



«Kurset Fenomenal Hukommelse» - Introduksjon

INTRODUKSJON

Hei!

Velkommen til vårt Fenomenalt Hukommelseskurs!

Takk for din interesse i vår skole og i "Giordano Memorization System."

Dette er et kort introduksjonskurs designet for fremtidige studenter, hukommelsesentusiaster og alle andre interesserte mennesker ute etter å teste nye hukommelsesmetoder og utforske hva som er mulig med vårt system.

Derfor er denne leksjonen en kort og grunnleggende oppsummering.

Hvis du er interessert i å lære mer om den teoretiske delen bak kurset har du tilgang til en gratis GMS lærebok [HER](#). Denne boken tilbyr 170 sider med detaljerte og vitenskapelige forklaringer om metodene og teknikkene brukt i dette kurset (For øyeblikket kun tilgjengelig på engelsk.).

Vi selger ikke teknikker. Vi tilbyr et intensivt kurs med totalt 58 leksjoner. Man kan ikke bedre hukommelsen bare ved å lese en bok. Vår hukommelsestrening kan sammenlignes med kondisjonstrening – det er forskjell på det å vite hvordan man trener og det å faktisk gjennomføre treningen.

“Giordano Memorization System”, eller GMS, var utviklet i 1990 av V Vladimir A. Kozarenko, og er i dag det mest bemerkelsesverdige hukommelseskurset i verden.

GMS avslører hemmeligheten bak fenomenal hukommelse – evnen til å memorere alle typer informasjon, i store mengder, til og med hele bøker, kjapt og effektivt. En evne som ofte er karakterisert som umulig i vår verden.

Fra et par timer, til flere måneder, år til og med et helt liv, har GMS-studenter full kontroll over lagringskapasiteten, og over informasjonen lagret i hjernen.

Mer enn 8,000 mennesker rundt om i verden har idag en fenomenal hukommelse.

For å sikre en slik hukommelse må man gjennomføre et spesielt treningskurs regnet som et av de mest avanserte og utfordrende kursene i verden. Fenomenal hukommelse er ikke en gave. Det er en evne.

Om man ønsker å utvikle en fenomenal hukommelse, eller øke hukommelseskapasiteten generelt, er det viktig å strekke seg forbi sine egne begrensninger.

Dette materialet er designet for å hjelpe deg med å gjøre akkurat det.

ØVELSE 1

Prøve

Før du begynner med de ulike hukommelsesteknikkene er det fint å måle din nåværende minnekapasitet.

Grunnen til dette er at veldig få mennesker måler hukommelsen, og er dermed uvitende om egen hjernekapasitet og om hvilke vaner hjernen bruker til daglig.

Les gjennom den følgende listen med 20 ord og lukk filen eller skjul denne siden. Skriv ned så mange ord du husker på et eget ark og i riktig rekkefølge.

Når du er ferdig kan du sammenligne svarene dine med den originale listen for å se hvor bra du gjennomførte testen. Prøv gjerne flere ganger og noter hvor mange flere ord du klarer å huske på ditt andre/tredje/fjerde forsøk osv.

Nå ber vi deg fokusere på oppgaven. Sørg for at du gjør ditt beste for å huske så mange ord som mulig.

Oppgave:

Les følgende 20 ord og test hukommelsen:

Telefon – skap – bok – blyant – vekter – tau – fly – sko – bille – skyskraper – flaske – klode – elefant – gjerde – tallerken – pistol – mikrofon – hammer – lampe – kalender

Når du er ferdig med testen kan du gå videre.

Ditt resultat:

Når du er ferdig med testen, noter vanskelighetsgraden på testen og resultatet ditt. På slutten av denne leksjonen kan du sammenligne dine resultater før og etter.

Det er viktig å ikke miste motet selv med et dårlig resultat. Hensikten med denne leksjonen er å vise hvordan hukommelsestrening kan være lett og morsomt.

Se heller situasjonen fra et positivt perspektiv, jo vanskeligere du synes øvelsen var nå, jo større er forbedringspotensialet når du er ferdig med denne leksjonen.

Etter at vi er ferdig med den første testen skal vi nå fortsette leksjonen med å forklare noen grunnleggende og viktige begreper om GMS.

VISUELL TENKNING

GMS er et hukommelsessystem basert på visuell tenkning, noe som betyr at man jobber med visuelle bilder i fantasien. I GMS er visuell tenkning definert som et sett med diverse operasjoner med visuelle bilder i en persons fantasi, for eksempel: forstørring og forminskning av bilder, rotering av

bilder, modifisering av bilder, bildetransformering, og skape forbindelser mellom to bilder. Vi kommer snart tilbake til hva det vil si å skape en forbindelse mellom to bilder.

Vanligvis husker et menneske informasjon med å gjenta det verbalt. I GMS blir informasjon lagret i minnet ved hjelp av visuelle bilder. Memoreringsprosessen har ingenting til felles med vanlige gjenkallingsmetoder. GMS-gjenkalling handler om å se for seg informasjonen i bilder. Man husker ikke informasjonen på den vanlige måten, men i stedet blar man seg igjennom en samling bilder i minnet, akkurat som fotografier på en dataskjerm. Informasjonen blir omgjort til tale (eller skrift) i slutten av denne prosessen.

Når du har lært deg de enkleste husketeknikkene, vil du forstå at du tidligere ikke har forsøkt å huske noe bevisst. Mnemomiske husketeknikker er svært annerledes enn menneskets hukommelse når det gjelder både kvalitet og muligheter.

SKAPE EN FORBINDELSE MELLOM TO BILDER

Den viktigste mentale delen med GMS er “forbindelsen mellom to bilder”

Denne mentale metoden er grunnlaget for alt vi gjør i GMS.

Du vil forstå at man ikke lærer informasjon ved å pugge alt utenatt, men ved hjelp av kontrollert tenkning. Hver gang du skaper en forbindelse mellom to bilder i tankene dine lærer du hjernen din å huske den forbindelsen – på denne måten kan du kontrollere hukommelsesprosessen.

Når du setter sammen to bilder i din fantasi etterligner du den naturlige oppfatningen av at bildene allerede er satt sammen. Forbindelsen mellom bilder som er kunstig satt sammen huskes like godt som, eller til og med bedre enn en forbindelse mellom to bilder satt sammen i virkelighetern.



Begge bildene må være så store, detaljerte og fargerike som mulig. I tillegg må bildene være tredimensjonale. Man bør ikke bruke lenger enn 6 sekunder på å skape en forbindelse.

Det spiller ingen rolle hva slags type informasjon du skal huske eller hvilken metode du bruker, bare to bilder kan bli satt sammen i din fantasi av gangen.

ØVELSE 2

«Kjedeteknikken»

Når du lagrer informasjon i hukommelsen ved hjelp av «kjedeteknikken», blir bildene parvis forent. Du må også skille mellom det første og andre bildet i hvert par. Det er derfor viktig at du plasserer det andre bildet over det første bildet, til høyre for det første bildet eller lar det andre bildet trenge seg inn i det første bildet. Bildene i par må være av omtrent samme størrelse og de må være i kontakt med hverandre.



Alle bilder som du ser for deg i tankene dine, bør være *store, tredimensjonale, fargerike og detaljerte*. Den siste betingelsen er den viktigste. Prøv å se for deg bildene så klare som mulig, og visualisere hver minste detalj.



Det siste bildet i hvert par er også det første bildet i det neste paret. Det vil si at hvert par allerede er i rekkefølge og sammenbundet.

[Her er en videoveiledning for teknikken “kjede”](#)

VENNLIGST HUSK:

1. Hvert bilde du ser for deg må være *så stort som mulig, så detaljert som mulig, så fargerikt som mulig og tredimensjonalt*.
2. Du må følge **6-sekunders regelen**: *Det er bare lov til å bruke maks 6 sekunder til å skape en forbindelse.*

Slik utfører du øvelsen: juster og sett sammen to bilder i løpet av 6 sekunder, deretter går du direkte videre til det neste paret, sett disse bildene sammen i løpet av 6 sekunder, før du går videre til det neste paret, osv. helt til det siste bildet.

For eksempel, en kjede med 10 objekter krever 10 forbindelser. Det burde ikke ta mer enn 10x6 sekunder – 60 sekunder å memorere.

Hvis du føler at du ikke har klart å sette sammen to bilder slik du ønsker i løpet av 6 sekunder går du bare videre til neste forbindelse og sørger for at du klarer å sette samme det nye paret i løpet av tiden. Det er bedre å miste eller hoppe over en forbindelse og sette det sammen i den andre runden enn å bruke 20-30 sekunder på en forbindelse. Det eneste som betyr noe er at du er fokusert på oppgaven.

3. Det er viktig å bruke spesifikke gjenstander. For eksempel, ikke bruk en hvilken som helst blyant, men prøv å bruke en spesiell blyant som du husker fra virkeligheten – en blyant med svarte striper og viskelær på enden. Ikke et hvilket som helst eple, men et grønt, skinnende eple. Jo mer detaljerte bildene dine er jo lettere er det å sette de sammen og huske dem. Ikke bruk tegneseriefilm bilder. Alle bilder bør være basert fra virkeligheten.

Det er viktig å huske bildene på samme måte senere. For eksempel, hvis du setter sammen en kniv og et eple, pass på at du ser for deg gjenstandene på samme måte hver gang, - for eksempel, eple – et grønt og skinnende eple og en kniv – en stor, svart kniv fra kjøkkenet.

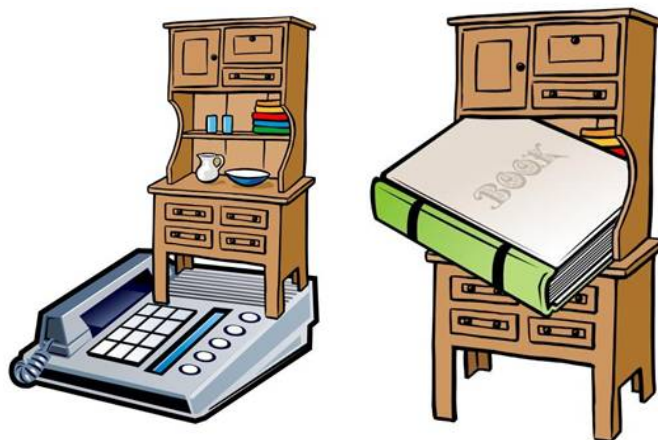
4. Ha alltid øynene åpne når du memorerer/prøver å huske informasjon. Det er veldig viktig!

Oppgave:

La oss finne listen med ord vi brukte tidligere da vi testet hukommelsen. Denne gangen skal du huske HELE ordrekka ved hjelp av kjedeteknikken.

Telefon – skap – bok – blyant – vekter – tau – fly – sko – bille – skyscraper – flaske – klode – elefant – gjerde – tallerken – pistol – mikrofon – hammer – lampe – kalender

Illustrasjon:



Den første forbindelsen: Det er et **skap** på en **telefon** (et skap og en telefon av omtrent samme størrelse).

Den andre forbindelsen: Det er en **bok** inne i et **skap** (en bok med samme størrelse som et skap).

Den tredje forbindelsen: Det er en **blyant** på en **bok** (bilder av omtrent samme størrelse).

Den fjerde forbindelsen: Det er **vekter** på en **blyant**.

Den femte forbindelsen: Det er et **tau** på **vektene**. Og så videre.

Hvordan du bør huske:

Det første bildet som du må huske, er «telefon». Gransk det i din fantasi. Neste bilde, «skap», vil oppstå AV SEG SELV. Du bør overføre din oppmerksomhet på «skapet». Forstørr skapet i din fantasi, slik at telefonbildet forsvinner. Nå bør du granske skapet. «Boka» vil oppstå AV SEG SELV. Flytt din oppmerksomhet til boka. Skapet vil forsvinne. Se på boka. Blyanten vil oppstå AV SEG SELV. Overfør din oppmerksomhet på blyanten ... Og så videre.

Husk informasjonen fra denne øvelsen. Skriv ned ordene. Kontroller. Gjenta til du husker alle ordene perfekt i riktig rekkefølge.

INNSPILLINGSPROSESSEN INN TIL MINNET

Enn så merkelig som det høres ut, er den mekanismen som skrur på hukommelsesprosessen den samme operasjonen som setter sammen to bilder i fantasien. Når du setter sammen to bilder er det hjernen som skaper forbindelsen. Dette skjer veldig fort. Når du utfører øvelsen trenger du bare å se for deg bildene sammen i seks sekunder.

Ditt resultat med kjedeteknikken:

Hvis du utførte øvelsen riktig og som beskrevet bør dine resultater fra første gang du testet hukommelsen og etter at du brukte kjedeteknikken være veldig forskjellige.

Nå, prøv å husk hele ordrekka igjen, med samme metode, men denne gangen baklengs: start med det siste ordet og jobb deg gjennom alle kjedene av bilder tilbake til det første bildet.

Etter at du har gjort det kan du prøve å gjøre den samme øvelsen men starte fra et tilfeldig bilde: velg et tilfeldig ord fra listen, og gå forover eller bakover til du har gått gjennom hele rekkefølgen.

Gjennom denne øvelsen viser du at du har full kontroll på memoreringsprosessen.

Man kan bruke kjedeteknikken til å huske alle slags lister, for eksempel tilfeldige lister eller handlelister osv.

BRUK AV KJEDETEKNIKKEN

Kjedeteknikken er den første teknikken PmemoryNORD studenter lærer. Den er vanligvis brukt til å huske korte sekvenser med 5-12 nye elementer uten repeterende ord. Kjedeteknikken er ikke brukt til å huske lange sekvenser (30, 40, 50 og flere elementer). Studenter som ønsker å huske lange sekvenser bruker ofte kjedeteknikken som trening.

Hvis vi ønsker å huske lange sekvenser av ord, spesielt de som inneholder sekvenser med repeterende ord bruker vi Cicero-teknikken.

ØVELSE 3

Cicero-teknikken

Cicero-teknikken er basert på at det naturlig dannes forbindelser i hjernen etter at du har observert objekter på nært hold et par ganger. Dette betyr at disse objektene (og forbindelsene mellom dem) allerede er til stede i hjernen din, og du trenger derfor ikke å memorere dem for å huske dem. Du behøver bare å huske disse objektene noen ganger for å feste rekkefølgen deres i hukommelsen.

Disse valgte bildene er brukt som støttebilder i GMS. Andre bilder lagres oppå dem. Cicero-bilder er hjelpemidler som gjør det mulig å huske nye bilder tydelig og i korrekt rekkefølge.

Et støttebilde brukes i GMS som en slags minnepinne, hvor andre bilder kan settes sammen.

Støttebilder er tilleggsbilder som kan brukes til å finne informasjon i hjernen. Vi kan derfor bruke en sekvens av støttebilder som et lagringsplass for en liste med ord.

Cicero-teknikken bruker objekter som man finner i kjente omgivelser, som i kjente lokaler eller på veier som er godt kjent for oss. Bildene som brukes i Cicero-teknikken, må ikke gjenbrukes i flere sett. Navn kan gjentas, men bilder må være ulike.

Prosessen der man danner støttebilder i hukommelsen, kan vi sammenligne med prosessen der man formaterer en minnepinne i en datamaskin. Informasjonen kan ikke lagres på minnepinnen så lenge den er ikke formatert. Du kan ikke legge bilder på en uformatert disk. Med mindre du har opprettet støttebildene korrekt i ditt minne, vil du ikke være i stand å huske informasjonen i riktig rekkefølge

Oppgave:

Lag 30 støttebilder i hukommelsen ved hjelp av Cicero-teknikken. Man lager støttebilder i Cicero-teknikken mentalt ved å fysisk gå rundt i et rom / et sted du er kjent med. Prøv å tenk på gangen i leiligheten din. Gå gjennom gangen i tankene dine med klokken og se for deg 10 forskjellige

bilder fra gangen. Det er veldig viktig å alltid huske disse bildene i den samme rekkefølgen.



Illustrasjon:

Start med gangen:

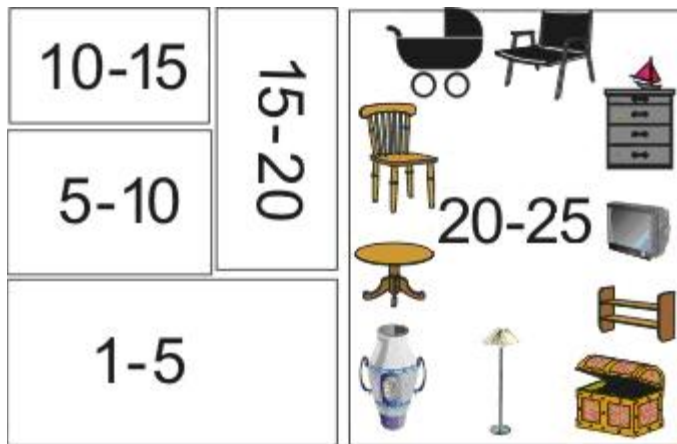
- Inngangsdøra;
- Lysbryter;
- Trapper;
- Vindu mellom etasjene;
- Postkasser;
- Inngangsdør fra verandaen.

...

Når det ikke er noen nye bilder å velge, bytt oppmerksomheten din til det neste rom i hjemmet ditt. Gå rundt rommet med klokken og velg ut 10 nye bilder.

- Sofa;
- Bord;
- Stol;
- Rosa Ponny;
- Ødelagt klokke;
- Stol;
- Datamaskin;

...



Tenk på alle de 30 bildene i en spesiell rekkefølge, hvert bilde hver for seg.

Vennligst husk:

Antallet støttebilder fra hvert rom er bare gitt som eksempler. Du kan bruke opptil 50 bilder i et rom. Det kommer bare an på leiligheten din.

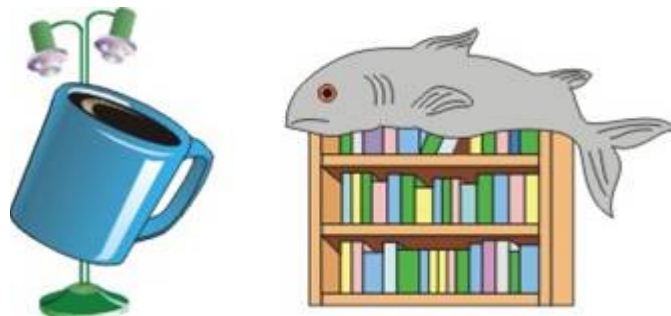
Oppgave:

Husk følgende liste med 30 gjenstander ved hjelp av Cicero-teknikken:

Flaske – eple – boks – sjokolade – pinne – elefant – kylling – føflekk – gjerde – sau – løk – stjerne – mus – bord – håndkle – papir – hjul – sprayboks – sukkerbolle – agurk – saus – ball – sofa – bolle – sjiraff – tårn – ananas – nett – rifle

Illustrasjon:

Bildene er satt sammen i par. Det første bildet i et par er støttebilde. Det andre bildet i et par er et bilde som må huskes. Bildene er av omtrent samme størrelse. Støttebildet er som regel litt større enn huskebildet.



Husk at støttebildet er oftest litt større enn bildet du skal huske.

- En stor flaske ved inngangsdøren;
- Det er et stort eple ved lysbryteren;
- En boks på trappene;
- En stor sjokolade sitter fast i vinduet;
- En pinne sitter fast i postkassen;
- En elefant er på verandaen.

Hvordan du bør huske:

Aktiver rekkefølgen av støttebilder i hukommelsen. Husk døren, og se flasken. Se for deg lysbryteren og se et eple på den, og en boks på trappene. Husk et vindu og se sjokoladen som henger på vinduet. Se for deg postkassen og pinnen som stikker ut. Husk inngangsdøra og se en elefant.

Ikke gå videre før du husker alt perfekt.

BRUK AV CICERO-TEKNIKKEN

Cicero-teknikken er brukt til å huske lange sekvenser fordi hvert ord er memorert hver for seg uavhengig av resten. Det betyr at hvis vi glemmer et ord fra listen har ikke det noe å si for resten av ordene.

Dette betyr også at vi har mulighet til å huske sekvenser med repeterende ord uten å bli forvirret. For eksempel: **Eple – ryggsekk – mus – mus – mynt – mus – plakat**

Bare prøv det selv.

Og Cicero-teknikken lar deg også huske ekstremt lange sekvenser som består av 100, 200, 300 elementer eller mer. Forutsatt at du har nok støttebilder til en så stor oppgave.

Det er også viktig å notere at hvis ny informasjon er notert på et sett av støttebilder vil all tidligere lagret informasjon bli borte eller glemt.

HVORDAN KONTROLLERE MINNE OG LANGTIDSLAGRING

Etter at man har lagret informasjon ved hjelp av GMS-teknikker kan man utføre en HUKOMMELSESTEST. Hvis du memorerte 30 elementer, skriv ned all ordene på et papir.

Etterpå må man måle resultatet med fasiten. Denne testen må alltid utføres for å sikre at du ikke gjør noen feil under hukommelsesprosessen og lager falske forbindelser.

Etter hukommelsestesten og eventuell feilretting kan du være sikker på at informasjonen som er lagret kan reproduseres uten feil. Det er bare etter denne prosessen at du kan begynne med å rette informasjonen i hjernen ved å repetere mange ganger.

Vi kan anbefale en metode for midlertidig repetisjon, som gjøres på følgende måte:

Den første hukommelsesdelen bør gjøres etter 40-60 minutter etter memoreringen. Det er i løpet av denne tiden at forbindelser som er skapt ødelegges i det elektriske minne.

Den andre hukommelsesdelen bør gjøres omtrent tre timer etter den forrige.

Den tredje hukommelsesdelen bør gjøres etter seks timer og den fjerde neste morgen.

Uansett må all ny informasjon repeteres intensivt de første tre-fire dagene etter den første memoreringsprosessen.

Etter en så intensiv prosess kan informasjonen lagres opptil seks uker i hjernen din selv om du velger å ikke tenke på informasjonen i det hele tatt. Etter seks uker vil informasjonen gradvis forsvinne. Dette betyr at levetiden for lagret informasjon er minst seks uker.

Du vil lære mer om memorering og repetisjon av langtidsminne i den andre delen av dette kurset.

I mellomtiden kan du bruke disse teknikkene og fortsette og øve med de ulike oppgavene vi har gått gjennom for å teste hvor lenge du klarer å huske informasjonen.

Det kan hende at du ønsker å lage nye tilfeldige sekvenser. Du kommer til å overraske deg selv med hvor kort tid det tar å huske alle ordene.

KONKLUSION

Gratulerer med fullført introduksjonskurs!

Vi håper du likte det!

Dette er et bra tidspunkt for å sammenligne resultatene du fikk fra øvelse 1 med resultatene fra øvelse 2 og 3. Vi er ganske sikre på at du forbedret resultatene dine.

Som du kan se har du oppnådd dramatiske resultater etter bare noen få instruksjoner over en kort tidsperiode. Bare tenk på hvor mye mer du kommer til å huske etter uker og måneder med langvarig, dedikert trening, øving og coaching!

Dine resultater begrenses kun av din egen dedikasjon og ambisjoner. Jo mer du legger i det, jo mer får du ut av det.

Hvis du ønsker å bruke denne ferdigheten i hverdagen, og du er villig til å investere tiden og energien som trengs, så vi vil gjerne ha deg i vår skole!

Som vår student sørger vi for at du får din fenomenale hukommelse.

Vil du ha Fenomenal hukommelse?

[Bli medlem nå](#)

Vennlig hilsen,

Team PmemoryNord