

# TREENI



# MA

# MÄLU

TREENI JA SAA  
ENDALE MEGAMÄLU  
40 PÄEVAGA

DR GARETH MOORE

Inglise keelest tõlkinud Johanna Taiger



TÄNAPÄEV

Originaali tiitel:  
Gareth Moore  
„Memory Coach: Train and Sustain  
a Mega-Memory in 40 Days“  
Michael O'Mara Books Limited, 2019

Autoriõigused © Michael O'Mara Books Limited, 2019  
Mõistatuste ja lahenduste autoriõigused  
Tekst © Gareth Moore, 2019  
Lisamaterjalid Shutterstock.com

Selle raamatu materjalide kasutamine, avaldamine ja  
kopeerimine ilma autori ja kirjastaja kirjaliku loata on  
keelatud. Kõik õigused kaitstud.

Eestikeelne tõlge © Johanna Taiger ja AS Tänapäev,  
2020  
Toimetanud Teele Saul  
Kujundanud Inga Joala

ISBN 978-9949-85-803-3

Trükitud AS Pakett trükikojas

[www.tnp.ee](http://www.tnp.ee)

# SISUKORD

	Sissejuhatus . . . . .	7
1. päev	Õpime meelde jätma . . . . .	8
2. päev	Lühimälu . . . . .	12
3. päev	Pikaajaline mälu . . . . .	16
4. päev	Protseduuriline mälu . . . . .	20
5. päev	Igapäevane meeldejätmine . . . . .	24
6. päev	Mõtete jälgimine . . . . .	28
7. päev	Mälu ja tunded . . . . .	32
8. päev	Mälestuste tugevdamine . . . . .	36
9. päev	Märkmete tegemine . . . . .	40
10. päev	Kokkuvõtete tegemine . . . . .	44
11. päev	Tähelepanu hoidmine . . . . .	48
12. päev	Õppimiseks tuleb keskenduda . . . . .	52
13. päev	Mälestuste ülesehitamine . . . . .	56
14. päev	Mälestused ja aeg. . . . .	60
15. päev	Segamälestused . . . . .	64
16. päev	Seotud mälestused . . . . .	68
17. päev	Lihtsusta grupeerimise abil . . . . .	72
18. päev	Nutikas esitlemine . . . . .	76
19. päev	Kuupäevade meeldejätmine . . . . .	80
20. päev	Salasõnad ja pin-koodid . . . . .	84

21. päev	Võtmete otsimine . . . . .	88
22. päev	Nimed ja näod . . . . .	92
23. päev	Visuaalsed mälestused . . . . .	96
24. päev	Visuaalsed tehnikad . . . . .	100
25. päev	Riim ja rütm. . . . .	104
26. päev	Akronüümide tehnika . . . . .	108
27. päev	Akrostihhilised laused. . . . .	112
28. päev	Mälukonksud . . . . .	116
29. päev	Mälupaleed. . . . .	122
30. päev	Konksudega paleed . . . . .	128
31. päev	Ostunimekirjad . . . . .	132
32. päev	Teksti õppimine . . . . .	136
33. päev	Oskuste harjutamine. . . . .	140
34. päev	Numbritehnikad . . . . .	144
35. päev	Keeletehnikad. . . . .	148
36. päev	Erakordsed mäluaavutused . . . . .	152
37. päev	Terve vaim. . . . .	156
38. päev	Muutuvad mälestused. . . . .	160
39. päev	Võõrkeelte õppimine . . . . .	164
40. päev	Pane end proovile. . . . .	168
	Lisaharjutused. . . . .	172
	Lahendused . . . . .	190

# SISSEJUHATUS

Tere tulemast lugema raamatut „Treeni oma mälu: treeni ja saa endale megamälu 40 päevaga“. Lugeses iga päev kõigest paar lehekülge ja lahendades õpetusi toetavaid harjutusi, on sul võimalik vaid pooleteise kuuga enda aju tööd parandada.

Sa oled aju. Ajuta ei saaks sa midagi teha. See on ääreni potentsiaali täis mikrokosmos, väike universum, mis ootab, et sa selle võimalusi maksimaalselt ära kasutaksid. Arvestades, milline kriitilise tähtsusega roll ajul on kogu meie inimeseks olemise juures, kas me ei peaks selle eest hoolitsema?

Viin sind selles päev-päevalt edasi arenevas programmis teekonnale läbi sinu aju, kasutades viimastele teadusuuringutele tuginevaid lihtsaid väikeseid samme, mis aitavad sul õppida enda kaasasündinud oskusi optimaalselt kasutama. Aju tööpõhimõtete süvitsi mõistmine võib igal elualal kasuks tulla, võimaldades sul muuhulgas paremini otsuseid langetada ning targemaid, kiiremaid mõtteid mõelda.

Raamatus leiduvaid õpetusi toetavad spetsiaalselt koostatud ajumängud, et saaksid paljusid kirjeldatud tehnikaid kohe katsetada. Loomulikult ei ole kohustust raamatut läbi lugeda 40 järjestikuse päeva jooksul – need võivad olla ära jaotatud vastavalt sellele, kuidas sul aega on. Tegelikult võib nii mõnegi ülesande lahendamine võtta rohkem kui ühe sessiooni.

Kõigi harjutuste lahendused on ära toodud raamatu lõpus.

1.  
PÄEV

# ÕPIME MEELDE JÄTMA

- + Mälu saab parandada lihtsalt seda kasutades
- + Tänapäeval esineb asjade eesmärgipärast päheõppimist harva
- + Meil kõigil on samaväärne pikaajalise mälu võimekus

## MIS?

Hoolimata sellest, kui halb sinu mälu ka sinu enda arvates poleks, sinu pikaajaline mälu – võime midagi meelde jätta ja seda ka tükk aega hiljem meenutada – ei ole halvem kui kellelgi teisel. Erinevus ilmneb selles, kuidas sa seda kasutad, ning kui sa ei tee seda teadlikult, jääb sul kaasasündinud mäluvõimekuse täielik potentsiaal rakendamata.

## MIKS?

Alles võrdlemisi hiljuti ei osanud suurem osa maailma rahvastikust kirjutada ja nii pidid nad kõike meeles pidama – lugusid, perekonna ajalugu, sünnipäevi, vanuseid ja muud. Nüüdisajal delegeerime selle ülesande telefonidele, päevikutele ja sarnastele vidinatele, kasutades oma mälu palju vähem eesmärgipäraselt.



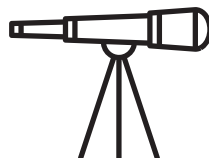
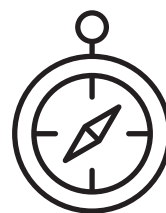
Soovituslik kulutatud aeg  
**15 MINUTIT**

# ► PROOVI JÄRELE ◀

## 1. PÄEV: HARJUTUS 1

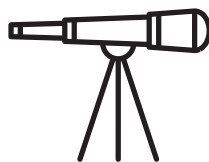
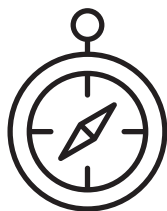
Proovi neid lihtsaid mäluharjutusi. Tuleme sarnaste versioonide juurde hilisematel päevadel tagasi, et saaksid vaadata, kuidas sinu meeldejätmisoskus on harjutamisega paranenud.

Proovi alustuseks järgmised asjad meelde jätta:



---

Nüüd kata need kinni ja vaata, kas suudad samad pildid nummerdada selles järjekorras, milles need ülal esinesid, kirjutades esimese rea esimese pildi järele „1“, teise rea teise pildi järele „2“ ja nii edasi, kuni jõuad alumise rea viimase pildini, kirjutades selle järele „6“.



# ▶ PROOVI JÄRELE ◀

## 1. PÄEV: HARJUTUS 2

Proovi sama harjutust uuesti, aga sõnadega. Ürita alustuseks järgmised sõnad meelde jätta ning kui arvad, et oled valmis, kata need kinni ja jätka lugemist allpool.

- ▶ Kosmos
- ▶ Elekter
- ▶ Aeg
- ▶ Kujutlusvõime
- ▶ Füüsika
- ▶ Genees

---

Kata ülaltoodud sõnad kinni ja seejärel nummerda selles järjekorras, milles need esinesid, alates esimesest ülemises reas kuni kuuendani kõige all.

- ▶ Füüsika
- ▶ Aeg
- ▶ Elekter
- ▶ Kujutlusvõime
- ▶ Kosmos
- ▶ Genees



# ▶ PROOVI JÄRELE ◀

## 1. PÄEV: HARJUTUS 3

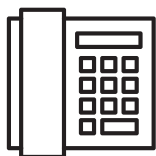
Selles harjutuses on iga pilt seostatud ühe sõnaga. Uuri pilte ja sõnu ning vaata, kas suudad need seosed meelde jätta. Kui arvad, et oled valmis, kata need kinni ja proovi kirjutada õiged sõnad allpool toodud piltide kõrvale. Sõnade nimekiri on ette antud.



▶ Segadus



▶ Päevik



▶ Müsteerium



▶ Nartsiss



▶ Kuulsus



▶ Postkast

---

Kata ülaltoodu kinni ja kirjuta järgmised sõnad õigete piltide juurde:

▶ Kuulsus; Segadus; Nartsiss;  
Päevik; Postkast; Müsteerium

