książka naprawdę jest warta swoich pieniędzy. Powiem inaczej, wg mnie jest to najlepsza pozycja na rynku!!!