

## Technika lokacji (na ciele)

Kolejnym sposobem na pozostawienie ważnych informacji na długo w pamięci jest metoda bardzo podobna do poprzedniej. Choć przez niektórych odbierana jako znacznie łatwiejsza, nie umożliwia zapamiętania list dłuższych niż ok. 10-elementowe. Zapamiętywane obiekty są rozmieszczane na własnym ciele – można rozpocząć od góry, czyli pierwszy przedmiot umieszcza się na czole, oczach bądź w ustach, lub od dołu, czyli od stóp. Nie jest ważne, który kierunek wybierzesz, lecz by był on dla Ciebie stały i byś trzymał się wybranej kolejności. Może być ona następująca: głowa, klatka piersiowa, prawa ręka, lewa ręka, brzuch, prawa noga, lewa noga.

### Przykład

*aparatus fotograficzny, fajka do nurkowania, płetwy, buty do pływania, ręcznik, olejek do opalania, kapelusz*

*Na głowie umieszczasz aparat fotograficzny, który przy każdym twoim mrugnięciu robi zdjęcie. Twoja klatka piersiowa jest owinięta długą fajką do nurkowania. Spoglądasz na prawą rękę i z niepokojem zauważasz, że masz do niej na stałe przymocowaną płetwę. Zerkasz na drugą dłoń – na jej końcu wrosnięte w skórę wiszą buty do pływania. Z brzucha wystaje kawałek niebieskiego ręcznika. W prawej nodze tkwi olejek do opalania, a w lewą wkręcił się kapelusz.*

### Ćwiczenie

Spróbuj zapamiętać listę składników indyjskiej potrawy techniką lokacji:  
kawa zbożowa, ryż, por, noga kurczaka, curry, cebula, gałka muszkatołowa

Jeżeli ta metoda przypadła ci do gustu i chciałbyś się nią posługiwać, zapamiętując więcej informacji, możesz wyznaczyć na ciele więcej punktów orientacyjnych. Fani tej techniki potrafią korzystać nawet z narządów wewnętrznych, podróżując np. przez układ pokarmowy lub oddechowy, ale konieczna jest wówczas spora wiedza z dziedziny anatomii i umiejętność wyobrażania sobie wnętrza organizmu. Jeżeli interesujesz się budową swojego ciała, spróbuj właśnie tego sposobu.

**Wskazówka**

Części układu pokarmowego mogące służyć za podstawę do zapamiętywania: wargi, zęby, język, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie, dwunastnica, jelito grube

## Akronimy

Akronim, inaczej skrótowiec, to wyraz utworzony z pierwszych liter bądź pierwszych sylab wyrazów lub wyrażeń, które chcesz zapamiętać. Akronimy dzielą się na dwa rodzaje. Pierwszy z nich łatwo utworzyć, ale trudno zapamiętać – to akronim nieznaczący, np. nazwy kolejnych części układu oddechowego, czyli: jama nosowa, gardło, tchawica, oskrzela, płuca, można zapamiętać za pomocą akronimu „jagatop”. Może to być o tyle przydatne, o ile ktoś poradzi sobie z zapamiętaniem tego abstrakcyjnego słowa. O wiele bardziej przydatne jest tworzenie akronimów znaczących. Nie zawsze jest to możliwe, lecz jeżeli tylko się da, warto zastosować tę metodę; np. zapamiętanie tak trudnej listy słów, jak: **p**rogesteron, **e**strogeny, **s**omatotropina, **t**estosteron, **k**ortykosterydy, **a**drenalina (najważniejsze hormony wytwarzane przez ludzkie gruczoły dokrewne), może być dosłownie pestką, bo właśnie tak brzmi ich akronim – po przeczytaniu pierwszych liter wyrazów z listy otrzymasz wyraz „pestka”.

## Zakładki alfabetyczne

Metoda zakładek alfabetycznych pozwala na zapamiętanie 29 lub – jeżeli nie decydujesz się na używanie polskich znaków – 24 słów w stałej kolejności. Polega ona na przyporządkowaniu na stałe skojarzeń do kolejnych liter alfabetu, a następnie używaniu ich jako zakładek, na których można „powiesić” kolejne.

Zapamiętywanie znów odbywa się tu dwuetapowo. W pierwszej kolejności trzeba znaleźć wyobrażenie, które odtąd będzie symbolizować daną literę alfabetu. Należy koniecznie przy tym pamiętać, by była to rzecz, która z łatwością przychodzi do głowy, rzeczywiście kojarzy się z daną literą i jest łatwa do plastycznego wyobrażenia. Nie powinno to być słowo abstrakcyjne, lecz coś w miarę oczywistego, co w dodatku z łatwością będzie można połączyć z obiektami, które należy zapamiętać. Poniżej