



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 04/05/2021 a les 09:25

El millor truc per memoritzar informació, segons el campió de memòria d'Europa

[inici centrareport] Simon Reinhard és campió de memòria d'Europa i ocupa el setè lloc del rànquing mundial. Aquest noi ha aconseguit aprendre's 136 paraules en només 5 minuts o memoritzar 52 cartes en menys de 60 segons.

[intext1]

El mètode que fa servir per retenir tanta informació en tan poc temps és el mateix que utilitzaven els polítics a l'antiga Grècia i es coneix com el mètode de loci o palau de la memòria.

El procediment, segons ha explicat Simon Reinhard en diverses entrevistes, **consisteix en els següents passos:**

[nointext]

Pensa un recorregut que et coneguis bé i que tingui diversos llocs que et resultin familiars, com ara un parc, una estàtua, un bar, una parada d'autobús, etc. Si no se te n'acut cap, també pots fer servir casa teva.

Fes una llista del que vulguis memoritzar.

Pensa en una imatge que et recordi a cada una de les coses que has escrit a la llista.

Situa mentalment cada imatge en un lloc del recorregut que hagi pensat.

Pensa en una forma de connectar cada imatge a cada lloc.

Per accedir a la informació que has memoritzat, "camina" mentalment pel recorregut on has situat les imatges i conceptes.

El mètode, com veieu, requereix temps, però és força efectiu per aprendre's llistats de noms, ciutats, episodis històrics, etc.

[intext2]

[ficentrareport]