

MÁXIMA MEMORIA

© Copyright David Valois
Todos los Derechos Reservados

Contacto: info@davidvalois.com



SOBRE DAVID

Tengo la experiencia para hacerte descubrir posibilidades que no ves ahora. Porque tu mente es mejor que 1.000 computadoras. La combinación de tus células cerebrales puede formar miles de millones de oportunidades (no hay suficiente papel para escribir el número).

Pero para eso necesitas descubrir las estrategias de los que juegan en la liga de 1.000.000 \$.

Y yo te daré esa información. Porque sé lo que te frena. Yo también estuve ahí. Pero tú no necesitarás pasar por ahí porque te daré herramientas probadas para eliminar todos tus miedos, aumentar tu productividad y detectar oportunidades ocultas.

No importa tu edad.



TIENES UNA MENTE PRIVILEGIADA. Tienes billones de células con el potencial de crear miles de billones de pensamientos. Tu mente es gigante con capacidades conscientes y subconscientes que no te haces idea.

Es falso que el genio nace. Hoy tienes todas las facultades para tener una supermemoria.

Cada conexión entre tus células es un pensamiento. Las ideas y datos que puedes retener dejarán a cualquier genio mundial diminuto.

Esta misma tarde puedes tener tu supermemoria

Imagínate:

- Memorizar nombres y caras de 30 personas tras mirarles una vez solo.
- Memorizar un número de 20 dígitos a la primera.
- Memorizar una lista de 20 asuntos en orden.
- Memorizar los datos de un discurso según lo oyes.



¡Puedes conseguirlo en una tarde!

Los que llegan lejos no son más inteligentes que los

no. Simplemente, aprovechan su mente. No es que tengan buena memoria y los otros no, sino que tienen el sistema para memorizarlo todo.

Y no lo olvides: con una buena memoria ganarás mucho dinero.



La gente admira un cerebro privilegiado (y pagan muy bien por ello)

Te vas a odiar por no haber conocido antes estos métodos. "*¿Cómo no puede descubrir esto antes? ¡Conseguí mi supermemoria en una sola tarde!*" dicen mis clientes.

Pero no te preocupes, muchos que fracasaron en el colegio tienen hoy una memoria prodigiosa. Y tú estás a tiempo de tener una supermemoria. ¡Y en una tarde! Todo en 5 pasos, con técnicas probadas desde la Antigua Grecia hasta hoy. ¿Suena demasiado bien para ser verdad? Pues lo es. Yo lo practico y funciona. Y en tu caso también funcionará.

Pero no te lo voy a endulzar, debes hacer un

esfuerzo. Pero **en una tarde** tendrás la base de una super memoria.

... y tu jefe necesita a alguien que se acuerde de todo

Sé que estás desesperado por los olvidos. ¿Te gustaría memorizar todo lo que ves para llegar más lejos?

Seguro que leíste buenos libros. Seguro que encontraste las claves y te dijiste "*¡Sí, qué bueno!*" Pero al de unos días no detuviste ni el 20%. ¿No es terrible perderte tanto conocimiento? ¿Cómo cambiaría tu vida con una memoria donde recordaras el 80% de lo que lees y escuchas?

Tanto si opositoras, como si eres estudiante, o emprendedor. (O simplemente quieres impresionar). Con este sistema en 5 pasos mejorarás tu memoria. Y producirás más independientemente de tu sector. Impresionarías, te lo aseguro. Y se fijarán en tu impresionante memoria. Y tus jefes te aumentarán el sueldo para no perderte. Todo el mundo necesita a alguien que se acuerde de todo.

Tu gran explosión empezará por tu trabajo, pero seguirá con proyectos que ni soñaste. Además de impresionar a los demás, **ahorrarás años de trabajo** porque retendrás todo lo que ves. No perderás media

vida volviendo a leer y estudiar como hace la mayoría. Ganarás 1000 veces el dinero invertido en comprar este libro.

¿Y qué potencial tendría tu hijo con una gran memoria?

Y esto lo puedes enseñar a tus hijos o empleados. Imagina a tu hijo con mejores notas o eliminando faltas de ortografía. Tu hijo también conseguirá una buena memoria con este método. ¿Qué futuro tendría tu hijo con una supermemoria?



O imagina mejorar también la memoria de tus empleados para que rindan más. Podrás enseñar este sistema a cualquiera y beneficiarte tú.

¿Hasta dónde podrías llegar con una Supermemoria?

Imagínate memorizar a la primera ese dato o número de teléfono. Imagina recordar nombres y datos de todo el mundo. Imagina recordar en un segundo ese teléfono. Imagina ser el único en recordarlo todo en una reunión. Imagina recitar 10 números de memoria. Imagina recordar al momento listas, cifras y códigos. Imagina diseñar complejas operaciones gracias tener en tu cabeza miles datos. Todo en tu poder y para siempre.

¿Cómo de lejos llegarías con una Supermemoria?

Imagina tener que memorizar esta lista en medio minuto:

Cartera, abogado, reunión, plataforma, informe, debate, bolígrafo, alameda carretera, lámpara, pestaña, división, criptograma, disco, satisfacción

¡Pues también podrás!

O que tuvieras que memorizar estos teléfonos en un abrir y cerrar de ojos:

0034 724 783 76 54

516 23 52 893 12

001 345 834 567

1004 237 5638 37 28

890 268 3732 3367

¡Pues también podrás!

En cuanto termines el libro, podrás.

¿Harto de olvidarte cosas?

La memoria es dinero. Mucho dinero.

A lo mejor crees que en tu caso no es imprescindible. Pero una supermemoria te beneficiará también. Atento esta historia:

Hace poco el dueño de una empresa fabricante de chips para tarjetas me confesó que no sabía cómo podría beneficiarle una supermemoria. Yo no sabía nada sobre la fabricación de chips, pero le pregunté *"¿Cuánto gastas al año para formar a tu personal?"*

El me respondió: *"Más o menos 400.000 euros."*

"¿Sabías —seguí—, que las personas olvidan el 75% de lo que aprenden? ¡O sea: estás tirando 300.000 euros al año a la basura!" Sus ojos se abrieron como platos y me prestó toda su atención.

También hablé el otro día con el camarero de un hotel que memoriza los nombres y detalles de las personas que atiende. Cuando los clientes vuelven al de

meses, les llama por su nombre y les recuerda algo que le dijeron. Con las propinas ha triplicado su sueldo.

¿Y tú? ¿Cuánto dinero estás dejando de ganar por no memorizar todo lo que ves? ¿Cuánto ganarías si no perdieras con los olvidos?

Nadie te pillarán nunca en fuera de juego si recuerdas los datos. No sólo tu carrera se disparará, sino que tendrás tu propio imperio de ideas que se transformará en más dinero y tiempo libre.

-Si eres tú el que da ese dato cuando todo el mundo se olvida...

-Si eres tú el que se sabe de memoria un teléfono que te sacará de una situación difícil...

-Si eres tú el que tiene listas enteras de nombres y códigos en su cabeza...

...tu poder será inmenso. Planificarás a diez años vista, algo al alcance de pocos. Impresionarás.

5 Pasos sencillos para que lo consigas en una tarde

Estos métodos que descubrirás, funcionaron toda la historia. Por eso permanecen. Empezaron en la Antigua Grecia hace 2.500 años con Simónides de Ceos y continuaron con el Imperio romano. Cicerón los utilizó

diseñando palacios de la memoria donde memorizaba miles de palabras. Giordano Bruno refinó estos métodos en el Renacimiento. Y Mateo Ricci y Leibniz los perfeccionaron en los siglos XVI y XVII.

Y hoy Harry Lorayne, Dominic O'Brien o Joshua Foer lo usan con un éxito más que notable. Y gracias a estos maestros tú también puedes tener una supermemoria. porque he condensado sus métodos en

Las mejores
reglas
mnemotécnicas
para ti.
Funcionaron
ayer y funcionan
hoy.
Y lo mejor: LO
CONSEGUIRÁS
EN SÓLO UNA

5 pasos sencillos para aprenderlos en una tarde. No perderás meses con cursos de memoria que sólo repiten esas ideas con más palabras. Tendrás un sistema probado para ti. Sin dispersarte. Las mejores reglas mnemotécnicas para ti. Funcionaron ayer y funcionan hoy.

Y lo mejor: lo conseguirás en sólo una tarde. Luego sólo practicarás 5 minutos diarios durante un mes para hacerlo tuyo de por vida.

Y yo soy directo. Hay libros que hasta la mitad no te hablan del método. Hablan de relajarte y estados mentales... Pero no te aconsejo decir "*Esperar a que me*

relaje" para memorizar algo en una reunión o cuando alguien te dé su nombre. Por eso te ahorraré discursos y te daré los 5 pasos rápidos para que lo consigas en un par de horas.

En este libro también tendrás todo sobre asociaciones, palacios de la memoria y sistemas fonéticos. Es un compendio de todas las técnicas, pero diseñado para que lo absorbas rápidamente. Podría haber hecho un libro 3 veces más largo. Podría añadir 200 páginas extra. **Pero una memoria prodigiosa es tan fácil como este sistema en 5 pasos.** (Que nadie te venda un método revolucionario porque ya existe.) Y no necesitas grandes teorías ni vitaminas especiales. Iré al grano para que lo domines en una tarde y asombres hoy mismo.

Conseguir una supermemoria es fácil... ¡Y a cualquier edad!

No nos enseñaron a memorizar y eso te perjudicó en los estudios. ¿Recuerdas de pequeño en clase? Te preguntabas. *"¿para qué voy si luego se me olvidará?"*

También te dijeron que naces con una determinada capacidad y que decae con el tiempo. Mentira. Muchos genios como Picasso consiguieron obras maestras

pasados los 80 años. Por eso no necesitas ser joven para una supermemoria. Con 80 años y pensando como alguien de 80 años también lograrás una memoria prodigiosa. Y no. No necesitas un gran cerebro. El cerebro de los genios es igual que todos, la única diferencia es CÓMO lo usan.

Con tu nueva súper memoria vivirás una segunda vida. Y sólo necesitas una tarde.

Todo el mundo habla de una buena memoria, pero cuando la consigas...

ÍNDICE

PASO 1

CÓMO ELIMINAR EL ERROR MÁS COMÚN:

LOS OLVIDOS

Cómo liberar el genio que llevas dentro

Tú y tu memoria: la sociedad perfecta

La verdad sobre tu memoria

No es tu culpa si no te enseñaron a potenciar la memoria

Cómo funciona tu memoria... ¡y cómo hacerla funcionar mejor!

En qué se equivoca todo el mundo con la memoria

Cómo evitar los olvidos: El Método de la Asociación-Absurda

Cómo lo inusual, lo violento, o lo ridículo te beneficiará

UVI: Las 3 Claves para hacer asociaciones y fundar tu gran memoria

Por qué la exageración te salvará de muchos apuros

¡Ya nunca olvidarás nada!

No existe límite para tu capacidad de memoria

Más posibilidades que tendrás asociando

El momento clave de tu vida será un éxito... si tienes una buena memoria

CLAVES RÁPIDAS

PASO 2

CÓMO MEMORIZAR GRUPOS DE DATOS

Cómo recordar grupos de datos

El Método de la Historieta

Cómo tu mente será tu agenda diaria

Cuanta más memoria tengas, más creativo serás

El Palacio de la Memoria (también llamado Loci o Habitación Romana)

Cómo tener tu propio Palacio

CLAVES RÁPIDAS

PASO 3

CÓMO ACORDARTE DE TODOS LOS NOMBRES Y CARAS. EL MÉTODO DE LA PALABRA- SUSTITUTA

Recordar nombres da poder

El Método de la Palabra-Sustituta para memorizar nombres

Un atajo para retener muchos más nombres

San Juan y sus hogueras

**La manera de memorizar nombres y asociarles empresas,
profesiones y más datos**

En los negocios hay que conocer el nombre y algo más

Y también podrás memorizar palabras extranjeras

Y palabras nuevas

Cómo recordar cualquier cara y ponerle nombre

Los 3 Pasos rápidos para recordar una cara

CLAVES RÁPIDAS

PASO 4

RECITAR NÚMEROS DA PODER: CÓMO MEMORIZARLOS

Cómo memorizar cualquier número: el Método de la Palabra-Número

Memoriza teléfonos, claves, fechas y cualquier conjunto de números

Cómo tener ventaja en tu carrera gracias a memorizar números

Cómo recordar fácilmente discursos, informes y presentaciones

Cómo recordar a la primera todo lo que escuchas en un discurso o reunión

Es un método flexible que puedes agrandar

Más ventajas de memorizar discursos

Test para aprender discursos y presentaciones

Una historia real de cómo pasar de una memoria desastrosa a conseguir una memoria increíble

CLAVES RÁPIDAS

PASO 5

TU GRAN ARMARIO PARA ALMACENAR MILES DE DATOS: EL MÉTODO DE LA PALABRA-LLAVE

El sistema para tener un inmenso Armario Mental

El Método de la Palabra-Llave

Imagínate vestido de TUNO con tu guitarra, cantando sobre la mesa del despacho de reuniones

Cómo memorizar incluso listas de 100 datos en el orden que te interese

Cómo aumentar tu Armario Mental a 1.000, 10.000 o 100.000 posiciones

Cómo crearte más Armarios Mentales:

Cómo memorizar códigos y contraseñas

Ya no olvidarás códigos ni claves

Cómo recordar citas

Tu Armario de Citas, el método para retener todas tus citas y reuniones

Recordar fechas es igual de fácil

Memorizarás incluso tablas de números

Incluso memorizarás (y crearás) códigos visuales

Cómo impresionar a tus amigos (y a cualquiera) con tu nueva supermemoria

La carta perdida

La carta escondida

Cómo recordar todos los números y objetos que quieras

También puedes dominar el alfabeto morse

Ser una enciclopedia andante ¿por qué no?

¡Ya lo dominas! Test avanzados para ser un Genio de la Memoria

Cómo beneficiarte de los Test

CLAVES RÁPIDAS

EPÍLOGO

Cómo conservar (y aumentar) tu nueva supermemoria

Alimentos que potencian la memoria

7 Consejos rápidos para memorizar o estudiar datos

Una buena Memoria alargará tu vida

¿Edad? ¿Qué edad?

Nada beneficia más que invertir en una buena memoria

Una última cosa

CAPÍTULO 1

Cómo eliminar los olvidos (para siempre)

Aunque te digan lo contrario tienes un
POTENCIAL INCREÍBLE.

Tienes todo lo necesario para convertirte en un
genio. Estudios clínicos dicen que incluso personas que
perdieron parte de su cerebro, piensan y memorizan
mejor que muchos.



Libera el genio que llevas dentro

El primer paso primero es creértelo. Tu mente hará lo que buscas. Podrás ser carismático o increíblemente inteligente con una memoria poderosa.

Podrás memorizar miles de datos, resolver problemas, o diseñar grandes objetivos. Tu mente con sus billones de células te proporcionará lo que le pidas. Será rápido con estos 5 pasos. Tú único obstáculo es tu pensamiento autolimitador. Pero está demostrado que puedes tenerlo todo. ¡Acuérdate de las ideas buenas de tu vida! Si tuviste una puedes tener muchas más.

Por eso a partir de ahora huye del bombardeo externo de "no puedes," porque puedes tener una supermemoria. Verás cómo tu mente funcionará 10 veces mejor sin tener que esforzarte 10 veces más. Con este plan ambicioso desde hoy mismo memorizarás el doble de información. Y es solo el principio. Y doblarás tus honorarios. Si programas bien tu mente, podrás con todo.

*"La memoria se
acrecienta usando
y aprovechándose
de ella."*

-LUIS VIVES

Humanista

Siglo XVI

Socios perfectos: Tu memoria y TÚ

Mentalízate que la edad no es impedimento. La

memoria se acrecienta sobre todo si sabes CÓMO usarla. Te preguntarán por qué muchos niños fracasan en los estudios. No es que sean tontos. Es que no saben cómo acordarse de lo aprendido. En el colegio les obligan a recordar lo aprendido, pero lo que no les dicen es CÓMO.

Vamos a empezar con un Test primero para ver dónde estás.

IMPORTANTE:

Los resultados ahora no tienen NADA que ver con tu capacidad para memorizar ni con lo que vas a conseguir. Para avanzar necesitas saber primero dónde estás.

TEST 1 (Para saber dónde estás)

Analiza esta lista 2 minutos. En la columna de la izquierda están los objetos y en la columna de la derecha, su lugar. Por ejemplo: la bolsa está en la cocina, etc.

Ahora cubre la lista y rellena los espacios en blanco. Si ves el objeto escribe dónde está y al revés. Cada acierto es un punto.

OBJETOS **LUGAR**

Bolsa	Cocina
Destornillador	Armario
Perro	Manta
Copa	Mesa
Cazuela	Fregadero
Collar	Cajón
Gafas	Periódico
Llaves	Pantalón
Informe	Agenda
Calendario	Puerta

¿Ya lo tienes? Pues rellena lo espacios en blanco:

OBJETOS **LUGAR**

Destornillador _____
 _____ Fregadero
 _____ Mesa
 Perro _____
 Llaves _____
 _____ Cajón

Calendario _____
Gafas _____
Informe _____
_____Cocina

PUNTUACIÓN primera vez: _____

Repito que el Test no tiene nada que ver con tus posibilidades. Es solo para saber dónde estás.

La verdad sobre tu memoria

He visto a mujeres que se quejan de mala memoria. Pero te describirán con detalle una prenda que vieron hace semanas. He visto hombres que se quejan de tener mala memoria. Pero te recitarán de memoria los futbolistas de su equipo preferido.

Y he visto a niños fracasar en sus estudios. Pero te dirán sin titubeos cómo pasar de una pantalla a otra en su videojuego favorito. Entonces, ¿qué es lo que pasa? Pues que...



¿Te acuerdas cuando pensabas que nunca llegarías a conducir o a escribir a máquina? Hoy te parece fácil. Si asocias cualquier información que te interese con otro ya registrado, es tuyo para siempre. Esta es la clave de una buena memoria. Y no hay más secretos. Schopenhauer dijo: *"Cada uno tiene el máximo de memoria para lo que le interesa y el mínimo para lo que no le interesa."*

No es tu culpa si no te enseñaron a potenciar la memoria

La memoria está en el subconsciente. Es más, almacenas inconscientemente todo lo que observas a lo largo del día. No te das ni cuenta. Pero es tu subconsciente el que te traiciona con tus olvidos. Hacer una carrera universitaria es una barrera insuperable para muchos. Y todavía peor, otros aún con la lección aprendida, suspenden. Como cuando quieres decir algo y no te sale. Y pasa en el peor momento. La memoria es traicionera. Mejor dicho, la manera en que te han enseñado a recordar es traicionera.

¡Pero ahora se acabó! Con este método superarás

tus barreras. Se acabó olvidar datos en el momento clave. Retendrás todos los nombres, números, códigos y claves. Pero primero un poco de teoría. Para internalizar las técnicas tienes que saber cómo funciona la memoria primero. Seré breve.

Cómo funciona tu memoria... ¡y cómo hacerla funcionar mejor!

No me extenderé para pasar a la acción y ver resultados hoy mismo. Tienes 3 clases de mente:

1. La Conciencia para razonar.
2. El Subconsciente para memorizar, sentir e imaginar.
3. El Inconsciente (la parte del subconsciente de difícil acceso) dónde archivas tu pasado y tus mecanismos de defensa.

Y tienes 3 clases de memoria: Memoria a corto, a medio y a largo plazo.

- La **memoria a corto plazo** es ese número de teléfono que retienes unos segundos para apuntarlo inmediatamente después. O ese nombre de la persona que te presentan en un cumpleaños (que olvidas en

cuanto te presentan a otra).

- La **memoria a medio plazo** es ese dato que retienes unos días: tus quehaceres de mañana o los planes del fin de semana.

- Y la **memoria a largo plazo** es la que necesitas para vivir. Lavarte los dientes, conducir, tomar un bus, reconocer caras o hablar tu idioma. Es el pilar de tu memoria.

Y además tienes 6 clases de memoria: olfativa, auditiva, gustativa, táctil, quinestésica y visual. Cada individuo tiene una más desarrollada que la otra. Mira sino a ese compañero que se acuerda de la letra de las canciones, pero no se acuerda de lo que acaba de apuntar. O ese genio matemático que no se acuerda dónde guarda las cosas. Sólo te interesa una clase de memoria. Luego te digo cuál.

Veamos cada una de sus características:

1. MEMORIA OLFATIVA: Memorizan olores. Los animales tienen la memoria olfativa muy desarrollada.

2. MEMORIA AUDITIVA: Esa canción que canturreas.

3. MEMORIA GUSTATIVA: Cuando recuerdas tu plato preferido y se te hace la boca agua.

4. MEMORIA TÁCTIL: Cuando recuerdas una acaricia.

5. MEMORIA QUINESTÉSICA: Andar en bici o conducir. Son movimientos aprendidos.

¡Y aquí la que te interesa!:

6. MEMORIA VISUAL (O FOTOGRÁFICA): Es la más importante. Recuerda lo que ves. Imágenes, caras, números y códigos. También leer y almacenar datos. Si conectas datos nuevos con otros ya aprendidos lo retendrás para siempre. Somos visuales, la mejor memoria para asociar. ¿A que no te cuesta recordar las escenas de una película que te gustó? Pues la técnica es la misma para memorizar información.

Esta es la clave: ASOCIAR. Puedes recodar una imagen que acabas de ver. Pero no durará mucho sino la tienes enganchada con algo. Si memorizas como un loro y no asocias, los datos se perderán. Pero si lo asocias con algo se fijará en tu mente para siempre. Y eso es lo que te interesa.

El error que comete todo el mundo con la memoria

Al memorizar existen 2 clases de datos. Los datos puros y los datos secuenciales. Un dato puro es por ejemplo es la palabra “Botsuana.” Por si sola no dice nada. Sabes que es un país y por mucho que lo repitas lo olvidarás a largo plazo. Para poder fijarlo en tu memoria tienes que asociarlo. Sino, los datos puros como números, fechas, nombres, cantidades o medida se olvidan.

Los datos secuenciales son como una película. ¿A que te resulta fácil de recordar el orden de las escenas? Porque están asociadas. Este es el secreto de tu Supermemoria. No es que no te acuerdes, es que no ligas los datos. Haz tu propia película y ya lo tienes.

A partir de ahora sé el protagonista de tu película. Aprenderás y será divertido. Memoriza de más a menos. Primero lo grande (el argumento) y luego los detalles. Lo mismo para memorizar. Primero conoce el esqueleto y luego el resto. Cada cosa en su sitio. Ya no te impresionará lo que tienes que memorizar. Te haces tu película para colocar todos los datos. Y para eso, el santo grial de todos los métodos: la Asociación-Absurda.

¿A que te acuerdas de las cosas raras o divertidas? Pues asocia de la manera más rara y absurda que se te ocurra. El secreto es que sea ridículo y exagerado, lo

mejor para recordar. Tu memoria se multiplicará por 100. Aprenderás leyes interminables y fórmulas matemáticas con asociaciones.

Vamos con el primer paso: el Método de la Asociación-Absurda, la base de todos los métodos. Sólo con esto tendrás el 50% de tu Supermemoria. Ahora nos ponemos en marcha.

Cómo evitar los olvidos: El Método de la Asociación-Absurda

“¡Pero si lo tenía en la mano!” ¿Te suena? Crees que te acordarás, pero como no asocias, lo olvidas. Falta el ingrediente: La Asociación-Absurda.

Cuanto más raro, ridículo, o violento, mejor. De lo escabroso no te olvidas. Por ejemplo, dejas tu reloj de pulsera en una caja de flores al fondo del cajón. Visualízate con flores en la muñeca como si fuera una pulsera. Usa tu imaginación sin límites. Cuánto más absurdo sea, mejor. En cuanto te acuerdes del reloj (objeto) saldrá la caja de flores (lugar). La asociación absurda hace que una cosa lleve a la otra. Basta con acordarte del objeto para acordarte del lugar.

Perdemos de 5-10 minutos diarios buscando objetos. Súmalos y el resultado es de 30-60 horas perdidas al año. De ahí que una buena memoria es otra

manera de aumentar tu productividad.

Cómo lo inusual, lo violento, o lo ridículo te beneficiará

Si escondes un documento importante asocia el escondite con el documento de la forma más absurda. Cuánto más absurdo, mejor. Imagínate que lo guardas detrás de una cómoda. Visualiza el documento sentado en el sofá cómodamente. Ya lo tienes.

¿Quieres guardar unos dólares en el jarrón chino? Forma otra asociación e imagina que las monedas tienen los ojos achinados. Con sólo una imagen haces una asociación absurda.

Insisto en que hagas asociaciones disparatadas. La mayoría de métodos no insisten lo suficiente en esto. He visto que algunos recomiendan asociaciones lógicas. No valen para nada porque de lo normal te olvidas. Recordarás mejor a las monedas con ojos achinados y hablándote raro.

UVI: Las 3 Claves para hacer asociaciones y fundar tu gran memoria

Las 3 claves para recordar son:



1. UBICACIÓN

Cuelga los datos en un sitio significativo. Si lo ubicas en alguien, esa persona está implicada.

Por ejemplo, yo doy a las ciudades un significado. Escogí Sao Paulo para mi lista de compras porque hace mucho me trajeron un regalo de allí que me gustó. Cuando estoy en una tienda y no quiero olvidarme de nada me voy mentalmente a Sao Paulo. Me acuerdo por ejemplo que tengo que hacer una copia de llaves porque las visualicé con la camiseta de la selección de fútbol. Y también me acuerdo que tengo que comprar unos botones porque juegan al fútbol con el uniforme de Sao Paulo.

Para las cosas pendientes elegí Nueva York. Asocio Nuevo York con sus rascacielos y sé que tengo que arreglar el tejado.

Utilizo una farola para asociar lo prioritario. Cómo tiene forma de l recuerdo lo importante. Le pongo una farola a esa palabra o nombre y lo recuerdo.

La ubicación es clave. Cada sitio significa algo.

2. VINCULACIÓN

Une los datos con imagen. Si por ejemplo tienes que revisar las cuentas vincula multiplicación con farola.

¿Pero cómo vinculas lo intangible?

- 1.) Llamar al Sr. Pérez
- 2.) Hacer un presupuesto
- 3.) Ir al ayuntamiento a pedir un papel

Usa tu imaginación. Sigue leyendo.

3. IMAGINACIÓN.... y mucha

Recuerda: Una asociación-absurda es la clave. Que sea graciosa. Exagéralo al máximo. Ponle lazos y colores. Imagina a los sujetos bailando o luchando. En las escenas más raras que se te ocurran.

Para asociar farola con hacer las cuentas puedes imaginarte a la farola con una calculadora por bombilla y en vez de dar luz escupe sumas y restas. Y las tareas pendientes como llamar al Sr Pérez + hacer el presupuesto + ir al ayuntamiento: piensa en el Sr. Pérez con una gorra de contable (hacer el presupuesto) en medio de la plaza del ayuntamiento (ir al

ayuntamiento).

O si no quieres olvidarte de sacar la basura visualiza las mondas y todo un montón de basura en la puerta de tu casa.

Por qué la exageración te salvará de muchos apuros

Si no recuerdas dónde dejaste las gafas asocia absurdamente. Hazlo al momento. Si dejas las gafas encima de la mesa de la cocina, imagina unas gafas preparando la mesa para los comensales con su delantal

Una asociación-absurda es la clave de la memoria. Que sea graciosa. Exagéralo al máximo.

y todo. O sirviendo sopa y salpicándolo todo. No tengas miedo después de cambiar de pensamiento. La imagen vendrá cuando lo necesites. Es muy fuerte como para no recordarla. Esa exageración te sacará del aprieto.

Así eliminarás para siempre las molestias como: “¿He cerrado el coche?” o “¿He apagado el gas?” Con una Asociación-Absurda imaginando como cierras el coche con un soldador o apagando el gas con un extintor te acordarás en su momento con esa imagen.

Ver algo fuera de lo normal para recordar es clave. Los antiguos maestros griegos daban bofetadas ligeras a los alumnos después de una idea importante. Un método infalible para recordar. Ahora ya sabes cómo asociar y repite el 1er Test. Te sorprenderás de la puntuación:

TEST 1 (REPETICIÓN)

Utilizarás:

El Método de la Asociación-Absurda

Como antes asocia las palabras y escribe lo que falta.

Tienes 2 minutos. Cada acierto es un punto.



Bolsa / Cocina

Destornillador / Armario

Perro / Manta

Copa / Mesa

Cazuela / Fregadero

Collar / Cajón

Gafas / Periódico

Llaves / Pantalón

Informe / Agenda

Calendario / Puerta

Analízalo 2 minutos, tápalo y rellena lo espacios en blanco:

Informe _____
_____Armario
_____Mesa
Perro _____
_____Pantalón
_____Cocina
Calendario _____
Collar _____
_____Fregadero
_____Periódico

PUNTUACIÓN la segunda vez: __

¿Cómo ha ido? ¿Has notado el cambio?

¡Adiós a los olvidos!

¿Te ha pasado de tener una buena idea a medianoche y olvidarla al día siguiente? Pues con este método ya no te pasará. Las ideas son muy valiosas como para dejarlas ir. No te tienes que levantar a

medianoche, encender la luz y apuntarlo. Si surge una idea, con que des la vuelta al reloj y lo asocies con una imagen es suficiente. O deja el libro en el suelo boca abajo o dobla una esquina. A la mañana siguiente te acordarás.

Tampoco se te escapará ninguna idea brillante durante el día. Si de camino al trabajo te viene a la mente llamar a alguien, asocia esa llamada con algo que veas llamativo o gracioso. Vincúlalo con la persona. Un anuncio de un tío bailando con su ordenador portátil, por ejemplo. La persona a la que tienes que llamar imagínatela bailando también. Cuando llegues a tu mesa, tu portátil te lo recordará.

Conseguirás eliminar los olvidos de por vida si asocias las ideas según surjan. Ejercítate día a día. A partir de ahora cuando leas algo con una idea interesante no lo dejes para luego. Asíciala. Haz ese pequeño esfuerzo diario (al principio) de asociar absurdamente lo que quieras recordar. Adiós a los olvidos y Hola a tu Supermemoria.

¡Enhorabuena, ya has dado un paso grande! Ya tienes la herramienta: Asociación Absurda. Ahora haz la prueba:

NOTA:

Si quieres hacer más Test cambia las palabras, números y/o posiciones. Además, tendrás ejercicios de sobra en

TEST 2

Utilizarás:

El Método de la Asociación-Absurda

Igual que antes analiza la siguiente lista de objetos relacionados durante 2 minutos, cubre la lista y rellena los espacios en blanco. Un punto por acierto.



Lupa / Cuchara

Marrón / Policía

Rascacielos / Calefacción

Hierba / Tos

Hilo / Marea

Cinéfilo / Llanura

Amigo / Tigre

Ratón / Cajón

Traje / Balón

Caballo / Azul

Ahora rellena lo espacios en blanco:

Tos_____

Amigo_____

Llanura _____

Balón_____

Hilo_____

Azul_____

Cuchara_____

Ratón_____

Policía_____

Rascacielos_____

PUNTUACIÓN: __

TEST 3

Utilizarás:

El Método de la Asociación-Absurda

Y ahora con tres palabras. Analiza los objetos relacionados durante 5 minutos. Luego cubre la lista y rellena los dos espacios en blanco con el objeto que falta. Medio punto por acierto, máximo 10 puntos.



Alambre / Letra / Parque
Video / Armario / Condado
Libro / Guardia / Conejo
Candelabro / Resto / Flor
Sofá / Tabla / Iphone
Bombilla / Reloj / Tarjeta
Gesto / Desayuno / Cristal
Pasillo / Blanco / Noticia
Herida / Ciervo / Imán
Espárrago / Pata / Fiesta

Ahora rellena lo espacios en blanco:

Flor _____
Ciervo _____
Alambre _____
Libro _____
Iphone _____
Cristal _____
Noticia _____
Fiesta _____
Armario _____
Bombilla _____

PUNTUACIÓN: __

TEST 4

Utilizarás:

El Método de la Asociación-Absurda

Otra vez con tres palabras. Ahora palabras abstractas para entrenarte a fondo. Analízalo 6 minutos, cubre la lista y rellena los dos espacios en blanco. Medio punto cada acierto. Máximo 20 puntos.



Encantador / Barato / Curva

Salvaje / Pincel / Social

Éxodo / Revista / Dedo

Tenue / Jefe / Escalera

Grande / Tarde / Soleado

Amistoso / Rápido / Pluma

Lluvia / Oftalmóloga / Contento

Perfecto / Pantalla / Alto

Madera / Penumbra / Bosque

Resto / Soltero / Tecla

Ahora rellena lo espacios en blanco:

Perfecto _____

Escalera _____

Revista _____

Tarde _____

Social _____

Bosque _____

Amistoso _____

Soltero _____

Barato _____

Lluvia _____

PUNTUACIÓN: __

No existe límite para tu capacidad de memoria.

Séneca podía memorizar 2.000 mil palabras tras oírlas una sola vez. El rey Ciro llamaba a sus soldados por su nombre. Date una vuelta por cualquier concurso de memoria y verás cómo es gente normal. Gente que memoriza barajas enteras de naipes.

No existen buenas o malas memorias solo hay memorias que vinculan y que no vinculan.

Más posibilidades que tendrás asociando

Algunos campeones de la memoria utilizan las partes del cuerpo para asociar tareas pendientes e ideas. Empezando por la cabeza=1, las sus orejas=2, los ojos=3, la frente=4, la nariz=5 y la boca=6, etc.... hasta llegar a los dedos del pie. Los utilizan para "colgar" datos mediante la asociación. ¿Ves el potencial ilimitado para memorizar listas y datos? Esto solo con el cuerpo. Pero hay más almacenes para guardar datos y en orden.

Puedes visualizar tu casa preferida. La entrada puede ser el número 1, el armario de la entrada el 2, el baño a mano derecha el 3... También la ropa que llevas. Es ilimitado.

En los siguientes pasos te enseñó más técnicas para potenciar tu Supermemoria.

El momento clave de tu vida será un éxito... si tienes una buena memoria

Un último consejo. Evita la tentación de anotar porque resulta cómodo. Ahora que todos tenemos teléfonos móviles que nos hace la vida "más fácil" pierdes mucho potencial. Pero resiste la tentación y potencia tu memoria. Entrénate desde ya con pequeñas asociaciones absurdas y construirás una Supermemoria.

Apuntar es fácil pero no potenciarás tu memoria. Con Internet para consultar datos la tentación es aún mayor. Y si ya tienes un ayudante ni te cuento. Pero cuidado con esa trampa. Tener una supermemoria es fácil si te esfuerzas un poco (al principio). Además, llegará el día clave donde agradecerás recordar ese dato. Te salvará de un peligro o alguien importante se dará cuenta de lo que vales. ¿Merece o no la pena?

CLAVES RÁPIDAS:

- Tu mente tienes billones de células que crean billones de pensamientos. Sólo necesitas saber CÓMO usarla.
- La memoria es asociación. Si asocias cualquier dato nuevo con otro ya registrado, no lo olvidarás nunca.
- Cuanto más absurda, rara o violenta sea, mejor. Lo raro y escabroso se recuerda fácil.

FIN DEL 1er CAPÍTULO

¡CONSIGUE TU LIBRO AQUÍ!:

<http://amzn.to/2f9ySiV>

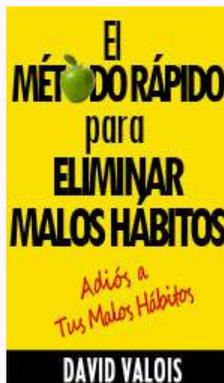


Más Libros de David Valois



Cómo Vencer Todos Tus Miedos

<http://amzn.to/ljLwIXc>



**El Método Rápido para Eliminar tus Malos
Hábitos**

<http://amzn.to/litjZNS>



**17 Maneras (que nunca te dijeron) Para
Conseguir AUTODISCIPLINA**

<http://amzn.to/1d5zGtW>



Cómo Cambiar Tu Vida (A Cualquier Edad)

<http://amzn.to/1qpyXxF>



Gestión del Tiempo: TODO Lo Que Hay Que Saber.

<http://amzn.to/lb86suA>



1 Reglas para ser el mejor ESTRATEGA y PLANIFICADOR

<http://amzn.to/lg7pOR>



30 Maneras de Aumentar Tu Productividad

<http://amzn.to/1cFtlce>



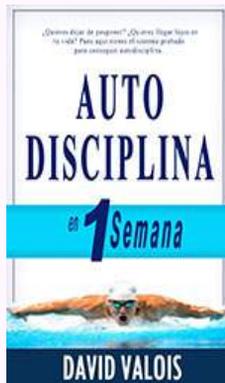
MOTIVACIÓN: Cómo Tenerla Todos Los Días (21 Secretos)

<http://amzn.to/17OedoM>



25 Claves De Superación Personal

<http://amzn.to/liBsEBL>



AUTODISCIPLINA en 1 Semana

<http://amzn.to/1Qr6Rdq>



COACHING PERSONAL hecho simple

<http://amzn.to/loOXv3Y>