

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ ПАМЯТИ?	8
Насколько обычны проблемы с памятью?	8
Нормально ли функционирует моя память?	11
Могу ли я полагаться на свою память?	19

Глава II.

ЭВОЛЮЦИЯ НАШЕГО ПОНИМАНИЯ ПАМЯТИ	23
Обрушение крыши во время пира	23
Образное мышление	26
Театр памяти Джулио Камилло	31
Совет томаса Брадвардина	35
Вот как это может работать для вас	38
Застенчивый бородатый интроверт	40
Уинстон Черчилль и головной мозг	46
Альберт Эйнштейн с чашечкой кофе	50
Создание ментальной карты и прослеживание хода мыслей	54
Солнцезащитные очки и губная помада	56
Ситуационная осведомленность	65

Глава III.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ПАМЯТИ	67
Танец в ритме музыки времени	67
«Магическое число семь»	71
Фрагментация	75
Инструментарий памяти	82
Гиперфантазия и гипофантазия	86
Методика памяти	90
Эффект Зейгарник	94
Рестораны как лаборатории памяти	96
Королева памяти	99
Игра «N назад»	104
Лом-трамбовка и мозг	110
Билеты на леди Гагу	115

«Двадцать отрицательных вопросов»	118
Из «ловких танцоров» в «топтыгины»	124
«Перекрутки»	128
Синдром забытого младенца	131
Память будущего	134

Глава IV.

ПАМЯТЬ В ДЕЙСТВИИ	137
Обед по-итальянски для нашего шестнадцатого президента	137
Тренировка памяти под водой	142
Мнемонические фразы	144
Всегда выбирайте самый большой экран	147
Интерлюдия	150

Глава V.

ЧТО МОЖЕТ ПОЙТИ НЕ ТАК?	155
Смертельные враги памяти	155
Когда я забываю, куда уходит моя память?	165
Человек, который не мог забывать	170
Чувство узнавания	174
Мы с вами знакомы?	177
«Я уже был здесь раньше»	184
Почему мой кофейный столик кажется совсем другим?	185
Нападение в парке	188
«Попугай на балконе»	191
Война призраков	193
Внушение ложных воспоминаний	196
Газовое освещение среди бела дня	199
Амнезия	202
Что будет, если вы полностью потеряете память?	204
Познакомьтесь с Генри Густавом Молайсоном	207
Внезапные провалы в памяти	210
Лестницы в разные комнаты	215
Воспоминания под настроение	217
Почему вы опять забыли принести мне книгу?	218
«Алый! Алый!»	220
Память в кривом зеркале	222

Глава VI.

ПАМЯТЬ: ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ	226
«Незыблемый маяк»	226
Восхождение на золотую гору	230
Атомы водят хороводы перед моим взором	232
Пейзаж общего прошлого	236
Коллективная память	239
Войны за историческую память	243
Законы об исторической памяти	247
Покойная (ли) Уитни Хьюстон	251

Глава VII

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ ...	254
Фармакология	254
Почему краткий дневной сон вам полезен	257
Праздник живота или голодная диета	260
Кофе и чай	264
Алкоголь	265
Физические упражнения	268

ПОСЛЕСЛОВИЕ	269
Позвольте мне пригласить вас на чемпионат памяти США	269
Все, что вам необходимо знать об улучшении памяти	273

ГЛОССАРИЙ	279
------------------------	-----

БИБЛИОГРАФИЯ	283
Публикации и журнальные статьи	283
Книги	284

БЛАГОДАРНОСТИ	286
----------------------------	-----