

MINNESMANUAL

Bruksanvisning för bättre minne



ENKELT
STEG FÖR STEG
RESULTAT DIREKT
BLI TREVLLIG!

SÅ KOMMER DU IHÅG NAMN!

www.minneskonst.se

Jenny Åkerman

1

VÄLKOMMEN!

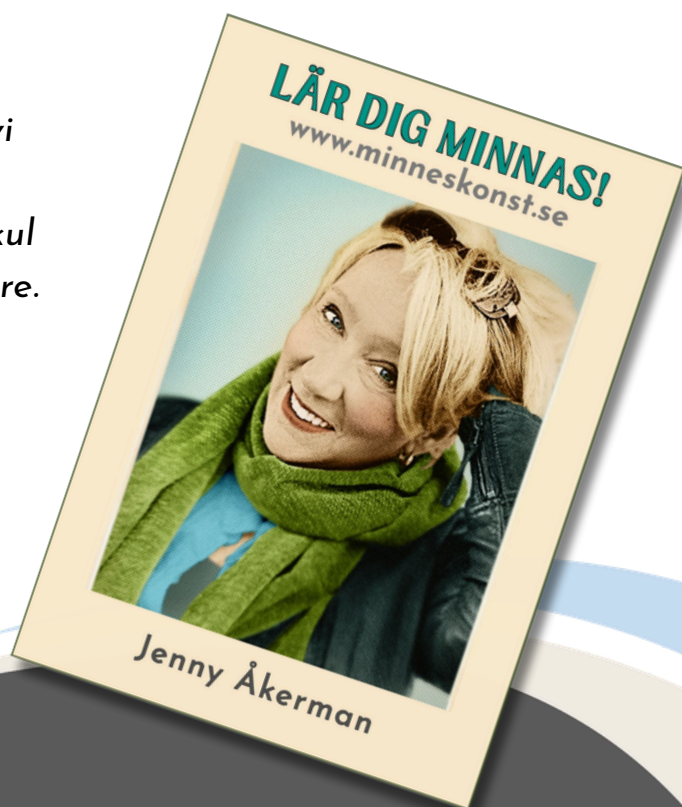
Så glädjande att du hittat hit!

Snart kommer ditt minne bli mycket bättre, och du kommer direkt att kunna ha nytta av dina nya färdigheter.

Minneskonst.se, och minnesmanualerna, är till för dig som önskar att ditt minne vore bättre, och för dig som tröttnat på stress och onödigt arbete, så som ett alltför skraltigt minne ofta innebär.

Detta är för vanliga människor, som vill uppfylla sin potential, ta kontroll över hjärnan och som vill kunna njuta av sitt tänkande.

Jenny Åkerman är föreläsare, musik- och röstpedagog, författare och tidigare ordförande i Mensa Sverige. Hon vet hur vi kan använda minnet och våra hjärnor i vardagen, så vi klarar mer än vi tror, har kul med våra hjärnor och, faktiskt, blir smartare.



I DENNA MINNESMANUAL

INTRO

Egen bedömning före

TEKNIK: Att minnas namn

Egen bedömning efter

Reflektion - Vad har du lärt dig?

Teknikerna i minnesmanualerna är upplagda på samma sätt, för att du ska få just de resultat du vill, med enklast möjliga arbete:

INTRO - Kort överblick av tekniken

RECEPT - Följ instruktionerna exakt, få förväntat resultat.

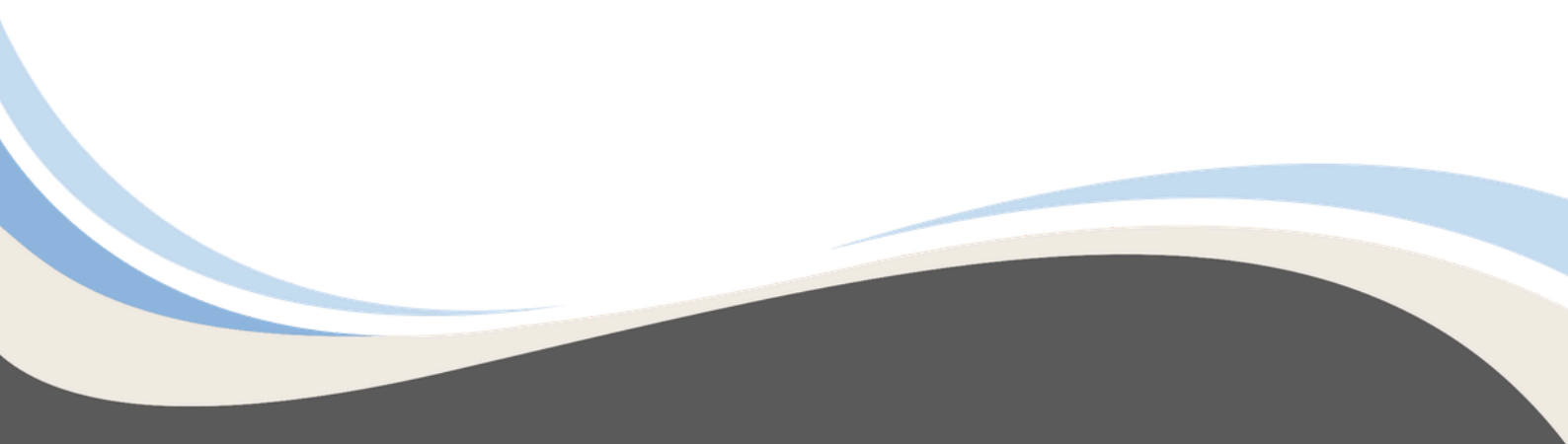
SÅ FUNKAR DET - Förklaring av det minnestekniska i hjärnan.

ÖVNINGAR - Att träna på.

EGNA PÅHITT - Hur kan du använda?

REFLEKTION - Anteckna stödord och figurer, för att minnas lätt.

KONSTEN ATT KOMMA IHÅG NAMN



INTRODUKTION till namnminne

På frågan "Är du bra på att komma ihåg namn?" svarar de allra flesta, typ 10 av 10, "Nej".

Frågar jag vidare: "Skulle du vilja vara det då?" så svarar lika många "Jaa!" Då kan jag undra varför det är så, år efter år. Varför man inte gör något åt det? Det måste helt enkelt bero på att man inte tror att det skulle vara möjligt. Att det bara skulle vara några få överbegåvade förunnat att vara så där himla trevliga som tilltalar dig med ditt eget namn.

Men faktum är att alla har förmågan. Lika väl som du kommer ihåg namnen på dina familjemedlemmar och vänner, så kan du med lätthet skyffla in ytterligare namn i din oändliga hjärna. Frågan är egentligen inte huruvida det går eller inte, utan ifall man tycker det är så pass viktigt att man vill lägga lite kunskap och träning i sitt schema. Valet är ditt.

Fast först måste du ju få veta hur man gör.

Fördelar med att komma ihåg namn:

Varför är det bra att komma ihåg namn? Jo, för att det ger så många fördelar.

- Man blir glad när någon kommer ihåg vad man heter.
- Man får en ordentlig skjuts framåt i att lära känna andra människor.

GÖR DIN EGEN BEDÖMNING – Före

Jag tycker att jag är bra på att komma ihåg namn.

När jag hälsat på någon minns jag direkt namnet.

Jag tänker mycket på vad jag själv ger för intryck.

Jag ser den jag hälsar på i ögonen.

Jag ser fram emot att hälsa på en ny person.

Jag frågar om, ifall jag inte uppfattar namnet.

Jag upplever att folk generellt är väldigt trevliga.

Det roar mig att mingla omkring och memorera namn.

Jag märker att det är en social fördel att minnas namn.

Jag trivs med att anstränga mig lite för att minnas.

Jag brukar antingen säga mitt eget namn direkt, klart och tydligt, eller invänta att den andra säger sitt, så vi inte pratar i munnen på varandra.

Ju mer jag vinnlägger mig om att minnas namn, desto lättare går det.

SUMMA

Varför?

En människas namn är väldigt speciellt. Man kan höra sitt namn mitt i en massa andra ljud. Man ÄR liksom sitt namn. Att bli tilltalad med sitt eget namn, av någon man inte träffat förut, kan kännas riktigt bra.

Vad?

Att vara närvarande när man presenterar sig och inte bara titta i golvet och upprepa sitt eget namn hela tiden. Då kommer man i och för sig ihåg vad man själv heter, men det beror ju på att man har repeterat det så många gånger.

Hur?

Man kan göra på många olika sätt. Mitt sätt är att när man hälsar på någon så får man höra den personens namn och då associerar man ju till någon annan som heter det. Oftast i alla fall. Och då kan man låna någon liten grej, något synligt attribut från den bekantingen och koppla ihop det med den här personen man hälsar på. Då ser man för sin inre blick någonting nytt, och nytt är bra för minnet. Nästa gång du ser personen så framträder den där visionen i ditt huvud som får dig att associera till din bekanting med samma namn.

Effekt?

Särskilt för folk som tycker det är lite jobbigt att delta i det sociala livet kan det här vara jättebra. Du går omkring med din egen underhållningsmaskin bakom pannbenet, memorerar vad folk heter och är en trevlig prick helt enkelt. Och den som är trevlig blir trevligt bemött och då tycker man också att andra är trevliga. Alla vinner.

RECEPT – Gör så här!

Om du följer ett recept i en kokbok till punkt och pricka, så kan du vara ganska säker på att få exakt det resultat som avsetts.

Däremot, om du frångår receptet, improviserar och chansar lite här och var, då får du garanterat inte avsett resultat. Om du har tur, och begåvning, kanske resultatet blir ännu bättre, men det går inte att veta i förväg.

En skicklig kock följer sällan exakta recept, men har sin stora erfarenhet att luta sig mot. Då går det att leka med ingredienserna, skapa nya rätter och låta den *Omedvetna Kompetensen* få skapa fritt.



RECEPT – Gör så här!

När du ska hälsa på en person ska du:

Ta i hand

Se personen i ögonen

Antingen vänta tills personen säger sitt namn eller snabbt säga ditt eget namn

(Ni ska inte prata i munnen på varandra)

Lyssna uppmärksamt på namnet

(inte ditt eget alltså, för det kanske du minns ändå)

Upprepa namnet (om det inte känns fånigt)

Omedelbart konstatera vem som dyker upp i ditt huvud, någon med samma namn.

Låna något attribut från personen du kom att tänka på.

Visualisera personen du har framför dig, MED attributet från dess namn.

Titta bort ett tag, kom tillbaka. Märk hur du "ser" attributet ihop med personen.

Konstatera att attributet givit dig namnet.

Mingla vidare, titta tillbaka då och då, märk att kopplingen finns.



RECEPT – Gör så här!

Exempel 1:

Personen säger att den heter Kalle.

Du kommer automatiskt att tänka på Kalle Anka.

Du lånar ett attribut: Sjömansjackan.

Du föreställer dig mannen du har framför dig endast iklädd sjömansjacka ...

“Hej Kalle! Vad roligt att träffa dig!”

(Så synar du honom upp och ner.)

Exempel 2:

Personen säger att den heter Maria.

Du kommer automatiskt att tänka på Jungfru Maria.

Du lånar ett attribud: Glorian.

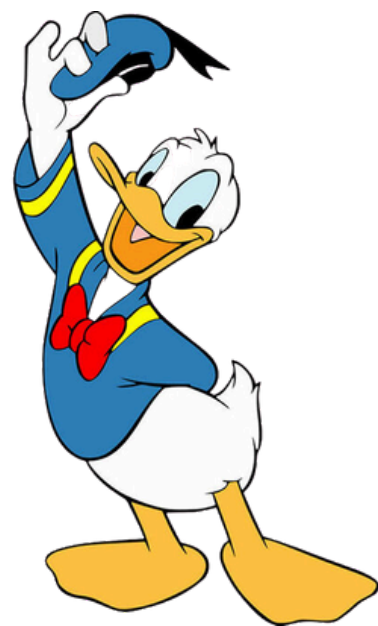
Du föreställer dig kvinnan du har framför dig med en lysande gloria över huvudet.

“Hej Maria!”



RECEPT – Gör så här!

Föreställ dig, för din inre blick, hur personen ser ut med det "lånade" attributet. Här har mannen, som sa att han heter Kalle, fått på sig Kalle Ankas sjömanskostym. Och ingenting på underkroppen, för det har ju inte Kalle Anka. Hur ser detta ut?



SÅ FUNKAR DET – Vad händer i hjärnan?

Minnen skapas allra lättast om man ser till att använda dessa förmågor:

VISUALISERA

ASSOCIERA

PLACERA

ANVÄNDA SINNENA

I den här tekniken är det centralt att föreställa sig personen med sitt "lånade" attribut. Att se kombinationen för sin inre blick.

Också associationen är superviktig här. Det är den du använder när du kommer att tänka på någon annan person med samma namn, och också den grej som du associerar med den personen.

Vad gäller placeringen så kan det tyckas som att den saknas, eftersom vi inte föreställer oss som en tänkt promenadväg, som annars är brukligt vad gäller just placeringen. MEN, och detta är avgörande i den här tekniken: Attributet, grejen du lånat av den associerade, den placerar du på tydligt ställe, det blir den kraftfulla platsen.



SÅ FUNKAR DET – Vad händer i hjärnan?

Lägg på så många sinnen du kan, om du kan. Kanske inte så lätt, men tex när du hälsar på en person och tar i hand, känn efter hur handen är, svettig? Stark? Slapp? Varm?

Hur luktar personen?

Man kanske inte direkt kan smaka på den (i alla fall inte just då), lyssna på rösten, och få på så sätt en helhetsupplevelse av mötet.

Med alla fem sinnen påkopplade blir upplevelsen total.

För att skapa nya minnen behöver vi göra nya kopplingar.

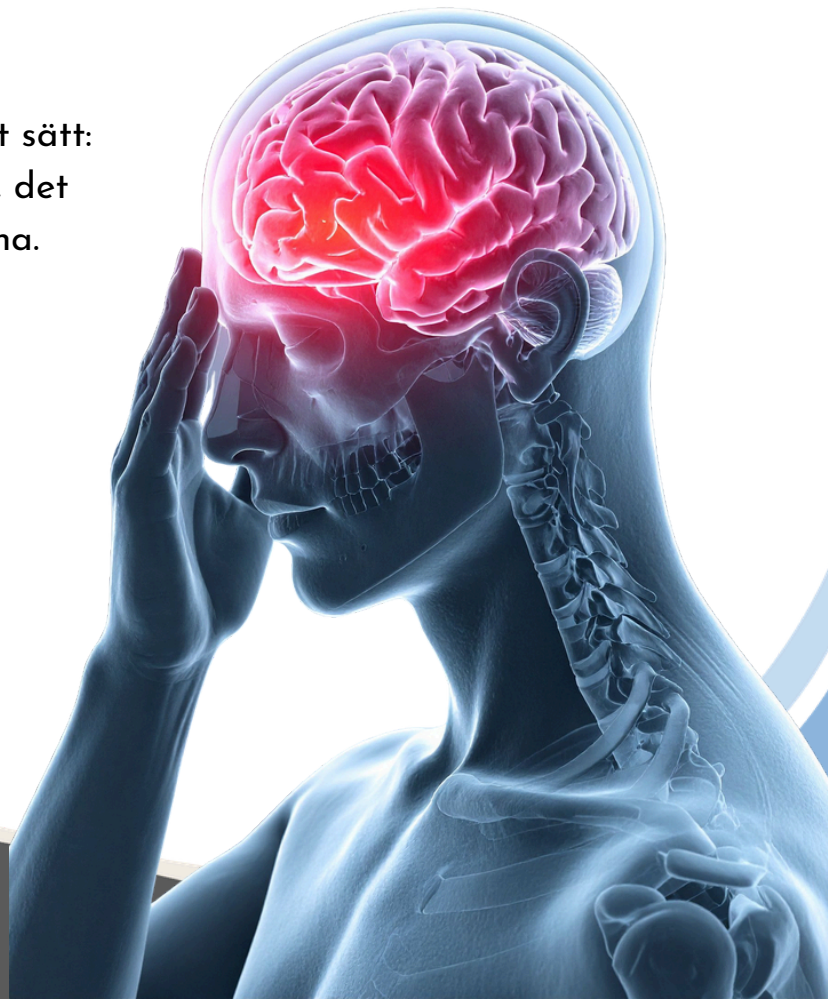
Om inga nya kombinationer görs förblir minnet på samma nivå som innan.

Som i all minnesträning gör vi det grundläggande:

Sak 1 = Välkänt

Sak 2 = Välkänt

Sak 1 OCH 2 kombinerade på något sätt: inte välkänt, utan skapar en ny grej, det fräser till, sprakar under papiljotterna.



TRÄNA – Övning ger färdighet

Läs nedanstående namn ett i taget, stanna upp och lägg märke till vad som händer i ditt huvud när du hör/läser det aktuella namnet.

Troligen kommer du att tänka på någon du känner (eller känner till) som har samma namn.

Tänk ut ett lämpligt attribut som din tänkta person har.

Sebastian

Diana

Thomas

Ronja

Axel

Leia

Marie-Louise

Emil

Lotta

Melker

Namn Attribut



TRÄNA – Övning ger färdighet

Vad gör du om personen presenterar sig med ett namn du inte hört förut? Det är ju rätt fascinerande hur hjärnan fungerar, den har ju liksom ingen avstängningsknapp. Så vare sig du vill eller inte så serverar den bilder. Kanske inte så jättetydliga, men användbara. En fördel med namn som är nya för dig är att du kan stanna upp och fråga om uttal och kanske ursprung. Mötet får mera tid på ett naturligt sätt.

Hakim

Dalia

Ishank

Pavati

Noam

Golda

Mahmoud

Hakim kan få en rökig imma som stiger ur hans haka.

Dalia kan få blomblad runt ansiktet (de liknar mandala).

Ishank balanserar en ishink i sin höjda hand.

Pavati kan få en frack och tjock mage, som Pavarotti.

Noam viftar förbi olika djurpar, samtidigt som han käkar "M".

Golda skiner som av renaste guld.

Mahmoud har plötsligt fått mammutbetar.



TRÄNA – Övning ger färdighet

Det är ju inte så att du, efter lite minglande, kommer tillbaka till Mahmoud, "ser" betarna, och säger "Öh ... Du hette Mammut, va?" Nej, bilden av betarna räcker för att du ska minnas namnet Mahmoud. Det här är redskap, inte stränga regler.



EGNA PÅHITT – Testa vad som passar dig

Passa nu på att fundera kring ditt eget liv, och i vilka situationer du kan använda dig av tekniken.

Kanske vill du lära ut den till någon annan? Hur gör du då?

Vid vilka tillfällen i ditt liv kan du praktisera detta?

Lista några bekanta, och välj attribut.

Lek med attributen, de kan lukta, smaka, kännas, låta och synas.

De kan vara äckliga, smaskiga, överdrivna eller snuskiga.

(Vilka är effektivast?)

Namn

Attribut



BONUSTIPS

Detta har jag använt mig av ofta, och det väcker garanterat både förvåning och beundran:

När någon du inte vet vad den heter, men vill veta, minglar omkring och hälsar på andra så kan du tjuvlyssna! Sen säger du bara "Eh ... vänta nu ... Stina var det va?" Om du vill luras lite alltså. Eller så kan du bara säga hur du gjorde, vilket skickar tipset vidare.

FYRA FÖRTYDLIGANDE FRÅGOR

EFFEKT?

Håller hjärnan i trim
Sociala vinster, både privat
och i arbetslivet
Fortsatt utveckling av
hjärnans möjligheter
Andras beundran

VARFÖR?

Det är hövligt
Man uppfattas som trevlig
Det är roligt
Trivsammare möten
Socialt effektivt
Imponerande

HUR?

En person presenterar sig
Namnet får dig att tänka på
någon med samma namn
Du lånar något attribut från
den, och föreställer dig den
nya personen med grejen du
lånat

VAD?

Minnesteknik där man
kopplar ihop en persons
utseende med något som för
tankarna till det aktuella
namnet

FEM RETORISKA FORMULERINGAR

BÖRJA

Är du bra på att komma ihåg namn?
Inte? Vill du bli det? Bra!

BERÄTTA

Förr var man mycket noggrannare med namn. Med
DU-reformen (1967) började ett allmänt slarvande,
och idag anses det normalt att inte minnas namn.

BEVISA

Visst blir du glad när någon minns ditt namn?
Och visst är det tillfredsställande att minnas
någon annans, så den blir glad?

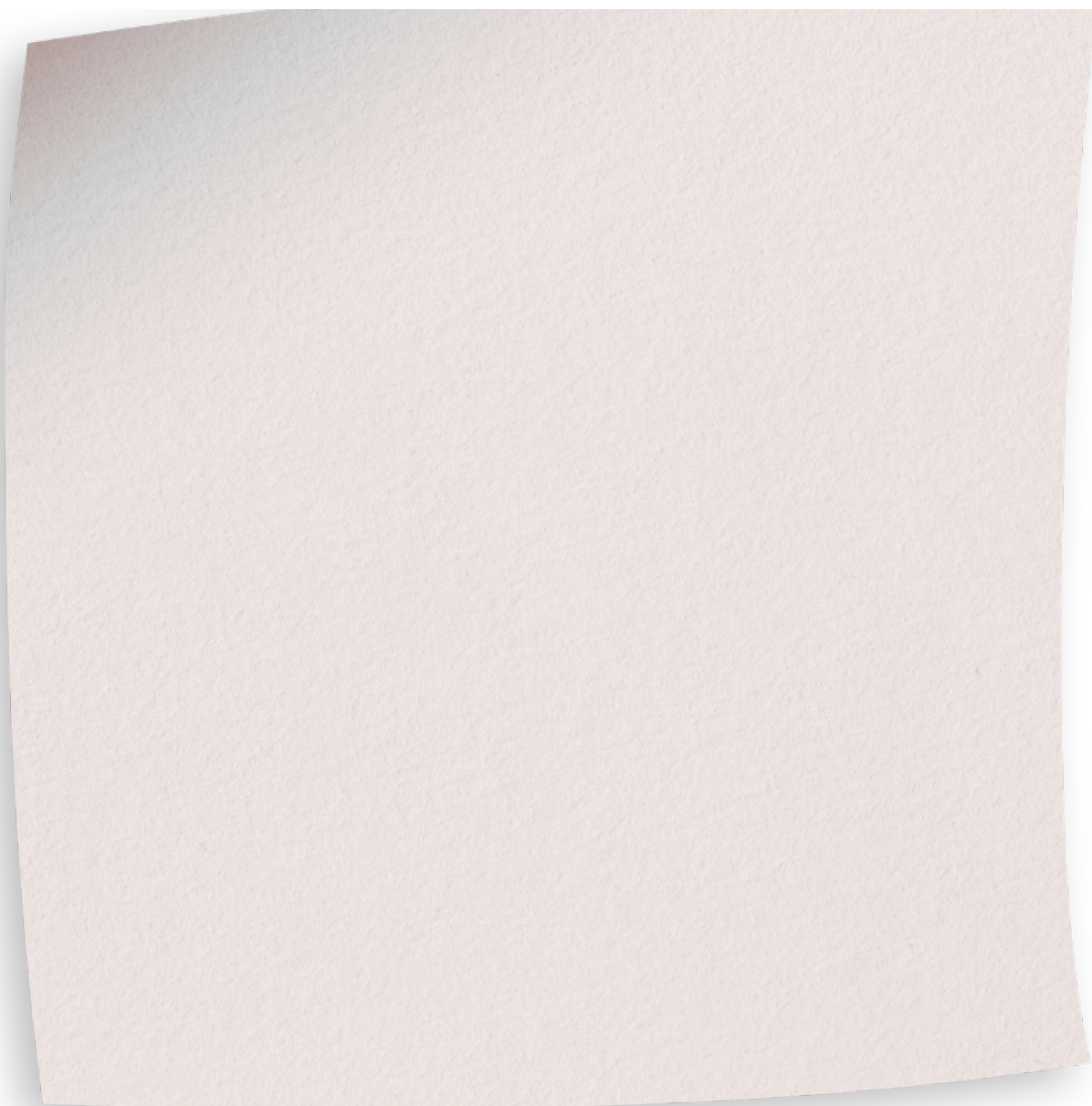
BEMÖTA

Vi träffar så många, kanske ser vi dem aldrig igen.
Men desto större anledning att imponera i stunden.
Korta möten blir värdefulla.

BESLUTA

Bestäm dig för att lära dig tekniken, och ge den
några tillfällen av engagerat praktiserande.
Sedan har du förmågan för livet.

REFLEKTION – Vad har du lärt dig?



GÖR DIN EGEN BEDÖMNING – Efter

Jag tycker att jag är bra på att komma ihåg namn.

När jag hälsat på någon minns jag direkt namnet.

Jag tänker mycket på vad jag själv ger för intryck.

Jag ser den jag hälsar på i ögonen.

Jag ser fram emot att hälsa på en ny person.

Jag frågar om, ifall jag inte uppfattar namnet.

Jag upplever att folk generellt är väldigt trevliga.

Det roar mig att mingla omkring och memorera namn.


Jag märker att det är en social fördel att minnas namn.

Jag trivs med att anstränga mig lite för att minnas.

Jag brukar antingen säga mitt eget namn direkt, klart och tydligt, eller invänta att den andra säger sitt, så vi inte pratar i munnen på varandra.

Ju mer jag vinnlägger mig om att minnas namn, desto lättare går det.

SUMMA



HAR JAG GJORT
BORT MIG NU
IGEN?

En journalist (jag har förträngt ifrån vilken tidning) besökte mig för en intervju om minnesträning.

Det brukar vara ganska poppis ämne, de vill gärna ha en text som på något magiskt vis ska ge läsarna ett superminne på några få braskande rader. Så är det ju inte. Men jag ser det som min uppgift, mitt kall, att på ett underhållande sätt förmedla precis det man behöver veta för att lyckas i ett visst fall. Med målande exempel når man ofta hela vägen, och folk fattar.

Så, det gjorde jag.

Berättade för journalisten att, eftersom hon hette Inger, så redogjorde jag för vad som hände i mitt huvud när jag hörde hennes namn. Enligt min metod att associera till någon med samma namn, berättade jag att jag kom att tänka på en annan Inger, nämligen Inger Nilsson, som spelade Pippi Långstrump på TV och på film.

Journalisten





Metoden går ju ut på att låna ett attribut från den man associerat till, och föreställa sig personen med det attributet. Jag hade lånat Pippiperuken, och sålunda föreställde jag mig henne med detta attribut.

Jag lutade mig självgott tillbaka i stolen och log. Tystnade så, för att ge utrymme åt hennes oförställda beundran. Det var bara det att hon sa: "Men jag heter ju Kristina ..."
Jag fick raskt ändra min vision från Ingers Pippiflätor till Kristina från Duvemålas sjalett ...



REPETITION

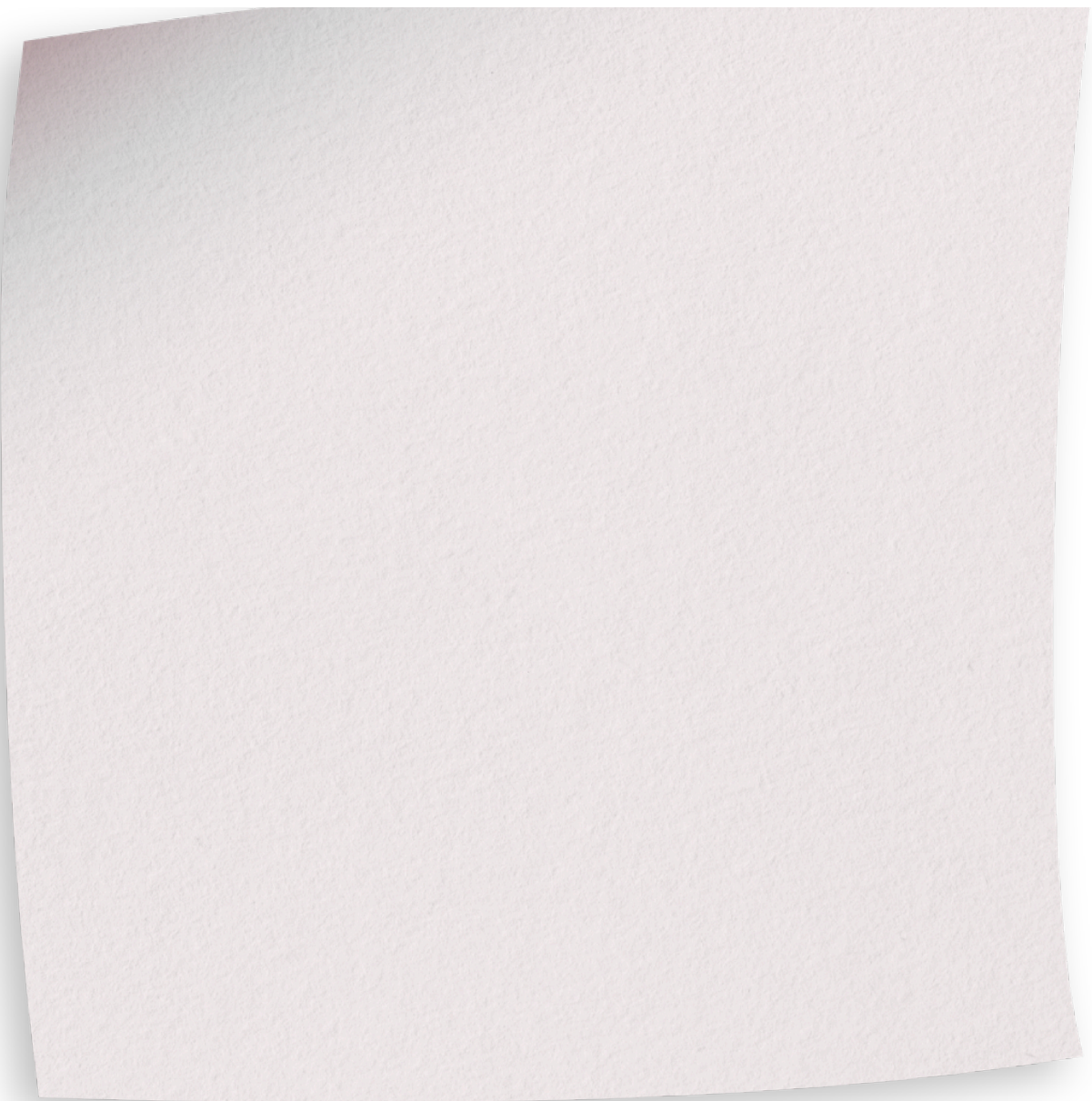
Uppmärksamhet i mötet.

Lyssna aktivt.

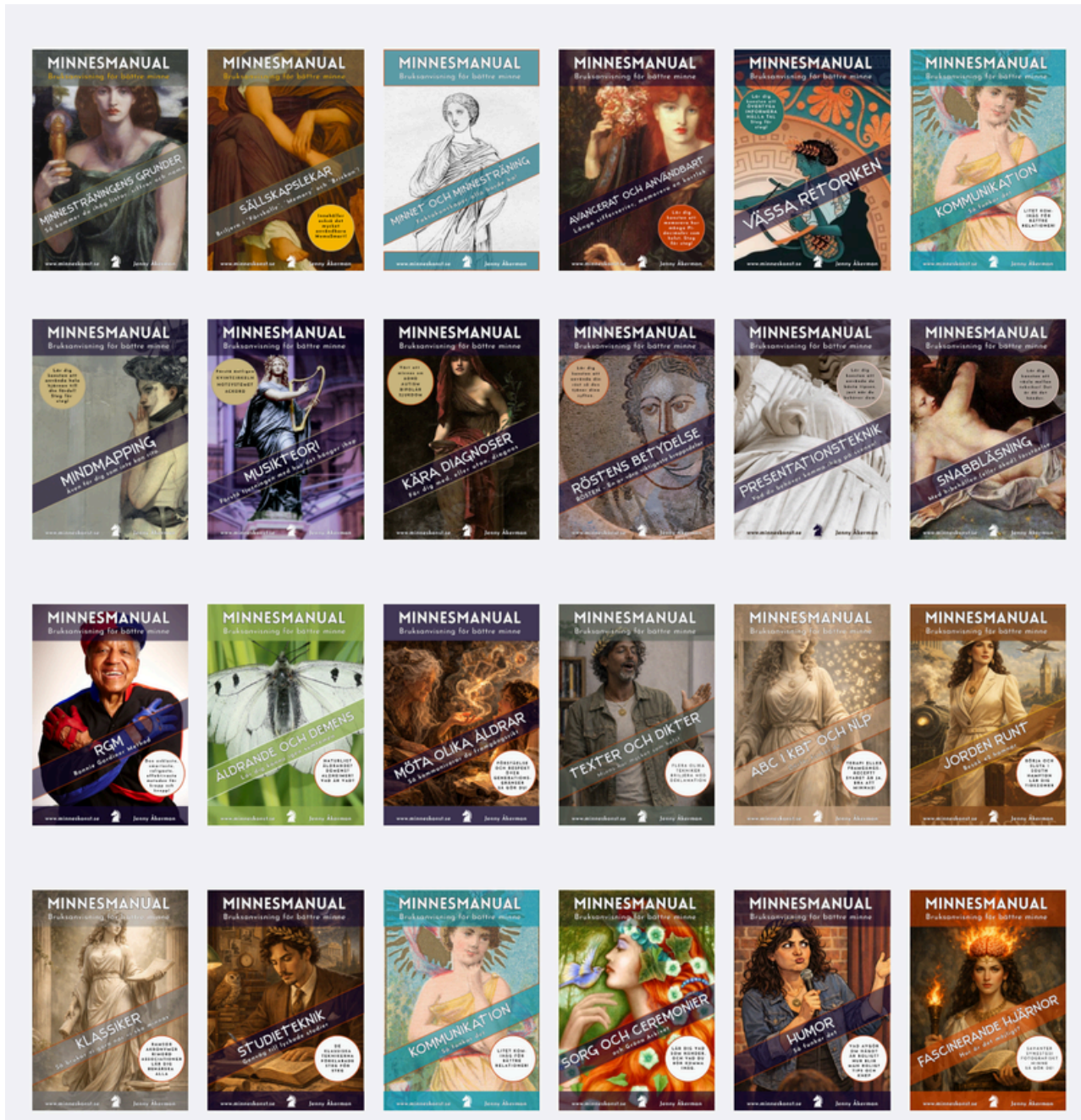
Associera till annan person.

Låna ett attribut.

Visualisera personen med attributet.



VILKEN BLIR DIN NÄSTA UTMANING?



www.minneskonst.se/minnesmanualer

www.minneskonst.se

Bättre minne genom roliga övningar, ökade kunskaper och smarta tips.

www.jennyakerman.com

Föreläsningar, officiant m.m.



Jenny Åkerman
info@minneskonst.se
jenny@jennyakerman.com