



Sisällys

Lukijalle 9

1. osa

Miten muisti toimii? 13

Muisti ja aivot 15

Muistin osajärjestelmät 21

Aistimuisti. 22

Lyhytkestoinen muisti 23

Pitkäkestoinen muisti 24

Unohtamisen hyödyt ja syyt 29

Vapauttava unohtaminen 29

Miksi unohtamme? 32

Inhimilliset muistin ongelmat 35

Kun asia on kielen päällä 35

Muistin muutokset elämän kuluessa 37

Lapset ja nuoret 37

Työikäiset 39

Ikäihmiset 41

Liiallinen stressi 44

Muistihäiriöt ja -sairaudet	47
Amnesiat	48
Dementia ja Alzheimerin tauti.	50
Voiko muistiin luottaa?	55

2. osa

Tehdään unohtaminen vaikeaksi

Kolme lähtökohtaa	61
Tärkeysjärjestys	61
Motivaatio	64
Keskittyminen	71
Muistitekniikoiden peruseriaatteen	75
Organisointi	78
Visualisointi	81
Havainnointi	82
Assosointi	84
Muistitekniikoita	89
Systemaattisen etsinnän menetelmä	89
Paikkamenetelmä	91
Reittimenetelmä	92
Väärän paikan menetelmä	94
Mielikuvavärien käyttö	95
Tarinallistaminen	96
Ankkurointi	97
Vinkkejä muistin tueksi	101
Tavarat	101
Numerot, tunnukset ja salasanat	103
Nimet	105

Kasvot	109
Puhe-esitykset	111
Luettava informaatio	113
<i>Lukustrategiat</i>	113
<i>Tekstin jakaminen osiin</i>	118
<i>Miellekartta</i>	122
<i>Kertaus</i>	123
Käsitteet	124
Vieraat kielet	125
Matkaa varten pakkaaminen	128
Yhteenvedoa muistitreeneistä	129

3. osa

Aivojen huolto on muistin huoltoa 133

Terveelliset elintavat	135
Ruokavalio	136
Liikunta	139
Uni	140
Aktiivisuus ja palautuminen	143
Rentoudu	144
Harrasta	145
Kuuntele musiikkia, laula ja soita	145
Hoida ystäväsuhteita ja pidä hauskaa	147
Lopuksi	151
Kirjallisuutta	155
Liite 1: Muistitesti	161
Liite 2: Tiivistelmä muistin tehostamisesta	165