

# Как запоминать анекдоты?

Как часто вы смотрели с завистью на людей, которые в компании являются ее центром благодаря своему искрометному юмору? Кажется, что их запас анекдотов просто неисчерпаем. На какую бы тему ни зашел разговор, у них всегда есть забавный случай из жизни, шутка или что-то еще...

Такие люди всегда являются желанными гостями, без них не обходится ни одна вечеринка. Их приглашают просто так, им всегда рады.

В чем их секрет? Ведь внешне они такие же, как и все остальные: те же руки, ноги, голова. А все дело в их умении хорошо и легко запоминать интересные вещи и в нужный момент их вспомнить и воспроизвести! Вот и все! Кажется, что не так уж и много, а поди-ка специально прочитай анекдоты и потом расскажи. Как назло, после просьбы рассказать анекдот все выскакивает из головы. Знакомая ситуация? Так вот, это, оказывается, можно легко и быстро исправить.

Группа психологов провела исследование, в результате которого был раскрыт один из секретов таких людей. Все гениальное просто. Оказывается, для того чтобы запомнить историю или анекдот, они его "проживают". Что это значит? А вот что.

Если вы только что узнали (услышали, прочитали) незнакомый анекдот, который понравился (вызвал эмоциональную реакцию) и при этом возникает желание его запомнить, поступайте следующим образом.

1. Нужно представить себе анекдот в виде фильма. Посмаковать, насладиться, с прочувствованным удовольствием, получить кайф. "Ва-а-а-у!!!"
2. Анекдот прокручивается в воображении как фильм на экране (изображение объемное, со звуком, цветом). При этом можно легко добавлять те детали, которых, на ваш взгляд, не хватает.
3. Корректируете "фильм" (окружение, ракурсы, внешний вид героев, слова, которые они говорят и т.д.), добиваясь больших положительных эмоций (субъективная реакция: нравится, классно!!!).

А теперь очень важный пункт!

4. Поочередно ассоциируясь с персонажами (с действующими лицами, в том числе с предметами, если они по сюжету одушевленные) "проживаете фильм" в этих ролях!

## Как запоминать анекдоты

Автор: admin

03.03.2011 12:05 - Обновлено 29.10.2014 10:38

---

"Проживая фильм", акцентируете внимание на картинках, которые вы воображаете, звуках, ощущениях в теле.

5. Оценивая "фильм" с позиции играющего в нем актера, корректируете его, добиваясь больших положительных эмоций (субъективная реакция: нравится, классно!!!). Если чего-то, на ваш взгляд, не хватает - можно добавить или наоборот, убрать. Главное, добиться нужного результата.

6. Повторяете пункты 2-5 до тех пор, пока не добьетесь совершенства (субъективно: Ва-а-а-у!!! Все классно!).

При этом впечатления такие, что анекдот начинает субъективно восприниматься как реально прожитое событие, как личный опыт, где вы побывали в роли всех персонажей. Возникают "якоря" (ключевое слово, похожий персонаж, похожая ситуация, схожие эмоции и т.д.), которые потом вам помогают легко вспомнить анекдот. Анекдот вспоминается, когда срабатывает хотя бы один из "якорей", которые с ним связаны.

Как и в любом деле, мастерство приходит с практикой. Пробуйте, дерзайте, тренируйтесь и через некоторое время вы станете кладезем анекдотов, шуток, забавных историй и прочего.

Как показала практика, эта техника начинает работать уже через 2-3 дня. Все «прожитые» за эти дни анекдоты сами начинают всплывать в нужное время. Еще через некоторое время уже не приходится прикладывать усилия для «проживания», все получается само собой.

Удачи вам!

Автор - Александр Зырянов

[Источник](#)