

Vägen till mästarminne : förändra ditt liv med kraftfull minnesträning

av: Mattias Ribbing



Antal sidor: 236

Förlag: Månocket

Utgiven: August, 2012

LADDA NER

LÄSA

Description:

Med rätt träning kan alla få ett mästarminne. Nu kan du klara av studierna med högsta betyg, klättra rekordsnabbt i karriären eller bara njuta av att utveckla din tankeförmåga. Du kan lära in mängder av kunskap som tidigare ansetts vara omöjlig att komma ihåg. Fokus ligger helt på vardagsnytta, från att komma ihåg dagsplaneringen och namn på personer du träffat, till att minnas innehållet i hela böcker. Minnet har inte en specifik plats i hjärnan utan är resultatet av hela hjärnans arbete. I praktiken innebär det att vi även behöver träna upp vår förmåga till koncentration, visualisering, kreativitet och snabbtänkthet för att få ett mästarminne. Kort sagt att hålla hjärnan i topptrim. Minnet är inte bara grunden för all form av inläring utan också för våra tankar och vår personlighet. I boken presenteras en unik modell över hur vårt minne fungerar och rikligt med övningar som inspirerar och hjälper dig att få ett eget mästarminne. "Minnesmästaren Mattias Ribbing skriver lättfattligt och intressant om hur man som helt vanlig svennebanan kan bli en mästarnas mästare i minne." Metro

Boken är en skön blandning av författarens egna erfarenheter, teori om hur hjärnan och minnet fungerar och, inte minst, en massa bra övningar för att förbättra koncentration och minnesförmåga. Boken är praktiskt användbar, underhållande och kan vara av särskilt intresse för studenter och lärare, men även för alla andra som är trötta på att inte minnas var de gjorde av nycklarna eller glasögonen." BTJ

Jag tänker faktiskt ta Mattias Ribbing på allvar och börja öva upp mitt minne med hjälp av hans tricks. Geena Davis - grina - gråtatarar. Så, nu kommer jag aldrig att glömma hennes

namn! Brad Pitt behöver jag ingen ramsa till för att minnas." Nerikes Allehanda