Будь умнее всех

Михаил Коржавин

Михаил Романович Коржавин
Будь умнее всех

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69427705
SelfPub; 2023

Аннотация

С помощью этой книги вы освоите три главных навыка, которыми владеют все самые умные люди мира. Эти навыки: мнемотехники, ментализм и скорочтение. Мнемотехники позволят вам быстро, легко и надолго запоминать неограниченное количество любой информации. Ментализм даст возможность проникать в сущность другого человека и предвидеть его дальнейшие действия, а скорочтение поможет легко воспринимать, быстро понимать и хорошо запоминать любые объёмы текстовой информации, что позволит вам с легкостью и интересом прочитывать больше полезных книг.

Содержание

Михаил Коржавин
Будь умнее всех

Введение

Как вынести из этой книги максимум пользы

Этот раздел я добавил сюда для того, чтобы, читая эту книгу, как и любую другую, вы хорошо запоминали и понимали прочитанный материал.

Просмотр

Он нужен нам для того, чтобы с помощью подсознания глубоко проникнуть в суть главы, тем самым заложив себе основу для лучшего понимания и запоминания текста, который вы собираетесь прочитать. Во время просмотра вы должны быстро пробежаться глазами по **всей главе**, обращая внимание на такие ее части, как: **подразделы** (перед чтением вам нужно быстренько пройтись по их названиям), **картинки,** которые я специально добавил для вашего визу-

ального ознакомления с текстом и просмотреть **выделенные фрагменты.** Сами подумайте, материал, с которым вы уже ознакомлены, при чтении усвоится намного лучше, как если бы вы читали его уже не первый раз.

Цель

После того как вы просмотрели всю главу целиком, перед ее чтением задайте себе три следующих вопроса, тем самым поставив цель на чтение целой главы:

1. Зачем я читаю эту главу?
2. Для чего мне нужна эта информация?
3. Сколько у меня есть времени на чтение этой главы?

Постановка цели служит для того, чтобы вы не рассеивали внимание на лишние детали, ведь запомнить 100% прочитанной информации у вас все равно не получится. Вопрос в котором вы спрашиваете себя про то, сколько у меня есть времени на чтении главы, поможет вам лучше сконцентрироваться на поставленной задаче и не отвлекаться на посторонние мысли.

Запоминание

Тут вопрос стоит в том, как нам перенести знания из кратковременной памяти в долговременную. Представьте себе человека, который пришел в магазин за продуктами. Он про-

шёл мимо тележки и направился набирать продукты в свои руки. Под конец продуктового списка его руки не выдержали и все посыпалось на пол. А теперь, представьте себе человека который не прошел мимо тележки. Под конец своего списка он благополучно доехал до кассы и доставил все продукты домой. О чем нам говорит этот пример? О том, что после чтения параграфа необходимо остановиться и перенести информацию из кратковременной памяти в долговременную. Читая полезный для себя текст, почти все люди, узнав что-то новое, продолжают читать дальше, думая что все полезное само отложится в их долговременной памяти. Дойдя до конца текста, они вдруг осознают, что уже ничего не помнят, как в примере с человеком который не взял корзину и из-за этого растерял все продукты. Корзиной в нашем случае послужит техника развития скорочтения **«Сбор урожая»**:

1. **Стоп**. Как только вы дочитали законченный смысловой блок до конца (чаще всего это параграф или подраздел в книге), необходимо остановить процесс чтения, отвести глаза из текста и сделать короткую паузу. Это занимает меньше секунды;

2. **Суть**. Представьте основу прочитанного текста в виде образа, схемы, ситуации и тому подобного. У вас в голове должны возникнуть главные аспекты новой информации и тот смысл, который они несут. Наша долговременная память

устроена так, что хорошо запоминает что-то образное. Поэтому если вам удастся таким образом представить суть текста, то он запомнится вам гораздо лучше. В среднем это занимает около десяти секунд;

3. **Проговаривание основы**. Постарайтесь емко и коротко описать своими словами суть текста, которую вы представили себе. Чем короче, тем лучше. Чаще всего основа проговаривается шепотом, про себя, а когда рядом никого нет, старайтесь делать это вслух. Проговаривая основу, мы задействуем отделы в мозге отвечающую за речь, что увеличит шансы долгосрочного запоминания информации. Занимает 10–30 секунд;

4. **Кратко запишите и быстренько зарисуйте то, что вы проговорили** (на отдельном, не нужно вам листе, нам важен лишь сам процесс, при котором задействуются разные отделы мозга). Выполняйте этот пункт на протяжении чтения всей книги, пока техника «Сбор урожая» не войдет в вашу привычку, а после можете избавиться от записи и зарисовки сути на листе.

5. **Начните вести записи с заданиями, которые вы вычитали из книги.** Один из способов ведения таких записей называется «Лист для внедрений». Возьмите лист бумаги А4, сложите его пополам и пусть он служит для вас чек-

листом с пока еще не выполненными заданиями от автора или теми, которые сами пришли к вам на ум во время чтения книги.

Польза от этой книги

Выполняя упражнения нацеленные на освоение мнемотехники, ментализма и скорочтения, вы прокачаете сразу все пять следующих способностей вашего ума:

Сила ума

Гибкость ума

Выносливость ума

Координация ума

Скорость ума

Сила ума

– это про сосредоточение на выполнение задачи.

Гибкость ума – это про переключение с одного хода мыслей на другой.

Выносливость ума – это способность продолжительное время поддерживать высокий уровень мозговой активности, не на что не отвлекаясь.

Координация ума – это способность оперировать одновременно несколькими понятиями сохраняя равновесие при любых обстоятельствах.

Скорость ума – это про способность быстро обрабатывать информацию за счет минимизации частых залипаний.

А теперь, давайте коротко разберем то, к чему приведёт ежедневное выполнение предлагаемых мною упражнений:

К переходу на новый уровень во владении своим вниманием

Объем внимания. Позволит легко следить за несколькими объектами сразу. Например, за играющими детьми или дорожными знаками, находясь за рулем.

Переключаемость внимания. Быстрое переключение с одной деятельности на другую. Например: женщина вяжет носок и следит за непоседливым малышом.

Устойчивость внимания. Даст возможность длительное

время, не отвлекаясь, заниматься чем-либо. Это позволит выполнять работу лучше и быстрее.

Избирательность внимания. Способность успешно заниматься чем-либо, невзирая на внешние раздражители и помехи.

К развитию вашей памяти

Быстрота памяти. Позволит быстро вспомнить что-либо в нужный момент. Например, куда Вы положили необходимый предмет или как зовут нового знакомого.

Объём памяти. Даст возможность запомнить больше информации за ограниченный отрезок времени.

Точность памяти. Поможет запоминать информацию точно, без искажений. Например, маршрут движения к цели, номер телефона или кредитки.

Слуховая память. Это способность различать и запоминать звуки. Решающее значение она имеет для людей, работа которых связана со слухом, например музыкантов.

К совершенствованию восприятия

Предметность восприятия. Позволит быстрее отыскивать необходимые вещи. Особое значение имеет тогда, когда

нужно вовремя распознать объект, несмотря на маскировку.)

Глазомер. Даст возможность точно определять размеры "на глаз". Например, поместится ли шкаф в отведенный угол, подойдет ли новая рубашка и т.п.

Периферическое зрение. Поможет эффективно следить за окружающей обстановкой, что очень важно, например, для водителей. Также позволит увеличить скорость чтения.

Осмысленность восприятия. Это способность понимать суть вещей. Имеет огромное значение для поддержания мозга в хорошей интеллектуальной форме.

К вашей продуктивности

Зрительное сканирование. Даст возможность быстро находить нужную информацию в длинном списке, что бывает полезно для офисных работников.

Скорость реакции. Позволит в критической ситуации реагировать быстро, не задумываясь. Важно для профессий, связанных с риском, например для водителей.

Устный счёт. Вы сможете выполнять простые вычисления мгновенно, практически не тратя усилий.

Скорость чтения. Поможет читать быстрее в полтора – два раза. Это незаменимая способность для руководителей, инженерных и научных работников.

И к разностороннему развитию мышления

Действия в уме. Даст возможность эффективнее планировать свою деятельность и находить пути достижения цели.

Анализ и синтез. Позволит быстро выявлять свойства и закономерности. Это особенно полезно для представителей инженерных и творческих профессий.

Быстрота мышления. Поможет моментально перебрать все имеющиеся варианты и найти оптимальное решение любой проблемы.

Воображение. Благодаря ему люди способны создавать новое и планировать свою жизнь. Это одинаково необходимо как писателю, так и бизнесмену.

Мусор, который мешает развитию вашего ума

Прежде чем начать прокачивать свой мозг для начала вам нужно избавиться от того, что тормозит его развитие. Это тоже самое как елси бы ва пытались бегать с парашютом за спиной. От этого может и есть толк, но только если вы умеете правильно бегать. А развитию вашего ума мешает разного рода переключения и неосознанное его использование.

Сейчас мы рассмотрим две системы, медленного и быстрого мышления по Даниэлю Канеману израильско-американскому психологу. Он первый увидел разницу между автоматической и подконтрольной работой человеческого мозга, и на основе этого наблюдения поделил мышление на медленное и быстрое. Основные отличия одной системы от другой заключаются в том, что быстрая система, которую мы в последующим будем назвать системой 1, мало энергозатратная но неосознанная и глупая, а медленная система, которую мы в последующим будем назвать системой 2, осознанная, умная, но много энергозатрат-

Сис

Попробуйте решить следующие три задачи:

1. Бейсбольная бита и мяч вместе стоят 1 доллар и 10 центов. Бита дороже мяча на 1 доллар. Сколько стоит мяч?;

2. Пяти машинам на заводе требуется пять минут, чтобы изготовить пять деталей. За сколько минут 100 машин изготовят 100 деталей?;

3. На озере растут кувшинки. Каждый день их количество удваивается. Если кувшинкам нужно 48 дней, чтобы полностью покрыть свою поверхность озера, то сколько времени им потребуется, чтобы покрыть только половину?

Если вы ответили, что мяч стоит 10 центов, что 100 машин изготовят 100 деталей за 100 минут или что кувшинкам на то, чтобы покрыть половину озера потребуется 24 дня, то вы не правы. Эти задачи подталкивают нас на использование интуитивного мышление, за которое отвечает система (1), но если вы все же правильно ответили хотя бы на одну задачу, то это значит, что вы почувствовали подвох, не поленились подумать и тем самым задействовали свое рациональное мышление, систему (2).

Если вам интересно, как нужно было думать при решении этих задач, то читайте ответы ниже, а если нет, то пропустите

и продолжите читать дальше.

1. Если бы мяч действительно стоил 10 центов, то бита, которая дороже его на 1 доллар, стоила бы 1 доллар + 10 центов. Значит, мяч стоит 5 центов, а бита – 1,05 доллара. Ответ: 5 центов;

2. Если пять машин делают пять деталей за пять минут, значит, одна машина сделает одну деталь за пять минут. Если 100 машин будут изготавливать детали, то они сделают 100 за те же пять минут. Ответ: пять минут;

3. Кувшинки заполняют пруд целиком за 48 дней. Чтобы пруд был заполнен наполовину, нужно вернуться всего лишь на один день назад, так как заросли цветов увеличиваются в два раза ежедневно. Ответ: 47 дней.

Тоже самое происходит и в нашей повседневной жизни. Мы все меньше применяем рациональное мышление и больше используем интуитивное, постоянно залипая в телевизоре или смартфонах. Уведомления, реклама, неосознанные просмотры лент и видеороликов приводит к ухудшению качества работы мозга. И что теперь делать? Для улучшения работы мозга и экономии количества умственной энергии я советую вам перестать этим заниматься, лучше потратьте сэкономленные силы на саморазвитие, уж от этого пользы

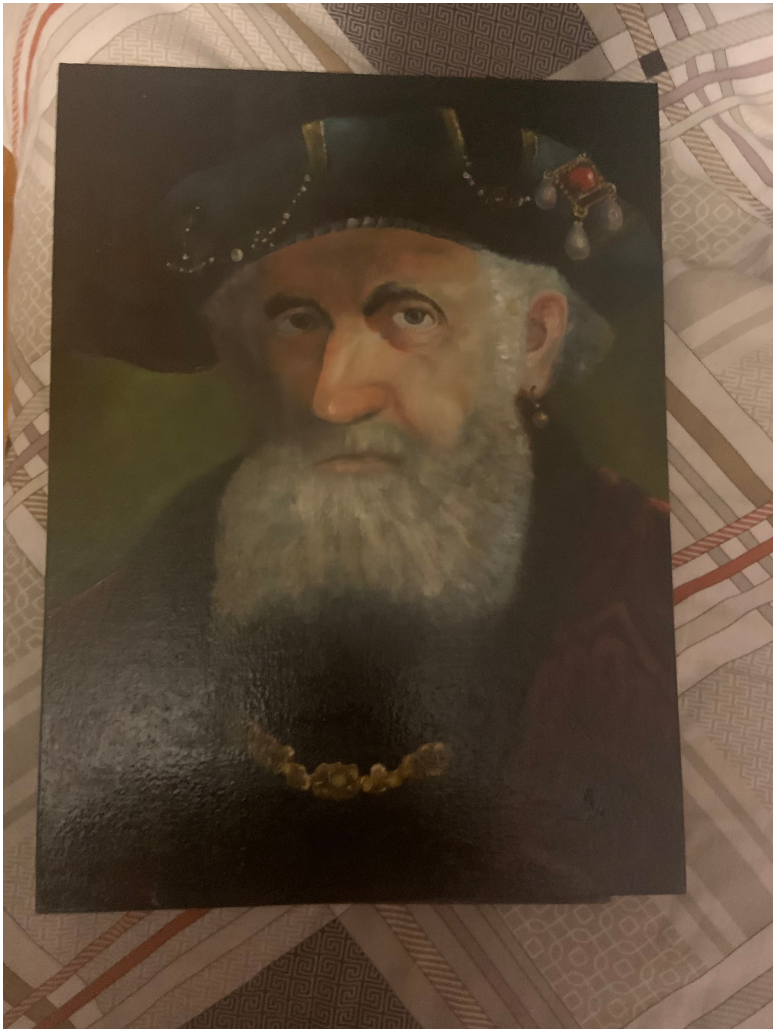
точно будет больше. **Поэтому для начала, выделите себе отдельное время, скажем например, шесть часов вечера, для просмотра сообщений в социальных сетях или мессенджера по работе, а телевизор и вовсе можно перестать смотреть. Также отключите все оповещения, сейчас расскажу зачем.** Был проведен эксперимент с фМРТ, в котором человеку показывали обычные картинки, между которыми, на высокой скорости, перед испытуемым проносились страшные изображения, которые он не осознавал. В результате этого эксперимента, при демонстрации страшных изображений, даже при условии, что испытуемый не успевал их осознать, фМРТ показывало возбуждение зон мозга, отвечающих за реакцию «бей или беги». И в итоге аппарат доказал, что даже, если человек не осознаёт увиденное, то его подсознание все равно воспримет и отреагирует так, как если бы он это увидел. Тоже самое и с уведомлениями. Даже не обращая на них внимание, вы все равно будете засорять ими свою голову. А о работе вам не стоит беспокоится потому, что вы можете оставить уведомления от звонков и, скажем, СМС, и то если СМС в основном приходят от вашего банка и сообщают о покупках по карте, а на рабочем компьютере допустимы лишь уведомления от календаря о назначенной встрече. Любые другие события могут и подождать. **Сделайте так, чтобы в вашем браузере на телефоне и компьютере отсутствовала реклама. Можете отключить ее в настройках, а если этого сде-**

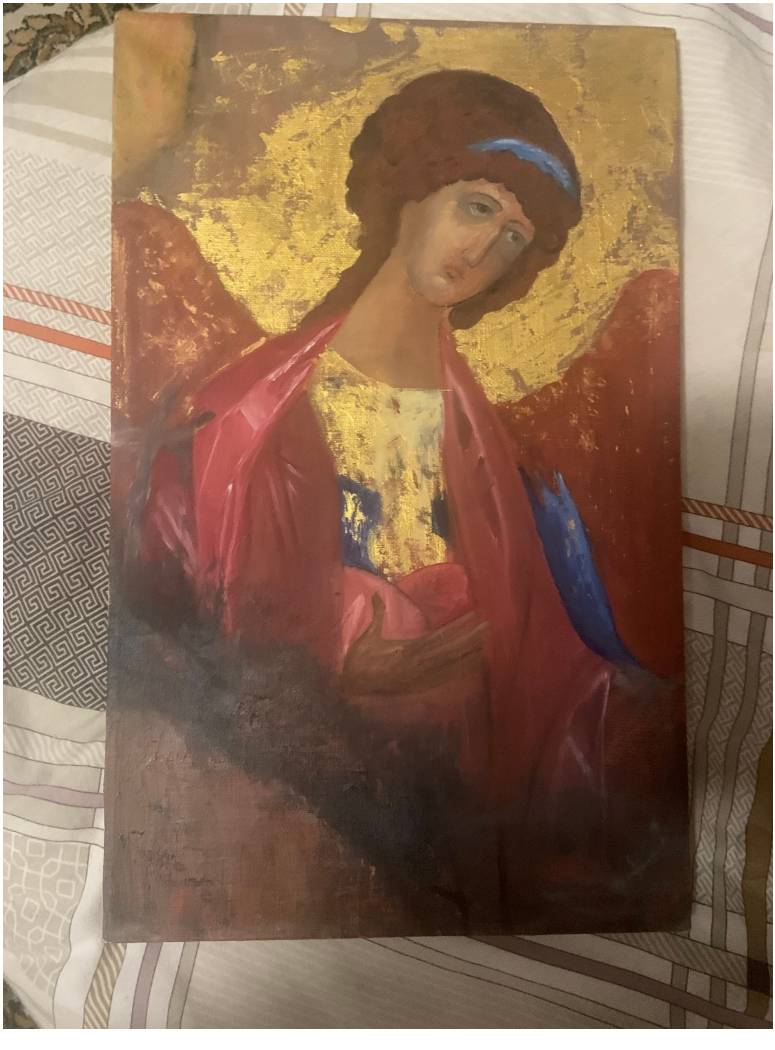
лать не получается, то установите себе блокировщик рекламы.

История развития моего ума

Изостудия

Все началось в 10 лет, с моих первых занятий в изостудии. Рисовать я начал с гуаши, а потом, спустя год, перешёл на масло. Занятия длились по 3-4 часа с одним перерывом в 10 минут. Нам нужно было концентрироваться на мазках и мельчайших деталях для того, чтобы картина получилась как живая. Прозанимался я так 4 года. Вот некоторые из моих работ написанные маслом в 13 лет:





Природная медитация

В детстве я очень часто рыбачил, сидя и наблюдая за поплавком по несколько часов. Наверное, из-за того, что у меня, в отличие от других, не было возможности залипать в своем смартфоне, так как он появился у меня только в возрасте 14 лет. Рыбалка, как и медитация, очищает сознание, тренирует усидчивость, учит спокойствию, что, в свою очередь, развивает ум.

Новый уровень мышления

Первая художественная книга, которую я прочитал была книгой Нила Геймана «Американские боги». Читать я начал во-первых по причине того, что мне было интересно с помощью своего воображения погружаться в выдуманные миры другой реальности, а во-вторых по причине моего желания развивать свой мозг. Откуда у меня возникла идея тренировать свою мозг? До умственных тренировок я не был и не чувствовал себя отсталым. А идея умственных тренировок возникла тогда, когда я захотел чего-то большего, чем просто развивать свое тело. Мне хотелось найти то, что помогло бы мне стать хоть чуточку похожим на успешных людей. Так я и пришёл к пониманию того, что для рождения такой идеи мне нужно развивать свой умственный потенциал, ибо по другому никак не получится. Как говорил Эйнштейн: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень».

Осознание

Прочтение «Американских богов» позволило мне понять, что первоначальная скорость моего чтение, тусклость воображения, неполноценность понимание и не самое лучшее ка-

чество запоминания не позволяют мне с головой погрузиться в книгу. Тогда в интернете я начал искать способы улучшения качества чтения и наткнулся на такое понятие, как скорочтение. Я начал тренировки с приложения. Позанимавшись так месяц, прогресс был, но незначительный. Я долго думал над тем чего мне не хватает и пришло к выводу нехватки практики. Первой книгой на которой я стал тренировать скорочтение стала книга «Скорочтение на практике. Как читать в 3 раза быстрее и хорошо запоминать прочитанное». Я хотел убить сразу двух зайцев: во-первых узнать секреты быстрого чтения и во-вторых начать практиковать наработанные мною навыки в приложении. Из этой книги я узнал много чего полезного. Выполнял все упражнения и рекомендации. И вскоре понял одну вещь, что развитие навыка скорочтения невозможно без совершенствования качества работы мозга. Можно читать быстро не проговаривая текст, за одну остановку взгляда улавливать много слов, но при этом мало понимать и плохо долговременно запоминать прочитанное, как и было в моем случаи. Вскоре после такого осознания я стал тренировать свою память.

Достижение

Я прочитал целых пять книг про развитие памяти из которых узнал о способах записи в мозг неограниченного количества информации с помощью мнемотехник. Под конец меся-

ца моих ежедневных тренировок памяти, мне удалось запомнить последовательность из 60 не связанных между собой по смыслу слов существительных за полторы минуты. Я сильно обрадовался такому результату и решил начать изучать продвинутые техники дабы глубже проникнуть в механизмы работы памяти и научиться ими пользоваться. Помню как летом я разъезжал по всей дачной территории останавливаясь около интересных мест, чтобы сфотографировать их для создания «Чертог разума», которые позволяли запоминать в неограниченном количестве все что угодно. Спустя время, благодаря развитию внимания и памяти, я смог прочитывать образовательные книги со скоростью выше 400 слов в минуту с хорошим пониманием и запоминанием прочитанного. После я перестал активно заниматься повышением скорости чтения и полностью переключился на мнемотехники. Спустя полгода тренировок мне уже удавалось запомнить 120 цифр за 60 секунд, 52 игральные карты за 42 секунды, 60 абстрактных слов за 60 секунд, 600 элементов двоичного кода за 5 минут. **В запоминание одной колоды карт (за 42 секунды) я умудрился побить рекорд самого Доминика О'Брайена, с его результатом в 46 секунд, человека, которому запретили доступ во все казино Лас-Вегаса из-за его хорошей памяти**.

Потом я начал применять мнемотехники везде, где это только возможно: в скорочтении, в учебе и даже в быту. С

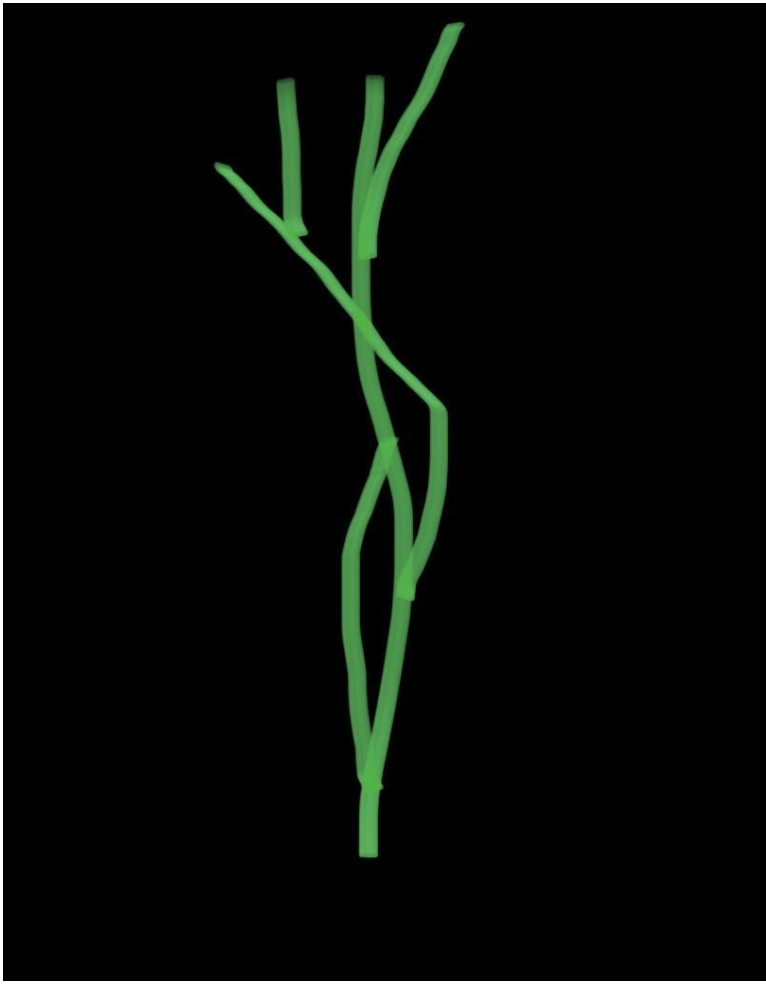
помощью них я изменил систему запоминания цветов для сборки кубика Рубика 3 на 3, поменяв буквы обозначающие каждый цвет на яркие образы, что позволило создать мне универсальный тренажер для мозга, ведь кубик Рубика похож на генератор цветов-образов, в котором может быть более 43 квинтиллионов различных комбинаций. Таким образом при помощи чертог разума я запомнил последовательность цветов на пяти перемешанных кубиков Рубика и вслепую собрал каждый из них. А это более 20 цветов на один кубик и более 100 на пять головоломок. В дополнении к тренировкам внимания и памяти я ещё складывал, вычитал, делил и перемножал числа в уме. Здесь мне удалось дойти до мысленного перемножения трехзначных чисел друг на друга в среднем за 5 секунд.

Чтение чужих мыслей

В колледже мне очень сильно хотелось знать о чем думают другие люди. По скольку я не большой любитель разговаривать мне никогда не доставалось много вербальной информации о них. И я начал пытаться найти рекомендации в интернете, которые позволили бы мне научиться читать мысли других людей, и в скором времени наткнулся на книгу Джо Наварро «Я вижу о чем вы думаете». Ее прочтение позволило мне узнать о скрытом смысле и значении, которые несут в себе невербальные жесты. Спустя какое-то время я изучил

и запомнил их все. Это очень сильно помогло мне в развитии наблюдательности за счёт которой я и научился сразу видеть как люди относятся ко мне и о чем они думают. После я продолжил читать другие книги связанные с наблюдением за поведением человека, которые дали очень сильный толчок в развитии моей наблюдательности.

Я тренируюсь каждый день. Если сконцентрироваться, то мне удается увидеть, как ход мыслей оставляет яркий свет в моем сознании. Он может быть вот такой:



Развитие мозга приводит к разным творческим началам.

Например, ко мне наконец-то пришло желание написать эту книгу, читайте ее от начала до конца, собирайте урожай, ведите лист для внедрений и вы сможет добиться тех же результатов в развитии своего ума, что и я.

Часть I Мнемотехники

Глава 1. Память как у слона

У слонов очень хорошо развит гиппокамп, который отвечает за пространственную память, а также за переход кратковременных воспоминаний в долговременные. И прежде чем получить существенный прогресс в развитии слоновьей памяти, вам нужно сначала научиться правильно ею пользоваться. И в этом вам помогут мнемотехники – это совокупность приёмов, увеличивающих объём памяти и облегчающих запоминание информации. Основывается она на создании у себя в уме визуальных образов с последующим их соединении вместе. Существуют еще такие виды запоминания как акронимы и акростихи по типу приема запоминания семи цветов радуги «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан», но мы их рассматривать не будем, так как они больше рассчитаны на детей.

Развитие мнемотехнического направления взяло начало в Древней Греции. Греки до такой степени обожествляли память, что в их мифологии даже появилась богиня памяти – Мнемозина. У древних греков Мнемозина считалась самой красивой из богинь, о чем свидетельствует тот факт, что Зевс

проводил в ее постели больше времени, чем в постели любой другой богини или простой смертной. Они провели вместе девять дней и девять ночей, и результатом этого союза стали девять муз, богинь-покровительниц любовной лирики, эпической поэзии, гимнов, танца, комедии, трагедии, музыки, истории и астрономии. Греки полагали, что слияние энергии (Зевс) и памяти (Мнемозина) даёт начало как творчеству, так и знаниям.

Владение мнемотехниками – это основа умственного прогресса. Овладев этой техникой вы получите самый что ни на есть настоящий инструмент гения. Давайте проведём небольшой эксперимент, который призван проверить нынешнее способности вашей памяти до начала изучения мнемотехники. Ниже я привел список из 20 слов, который вам нужно прочитать один раз, закрыть глаза и в той же последовательности по памяти постараться воспроизвести все слова.

Обои
Гора
Юбка
Шнурок
Слон
Тюрьма
Зеркало
Чемодан
Мороженное

Завод
Сила
Ножницы
Часы
Духи
Дыня
Арбуз
Гвоздь
Единорог
Телефон
Атом

Не получилось? Возможно по порядку все слова будет воспроизвести и трудно. Можете прочитать этот список второй раз, что в теории должно поспособствовать более лучшему запоминанию, и тогда попытайтесь воспроизвести все слова уже в любом порядке. Посчитайте сколько слов у вас получилось запомнить.

Скорее всего 5 или 7. Даже прочитав список два раза и вспоминая его не по порядку у вас получилось запомнить такое весьма небольшое количество слов. Думаете, что это невозможно? Ошибаетесь! Хороший мнемонист способен запомнить около 60 слов за одну минуту, а тут их всего 20. Может вы скажите, что слова это не ваше. Хорошо, тогда попробуйте по порядку воспроизвести последовательность цифр. Прочитайте, закройте глаза и пробуйте.

798465328185423

Думаю, что с цифрами у вас получилось тоже самое, что и со словами. На самом деле, если правильно использовать свой мозгом, то качество его работы будет безукоризненно, а запоминание совершено. С помощью мнемотехнического его обмана вы сможете расширить свою кратковременную память до невероятных объемов. С помощью этих техник можно запомнить: слова, цифры, карты, даты с событиями, имена и лица, выучить таблицу Менделеева, номер телефона нового знакомого, быстро впитать в себя конспект, запомнить число пи, выучить новый иностранный язык, последовательность планет солнечной системы и много чего еще.

Есть такой британский мнемонист Доминик О'Брайен. Он родился в 1957 году. На момент написания этой книги, ему уже 65 лет. В 10 лет Доминику диагностировали дислексию. Дислексией называют распространенное специфическое расстройство способности к обучению у детей, для которого характерны сложности с точным и быстрым распознаванием слов при чтении, а также с письмом под диктовку. В школе ему было очень трудно поспевать за сверстниками. Он с трудом завязывал шнурки. В возрасте 16 лет Доминик О'Брайен бросил школу потому что просто ее ненавидел. Чем он занимался после этого неизвестно. Как-то раз по телевизору, в возрасте 30 лет, Доминик увидел, как в одном шоу участник за 2 минуты 59 секунд запомнил 52 карты, ко-

торые ведущий одну за одной доставал из колоды. Доминик решил попробовать сделать то же самое. Сначала ему было трудно потому что он без каких либо техник, попытался сделать тоже, что и мужчина по телевизору, естественно у него ничего не получилось. Но в скором времени, с помощью создания абсурдной последовательности событий он смог запомнить свою первую колоду карт за 26 минут с 11-ю ошибками. 30 апреля 1988 года, в 31 год, Доминик уже установил свой первый мировой рекорд, запомнив 6 колод карт по 52 карты в каждой. Далее, началось шествие его рекордов. В 1990 году было уже не 6, а 35 колод, а еще через три года 40 колод. Но в 2002 году Доминик О'Брайен переплюнул сам себя, установив рекорд с 54 колодами карт (2808 карт). С его стороны было допущено лишь восемь ошибок, четыре из которых он сразу исправил, когда ему сообщили о них. После этого рекорда Доминик был внесён в книгу рекордов Гиннесса. До такого грандиозного успеха он частенько играл в казино и благодаря мнемотехникам выигрывал там крупные суммы, из-за чего ему и закрыли доступ во все казино Лас-Вегаса. Благодаря техникам запоминания Доминик способен выучить новый, неизвестный ему иностранный язык всего за одну неделю неделю. И все это благодаря натренированному вниманию и хорошему воображению, которые как вы знаете изначально у Доминика были развиты плохо. Он не был одаренным, а вместо школьных занятий вообще предпочитал гонять мяч с соседскими мальчишками. Мнемотехники до-

ступны всем! Если получилось у него, то получится и у вас!

Кто из исторически известных личностей владел техниками запоминания? Мнемотехнику изучал, разрабатывал и преподавал Джордано Бруно, ею интересовался Аристотель и обучал этому искусству своего ученика Александра Македонского. Мнемотехнику использовали Юлий Цезарь и Наполеон Бонапарт. Эти два императора с лёгкостью могли запомнить имя каждого солдата своей огромной армии. Александр Сергеевич Пушкин знал огромное количество исторических дат, что невозможно без хорошо развитого внимания и воображения. Еще мнемотехниками владели Альберт Эйнштейн и Стивен Хокинг. В случае с перечисленными мною личностями, уровень их владения мнемотехникой перешел уже на ту стадию, когда голова преобразует в образы любую информацию на которой им удалось сосредоточиться. Тоже самое ждёт и вас, если не будете пренебрегать тренировочными упражнениями!

В пример приведу еще одного мнемониста, который работал журналистом. Соломон Вениаминович Шерешевский родился в 1892 года. Феноменального характера своей памяти Шерешевский не осознавал до середины 1920-х годов, когда устроился репортёром в одну из газет. В отличие от других журналистов, он не пользовался блокнотом, чтобы фиксировать информацию. Редактор газеты заметил эту особен-

ность сотрудника и предложил ему проверить свою память у учёных. Шерешевский пришёл в лабораторию психолога Александра Лурии, который с тех пор вел наблюдения за ним в течение следующих 30 лет. Память Шерешевского оказалась практически безграничной. Он в точности воспроизводил предъявленные ему для запоминания последовательности слов, букв и цифр. Лурия повышал количество элементов до 30, 50, 70 и более, но это не вызывало у испытуемого затруднений. Шерешевский мог воспроизвести информацию и в обратном порядке. Более того, он помнил усвоенные последовательности даже спустя многие годы. Чтобы запомнить элемент, Шерешевскому нужно было две-три секунды. На запоминание таблицы из 30 цифр у него уходило две с половиной – три минуты. Тайна Шерешевского, как выяснил ученый, отчасти заключалась в том, что он фотографически воспроизводил в своем сознании показанные ему ряды и целые таблицы цифр и слов. Мнемонист говорил, что он «продолжает видеть запечатленную таблицу», а чтобы воспроизвести ее, просто «считывал» увиденное. Все это благодаря тому, что Соломон, сам не осознавая, ещё с самого рождения умел правильно использовать свою память.

Глава 2. Виды памяти, которые используются в мнемотехнике

Психологи различают 11 видов памяти, которые они классифицирую: по времени, по органам чувст и по характеру деятельности. Но в мнемоническом запоминании мы используем ограниченную модель памяти, потому что другие ее виды почти не участвуют в запоминании. Вот использующиеся виды памяти:

1. Память зрительного анализатора или зрительная память (запоминание связи между образами);

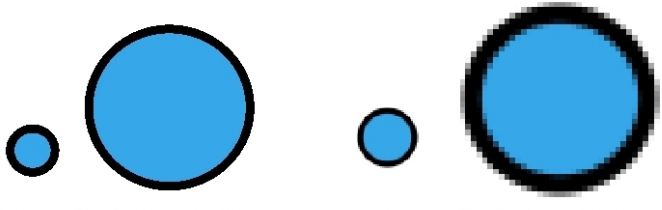
2. Память речевого анализатора или речевая память (запоминает связи между словами, словосочетаниями, фразами, как одно целое);

3. Память между речевым и зрительным анализатором – словесно-образная память (запоминание завяжи между словами и образами).

Зрительная память

Здесь можно провести аналогию с компьютерной графикой. Есть растровая и векторная графика. Растровая графи-

ка – это изображение, представляющее собой сетку пикселей – цветных точек на мониторе или других отображающих устройствах. А векторная графика – это описание графических элементов, из которых составлен рисунок: прямых линий, дуг, прямоугольников, эллипсов и т. п..



увеличение векторного изображения

увеличение растрового изображения

Та же ситуация и с нашими глазами. Когда мы видим объект в реальности, то он находится в растровом изображении и мы мысленно не можем его приблизить. А после того как мозг незаметно для нас выделил контур объекта, то этот объект переходит в векторную графику и в своем уме мы можем его увеличивать, приближать, рассматривать, поворачивать и т. д..

Зрительной памяти все равно что запоминать, будь то объекты соединенные между собой в реальности или в воображении. Зная этот механизм, можно обмануть свой мозг и

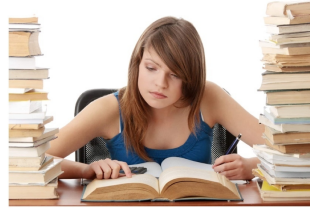
показать ему в уме два образа, как один. Важно чтобы этот двойной образ имел общий контур, дабы мозг воспринял его как один целый объект. .

В дальнейшем мысленно увидев чашку мы вспомним жирафа, или наоборот, увидев жирафа, вспомним чашку.

Речевая память

По другому ее можно понимать как проторение нервного пути. Тут можно провести аналогию с ручейком, который бежит по земле. Если ручеёк пройдёт всего лишь один раз, то канавка не образуется, а если несколько раз, то образуется. На образование такого нервного пути уходит примерно 3-4 дня, что намного дольше 6 секунд на запоминание с помощью зрительной памяти. После того, как ваш мозг автоматизировал процесс вспоминания проторив нервный путь, теперь услышав запомненную фразу нервные клетки будут возбуждаются и фраза в вашем мозгу будет достраиваться автоматически, как если снова польет дождь и вода потечет по проторенной канавке. Поэтому с помощью мнемотехник и неоднократного припоминания информации по зрительной памяти, можно автоматизировать ее воспроизведение благодаря речевой памяти.

Повторение в привычном смысле слова — многократное восприятие



Бесполезно

Повторение в мнемотехнике — многократное припоминание

Эффективно

Словесно-образная память

Мы понимаем только те слова, чей образ уже имеется и быстро возникает в нашей голове. Например, прочитайте русские слова: карандаш, лодка чашка, а теперь иностран-

ные: тора, дообуцы, унтэнщу. Для их понимания и заучивания нужно создавать новые связи слова с его образом.

Теперь давайте обобщим знания о этих трёх видах памяти на примере фразы: «Первый спутник 4 октября 1957 года». Слыша эту фразу мы первым делом с помощью словесно образной памяти воспринимаем и видим у себя в уме слово спутник. Операторы речи в данной конструкции отсутствует и как организовать это событие пространственно непонятно, а для того чтобы оно закрепилась в памяти нужно связать два образа между собой, что в данном случае не получается сделать. Все остальное не воспринимается по причине того, что они не вызывает в голове образов. Мнемотехника особым образом тренирует память – она переделывает информацию под работу механизмов памяти мозга. То есть нам нужно переделать слово первый, цифру 4, октябрь и 1957 год под работу зрительной памяти, чтобы они образовали в голове связь. Этого мы сможем добиться с помощью систем образов, о которых речь пойдет далее.

Глава 3. Системы образов

Система образов – это заранее заготовленные образы для знаковой, не несущей в себе конкретного смысла, информации. Например, такой как игральные карты, числа, двоичный код, буквы, иероглифы, обозначения в формулах и т. д.. То есть ту информацию, которую мы не можем себе представить.

Я предлагаю воспользоваться моими системами образов для того, чтобы вам долгое время не пришлось составлять свои. Вот ссылка на мой **бесплатный** курс «Материалы» в Quizlet. Даже не имея приложения вы все равно можете заниматься через браузер, но я все таки настоятельно рекомендую вам установить и зарегистрироваться в нем, ведь так у вас открывается возможность всесторонне подходить к процессу изучения карточек. Для ознакомления с курсом, установки и регистрации в приложении скопируйте ссылку и вставьте ее в ваш браузер:

https://quizlet.com/join/6QXxG9fDS?i=3pb1ut&x=1tqY

В первой папке под названием «Системы образов» я заранее заготовил для вас образы двузначных чисел, карт и дво-

ичного кода. Но если вам все же захочется создать свою систему в чем я вообще не вижу никакого смысла или заменить некоторые образы другими, то давайте я объясню принципы создания системы образов на примере двузначных чисел.

Первый принцип – ассоциируйте числа. Например 00 напоминает мне температуру замерзания воды, 0°C, поэтому число 00 будет большим кубиком льда. Это делается для того, чтобы система образов быстрее вам запомнилась. У вас число 00 может ассоциироваться с чем угодно, например с очками или с кроличьими ушами и т. д.. Я не вижу смысла в создании буквенного кода для каждой цифры, чтобы в последующим из них складывать слова, ведь вам нужно научиться сразу видеть в числе образ, а не сначала его слово, а потом образ, тем более этот процесс видения слова, а затем образа со временем автоматизируется и вы будите видеть сразу образ. Возникает вопрос, зачем же мы тогда для каждой цифры создавали буквенный код? Для того чтобы его не забыть? Наверное, но постоянное прокручивание образов у себя в голове и так не позволит вам их забыть, а если и это не поможет, то у вас есть разные облачные хранилища, на которых можно хоть сотнями хранить картинки образов для чисел, карт и т. д.;

Второй принцип – используйте свои воспоминания. Например число 12 напоминает мне о моем возрасте, когда я

каждое лето ездил в деревню и рыбачил там с дядей Геной. Ловили мы с ним крупного сома, поэтому числу 12 будет соответствовать образ большого сома;

Третий принцип – если у вас все же не получается ассоциировать число или связать его со своими воспоминаниями, то воспользуйтесь первыми буквами каждой цифры и составьте из них слово. Например 58 – ПВ – ПиВо – кружка пива;

Четвертый принцип – в качестве образа выбирайте либо животное либо простой и понятный предмет. Образ человека не стоит выбирать из-за того, что все люди друг на друга похожи по форме, а это замедляет скорость запоминания и на представление человека у вас будет уходить больше времени;

Пятый принцип – образ должен быть объемный и крупный, как например число 30 – шлем космонавта или число 46 – гигантский желтый удав завёрнутый в клубочек.

Глава 4. Все техники запоминания

Дворец памяти

По другому его называют метод Цицерона, чертоги разума или римские комнаты. Мне больше нравятся название «Дворец памяти», а вы называйте его как хотите. Придумал этот метод римский учёный, философ и оратор Цицерон. Он активно пользовался им в своих выступлениях перед публикой. «Дворец памяти» позволял Цицерону и другим ораторам, запоминать очень длинные текста, свободно выступать перед публикой и завлекать людей своими воинственными речами. Именно благодаря памяти Рим стал одним из мощнейших государств своего времени.

Теперь давайте подробно разберем как пользоваться этим методом. Суть этого мнемотехнического приема заключается в мысленном создании пространства с опорными местами. Для начала пространством вам послужит ваша домашняя комната, а местами в ней: кровать, стол, шкаф и т. д.. В классическом варианте в одной комнате должно быть 10 таких мест. Количество комнат может быть любым, ведь чем их больше тем больше информации вы сможете запомнить. Помимо комнат, в качестве пространства, можно использо-

вать уличные маршруты. От комнат они отличаются лишь тем, что процесс запоминания и вспоминания у них осуществляется не по часовой стрелке и по периметру, а прямо и вдоль маршрута. Очень важно чтобы пространство было существующим, а не воображаемым или нарисованным на компьютерной графике, даже если графика трехмерная, потому что место, в котором вы побывали по настоящему лучше отпечаталось в вашей памяти и соответственно эффективнее будет используеться при запоминании, ведь **«Дворец памяти» – это самое светлое место в вашем мозгу, которое вы мысленно можете себе представить и легко по нему пройти.** Мысленно проходить и осуществлять процесс запоминание в своей комнате вы должны по часовой стрелке. Это связано с тем, что когда у вас будет свой полноценный дворец памяти, состоящий из несколько комнат, дабы вы не запутались и не начали запоминать информацию в одной комнате по часовой а в другой против часовой, всегда идите по часовой стрелке, начиная с первого места вашего дворца. Вот пример дворца памяти:

А теперь, после того, что вы узнали о «Дворце памяти»,

я попрошу вас остановить процесс чтения и создать свой. Пройдитесь по своей комнате и выберете 10 мест которые вы в будущем будете использовать для запоминания.

Выбрали? А теперь опять, только в этот раз мысленно пройдитесь по комнате, четко представьте себе каждое место и убедитесь в том, что вы хорошо их все запомнили.

Я составил список существительных, которые вам нужно попробовать запомнить с помощью этого метода. Внимательно прочитайте список используя свои воспоминания об этих словах. Очень важно не воображать а именно вспоминать и ассоциировать слова с тем, что вы когда-то уже видели. Например водка у меня ассоциируется с воспоминанием бутылки водки на которой написано название фирмы «ТАЛКА», презерватив с синей упаковкой «Durex» и т. д..

Водка
Пульт
Топор
Ветка
Рог
Презерватив
Жвачка
Леденец
Змея
Кот

А теперь непосредственно приступим к процессу запоминанию. После того, как вы прочитали слово и увидели его мысленный образ, вам сразу же нужно связать этот образ с первым местом в вашей комнате. Например водку кладём в ведро,


ТАЛКА
ТАЛКА
ВОДКА
ТАЛКА
СЕВЕРНОЕ

пульт на корзину с растениями,

топор втыкаем в деревянную картину

и т. д., до последнего десятого слова и десятого места в вашем пока что маленьком дворце памяти. Удерживайте свое внимание на одной связи примерно 6 секунд, эта необходимость обусловливается временем, которые требуется для запоминания одной связи новичкам. Мысленно видя первое место в вашем дворце, в голове у вас сразу должна возникать связь этого места с образом запоминаемого слова. Теперь остановите процесс чтение и приступите к запоминанию, а после, по памяти попытайтесь воспроизвести этот список.

И вас получилось запомнить все слова? Если да, то я вас поздравляю! Вы сумели обмануть свою кратковременную память и запомнили уже целых десять слов, тем самым заложив начало для ещё больших достижений во владении данной техникой. Если у вас получилось запомнить не все 10 слов, то не расстраивайтесь, это из-за за того, что вы не совсем четко увидели связь между местом и образом. Попробуйте еще раз.

История

От дворца памяти этот метод отличается тем, что образы слов мы будем привязывать не к местам, а к абсурдной последовательности событий, тем самым создавая у себя в голове необычную историю. Недостаток приёма заключается

в том, что он не подходит для запоминания большого объёма информации, как подходит для этого «Дворец памяти». С помощью метода «История» можно запомнить около 60 слов. Плюсом является то, что истории в отличие от «Дворца памяти», не требуют предварительной подготовки.

И так, теперь вы уже знаете как вызывать у себя в голове ассоциации воспоминания образа слова. Давайте наконец-то попробуем запомнить тот самый список из 20 слов слов, который у вас не получилось запомнить в начале чтения этой главы. Для начала давайте я покажу как это делается. Внимательно с воображением прочитайте историю которую я придумал.

«Кусок **обоев** лежит у подножья **горы**. Мимо проходит девушка в красной **юбке** наклоняясь для того, чтобы завязать свой **шнурок**. За ее спиной, вдруг, откуда ни возьмись взялся **слон** и своим хоботом начал трахать девушку в жопу. Она пожаловалась на слона в правоохранительные органы и его посадили в **тюрьму**. В камере у слона было **зеркало,** в которое он смотрели и грустил. Проходит время, слона выпускают из тюрьмы и дают ему **чемодан** с **мороженым**. Далее слон устраивается на **завод**, где начинает тренировать **силу,** таская разные тяжести. После тяжелого рабочего дня, озлобленный на всех, он приходит домой, берет **ножницы** и втыкает их в **часы**. Утром слон почувствовал запах жен-

ских **духов,** которые пахли **дыней** и **арбузом**. Слон ни с чем не мог перепутать этот запах. Он встаёт с кровати, берет **гвоздь,** выбегает на улицу и убивает ту самую случайно проходящую мимо его дома девушку. После чего, с неба спускается **единорог**, который дает слону **телефон.** Но телефон оказывается атомной бомбой которая расщепила слона до **атома**.»

А теперь попробуйте воспроизвести последовательность событий и слов которые были закодированы в эту историю по памяти, и посчитайте сколько у вас получилось. Я уверен в том, что намного больше 5 или 7.

Как вы могли заметить, при составлении своей истории я использовал разные злые деяния и пошлости, это обуславливается тем, что при мнемотехническом запоминании необходимо добавлять использование пяти органов чувств и трех принципов гарантированного запоминания:

1. Зрение;
2. Слух;
3. Обоняние;
4. Вкус;
5. Осязание;

6. Движение. Движущийся образ легче привязывается к

другому образу. Образ должен быть трёхмерный. Например вам нужно привязать апельсин к своему столу. Представьте что шаровидный оранжевый апельсин быстро катится по столу и начинает падать на пол;

7. Сексуальность. Привлекает внимание и прекрасно откладывается в памяти. И этого не из-за того, что все мнемонисты извращенцы, а из-за того, что желание размножаться заложено в нас генетически и все с этим связанное вызывает повышенный интерес;

8. 6 секунд фиксации внимания на каждой связи. Такой подход используется в случае, если вы намерены запомнить информацию надолго при условии, что вы ещё будите ее неоднократно припоминать, и в случае если вы ещё новичок.

Люди, которых природа наделила одарённой памятью обладают необыкновенно развитыми органами чувств: зрением, слухом, обонянием, вкусом и осязанием. Такие люди способны соединять воедино полученные от органов чувств ощущения, закладывая в памяти наиболее совершенный образ. Они привыкли помимо внутреннего видения воспоминания образа еще и по разному его ощущать. Это называется – синестезия. Но вам не нужно пытаться по очереди использовать сразу все органы чувств. Ведь при тренировки внимания и памяти, для стимула их развития важна скорость

запоминания. Таким образом вначале у вас будет получаться использовать только зрение, а со временем во время скоростного запоминания начнут подключаться и заменять друг друга остальные органы чувств.

Ниже я оставил еще один список из 20 слов для того, чтобы вы сами попробовали составить свою историю используя: движение, сексуальность, где-то подключили слух, где-то вкус, осязание, где-то обоняние. В методе истории, даже если вы новичок, можете не использовать правило 6 секунд. Затем по памяти воспроизведите последовательность слов закодированных в придуманную вами историю.

Ромашка
Кактус
Кепка
Яблоко
Банан
Дед
Лиса
Пенис
Рюкзак
Шахматы
Веревка
Жигули
Солнце
Карты

Учитель
Дневник
Мел
Вагина
Самолёт
Парашют

Цепочка

Метод «Цепочка» отличается от двух предыдущих методов тем, что используя его, вам не нужно будет иметь большое количество комнат или придумывать абсурдный сюжет. В нем вы просто просто последовательно будете связывать один образ с другим. «Цепочка» хороша своей быстрой запоминания и возможностью использования ее прямо на ходу. Недостатком метода является то, что забыв один элемент цепочки, можно забыть всё остальное. Метод «История» и «Цепочка» похожи друг на друга. А отличаются они лишь количеством затраченных усилий на создание связей. Например пользуясь историей мы кладём обои у подножья горы, юбку представляем одетой на рядом идущей девушке, затем видим как эта девушка начинает завязывает шнурок и т. д.. Но можно сделать проще, воспользовавшись методом «Цепочка». Представить как вся гора обмотана обоями, как на ее верхушки натянута юбка, которая обмотана шнурками, представить что рядом с горой стоит слон одетый в костюм

заключённого и т. д..

Связывать образы между собой нужно по две штуки, протыкая один предмет другим, а затем с последнего образа переходя на следующий. Ниже в пример я привёл список слов, а под ним текст с картинками который вы должны увидеть, представить и прочитать, а затем по памяти воспроизвести эту последовательность слов.

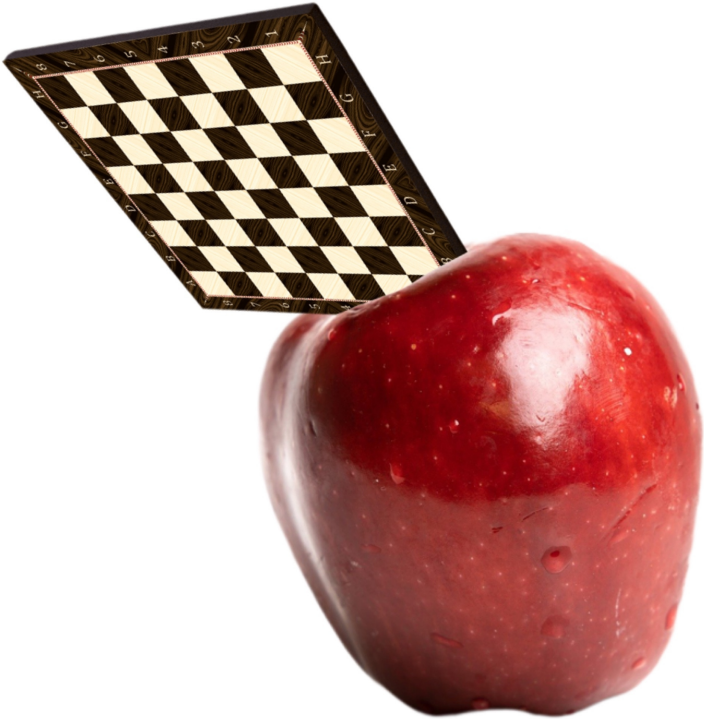
Лиса
Космонавт
Кольцо
Яблоко
Шахматы
Учитель
Африка
Молоко

Представьте лису в скафандре,

затем вы должны увидеть только скафандр, который вам нужно проткнуть кольцом.

После увидьте только кольцо в которые впечаталось яблоко.

Далее вместо черенка яблока вставьте туда острый угол шахматной доски.



Затем вообразите как знакомый вам учитель играет в шахматы.

Далее вставьте в рот учителя карту по геогра-

Затем пролейте на эту карту моло-

Ниже я составил еще один список слов, чтобы вы закрепили полученные сейчас сведения, воспользовавшись методом «Цепочка».

Жираф
Обруч
Лизун
Деньги
Фокусник
Планет
Гном
Горшок
Радуга
Конь

Матрёшка

Суть этого метода заключается в помещении одного образа внутрь другого используя невидимые части образа. Вот пример видимых частей обра-

А вот пример невидимых его ча-

вайте попробуем разобрать как работает метод «Матрёшка» в действии, на примере списка планет нашей Солнечной системы.

Меркурий
Венера
Земля
Марс
Юпитер
Сатурн
Уран
Нептун

В этом случае вам нужно ассоциировать название планет с тем, что они вам напоминают, дабы вызвать воспоминание образа. Меркурий у меня ассоциируется с розовыми футбольными бутсами **Nike Mercurial**. Венера с венерическим заболеванием, венерическое заболевание с **половым членом**. Значит внутрь розовой футбольной бутсы кладём мокрый, вялый член.

Земля у меня ассоциируется с **бутылкой** кристально чистой воды. Далее в отверстие мочеиспускательного канала вставляем бутылку с водой. И здесь вам нужно уже представлять не член, а приблизить его отверстие.

Марс у меня ассоциируется со всем известной шоколадкой **Mars**. Затем представляем как в бутылке плавает упакованный Mars.

Юпитер ассоциируется с именем мутанта из фильма «У холмов есть глаза» 2006 года, он орудовал мотыгой, значит в качестве воспоминания образа я выберу **мотыгу**. После внутрь нуги шоколадки Mars ввязываем мотыгу.

Сатурн на первый взгляд может ни с чем не ассоциироваться, но если присмотреться ко второй части слова «турн», то можно ассоциировать его с турниром, а турнир с **кубком**. Затем кладём мотыгу внутрь кубка.

Уран ассоциируется с победой, а победа с **Георгиевской лентой**, поэтому к ножке кубка, бантиком, привязываем Георгинвскую ленточ-

Нептун у меня ассоциируется с богом морей, а бог морей с **трезубцем**. Протыкаем трезубцем Георгиевская ленту.

А теперь попробуйте воспроизвести по памяти последовательность планет нашей Солнечной системы. Если вы до этого момента не знали какая за какой они идут, то теперь

наконец-то это выучили. Для закрепления этой последовательности в долговременной памяти вам нужно некоторое время, периодически, припоминать эти образы. Это позволит уже никогда их не забыть и автоматически произносить название одной планету за другой.

Прочитайте этот список слов и с помощью метода «Матрёшка» запомните и вспомните его сами.

Компьютер
Майнкрафт
Железо
Печь
Голем
История
Лебедь
Арбуз
Червяк
Птица

Искусственная ассоциация

Этот метод придумал итальянский католический священник, философом, поэт и мнемонист – Джордано Бруно. Джордано занимался развитием метода Цицерона и в итоге пришёл к созданию системы долговременного запоминания информации. «Искусственная ассоциация» основывает-

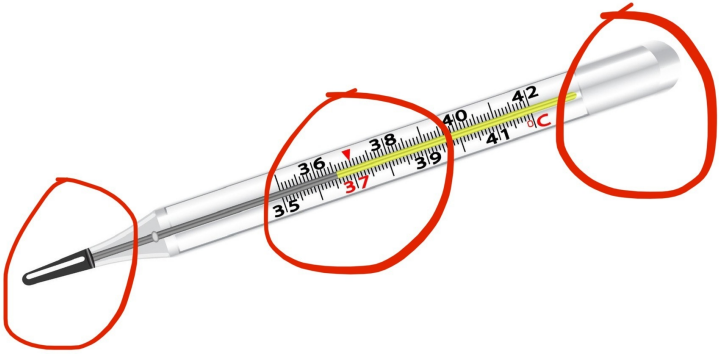
ся на создании основы ассоциации и в последующим ее связи с элементами ассоциации. Этот метод используется для информации, которую можно записать в виде строки таблицы: адреса, исторические даты, фамилия, имя и отчество, название штатов США, медицинские термины, формулы, телефонные номера, плотность химических элементов и много чего ещё. Давайте на примере таблицы плотности химических элементов разберем как работает этот метод.

Плотность ртути – 13,546 г/см^3

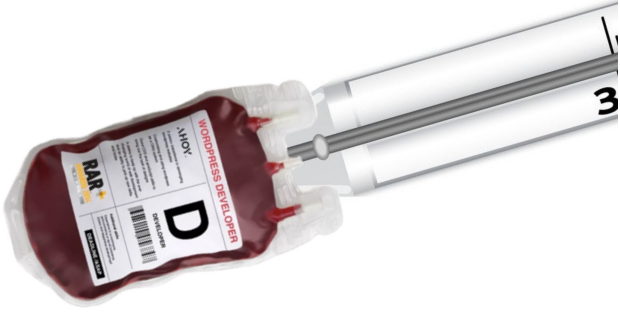
Плотность химических элементов

Основа ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	
Плотность ртути	13	54	6	
Ртутный градусник	Пакетик с кровью	Беля сова	Белый кроссовок Nike	

Сначала вам нужно ассоциировать основу ассоциации. Мне плотность ртути напоминает ртутный градусник. Если основа ассоциации горизонтальная, то процесс запоминания осуществляете слева направо, а если вертикальная, то сверху вниз. Для того, чтобы связать первый элемент ассоциации с частью ее основы для начала вам нужно выделить эти части.



а затем крупно приблизить первую часть основы и связать с ней первый элемент ассоциации.



Здесь вам нужно представить как металлический кончик градусника проникает внутрь пакета с кровью создавая об-

щий контур, и для долговременного запоминания удержать во внимании эту связь в течении 6 секунд. Такие же операцию вам нужно проделать с двумя оставшимися элементами ассоциации. Затем необходимо опять мысленно уменьшить основу ассоциации и рассмотреть ее целиком переключая внимание с одного ее уже уменьшенного элемент на другой.

Ассоциации бывают естественные, такие как например, связь бабочки с цветком, а бывают искусственные, как ртутный градусник с элементами ассоциации. Разница заключается в том, что естественные ассоциации привычны для мозга, а искусственные нет. Но мозг все равно будет запоми-

нать связь естественной и искусственной ассоциации целиком, одной картинкой.

Теперь давайте я покажу вам, как можно продлить и запомнить таблицу вниз.

— связь с помощью «Матрёшки»

— «Искусственная ассоциация»

Плотность химических элементов

Основа ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	
Плотность ртути	13	54	6	
Ртутный градусник	Пакетик с кровью	Беля сова	Белый кроссовок Nike	
Плотность железа	7	87	4	
Меч	Топор	Разлитый зелёный лизун	КомпАс	
Плотность бария	3	78		
Пирожное медвежонок Барни	Белый лифчик	Микрофон		

Искусственной ассоциациацией будет называться вся таб-

лица целиком и для того, чтобы запомнить последовательность основ ассоциаций и продлить таблицу вниз, вам нужно прибегнуть к методу «Матрёшка», помещая одну основу внутрь невидимой части другой. Мысленно представьте себе внутренний стержень ртутного градусника и положите в него меч, а внутрь ручки меча засуньте шоколадный Барни.

Образ на котором собираются все таблицы называется – ярлык. Например, первая основа ассоциации таблиц хронологических событий Раннего, Среднего и Позднего Средневековья будет привязана к образу рыцаря по принципу того же метода «Искусственных ассоциаций», что в будущем даст возможность вспомнить сразу три таблицы.

С течением ваших тренировок вы научитесь комбинировать методы «История», «Цепочка», «Матрёшка» и «Искусственная ассоциация» так, чтобы совмещать скорость с долговременностью запоминания.

А теперь попробуйте потренироваться и закрепить знания воспользовавшись методом «Искусственных ассоциаций» на примере таблицы со словами.

Основа ассоциации	Элементы ассоциации
Авторучка	Горшок
Стиральная машинка	Арбуз
Телефон	Кубик Рубика
Жигули	Полицейский

Глава 5. Упражнения для развития навыка запоминания

Полёт мыслей

Данное упражнение больше подходит для начинающих и его также можно использовать, как разминку ума перед тренировкой. Для его выполнения вам понадобится генератор обычных существительных слов. Я предлагаю вам вот этот:

http://free-generator.ru/words.html?ysclid=ljgvchu3w120081193

Допустим вам выпали слова **время** и **клубника**. Далее вам нужно представить и ассоциировать первое слово. Что вам оно напоминает? Часы? Обычные? Песочные? И продолжайте у себя в голове развивать цепочку ассоциаций. Теперь вы должны ассоциировать обычные **часы**. Мне они говорят о стрелке, представьте ее. Далее стрелка у меня ассоциируется с Шерлоком Холмсом, он ассоциируется с доктором Ватсоном, доктор ассоциируется с уколом, укол с медсестрой, медсестра с сексом, секс со сливками, сливки с **клубникой**.

Задача этого упражнения состоит в том, чтобы как можно быстрее дойти до второго словно. Для этого вам нужно удерживать оба слова у себя в голове. Ассоциации должны

быть быстрыми, только так можно получить максимальный эффект от выполнения этого упражнения. Не стоит задерживаться на одной ассоциации если она не слишком яркая, просто продолжайте развивайте мысль дальше. Мысль будет яркой, если в уме вы будете видеть постоянно развивающиеся образы.

Используйте это упражнение в своих тренировках до тех пор, пока не научитесь моментально видеть связь между двумя словами. Например слово **рыба** и **художник**. Я представил себе **рыбу** и на ум ко мне пришла река, после реки я сразу увидел два образа, это пейзаж моего преподавателя по живописи на котором изображена река, а вторая картинка связана с тем, что мой преподаватель очень любил плавать на лодке и оба этих образа про то, что он **художник**.

Выполняя это упражнение вы не только прокачаете свои ассоциативные способности, но ещё и станет более интересным собеседником, так как ваши мысли станут разнообразнее и интереснее. Вот поэтому упражнение и называется «Полёт мыслей».

Слайд-шоу

Вот мы и вышли на финишную прямую. Осталось только разобрать три факторы развитие которых позволит вам

научиться запоминать информацию быстро и в большом количестве. В этом параграфе мы разберём первый фактор, а именно то насколько быстро и четко вы видите образы у себя в голове.

Перед началом выполнения упражнения «Слайд-шоу» вам нужно заучить вашу первую систему образов для одной из тренировочных дисциплин. Для начала вы можете выбрать числа, ведь умение их запоминать понадобится вам везде. В этом вам помогут карточки из моего курса «Материалы» в Quizlet. Надеюсь вы уже установили и зарегистрировались в приложение, а если нет, то сделайте это прямо сейчас. А для тех, кто ещё не установил его я оставлю ссылку на этот курс еще раз, чтобы вам не пришлось возвращаться назад:

https://quizlet.com/join/6QXxG9fDS?i=3pb1ut&x=1tqY

Откройте папку «Системы образов».

Материалы

10 модулей

Модули Участники

июль 2023 г.

Системы образов

4 модуля MikhailKorzhavin

Искусство наблюдения

1 модуль MikhailKorzhavin

Далее перейдите в модуль «Основная система».

Системы образов

4 модуля | MikhailKorzhavin

Изучать папку

Шестизначная система двоичного кода

64 термина

MikhailKorzhavin

Карточная система

52 термина

MikhailKorzhavin

Трёхзначная система двоичного кода

Нажмите карточки.

0

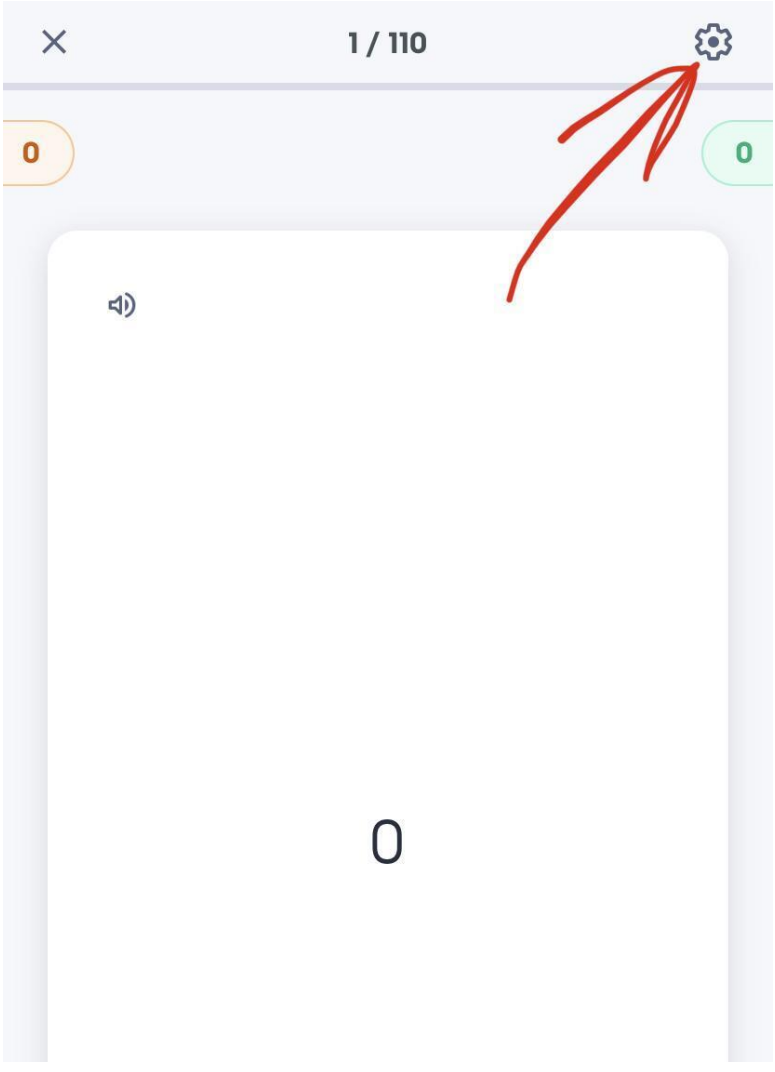
Основная система

MikhailKorzhavin | 110 терминов

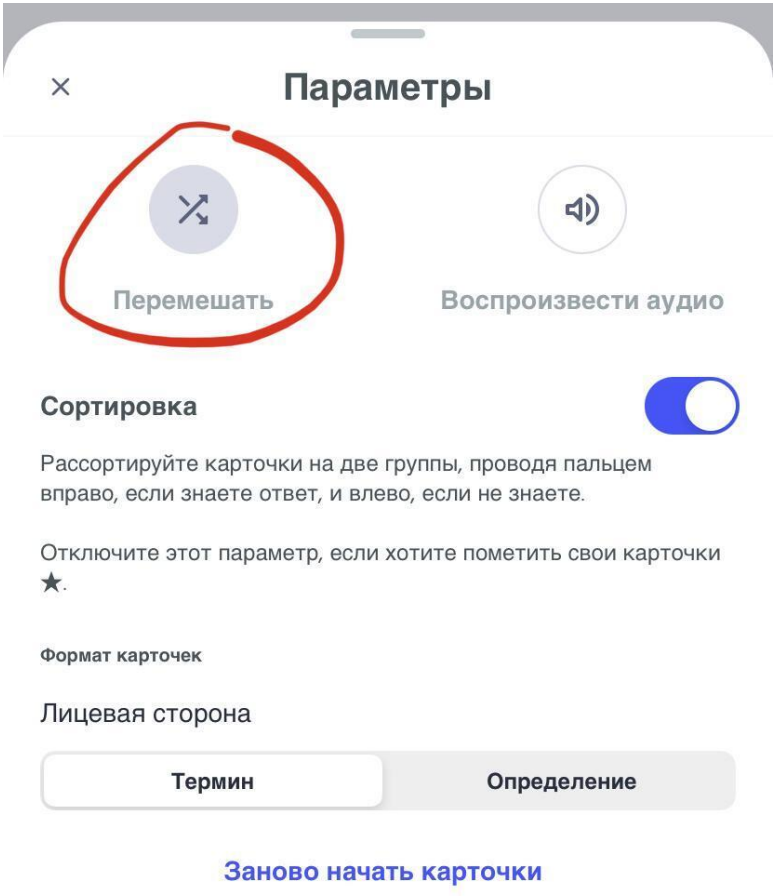
Карточки
Повторите термины и определения

Заучивание Q+
Сфокусируйтесь на учебе, используя путь

Зайдите в настройки.


1 / 110
0
0
0

Нажмите на кнопку перемешать.



Затем начните просто листать

нажимая

на карточки и смахивая их

влево

пытаясь их запомнить. Прямо сейчас, остановите процесс чтения, зайдите в приложение и сделайте такой первый круг.

На втором круге вы уже должны попытаться вспомнить хотя бы некоторые образы чисел. Если у вас получилось вспомнить образ для числа, то смахните карточку **вправо**, а если нет, то опять смахните карточку **влево**. Для тренировки узнавания образа вам будет достаточно 2-3 кругов. Также на протяжении всей тренировки вам нужно будет пытаться запомнить как выглядит изображение образа для того, чтобы потом именно его использовать при скоростном запоминании.

После того, как вы выучили систему можно приступать к выполнению упражнения «Слайд-шоу». Поскольку тренировать скоростное запоминание я рекомендую вам на сайте memoryman.ru, то и выполнять упражнения тоже надо там, для того, чтобы вы привыкали к интерфейсу и во время быстрого запоминания большого количества информации демонстрировали наилучшие результаты. Вот ссылка на этот сайт:

https://memoryman.ru/?ysclid=ldaf9it4g6549531715

Зайдите в разделы, нажмите тренироваться и выберите

дисциплину цифры.

AA memoryman.ru

Тренироваться

MemoryMan

Регистрация

Цифры

Войти

Бинарные цифры

истрироваться?

Карты

MemoryMan - это интерактивная площадка, созданная для развития памяти и популяризации мнемотехники.

Цифры на слух

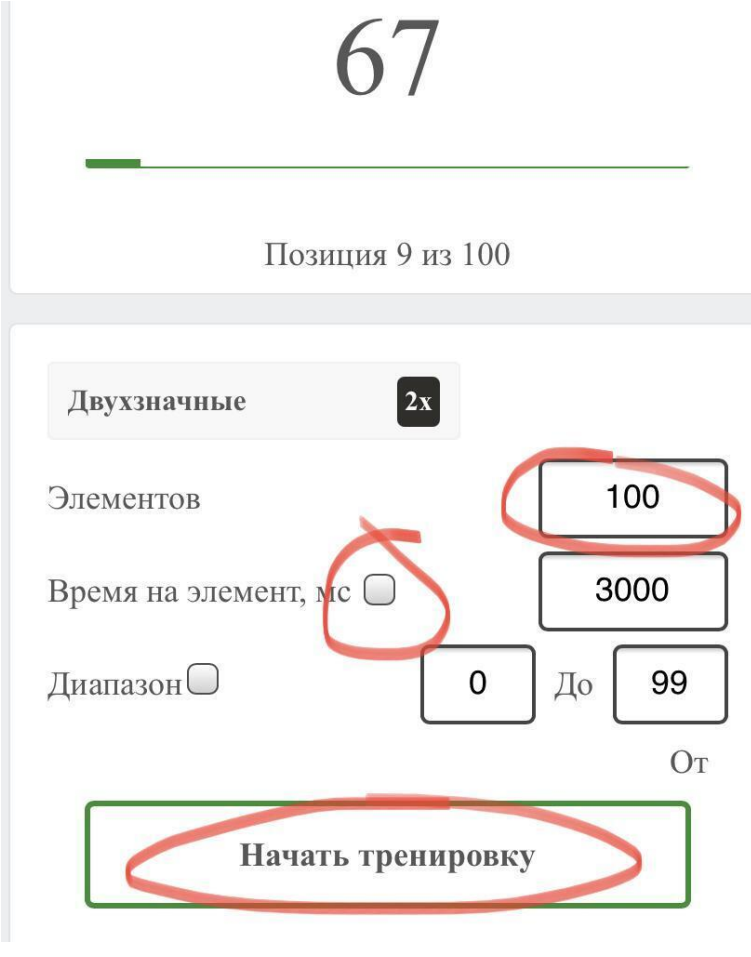
Ассоциация мнемоспорта России приглашает всех желающих принять участие в онлайн-турнире по запоминанию.

Имена и лица

Слова

Шестой онлайн-турнир

Выберите числом для элементов 100, отключите время на элемент и нажмите начать тренировку.



Теперь, когда вы уже выучили систему, вам нужно на-

чать развивать скорость видения образов соответствующего числа. Для ее развития вам нужно как можно быстрее вспоминать образы чисел сохраняя при этом в уме его четкость. **Помните, важно чтобы образ был точно такой же как и на ваших карточках для запоминания. Не нужно его менять. Если удав который соответствует числу 46 желтый и завернут в клубочек, то таким он и должен остаться. Это уже при скоростном запоминании вы можете усиливать образ добавляя ему движение, но при этом все же сохраняя его основные характеристики. А в упражнении «Слайд-шоу» он должен быть как на картинки.** Увидели образ, затем нажимайте на кнопку вперёд.

Позиция 10 из 100

Если сначала на скорости ваши образы будут не совсем чёткими, то ничего страшного. Это значит, что вам не хватает внимания и нужен стимул для его развития. Таким стимулом как раз таки и послужит скорость. Выполняйте упражне-

ние «Слайд-шоу» перед каждой тренировкой после упражнения «Полёт мыслей».

Прогулка по дворцу

Второй фактор – то насколько хорошо вы ориентируется в своем дворце памяти и быстро переключаетесь с одного его места на другое.

Перед тренировкой скоростного запоминания вам нужно мысленно обойти каждое место, каждой комнаты или маршрута в своем дворце памяти. От самого его начала и до конца, а затем наоборот, от самого конца и до его начала. Вы должны найти свою золотую середину между тем насколько чётко вы видите конкретное места во дворце и тем насколько вы быстро между этими местами переключаетесь.

Скоростное запоминание

И наконец-то я расскажу вам о том, как должна проходить основная часть тренировки мнемониста на примере третьего фактора – то насколько вы быстро связываете образ с местом.

Теперь вы знаете о мнемотехниках почти все. Вам осталось только узнать о способах ее применим в жизни и рас-

ширить свой дворец памяти, добавив в него новые комнаты, маршруты или и сразу и то и другое. **Так и запишите в свой лист на внедрение: «Пройтись по квартире, выбрать и запомнить по 10 мест в каждой комнате».**

Или можете выйти на улицу и сфотографировать места на своём любимом маршруте для прогулок, чтобы вам не пришлось по нескольку раз по нему проходиться.

Для более сильного стимула развития внимания и созда-

ния новых нейронных связей вам нужно начать всесторонне подходить к процессу запоминания и воспроизведения информации. В своих тренировках вам нужно начать постепенно переходить от одного уровня использования своего дворца памяти к другому. Давайте разберем эти уровни начиная от самого простого и заканчивая самым сложным, на примере запоминания чисел.

Первый уровень

1 —

Начните операцию связи образа числа с местом мысленно идя от начала и так до конца вашего дворца памяти. Теперь сразу же вспомнить чила в том порядке в котором вы их запомнили.

Второй уровень

1 —

2

Сначала проделайте все то же самое, что вы делали на первом уровне. Затем воспроизведите числа в обратном порядке, двигаясь от конца и до начала дворца памяти.

Третий уровень

1 —

Сделайте операцию противоположную операции первого уровня, запоминания и воспоминания числа двигаясь от конца и до начала дворца памяти.

Четвертый уровень

1 —

делайте ту же операцию что вы делали на третьем уровне, а затем воспроизведите числа в обратном порядке.

Пятый уровень

Для выполнения этого упражнения вам понадобится генератор чисел онлайн без повторений. Вот ссылка на него:

https://randomus.ru/

После того, как вы запомнили последовательность чисел на сайте memoryman.ru в прямо или обратном порядке вам нужно зайти в генератор чисел и для начал выбрать количество мест в вашем дворце памяти, которое было задействовано во время запоминания и число генерируемых результатов равное количеству этих мест.

Рандомус

Рандомайзер для чисел и другие сервисы

Генератор случайных чисел

до 1 000 чисел за раз, до 9 999 999

В диапазоне

от 1 до 50

Получить

50 чисел

☐ Без повторов

☐ Сортировать результаты по порядку

Сгенерировать

Затем поставьте галочку на пункт без повторов и нажмите сгенерировать.

Рандомус

Рандомайзер для чисел и другие сервисы

Генератор случайных чисел

до 1 000 чисел за раз, до 9 999 999

В диапазоне

от 1 до 50

Получить

50 чисел

☑ Без повторов

☐ Сортировать результаты по порядку

Сгенерировать

Допустим первым в списке вам попалось число 50. Вам нужно мысленно подсчитать пятидесятое место в вашем дворце и увидеть привязанный к нему образ числа. Затем опять перейти на сайт memoryman.ru и ввести в ответ под номером 50 число образ которого вы вспомнили. И такую операцию нужно проделать со всеми оставшимися номерами мест в генераторе. Вам будет легко вычислить номер места, ведь в каждой комнате у вас их по 10. Значит номер пятидесятого места падает на десятое место пятой комнаты. А если это маршрут, то сделайте для себя мысленные отметки на каждом 10 месте и от этого уже ориентируйтесь. Со временем ваших тренировок вы досконально изучите свой дворец памяти и будете уже на автомате вспоминать под каким номером стоит конкретное место.

Шестой уровень

1 —

2 —

Начните операцию связи образа числа с местом двигаясь от начала и до конца вашего дворца памяти. Затем вместо того, чтобы воспроизвести читал в том порядке в которым вы их запомнили, воспроизводите их наоборот.

Седьмой уровень

1 —

2 —

Сначала сделайте все тоже самое, что вы делали на шестом уровне. Затем воспроизведите числа в том порядке в котором их запомнили.

Восьмой уровень

1 —

2 —

Запомните числа двигаясь от конца и до начала дворца памяти. Затем вспомните их в обратном порядке, двигаясь от начала и так до конца.

Девятый уровень

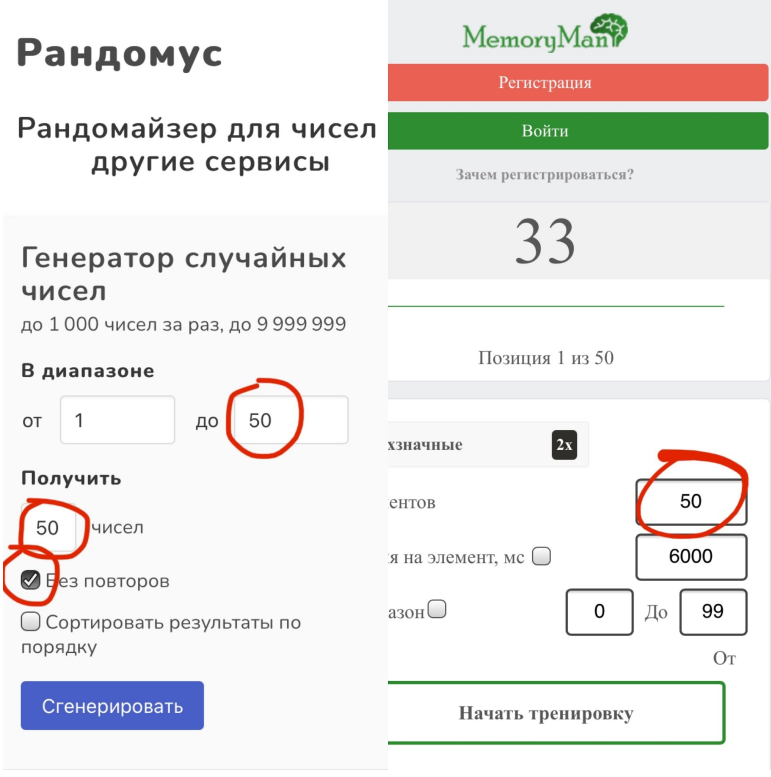
1 —

2 — B

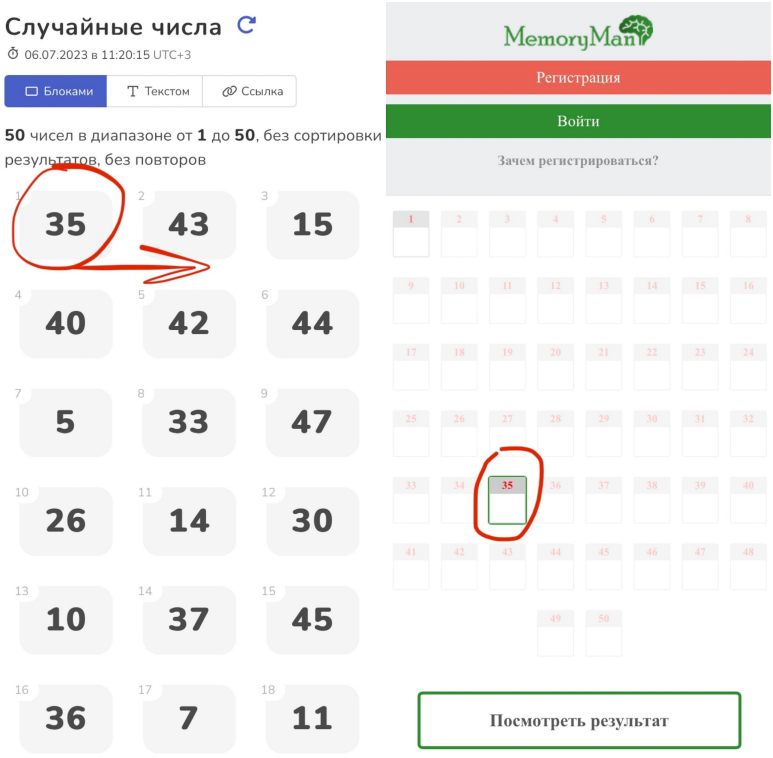
Проделайте все то, что вы делали на восьмом уровне, а после воспроизведите числа в том порядке в котором вы их запомнили.

Десятый уровень

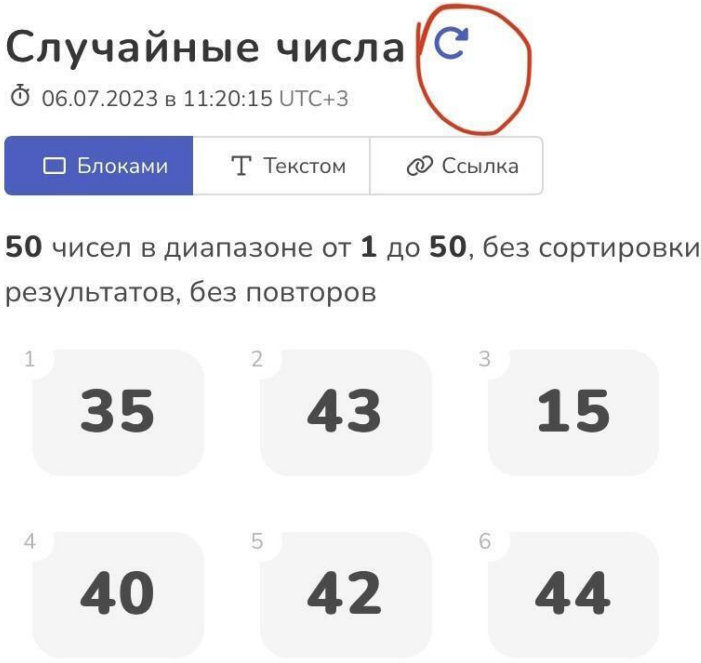
Этот уровень похож на «Поиск места» только здесь вы будете искать места не только вспоминая образы а ещё и их запоминания. Зайдите в генератор случайных чисел без повторений и выберите число чисел соответствующее количеству запоминаемых вами элементов, которое вы выбрали на сайте memoryman.ru..



Затем на сайте memoryman.ru нажмите начать тренировку и запомните первый образ попавшегося вам числа. После опять перейдите в генератор, сгенерируйте список чисел, и обратите внимание на первое число которое будет указывать вам на номер места в вашем дворце памяти к которому вы и привяжите первый запоминаемый вами образ числа, которое выпало вам на сайте memoryman.ru. Вы уже знаете как подсчитать номер места в вашем дворце, поэтому трудностей с этим у вас возникнуть не должно. Проделайте операцию перехода с сайта memoryman.ru на генератор случайных чисел связывая образ числа с попавшимся вам местом на протяжении всего количества запоминаемых вами элементов. После того, как вы запомнили все образы чисел опять перейдите к генератору и глядя на список чисел, которые будут указывать вам на номер места и ответа на сайте memoryman.ru, в прямом или обратном их порядке начните вводить вспомненные вами числа в ответы.



Можете также попробовать заново сгенерировать тоже количество чисел для того, чтобы начать заполнять ответы на сайте memoryman.ru не в том порядке в котором вы их запоминали или наоборот, а вразнобой, как на уровне «Поиск места».



Одиннадцатый уровень

Это упражнение очень сложное но действенное. Сначала у вас может не получаться, но со временем ваше внимание усовершенствуется и вы сможете сильнее напрягать свою память.

Для такого способа использования дворца памяти вам опять понадобится зайти на сайт генератора случайных чисел без повторений, выбрать количество чисел равное 99, нажмите сгенерировать

Рандомус

Рандомайзер для чисел и другие сервисы

Генератор случайных чисел

до 1 000 чисел за раз, до 9 999 999

В диапазоне

от 1 до 99

Получить

99 чисел

☑ Без повторов

☐ Сортировать результаты по порядку

Сгенерировать

и начните выполнять упражнение «Работа на вызов», сейчас я объясню как это делается. Глядя на первое число в генераторе, вы мысленно должны увидеть соответствующий этому числу образ, а этот образ в свою очередь должен напомнить вам о связи с ним определенного места в вашем дворце памяти. То есть вы сразу должны вспомнить и увидеть как образ этого числа привязан к своему месту, вне зависимости от того каким по счету он идет. Это и есть работа на вызов, она похожа на поиск места только гораздо сложнее. Допустим первым вам выпало число 16, и глядя на него вы должны увидеть как зелёная гиря стоит на конкретном месте в вашем дворце памяти. Если чисел 16 при запоминании вам попалось несколько, то вы должны вспомнить сразу несколько мест к которым привязана эта зелёная гиря. Если вам выпало число которые вы не запоминали, то вы должны это сразу понять, потому что не увидели никакой связи с вашими местами во дворце памяти.

Самое главное после того как вы увидели образ запоминаемой информации не начинайте перебирать места в своем дворце по очереди, одно за другим, ведь вам нужно попытаться увидеть связь образа с местом сразу, как по щелчку, в этом и заключается суть упражнения «Работа на вызов».

После того, как вы вспомнили к какому месту привязан увиденный вами образ числа в генераторе, вам нужно перей-

ти на сайт memoryman.ru и ввести это число в ответ. В конце, после того как вы прокрутили весь список числе в генераторе, зайдите на сайт и посмотрите какие ответы остались незаполненными. В таком случае, вам уже просто нужно мысленно пройтись по дворцу памяти и добавить в ответы недостающие числа.

MemoryMan

Регистрация

Войти

Зачем регистрироваться?

50	01	67	48	32	52	7	84
9	52	12	09	10	72	91	76
23	34	19	55	07	46	39	51
49	99	00	28	70	97	31	81
87	90	00	21	22	67	89	97
08	11	56	71	83	98	64	41

Двенадцатый уровень

1 —

После того как вы любым из способов запомнили, а потом вспомнили числа, можете попробовать повторно любым из способов запомнить, а потом вспомнить числа используя те же самые места в вашем дворце памяти. Сложность заключается в том, что при вспоминании вы будите видеть и выбирать между двумя образами, а выберите в итоге тот, что сильнее запечатлелся в вашей памяти. Такой подход должен научить вас сильнее сосредотачивать свое внимание при скоростном запоминании.

Тринадцатый уровень

После завершения скоростной тренировки попробуйте вспомнить все числа во всех ваших комнатах или маршрутах. Делать вы это можете в любом порядке двигаясь либо от начала и до конца вашего полноценного дворца памяти, либо от конца и до его начала, также можете попробовать широкомасштабный «Поиск мест» или еще сложнее «Работу на вызов» или воспользоваться любым из уровней о которых вы узнали выше для того, чтобы **глобально** задействовать все места которые были использованы во время скоростной тренировки.

Глава 6. Добавки для мозга

Профессиональные мнемонисты к своему основному рациону питания добавляют ещё разные добавки, которые способствует расширению сосудов головного мозга, что приводит к быстроте и качеству запоминания информации. Их добавок сделаны на основе трав. Такие раздобыть трудно, поэтому я рекомендую вам простой и безопасный глицин. Глицин – это аминокислота и один из основных тормозных нейромедиаторов головного мозга. Он обладает следующими свойствами:

Его дают даже детям. Стоит он меньше ста рублей. Принимайте строго опираясь на рекомендации по применению в инструкции.

Глава 7. Питание и спорт

Тело – это ваш храм. Содержите его в чистоте, ведь там живет ваша душа. Как сказал Аристотель: «Память – писарь нашей души». Чем лучше физически форма тем лучше умственная. Но одни физические нагрузки не помогут в построении хорошей формы, ведь мы ещё то, что мы едим. Без сбалансированного рациона питания от физических нагрузках будет не много толку. В качестве физических упражнений стоит выбрать кардионагрузку, а не на силовую. Ведь большие накаченные мышцы забирают в себя всю кровь и мозгу ее достается мало, а ведь кровь переносит кислород, который так важен для качества протекания всех мозговых процессов. В редких случаях конечно большая мышечная масса может и не мешать вам думать, но это если только природа наделила вас неплохим умом как в случае с Арнольдом Шварценеггером с его IQ – 135 или Сильвестром Сталлоне с его IQ – 160. Кардионагрузка – одна из разновидностей физической активности, при которой происходит учащение пульса, а источником энергии выступает подкожный жир и гликоген. Упражнения, выполняемые в среднем темпе, непрерывно с включением в работу большого количества мышц считаются кардионагрузкой, развивающей общую выносливость или аэробную. Поэтому для нас важны такие упражнения как бег, езда на велосипеде, прыжки на

скакалке, плавание и т. п.. Выполняя такого рода нагрузки вы тренируете свою сердечно-сосудистую систему, расширяя сеть капилляров, что позволяет активнее снабжать мозг кровью (кислородом). Все топовые шахматиста занимаются спортом, даже Доминик О'Брайен в свои 65 лет продолжает бегать, что позволяет ему успешно выступать на соревнованиях по запоминанию. **Вы можете начать даже с простых ежедневных прогулок хотя бы по 30-60 минут в день. Ходьба оказывает влияние на состояние центральной нервной системы, активизируя деятельность всех мозговых зон, способствуя их нормальному функционированию, вследствие чего у людей, занимающихся ходьбой, наблюдаются улучшенная моторика и координация, улучшенное кровообращение мозга, что способствует обогащению нервных клеток кислородом и их ускоренному восстановлению.** Вернемся к питанию. Это не значит, что вы должны изнурять себя разного рода диетами лишь бы похудеть и улучшить свою форму. Для справочки, любая диета замедляет обмен веществ, что в свою очередь снижает скорость жиросжигания. Диеты мешают мозгу думать, ведь для полноценной и быстрой его работы, он должен получать все питательные вещества. Лучшее питание – это интуитивное питание, без вредной ерунды (такой как чипсы и прочей дряни). Лучше питаться много, но маленькими порциями, чем мало, но большими. При таком подходе ваш обмен веществ будет быст-

рым и у тела, из-за того что порция маленькая и полезная, не будет привычки откладывать под кожу жиры. Еще для полноценной работы мозга и формирования новых нейронных связей важна глюкоза, которую вы можете получить из фруктов. Полностью отказываться от сладкого тоже не стоит. **Также для ускорения обмена веществ и соответственно скорости мысли не забывайте пить воду в течении всего дня, и не переборщите, ведь везде важна ме-**

ПРОДУ

Глава 8. Применение мнемотехники в жизни

Запоминание имён и лиц

Для того, чтобы запомнить имя человека вам нужно у себя в уме сформировать четкий образ его имени, то есть ассоциировать его. Затем вам нужно точно запомнить его звучание. После внимательно осмотреть голову и лицо человека, детально изучив все его черты. Потом используя свое воображение попытаться найти связь между наиболее запоминающейся вам чертой лица и ассоциированным образом имени человека. Сейчас я покажу вам как это делается.

Октавия

Чёткий образ ее имени – оно ассоциируется у меня с доктором осьминогом Отто

Октавиусом из фильма «Человек-паук 2» 2004 года.

Далее нужно услышать его звучание у себя в голове. После найти ассоциативное сходство с чертами лица. В глаза мне попались длинные, как щупальцы осьминога, ресницы.

Теперь при виде ее лица в глаза мне будет бросаться ресницы, которые в свою очередь будут напоминать мне осминожьи щупальцы, а они доктора Отто Октавиуса. И так я вспомню звучание ее имени – Октавия. Это ассоциативная последовательность сразу же, даже если вы новичок, будет молниеносно проноситься в вашем мозгу. И так, спустя два, три раза вашего с этим человеком общения и имя будет вспоминаться автоматически, уже без образов.

На самом деле, наше простое бытовое запоминание происходит схожим с мнемотехниками образом. Образ имени человека также быстро, но без картинок привязывается к выразительной черте лица человека, но ненадежно, из-за того, что эта операция сделана неосознанно. А мнемотехники как раз учат нас осознанно использовать свою память.

Если вам потребуется запомнить только фамилию человека, то делайте это схожим с запоминание имени образом.

Хволес

Эта фамилия ассоциируется у меня с хвойным лесом. А борода и глаза мужчины напоминают мне лесоруба. Так я и запомнил его звучание. В запоминании имен и лиц вы можете найти сходство с выполнением упражнения «Полёт мыслей». Так оно есть. При тренировочном запоминании искать сходства с чертами лица надо быстро и брать первую попавшуюся ассоциацию сходства с именем, которая пришла к вам на ум, а не долгое время искать ее, ведь при тренировке важна скорость. А при знакомстве с человеком можно и поискать эти сходства, для того, чтобы надежно запомнить звучание его имени и фамилии. Важно учесть, что нельзя искать сходства в таких человеческих чертах, как одежда (почти все меняют ее каждый день), обувь и украшения. Обращайте внимание на черты, которые почти не изменяются: голова, лицо, волосы, лоб, брови, ресницы, глаза, нос, скулы, уши, губы, подбородок, кожа.

Имя вместе с фамилией запоминаются точно так же, как они по раздельности.

Любомир Заболотный

Его имя ассоциируется у меня с любовной, розовой планетой и в чертах его лица я нахожу сходство в виде крупной головы, которая будет напоминать мне о планете. А фамилия у него происходит от слова болото. Здесь нужно обратить внимание на его густые, длинные и вязкие волосы как тина волосы. Для более сильного закрепления этих ассоциаций у себя в памяти нужно связать розовую планету с тиной. Представьте как вся шаровидная поверхность розовой планеты покрыта густой зеленой тиной.

Запоминание текста

Умение запоминать длинные текста может пригодится вам на работе и в учебе. Например, готовя доклад для выступления перед аудиторией, с помощью этого способа вы можете вдумчиво, один раз прочитать текст на перемене и слету его запомнить. Очень важно понять, что любое выступление с докладом должно быть свободным, поэтому зубрить текст наизусть не имеет смысла. Для того чтобы пользоваться данной техникой вы должны просто хорошо ориентироваться в вашем тексте.

Первым делом вам нужно закодировать абзацы в образы. Без этого метода будет очень трудно в кратковременной памяти, долгое время удерживать последовательность, абзацев,

а ещё их словесное и числовое содержание. И так, сейчас я попрошу вас прочитать прочесть первый абзац следующего текста и выделить в нем ключевую суть:

Три основных факта о головном мозге человека и что такое память.

Первое что вы должны знать: мозг человека — самый изменчивый орган, он различается у мужчин и женщин, расовому признаку и этническим группам, изменчивость носит как количественный (масса мозга) так и качественный (организация борозд и извилин) характер, в различных вариациях эта разница оказывается более чем двукратной.

Второе: мозг самый энергозатратный орган в человеческом организме. При весе 1/50 от массы тела он потребляет 9% энергии всего организма в спокойном состоянии, например, когда вы лежите на диване и 25% энергии всего организма, когда вы активно начинаете думать, огромные затраты.

Третье: в силу большой энергозатраты мозг хитер и избирателен, любой энергозависимый процесс невыгоден организму, это значит, что без крайней биологической необходимости такой процесс поддерживаться не будет и мозг любыми способами старается экономить ресурсы организма.

Память — обозначение комплекса познавательных способностей и высших психических функций, относящихся к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний, умений и навыков.

Хорошо известно, что в памяти информация хранится разное время, существуют такие понятия как долговременная и кратковременная память. События и явления быстро забываются, если не обновляются и не повторяются, что очередное подтверждение динамичности памяти. Информация определенным образом удерживается, но в отсутствии востребованности исчезает.

Из-за особенностей строение нашего головного мозга память приобретает характер энергозависимого процесса. Нет энергии – нет памяти. Следствием энергозависимости памяти является нестабильность ее содержательной части. Воспоминания о прошедших событиях фальсифицируются во времени вплоть до полной неадекватности. Счета времени у памяти нет, но его заменяет скорость забывания. Память о любом событии уменьшается обратно пропорционально времени. Через час забывается ½ от всего

Надеюсь, что у вас получилось. Суть первого абзаца – мозг человека – это самый изменчивый орган. Далее в этой сути вам нужно найти опорное, ключевое слово – изменчивый, а затем ассоциировать его. Мне слов изменчивый напоминает хамелеона, который меняет свой цвет. Затем, для того чтобы схватывать текст на лету, вам нужно вообразить себе цветного хамелеона и двигаться дальше.

Теперь остановите процесс чтения, вернитесь назад и прочитайте второй абзац. Какова его суть? Мозг – это самый энергозатратный орган в человеческом организме. Какое слово в этой сути является опорным? Энергозатратный. С чем оно у вас ассоциируется? У меня с батарейкой Duracell. Надеюсь вы обратили внимание на то, что во втором абзаце присутствуют три числовых значения. Теперь вам нужно воспользоваться методом «Искусственная ассоциация» и **мысленно** начать составлять таблицу.

С помощью метода «Матрёшка» засуньте батарейку Duracell в задницу хамелеона.

После опять вспомните образ батарейки Duracell и выделить на нем три части двигаясь слева направо или сверху вниз, в зависимости от того, в каком положении вы представляли себе эту батарейку. Затем вспомните системный образ первого числового значение – 1/50, 15 – большая зелёная игуана. После начните связывать игуану с кончиком батарейки. Далее второе числовое значение 9% – красный воз-

душный шарик. Наэлектризуйте его на на надпись Duracell. И третье значение 25% – походный рюкзак. Повесьте его на правый конец батарейки.

Вот как на этот момент выглядит таблица «Искусственной ассоциации»:

— связь с помощью «Матрёшки»

— связь с помощью «Искусственной ассоциации»

Основа ассоциации	Элементы ассоциации	
Мозг человека — это самый изменчивый орган.		
Хамелеон		
Мозг — это самый энергозатратный орган в человеческом организме.	При весе 1/50 от массы тела он потребляет 9% энергии всего организма в спокойном состоянии, например, когда вы лежите на диване и 25% энергии всего организма, когда вы активно начинаете думать, огромные затраты.	
Батарейка Duracell	Большая зелёная игуана, красный воздушный шарик, походный рюкзак	

Продолжайте читать текст дальше. Какова суть третьего абзаца? Мозг любым способом старается экономить ресурсы. Опорное слово – экономить. Ассоциация – жадный мистер Крабс из Спанч Боба. Теперь соединим мистера Крабса при помощи «Матрёшки» с внутреннем угольным стержнем батарейки. Представьте как он держится за стержень одной клешней.

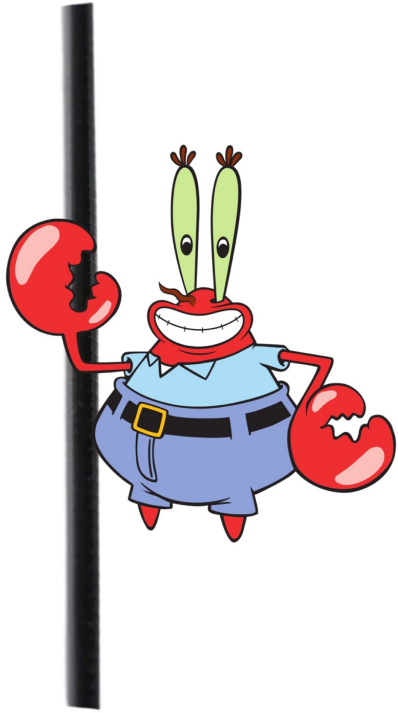


Таблица на этот момент:

Основа ассоциации	Элементы ассоциации		
Мозг человека — это самый изменчивый орган.			
Хамелеон			
Мозг — это самый энергозатратный орган в человеческом организме.	При весе 1/50 от массы тела он потребляет 9% энергии всего организма в спокойном состоянии, например, когда вы лежите на диване и 25% энергии всего организма, когда вы активно начинаете думать, огромные затраты.		
Батарейка Duracell	Большая зелёная игуана, красный воздушный шарик, походный рюкзак		
Мозг любым способом старается экономить ресурсы.			
Мистер Крабс			

Суть четвертого абзаца – память, как комплекс познавательных способностей. Опорное слово – познавательных. Ассоциация – детский конструктор. Кладём в рот мистера Крабса детский конструктор.

Таблица:

Основа ассоциации	Элементы ассоциации		
Мозг человека — это самый изменчивый орган.			
Хамелеон			
Мозг — это самый энергозатратный орган в человеческом организме.	При весе 1/50 от массы тела он потребляет 9% энергии всего организма в спокойном состоянии, например, когда вы лежите на диване и 25% энергии всего организма, когда вы активно начинаете думать, огромные затраты.		
Батарейка Duracell	Большая зелёная игуана, красный воздушный шарик, походный рюкзак		
Мозг любым способом старается экономить ресурсы.			
Мистер Крабс			
Память, как комплекс познавательных способностей.			

Пятый абзац – информация в памяти хранится разное время. Опорное слово – время. Ассоциация – наручные часы. Внутрь одной детали детского конструктора кладем эти часы.

Табли-

Основа ассоциации	Элемент ассоциа
Мозг человека — это самый изменчивый орган.	
Хамелеон	
Мозг — это самый энергозатратный орган в человеческом организме.	При весе массы тел потребляе энергии в организма спокойном состоянии например,

Шестой абзац – память о любом событии уменьшается обратно пропорционально времени. Опорное слово – пропорционально. Ассоциация – весы. Привязываем к шестеренки часов весы.

Затем выделяем на весах три опорные части и привя-

зываем к ним числовые элементы ассоциации. ½ – 12 – сом. Приближаем нижнюю чашу весов и кладём на не сома. ⅔ – 23 – чёрный шар для боулинга. Нанизываем его дырочку для пальца на верхушку весов. ⅘ – 45 – флаг Германии. Привязываем его к цепочке верхней чаши ве-

Конечный вариант таблицы:

Основа ассоциации	Элементы ассоциации			
Мозг человека — это самый изменчивый орган.				
Хамелеон				
Мозг — это самый энергозатратный орган в человеческом организме.	При весе 1/50 от массы тела он потребляет 9% энергии всего организма в спокойном состоянии, например, когда вы лежите на диване и 25% энергии всего организма, когда вы активно начинаете думать, огромные затраты.			
Батарейка Duracell	Большая зелёная игуана, красный воздушный шарик, походный рюкзак			
Мозг любым способом старается экономить ресурсы.				
Мистер Крабс				
Память, как комплекс познавательных способностей.				
Детский конструктор				
Информация в памяти хранится разное время				
Наручные часы				
Память о любом событии уменьшается обратно пропорционально времени.	Память о любом событии уменьшается обратно пропорционально времени. Через час забывается ½ от всего попавшего в память, через сутки – 2/3, через месяц – 4/5.			

А теперь, по памяти воспроизведение всю искусственную ассоциацию целиком начиная от ее начал и двигаясь до самого ее конца, пытаясь своими словами пересказать заложенный смысл каждого абзаца и всю дополнительную словесную информацию которую вам удастся вспомнить. Самое сложное, это воспроизвести по памяти факты, которые не были закодированы в образы. Но их и не обязательно вспоминать абсолютно все, ведь речь же должна быть свободной. Для этого, то вы и занимаетесь мнемотехниками и выполняете разного рода упражнения по типу «Полёт мыслей» для того, чтобы свободно переходить с одной темы на другую. Ваша голова после прочтения текста должна наполнится знаниями и быть раскрепощенной. И только тогда у вас получится по памяти воспроизвести не только основную суть, а ещё и другие факты. Например, видя образ хамелеона вы вспоминаете опорное слово – изменчивый. Далее слово изменчивый напомнит вам о сути – мозг человека – это самый изменчивый орган. А после в ход пойдет подсознание. Благодаря мнемотехническим тренировкам вы научитесь выуживать из подсознания недостающие элементы информации. Вы вспомните что мозг различается у мужчин и женщин, что изменчивость носит как количественный так и качественный характер, и что в различных вариациях эта разница оказывается более чем двукратной.

То же самое и с запоминаем устной речи. Вы может делать себе пометки в тетради и с помощью метода «Искусственная ассоциация» запоминать их. Со временем читая текст вы научитесь быстро и параллельно видеть образы связывая их между собой.

Запоминание двоичного кода

Для запоминания двоичного кода вам понадобится знание обычной числовой системы. Сначала вам нужно мысленно разбить значения двоичного кода на три элемента. Например такую последовательность нулей и единиц 000001011111, разбиваем на 000, 001, 011 и 111. И каждые эти три значения будут обозначать определенную цифры.

000 – 0
001 – 1
011 – 2
111 – 3
110 – 4
100 – 5
010 – 6
101 – 7

Как видите вариантов группировки нулей и единиц в три значения всего 7. Вы можете попробовать связывать два трехзначных значения между собой, чтобы в процессе преобразования получилось одно двузначное число. Например

двоичный код: 011000, разбиваем на 011 (2) и 000 (0), получается 20 и привязываем образ этого числа к первому месту в вашем дворце памяти. Или можете попробовать запоминать по три элемента двоичного кода, плюсом такого подхода будет являться то, что вы перестанете вначале видеть число, прежде чем увидите его образ, а вместо этого сразу начнете узнавать закодированный в нули и единицы образ. Запоминание двоичного кода поможет вам в разнообразии ваших тренировок.

Запоминание иностранных слов

С помощью мнемотехник можно с интересом выучить любой новый иностранный язык всего за пару месяцев. За счёт техник запоминания можно без проблем заучивать по 50 новых слов в день. Для того, чтобы свободно разговаривать, читать и писать допустим на английском, вам нужно выучить около 3000 слов и научиться владеть основами грамматики. Вот и считайте, 3000 делим на 50 и получаем 60 дней – 2 месяца на изучение нового языка. А сколько времени на изучение английского отводила школа? 10-11 лет. Наш мозг привык работать быстро. Сидя за партой, слушая учителя, от скуки мы часто начинаем отвлекаться и рисовать в тетради всякие разные закорючку, что свидетельствует о том, что мозг требует скорости от новой, поступающей в него информации. Для понимания приведу пример с водителем ма-

шины едущего на высокой скорости. Такой водитель не будет отвлекаться на посторонние мысли и все его внимание будет сосредоточено на дороге. А теперь представьте водителя, который стоит в пробке. Он будет постоянно вертеться по сторонам, думать о чем угодно, только не о вождении. **Тоже самое и с проблемой нашего образования. Оно рассчитано на тренировку рефлексов, которые в будущем понадобятся человеку для того, чтобы быть готовым работать с девяти до шести, посвящая все свое время скучной работе.**

Давайте разберём процесс запоминания иностранных слов на примере английского слова – fish. Для начала вам нужно перевести запоминаемое вами слово, fish – рыба. Затем ассоциировать его звучание. У меня звучание «фиш» ассоциируется с красной фишкой из казино. Далее представьте как в аквариуме плавает золотая рыбка вместо корма которой кинули красную фишку, которую рыба взяла и проглотила. Для долгосрочного запоминания этой истории вам нужно удержать ее у себя в уме около 6 секунд. После, видя или слыша сло-

во fish вы будете вспоминать фишку, которая проглотила рыбка. И наоборот, для того чтобы перевести слово рыба, вам нужно вспомнить историю с которой она у вас связана и увидеть, как рыбка проглатывает фишку. После частых припоминаний, это слово осядет в вашей памяти и вы начнете вспоминать его уже без образа. В изучении английского языка вам поможет бесплатное приложение

Skyeng. рекомендую учить английские слова именно с помощью него, так как там в каталоге уже есть заранее заготов-

ленный для вас словарь с 3000 словами и их картинка-

ми.

Разберём ещё одно английское слово – cat. Сначала переводим – кошка. Далее обратите внимание на звучание, и если оно у вас ни с чем не ассоциируется, то обратите внимание на его написание, включая гибкость и воображение ума, cat – «cat», ассоциируется у меня со словом сад. Представьте как кошка бегает по красивому цветочному саду. Чем больше вы по памяти будете припоминать созданную вами исто-

рию, тем быстрее вы на автомате начнете переводить закодированное в нее слово. И в конечно итоге полностью избавитесь от необходимости вспоминать эту историю. Как и с запоминанием имён, вам нужно четко зафиксировать произношение нового слова у себя в голове для того, чтобы при его переводе с русского на английский вы смогли написать или произнести его без ошибок.

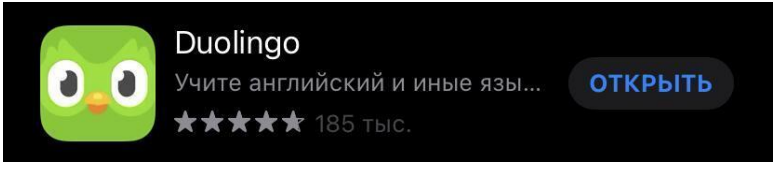
Давайте разберём запоминание сложного, на первый взгляд ни с чем не ассоциируемого, английского слова – depth. Перевод – глубина. Звучание – «Дэп». Ассоциация – Джонни Депп. История – представьте как Джонни Депп захлебывается водой на темном дне морской пучины.

С изучением других иностранных языков все тоже самое. Чем короче придуманная вами история тем лучше, она должна состоять из двух составляющих. Давайте разберём испанское слово pez – рыба. Звучит как «пэз», но оно ни с чем у меня не ассоциируется, поэтому я обращаю внимание на его написание «рез» и ярко с кровью представляю как я режу рыбу ножом напополам.

Также вы можете изучать и новые русские слова, пользуясь тем же самым способом. Это расширит ваш пассивный и активный словарный запас, что в свою очередь сделает вас более грамотным и интересным собеседником. Давайте раз-

берём слово Ипостась. Это церковный термин для обозначения одного из лиц христианской троицы. Запомните произношение этого слова и ассоциируйте его. Оно напоминание мне имя Настасья. Представьте как знакомая вам Настя парит над Святой Троицей.

Помимо слов вам нужно изучить грамматику выбранного вами языка. В этом вам поможет приложение Duolingo.



Там для изучения вы может выбрать не только английский язык, а ещё немецкий, испанский и французский язык. Программа каждого курса организована иерархически – в виде дерева достижений, а обучение проходит весело и интерактивно.

Запоминание абстрактных слов

Такие слова, в виде тренажёра, присутствуют на сайте memoryman.ru. Из запоминание очень сильно прокачает вашу ассоциативную способность. Вот пример абстрактного сло-

Прод

ва:

Опираясь на свои уже немалые знания о мнемотехнике, вы можете понять, что как и везде в этом случае нам помогут ассоциации. С чем у вас ассоциируется слово продолжать? У меня с черной клавиатурной клавишей Enter. При скоростном запоминании вам не обязательно видеть на этой клавише четкое, белое слово Enter, достаточно просто увидеть чёрную пупырчатую клавишу с нечетким белым изображение на ней и связать эту клавишу с первым местом в вашем дворце памяти. С прилагательными, глаголами, местоимениями, наречиями, предлогами, союзами и частицами тоже самое. Например, с чем у вас ассоциируется союз и? У меня с осликом Иа из Винни-Пуха. Если вам пока что трудно ассоциировать и воображать, то не расстраивайтесь, просто почаще выполняйте упражнение «Полёт мыслей» и все у вас получится.

Запоминание исторических событий

Умение запоминать исторические события пригодится вам если вы студент или просто самостоятельно изучаете историю. При их запоминании мы используем сразу четыре метода, а именно: «История», «Цепочка» и «Матрешка» и в некоторые случаях «Искусственная ассоциация». Давайте разберём как это делается.

7 февраля 1943 год – Дмитрий Кедрин написал стихотворение «Мороз на стёклах».

Сначала вам нужно прочитать событие и выделить в нем главное, затем преобразовать эту суть в образ. Главное – «Мороз на стеклах», представьте себе знакомый вам подоконник с окном и инеем на нем. Затем вспомните образа цифры 7 из нашей общей системы образов – топор, затем ассоциируйте месяц февраль, мне он напоминает коробку для подарка, так как в этом месяце у меня День рождения. Потом вы должны представить как маленький топор лежит в коробке, а коробка в свою очередь стоит на подоконнике. Далее вспоминаем образ для числа 19 – разлитая банка с синей краской, поставьте ее сверху коробки и усильте образ представляя как синяя краска вытекает из банки и капает прямо на пол. После 43 – использованный презерватив, представьте как он залитый синей краской лежит на полу. Теперь вы может по памяти с какой угодно стороны воспроизвести это события. При желании вы можете составить свою систему образов для дней недели и месяцев, чтобы на лету запоминать исторические события.

Запоминание телефонных номеров

Давайте посмотрим как можно запомнить номер телефона с помощью **гибрида** методов «История», «Цепочка», «Матрёшка» и «Искусственная ассоциация». Запоминание телефонного номера в принципе ничем не отличается от запоминания исторических событий. Сначала вам также нужно ас-

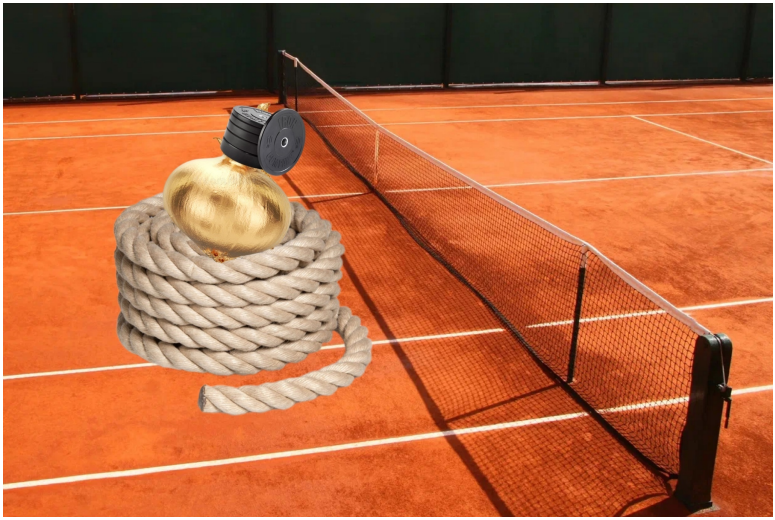
социировать того, кому или чему принадлежит этот номер. Рассмотрим номер телефона вашего партнера по теннису.

8 (916) 917-27-25

Код страны (8) убираем. Затем представляем как на корте ваш портрет по теннису отбивает ракеткой золотую луковицу (91).

Затем приближаем луковицу и на вытянутый ее кончик насаживаем черные тренажёрные блины (69).

После видим как вся эта конструкция перелетает через сетку и попадёт в уложенный канат (17),



в котором лежит фляга (27).

Приближаем флягу и видим как на ее крышку вверх ногами одет маленький походный рюкзак (25).

Теперь давайте разберём как запомнить номер с помощью только одного метода «Искусственная ассоциация» на примере номера телефона шахматного клуба под названием «Шах и мат».

8 (554) 925-38-20

Вот таблица для искусственной ассоциации:

Номер телефона шахматного клуба «Шах и мат»

Основа ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации
«Шах и мат»	55	49	25	38	20
Конь	Большой кусок мяса	Чёрная кофта Road To The Dream	Походный рюкзак	Большая белая зефирка	Баночка тайской мази

Для начала вам нужно ассоциировать название этого клуба. У меня оно ассоциируется со стоящим на двух задних ногах ко-

Теперь выделите пять частей этой основы ассоциации двигаясь сверху вниз, так как образ вертикальный. Пускай это будут рот, шея, передние ноги, член и

тем начните связывать по одному элемент ассоциации с частями ее основы. Приблизьте рот коня и положите туда большой красный кусок мяса. Далее увеличьте шею и натяните на нее черную кофту. Затем на передние копыта стоящего на задних ногах коня, повесьте рюкзак. После насадите на его огромный член большую белую зефирку. И напоследок привяжите баночку тайской мази к его хвосту. Примерно вот так:

Теперь я расскажу вам как продлить таблицу вправо для запоминания адреса этого шахматного клуба. Для этого вам нужно воспользоваться приемом свободной ассоциации, который основан на видении у себя в голове естественной связи между объектами, например такой как часы на руке или или бабочка на цветке. Вам нужно найти точно такую же ас-

социацию и для коня, чтобы при вспоминании его образа связь всплывала мгновенно и вы смогли вспомнить таблицу которую продлили вправо. Мне на ум приходит седло. Вот правое продолжение таблицы с адресом шахматного клуба:

мер телефона и адрес шахматного клуба «Шах и мат»

Основа ассоциации	ы ции	Элементы ассоциации	Свободная ассоциация	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации	Элементы ассоциации
«Шах и мат»	38	20		ул. Шарикоподшипниковская	д. 41	корпус 2
Конь	белая	Баночка тайской мази	Седло	Спинер	Чёрный ворон	Оленьи рога

Как вы можете видеть я уже ассоциировал название улицы Шарикоподшипниковская, мне оно напоминает спинер, ведь в нем есть подшипник. Вспомните знакомое вам седло и выделите на нем три ча-

сти. Затем начните связывать элементы ассоциации с частями ее основы. У вас должно получиться как-то

Запоминание автомобильных номеров

Вот пример автомобильного номера:

Последние три цифры – это регион. Его запоминать не надо. Вам нужно запомнить только марку машины и основной ее номер. И так, первым делом вам нужно ассоциировать марку. У меня Мерседес ассоциируется со звездой. Далее запоминаем буквы с помощью объединения их в слово – АКА – автомат Калашникова и представляем как автомат выстреливает звездой.

Затем вспомните образ числа 69 – чёрные тренажёрный блин, приближаем звезду и на ее острый кончик насаживаем тренажерные блины.

Далее вспоминаем образ для 5 – оторванная рука, видим как сверху на черных тренажёрных блинах лежит окровав-

ленная рука.


10
LB

Еще один пример:

Volkswagen – паук – человек-паук. ХСУ – ассоциируется со словом ссать, значит моча. Внимательно рассмотрите номер и произнесите его буквенную составляющую для того, чтобы потом вспомнить последовательность этих букв. Теперь представьте как человек-паук писает на маршмеллоу – 97,

к которой прилип белый лифчик – 3.

Запоминание автомобильных номеров очень сильно раз-

нообразит и скрасит вашу длительную поездку на машине. Вы можете запоминать по одному номеру кладя образ его буквенного кода в свой дворец памяти или же можете воспользоваться методом «Искусственная ассоциация», а потом спустя несколько таких операций пробовать вспомнить все номера и их последовательность. В отличие от телефонного залипания это отличная тренировка мозга и прекрасное времяпровождение.

Запоминание формул

Расстояние

S

Скорость =

так же как и в запоминании машинных номеров нужно преобразовать каждое обозначение величины в похожий по форме на неё образ. Например расстояние S – напоминает мне золотой доллар. Значит в следующих формулах обозначение скорости будет в виде золотого доллара.

Выделяем части на этой основе ассоциации для связи с ее элементами. Скорость – V напоминает мне подкову. Поскольку образ вертикальный, то запоминание будет осуществляться сверху вниз. Приближаем верхний округлый кончик золотого доллара и вешаем него подкову.

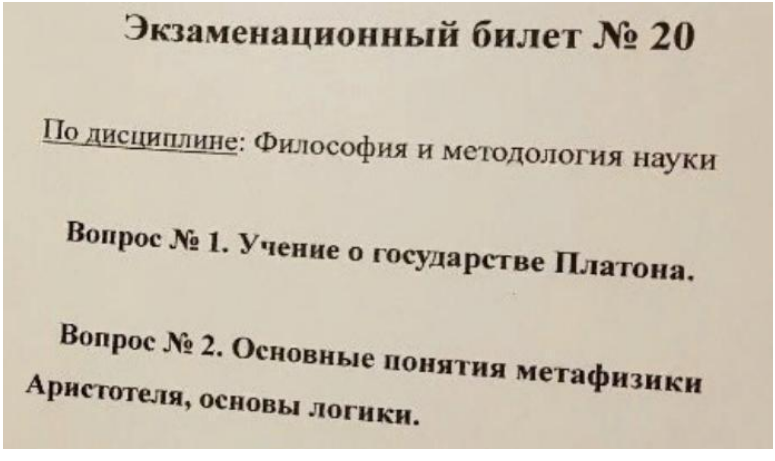
После ассоциируем знак умножения. Мне он напоминает наклейку телеканала 2х2. Наклеиваем ее на середину золотого долла-

мя – t, ассоциируется у меня с часами. Затем приближаем нижнюю часть золотого доллара и вешаем на неё ча-

ните и обратите внимание на то, что элементы ассоциации должны быть одного контура и размера, что и приближенные части основы ассоциации. Еще не забудьте про то, что каждую связь нужно рассматривать в течении 6 секунд. Теперь рассмотрите всю искусственную ассоциации цели-

Тоже самое вы должны проделать со всеми остальными формулами. Попробуйте это сделать прямо сейчас, только теперь вешая элементы ассоциации уже на подкову – **V** (скорость) = S (расстояние) : t (время)

Запоминание экзаменационных билетов



Экзаменационный билет № 20

По дисциплине: Философия и методология науки

Вопрос № 1. Учение о государстве Платона.

Вопрос № 2. Основные понятия метафизики Аристотеля, основы логики.

В начале вам нужно вспомнить образ для числа 20 из нашей общей основной системы. 20 – баночка тайской мази. Затем найдите ответ на первый вопрос либо у себя в тетради, либо в интернете.

Ответ на первый вопрос: учение Платона основано на иде-

алистическом понимании добра в качестве высшей цели деятельности государства. Если государство не ставит в качестве своей высшей цели идеи нравственности, то согласно учению Платона оно обречено на вырождение.

После, в этом ответе, как и при запоминании текста выделите опорные слова. Первое опорное слово: добро. Далее ассоциируйте его. Мне слов добро напоминает Лунтика. Вернитесь к образу баночки тайской мази, откройте ее, почувствуйте резкий запах трав и положите в ее содержимое Лунти-

Второе опорное слово: нравственность. Ассоциируется у меня с басней Крылова «Стрекоза и муравей», потому в качестве образа для опорного слова нравственность я выберу стрекозу. Теперь Представьте как Лунтик ест эту стреко-

Тоже самое вы должны сделать со второй вопрос привязывая его опорные слова к стрекозе пользуясь гибридом методов: «История», «Цепочка», «Матрёшка» и иногда «Искусственная ассоциация». Помните я говорил, что со времен ваш мозг научится комбинировать эти три метода подбирая наиболее удобный для использования в разных ситуациях.

Теперь если вам на экзамене попадется билет под номером 20 вы вспомните всю последовательность опорных слов в которые заключены ответы и своими словами напишете ответы на оба этих вопроса.

Со временем информация о которой вы узнали по ходу прочтения этой главы уляжется в вашей голове и вы сможете свободно пользоваться полученными из неё знаниями и начнете интуитивно понимать где какой способ запоминания лучше применить. Не бойтесь возвращаться к уже прочитанному, ведь материал получился нагруженный и информативный, поэтому для лучшего его усвоения стоит ознакомиться с этой главой хотя бы два раза.

Глава 9. Демонстрация своей суперпамяти

На момент прочтения этого параграфа вы уже немало знаете о секретах суперпамяти и пора бы опробовать их в действии. Лучший способ удивить публику – это продемонстрировать свои сверхвозможности. Пусть начальной публикой для вас послужат ваши близкие. Фокус будет заключаться в выборе зрителем произвольного номера или слова из списка слов тоже составленного им, а вы в свою очередь будете называть номер под которым стоит это слово или слово под которым стоит этот номер.

Перед демонстрацией своей суперпамяти, вам стоит доказать зрителям, что запоминание списка это очень сложный процесс и самому продиктовать им хотя бы 10 слов существительных и попросить, чтобы зритель их запомнил, а потом сразу же вспомнил. Гарантирую что у ваших родных, как и у вас в начале чтения этой главы ничего не получится. После вы можете приступить к демонстрации и для начала дать вашим зрителям лист с ручкой. Попросите их продиктовать вам не 10, а 20 самых обычных, не повторяющихся между собой слова, так и попросите, чтобы они начали диктовать вам слова существительные, ведь запоминание абстрактных слов намного сложнее и в начале у вас может не получиться.

Также попросите зрителя записывать все слова, которые он вам диктует в столбик для того, чтобы вас потом проверить, ведь у него же не такая совершенная память как ваша. А вы в свою очередь уже должны настроиться на свою систему образов для чисел от 01 до 20. Допустим зритель диктует первое слово – цветок, пока он его записывает у вас есть время для того, чтобы связать образ первого номера 01 – огнетушитель, с цветком. Мысленно положите цветок внутрь его горлышка или представьте, что огнетушитель тушит цветок, который горит в огне. И так вы проделываете со всеми словами от первого до двадцатого. Затем говорите зрителю, что вы все запомнили и готовы к проверке, но сначала попросите его чтобы он пронумеровал каждое слово, от первого до последнего. Отвернитесь и скажите: «Называйте любые слова, а я буду говорить номер под которым они стоят и отмечайте у себя на листе слова, которые мы уже проверили». После 5-7 слов, скажите: «Достаточно, а теперь называйте номера, а я скажу их слова» и также попросите отмечать слова которые зритель уже назвал для того, чтобы вы и он не повторялись.

Если зритель называет слово цветок, то в голове у вас должна возникнуть связь между цветком и огнетушитель, после чего вы говорите, что это слово стоит под первым номером и наоборот, если он говорит один, то вы должны увидеть огнетушитель внутри горлышка которого лежит цветок и вы произносите, что под номером один стоит цветок.

Я уверен в том, что ваши родные и так бы удивились, если бы вы просто по памяти перечислили последовательность этих слов. Но ведь настоящему фокуснику важен шарм и эффектность. Перед этим фокусом лучше стоит потренироваться, а при демонстрации сказать, что это психологический эксперимент, дабы не вешать на себя ответственность за выступление и не позориться перед друзьями. Вот ссылка не генератор пронумерованного списка слов:

https://teoset.com/word-generator/lang.ru#element_list

И помните, если вы раскроете тайну, то союз фокусников подошлет убийц к вам и тем кому вы ее раскрыли. Таков их закон.

Глава 10. Как стать гроссмейстером памяти

В настоящий момент для выполнения этого норматива вам нужно без единой ошибки запомнить 520 игральных карт (10 колод) за один час, 1000 цифр (500 двузначных чисел) за час и 52 карты (1 колоду) не более чем за 2 минуты. В мире мало кто может сдать все три этих норматива.

Помните разные уровни использования дворца памяти? Так вот, они служат для того, чтобы помочь вам искуснее овладеть первым уровне (обычным использованием своего дворца) для установления собственных рекордов, ведь попытка получить звание гроссмейстера памяти должна проходить с помощью обычного использования своего дворца, осуществляя операцию связи образа числа с местом мысленно идя от начала и до его конца, ибо по другому будет очень трудно.

Для того, чтобы у вас получилось воспроизвести по памяти большое количество карт и цифр, в процессе их запоминания вам нужно начать пользоваться припоминанием. То есть при запоминании например десяти колод карт вам нужно через каждые две или пять колод повторять только что запомненную вами последовательность, ибо сходу запомнить

сразу все 10 колод очень трудно и тем более на их запоминание вам даётся целый час. Еще нужно знать, что карты которые вы уже запомнили и отложили, повторно переворачивать нельзя. Если во время припоминания вы поняли, что не можете вспомнить одну или несколько карт, то не огорчайтесь, поверьте без припоминания, под конец десятой колоды вы бы не вспомнили намного больше чем при неудаче во время припоминания, просто продолжайте запоминать дальше и эта попытка станет для вас хорошей тренировкой на пути к получения звания гроссмейстера памяти.

Глава 11. Ваш еженедельный план тренировок

Эту недельную схему тренировок я позаимствовал у восьмикратного чемпиона мира по памяти Доминика О'Брайена, о котором я рассказывал вам в начале чтения этой главы. Ведь для того, чтобы стать лучшим нужно делать то, что делают лучшие. По похожему плану тренируется и он, но я адаптировал эту схему под вас (начинающих), дабы вы смогли справиться с предлагаемой мною умственной и физической нагрузкой. **Также не забудьте перед каждой мнемотехнической тренировкой выполнять все подводящие упражнение такие как: «Полет мыслей», «Слайд-шоу» в зависимости от тренировочной дисциплины, и «Прогулка по дворцу». После того, как вы овладеете образной системой и изучите свой дворец памяти начните продвигаться по уровням его использования для получения еще большего прогресса во владении первым уровнем и установления новых рекордов.**

Понедельник Доминика

Утро. 20-минутный сеанс на аппарате АВС, чтобы сбалансировать электрическую активность мозга. Далее проверка ЭЭГ.

День. Запоминание десяти перетасованных колод карт,

отдельно, на время.

Ваш понедельник

Утро. Начните изучать карточную систему по карточкам в Quizlet.

День. Запоминание 3-5 перетасованных колод карт, отдельно, на время. Перед началом запоминания выберите на сайте количество запоминаемых вами за один раз карт, равное одной кар-


J

https://memoryman.ru/maps.php

Вторник Доминика

Утро. Пробежка 3,2 км.

День. Запоминание максимально возможного числа случайных слов за 15 минут.

Ваш вторник

Утро. Будет очень хорошо если вы начнете пробегать хотя бы по одному километру. Есть куча удобных приложений для измерения скорости, время и расстояния при беге.

Начните изучать систему двузначных чисел по карточкам в Quizlet.

День. Запоминание максимально возможного числа случайных слов за 5-10 минут. Установите количество запоминаемых слов равное 500, чтобы во время тренировки они у вас точно не закончи-

Об

и заведите таймер на своём телефоне.

https://memoryman.ru/words.php

Среда Доминика

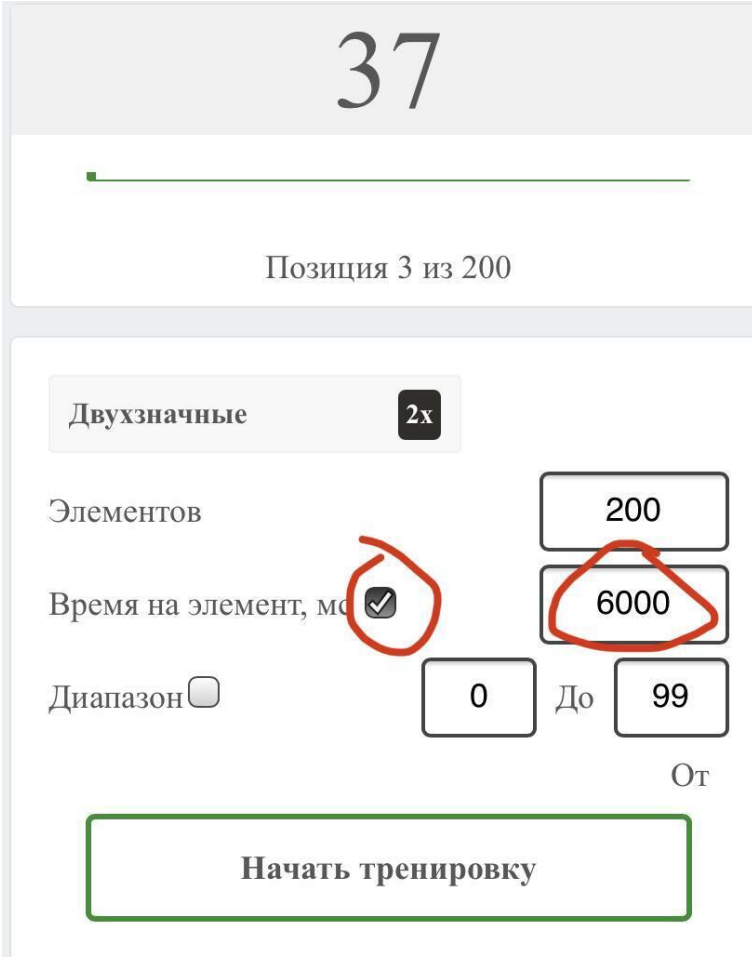
Утро. Раунд игры в гольф. Один час на запоминание цифр. Задача запомнить примерно 2400 цифр за 60 минут.

День. Посещение общественных парков или прогулка в поисках интересных местностей потенциальных новых – маршрутов. Доминик берёт с собой видеокамеру, чтобы снять возможные маршруты, что позволяет ему позже просмотреть местность в случае необходимости.

Ваша среда

Утро. Двадцать минут на запоминание двузначных чисел. Задача запомнить 200 чисел (400 цифр) за 20 минут. https://memoryman.ru/number.php

Для того, чтобы вы успели качественно запомнить такое количество двузначных чисел вам нужно тратить не более 6 секунд на одно число, поэтому установите время на запоминание элемента равное 6000 миллисекунд.



Старайтесь тратить на запоминание одного числа меньше

6 секунд!

День. Начните расширять свой дворец памяти как это делает Доминик.

Четверг Доминика

Утро. Пробежка 3,2 км.

День. Тренировка памяти на имена и лица, найденные в Интернете или в журналах и газетах

Ваш четверг

Утро. Пробежка 1-3,2 км. Запоминание 50 случайных слов с помощью гибрида методов «Истрия», «Цепочка», «Матрёшка» и «Искусственная ассоциация».

День. Тренировка памяти на имена и лица.

https://memoryman.ru/face.php

Пятница Доминика

Утро. 30-минутная тренировка памяти на двоичном коде, а также запоминание на скорость десяти колод карт

День. Обзор тренировок – Доминик перепроверяет свои показатели времени за неделю, чтобы удостовериться, что он делает успехи по мере увеличения интенсивности подготовки.

Ваша пятница

Утро. 15-минутная тренировка памяти на двоичном коде.

Выберите количество запоминаемое за раз элементов двоичного кода равное трём либо шести.

111

Позиция 1 из 999

Трехзначные 3x

Однозначные

Двухзначные

Трехзначные

Четырехзначные

Шестизначные

Восьмизначные

Девятизначные

Десятизначные

999

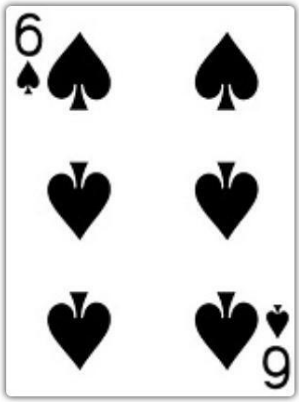
3000

овку

Затем установите количество запоминаемых элементов двоичного кода равное 999, чтобы во время тренировки они у вас точно не закончились и заведите таймер на своём телефоне.

https://memoryman.ru/binar.php

День. Запоминание 2-5 колод карт, вместе, на время. Выберите нужное вам количество колод.



Позиция 3 из 52

Одна карта **1x**

Количество колод ?

Время на элемент, мс 3000

Суббота Доминика

Утро. Пробежка 3,2 км.

День. 15 минут на запоминание абстрактных изображений и 5 минут на запоминание вымышленных дат и событий.

Ваша суббота

Утро. Пробежка 1-3,2 км.

День. 10 минут на запоминание машинных

или телефонных номеров с помощью любых техник

и 10 минут на запоминание исторических событий также с помощью любых техник.

Воскресенье Доминика

Утро. Снятие показаний ЭЭГ, чтобы измерить частоты мозговых волн и баланс между двумя полушариями. Пробежка 3,2 км.

День. Два пятиминутных тура по запоминанию 400 цифр.

Ваше воскресенье

Утро. Побежке 1-3,2 км.

День. Три трехминутных тура по запоминанию 60 двузначных чисел (120 цифр). Для того, чтобы в одном туре при запоминании 60 чисел уложиться в три минуты, вам нужно тратить на одно число не более трех секунд, поэтому установите время на элемент равное 3000 миллисекунд.

Как вы могли заметить, что в расписании Доминика почти все мнемотехнические тренировки проходят днём, это обуславливается тем, что лучше всего тренировать мнемотехники тогда, когда ваш мозг максимально активен, а это примерно в четыре часа дня (16:00).

Часть II Ментализм

Глава 12. Искусство наблюдения

Каких персонажей, обладающих развитым умением наблюдать, вы знаете? Я знаю **Шерлока Холмса**, вымышленного детектива, созданного британским писателем сэром Артуром Конан Дойлом, Холмс известен своим мастерством наблюдения, дедукции, судебной медицины и логических рассуждений, граничащих с фантастикой, которые он использует при расследовании дел самых разных клиентов. Еще я знаю **Патрика Джейна**, главного героя телесериала «Менталист», консультанта КБР, острая наблюдательность, блестящий ум и необыкновенное чутье которого, позволяли ему с легкостью раскрывать преступления. Ещё один персонаж, это **доктор Кэл Лайтман**, главный в мире специалист по определению лжи и обмана; учёный, изучающий мимику лица и язык тела для определения не только самого факта лжи, но и причин этого. Возникают два вопроса: «Можно ли научиться также?» и «Где в жизни могут пригодится такие навыки?». Помимо вымышленных персонажей, есть и настоящие люди, которые обладают развитым искусством наблюдения. Один из таких людей, это российский гипнолог-менталист, психолог, автор-разработчик современных психотех-

нологий, **Иса Багиров**. Хочется сказать, что все его трюки с чтением мыслей, гипнозом основаны на простом умении наблюдать и умении контролировать поведение человека. Ещё один человек с такими «сверхспособностями», это **Александр Шепс**, российский практикующий экстрасенс, победитель 14-го сезона «Битвы экстрасенсов». По словам поклонников его таланта, он способен общаться с умершими и рассказывать подробности о вещах и их хозяевах после одного прикосновения. Не хочется огорчать тех, кто верит в существования экстрасенсорных сил, но и его трюки тоже основаны на управлении мыслями и поведением человека. **Лиор Сушард,** всемирно известный израильский менталист, телепат, прославившийся на весь мир тем, что умеет угадывать мысли людей и двигать предметы. Этих трёх людей, как и вымышленных персонажей, объединяет одно слово, **менталист.** Это человек использующий остроту ума, гипноз и силу внушения, мастер управлять мыслями и поведением. Если получается у них, то получится и у вас! Развитие наблюдательности приведет к раскрытию вашего потенциала, к способности проникать в сущность другого человека, а также к способности предвидеть дальнейшие действия людей, что сделает вас значительно умнее всех остальных. Как говорил Шерлок Холмс своему партнёру доктору Ватсону: «Вы смотрите, но не наблюдаете». Привычка не просто видеть, а ещё и понимать что происходит (наблюдать), приведёт вас к созданию новых нейронных связей и повысит

уровень вашего логического мышления.

Глава 13. Психотипы

Психотип – это комплекс положительных, отрицательных качеств и свойств, особенностей поведения в той или иной ситуации, реакций на трудности и различные события. Это объемная характеристика человека, которая отражает его суть. Всего существует семь психотипов. В одном человеке может умещаться все семь. Зная этот набор, вы сможете точно, мысленно составить психологический портрет человека, что позволит вам узнать его индивидуальные свойства, выявить способности, предвидеть возможные поступки, угадать профессию, должность, увлечения и хобби. После, зная такие породности о личности человека, можно будет воспользоваться приемами **холодного чтения** – набор приемов, которые используют менталисты, экстрасенсы, гадалки, медиумы и иллюзионисты, чтобы создать видимость того, что они знают о человеке гораздо больше, чем есть на самом деле. Эти приемы позволяют эффективно взаимодействовать с людьми и помогают достигать поставленных целей.

Каждый из психотипов мы будем рассматривать по характеристикам книги «Вижу вас насквозь. Как читать людей», автора Евгений Спирица, эксперта по человеческому поведению и разработчика системы определения лжи. Вот эти ха-

рактеристики:

1. Базовая эмоция;
2. Ядро характера;
3. Стратегии мышления;
4. Психолингвистика;
5. Мимика и пантомимика;
6. Внешний вид;
7. Оформление пространства;
8. Профессиональная ориентация;
9. Психотип на примере известных личностей.

Истероид

Демонстративный психотип.

Стратегия – самопрезентация.

Истероидная тенденция заключается в создании и презентации широкой общественности иллюзорно благополучной модели мира, в которой центральное место занимает собственное «Я» истероида.

Нервная система – подвижная, неуравновешенная, быстрая, но слабая, не способная долго выдерживать возбуждения. В поведении это отражается прерывистой и нестабильной работоспособностью, быстрой истощаемостью энергетического потенциала и постоянной потребность в отдыхе и восстановлении душевных и физических сил.

Базовая эмоция

Радость. Человек данного психотипов старается вовлечь других в радостное событие.

Ядро характера

Эгоцентризм, демонстративность позы, как способ реализации эгоцентризма, детские черты характера, отрицание всего того, что препятствует получению радости и возможности продемонстрировать себя.

Стратегии мышления

Переопределение. Например: «Мой муж не жадный, а экономный, не тиран, а брутал», «Я не толстая, а своеобразная», «Я такая, какая есть».

Психолингвистика

Истероид всегда говорит о себе любимом. В одно его предложении может быть до четырёх местоимений «я».

Мимика и пантомимика

Жесты у истероидов широкие, быстрые, резкие, динамичные, активные, похожие на прерывающиеся всплески. Положение тела в пространстве направлено вверх, в будущее. Мимика на лице почти всегда радость и удовольствие. У старых людей истероидного психотипа с течением жизни на лице в соответствующих местах остаются морщины. Проходка у истероидного радикала сексуальная с присущей кошачий грациозностью. Позы как правильно статические и демонстративные.

Внешний вид

Таких людей очень легко узнать по одежде. Истероиды любят яркие и контрастные цвета. Они стремятся следовать ультрамодным тенденциям.

Оформление пространства

В квартире у истероида находится большое количество фото связанных с ним и куча ярких тонов.

Профессиональная ориентация

Артистическая деятельность, модельный бизнес, мир дизайна, педагогика, те сферы деятельности в которых можно себя продемонстрировать.

Психотип на примере известных личностей

Филипп Киркоров, Максим Галкин, Алла Пугачева, Никита Джигурда.

Эпилептоид

Упорядоченный психотип.

Стратегия – планирование.

Эпилептоидная тенденция – стремление контролировать информационные потоки (предметы и людей), подавление потенциальной угрозы (опасности) за счет установления жесткого, авторитарного формального порядка.

Нервная система – вязкая, возбудимая и энергетически слабая. У человека эпилептоидного психотипа при рождении повреждена некоторая часть нейронов. Это приводит к застою возбуждения участков головного мозга из-за большого потока информации, которую их мозг не в силах обработать и образуются пробки. Растет возбуждение, которое захватывает соседние участки мозга. И если оно не перейдет в мышечную или интеллектуальную разрядку, то дальше поступит вспышка словесной или физической агрессии.

Базовая эмоция

Гнев. «Мы с тобой не одной крови!».

Ядро характера

Негативная обратная связь, прямолинейность мышления, авторитарность, тяга к власти, доминирование.

Стратегии мышления

Суть эпилептоидности – это всегда противопоставление, поэтому одной из базовых стратегий мышления, для того

чтобы существовать в этом мире, является разделение: «Мы с тобой не одной крови!».

Психолингвистика

Повелительная. Как у начальника или командира армии. Факт – с теми кто выше эпилептоида по статусу, они ведут себя максимально корректно и принимают более мягкую позицию.

Мимика и пантомимика

Жесты эпилептоида носят агрессивный характер. Они направлены вдоль тела. При наклоне головы вперёд появляется наступательность. Проходка у эпилептоида сдержанная тяжеловесная и уверенная.

Внешний вид

И мужчины и женщины этого типа носят короткие причёски. Мужчины и вовсе могут отказаться от волос. Одежду эпилептоиды носят опрятную по ситуации. Важно чтобы вы понимали, что эпилептоид не должен выглядеть как огр Шрек. Это может быть с виду приятная и милая девушка. Но именно с ней люди будут вести себя максимально осторожно, чтобы не стать объектом ее злобной критики из-за чрезмерной подозрительности, обуславливающей особенностями работы ее нервной системы.

Оформление пространства

Любят порядок и чистоту. У таких людей все разложено по полочкам.

Профессиональная ориентация

Военные, бизнесмены, торговцы.

Психотип на примере известных личностей

Воображаемый персонаж, старуха, из сказки Александра Сергеевича Пушкина «О рыбаке и рыбке», старший прапорщик Дэгало из фильма «Девятая рота».

Паранойял

Застревающий психотип.

Стратегия – достижение цели.

Параноядьная тенденция – настойчивое продвижение в сознание масс собственной модели переустройства мира с целью совместной работы над ее реализацией.

Нервная система – сильная, вязкая, возбудимая. Особая

нервная система паранойяла позволяет ему совершать масштабные действия, реализовывать грандиозные планы. Для больших действий нужны сила и энергия. И оба этих условия у него присутствуют! Сильная нервная система, которая опирается на энергичность, – только так можно обеспечить мощный потенциал для воплощения замысла. И здесь положительную роль сыграло органическое повреждение нервной системы: застой возбуждения в системе нейронов, который и дает возможность сконцентрироваться на цели. Застревающая нервная система – основа длительной концентрации и целенаправленности, которые обеспечивают выполнение масштабной задачи.

Базовая эмоция

Презрение и отвращение.

Ядро характера

Практичность и реалистичность мышления. Застревающая нервная система способствует тому, что паранойялы – великолепные аналитики, которые умеют просчитывать последствия, но при этом они застревают на той цели, которая для них важна, то есть, пока живы, будут двигаться к ней! Амбициозность. Гиперкомпенсация из-за проблем в детстве. Например Александра Македонского ущемлял его отец и это привело к желанию доказать всему миру свою состоятельность.

Стратегии мышления

Они мыслят последствиями. Обобщают и систематизируют все свои мысли, что помогает им донести свою глобальную идею до людей.

Психолингвистика

Используют большое количество притч и метафор. Система мышления Путина, его амбиции направлены на реализацию глобальных планов, на будущее России. Его тенденция речи: «Обвини это». Не «Напади на это» – как это звучит у эпилептоидов, а именно «обвини», для того чтобы напали другие. Это базовая поведенческая черта людей-паранойялов.

Мимика и пантомимика

Стабильная мимика. Доминирующий и наступательный взгляд. Но не нужно путать это с агрессией. Жесты у паранойяла направлены туда где в его воображении находится цель. Проходка у них уверенная, расслабленная, спокойная, как у хозяина.

Внешний вид

Для них важна статусность. Классический стиль. Дорогие аксессуары. Одежда для него это способ быть понятным толпой.

Оформление пространства

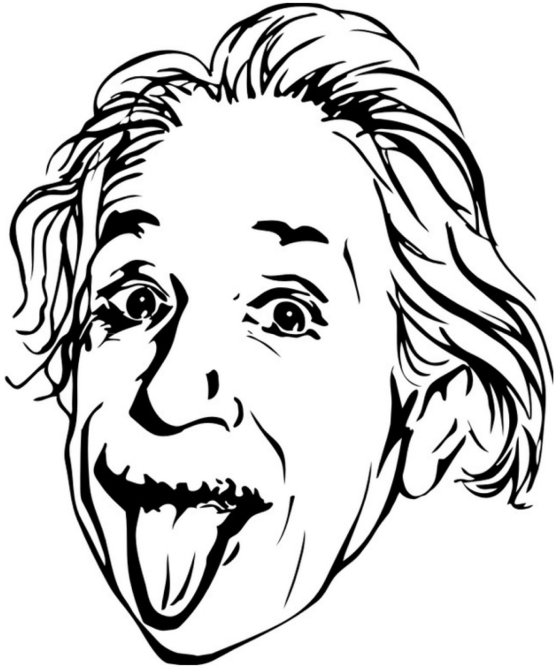
Паранойялы работают всегда и везде поэтому они из всего создают себе кабинет, где нет ничего лишнего, не касающегося работы.

Профессиональная ориентация

Экономика, техника, политика. Он хорошо проявляет себя везде где необходима аналитика.

Психотип на примере известных личностей Владимир Владимирович Путин, Владимир Ленин, Стив Джобс, Иосиф Сталин.

Шизоид



Творческий психотип.

Стратегия – творчество.

Шизоидная тенденция – истинно оригинальный, нестандартный взгляд на мир, рождающий творчество.

Нервная система – слабая, вязкая, неуравновешенная. Это приводит к замкнутости.

Базовая эмоция

Интерес. Шизоиды привыкли все изучать. Причём делают они это специфически. Разбивают предмет изучения на составляющие и пропускают по одному из каналов восприятия. Шизоиды привыкли держать в уме сразу несколько вещей. Иногда картинки из разных областей складываются в их мозгу получая озарение. Все дело в слабых процессах торможения в нервной системе.

Ядро характера

Тяга к гармонии, замкнутость и зацикленность на своём внутреннем мире.

Стратегии мышления

Разделение. Разобрать все на атомы и молекулы, докопаться до сути вещей, что подразумевает под собой детализацию; и вот именно поэтому детали так привлекают внимание шизоида, они для него «важные мелочи», ведь именно из них строится мощное или красивое целое. Шизоиды – это люди которые мыслят нестандартно.

Психолингвистика

Шизоиды плохо отделяют главное от второстепенного. Им постоянно хочется объяснить все по своему. В его речи множество оборотов типа «давай посмотрим по-другому», «есть

большое количество вариантов», «поищем скрытый смысл».

Мимика и пантомимика

Руки и ноги и шизоида как будто существуют отдельно от тела. Жесты резкие. Это происходит из-за того, что их мысли быстро перескакивают с одну на другую и дабы передать человеку невербальную информацию он как и мы все совмещает слова с жестами. Только не поспевая за своими мыслями. Когда шизоид не понимает что делать он замирает в ступоре. С положением тела в пространстве аналогично. Шизоид не чувствует своих габаритов и может незаметно для себя зацепить вас рюкзаком или наступить на ногу.

Внешний вид

Очки, бороды, капюшоны, большие шапки, поднятые воротники; женщины могут носить различного рода шляпки. Именно они любят всякие толстовки, объемную одежду, обожают рюкзаки и большие сумки за плечами. Это происходит оттого, что они ставят своеобразные барьеры, пытаясь отгородиться и защититься от не очень понятного внешнего мира. Часто они могут быть нечистоплотными, долгое время носить одну и ту же одежду (окружающие, естественно, будут чувствовать неприятные запахи). Это бессознательная попытка отгородиться от внешнего мира.

Оформление пространства

Как мышление, так и оформление пространства у шизоида достаточно оригинальное. Естественно, оно эклектичное: все нужно, все находится в беспорядке. Рядом на столе могут лежать тиски, документы, ботинки, несъеденный батон, что-то еще. Шизоид находится в постоянном хаосе.

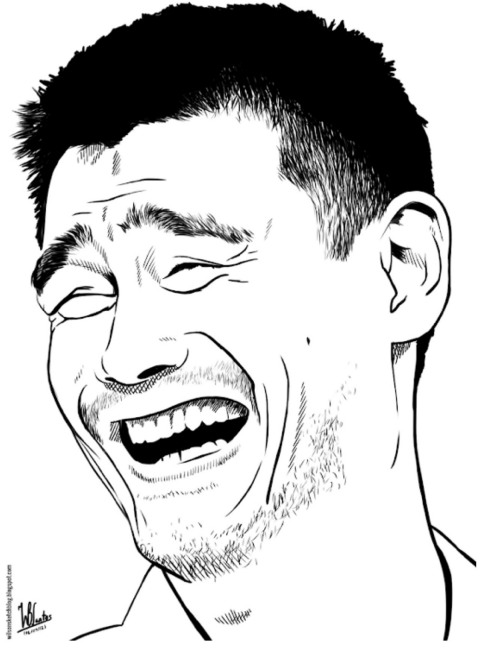
Профессиональная ориентация

Айтишники, художники, философы. Им очень сложно даются профессию в которых необходимо взаимодействовать с людьми.

Психотип на примере известных личностей

Альберт Эйнштейн, Стивен Хокинг, киногерой Шурик из фильма «Иван Васильевич меняет профессию», в которой молодой учёный создаёт машину времени, Док Браун или просто Док из фильма «Назад в будущее».

Гипертим



Гиперактивный психотип.

Стратегия – установление связей с людьми.

Гипертимная тенденция – широкий, оптимистический взгляд на происходящее в реальном мире (без ухода в мнимое благополучие).

Нервная система – сильная/слабая, подвижная возбуди-

мая. В основе этого психотипа лежит цикличная подвижная нервная система. Это означает то, что большую часть времени такой человек мегаактивен, но настурцию и моменты спада, когда его организму нужен отдых. После чего гипертим накапливает силы и снова рвется общаться.

Базовая эмоция

Игра, максимальная радость.

Ядро характера

Неуравновешенность со слабым контролем, постоянная двигательная активность, личная огрубелость, отсутствие душевной тонкости, эйфоричность, повышенное настроение

Психолингвистика

Речь гипертима, конечно же, быстрая и громкая, он всегда фонтанирует идеями, именно ему свойственно использование тирад и забалтывание. В коммуникации он ориентирован на эмоции и новизну.

Мимика и пантомимика

Эмоции гепертима очень часто и быстро сменяются на лице. Его мимика перескакиваешь с эмоцию на эмоцию не успевая за внутренними процессами. Как у мужчин так и у женщин гепертимов жесты грубые с отсутствием пластичности. Общаются они, как правило, прикосновениями. Основ-

ная задача собеседника – вовремя увернуться от назойливых и активных объятий гипертима. В компании очень легко узнать гипертима: он ее душа, активный рассказчик, хохотун и весельчак. При знакомстве с гипертимом в процессе общения мы сразу видим море энтузиазма. Совершая такое большое число движений, он, как правило, создает вокруг себя много суеты. Все это либо привлекает, либо отталкивает от него людей. Походка у него быстрая, хаотичная, спешащая.

Внешний вид

Гипертим всегда одет так, чтобы ему было комфортно в любой ситуации. Здесь наблюдается небольшое пересечение с шизоидным типом, который любит кинестетический уют в одежде. День гипертима непредсказуем, поэтому он и одевается так, чтобы утром побывать на работе, вечером на дискотеке, ночью пойти на рыбалку, а утром опять попасть на работу. По этой причине такие люди часто одеты в спортивные костюмы, нередко бывают неопрятны.

Оформление пространства

У гипертимов есть «все для всего», сплошная эклектика! Но это не хаотичное пространство шизоидов, которых тоже трудно «уличить» в любви к порядку, у шизоидов все нужное находится в одном, возможно, никому не известном месте. А вот гипертим делает все возможное, чтобы начать и тут же бросить, поэтому дома у него может быть перманент-

ный ремонт, не доведенный до конца, недоделанная уборка, недоваренная каша и т. п. То есть базовая идея в оформлении пространства такова: «У меня обязательно очень скоро будет хороший дом, но не очень понятно когда».

Профессиональная ориентация

Торговый агент, коммивояжеры. Именно там гипертим в силу своей сильной нервной системы мы бывает успешным. Плюс для гипертима в том, что на такой работе постоянно сменяется место локации. Гипертимы не умеют копить деньги. Из-за того, что у них море увлечений они постоянно на все тратятся.

Психотип на примере известных личностей

Джим Керри, Иван Ургант, Гарик Харламов, другие представители «Камеди Клаб», Джек Воробей из серии фильмов «Пираты Карибского моря», Джон Фицджеральд Кеннеди.

Эмотив

Стратегия – забота.

Эмотивная тенденция – гуманизация и гармонизация внутреннего и внешнего мира.

Нервная система – сильная, подвижная, уравновешанная. Это самый чувствительный психотип, который хорошо понимает эмоции других людей и реагирует на их проявле-

ния. У данного психотипа сильная нервная система и особое функционирование коры полушарий головного мозга. Радость и спокойствие у эмотива связаны с тем, что проявляется базовое поведение переоценки действий человека в позитивную сторону.

Базовая эмоция

Забота.

Ядро характера

Несмотря на то что эмотив бывает субъективен и страдает преувеличением опасности, его сомнения крайне редко бывают надуманными, нелепыми или нелогичными, они всегда реалистичны, потому что в своих размышлениях он опирается на точные критерии и факты. Он обладает достаточно мощным умом, глубоко чувствует мир и поэтому очень четко видит дисгармонию, как никто другой! Благодаря данным качествам именно этот психотип часто успешен в профайлинге. Если обобщить все сказанное, то эмотив – это человек истинных, а не наигранных эмоций, сочувствующий, сопереживающий другим людям. Он всегда готов предоставить плачущему свою жилетку.

Стратегии мышления

Для эмотива важен не внешний, а внутренний мир человека. Они могут запросто встать на место другого человека.

Психолингвистика

Их речь плавная и негромкая, тону из голоса соответствует мелодичность. Такие люди любят читать художественные произведения. Они больше слушают чем говорят, это и отличает их от других психотипов.

Мимика и пантомимика

Приятное позитивное выражение лица, как у персонажа из известного мультфильма кота Леопольда, который говорит «Ребята, давайте жить дружно!». Округлые и плавные жесты. Эмотивы стараются не занимать много пространства. Проходка у них естественная, гармоничная и плавная.

Внешний вид

В одежде психоастеник избегает очень ярких и контрастных цветов, а также большого количества резких или прямых линий и острых углов, свойственных, например, паранойяльному или эпилептоидному человеку. Пуловеры и джемпера – их любимая одежда, как трикотаж и все, что с ним связано. В одежде эмотива часто можно увидеть различного рода этнические детали: многие из них занимаются йогой, увлекаются индийской культурой.

Профессиональная ориентация

Поэтические натуры которые могут быть прекрасными

журналистами, писателями, психологами, ветеринарами и воспитателями. Их очень много в роддомах.

Оформление пространства

У них всегда царит гармония. Может быть, эмотив и хотел бы создать вокруг себя абсолютный порядок, такой как у эпилептоида, но у него может просто не хватить энергии на то, чтобы довести это дело до конца.

Психотип на примере известных личностей

Иисус Христос, Будда, Патрик Джейн из сериала «Менталист».

Тревожно-мнительный

Стратегия – безопастность.

Тревожная тенденция – осторожность, консерватизм, стремление многократно убедиться в объективной необходимости и продуманности любого нововведения.

Нервная система – слабая, вязкая, неуравновешенная. Такая нервная система не способна выдерживать длительные

процессы возбуждения и в случае опасности будет проявляться в формате так называемого принципа мнимой смерти. Под мнимой смертью мы понимаем быстрое непроизвольное бессознательное угасание у человека психической и физической активности, которое появляется в стрессовой ситуации. Это бессознательное поведение присуще и животным, которые замирают, притворяются мертвыми. В этом случае есть надежда, что опасность пройдет мимо, а ее источник, хищник, не станет связываться с «трупом», то есть появляется объективный шанс выжить.

Базовая эмоция

Страх, который заключается в прогнозировании поведения другого человека.

Ядро характера

Суть астенической тревожной мнительности заключается в том, что эти люди, как правило, преувеличивают какую-либо опасность, например катастрофы, экзамены, болезни. Само слово «мнительность» происходит от старорусского слова «мниться», то есть «казаться». Астеник изо дня в день эмоционально переживает эту будущую опасность, вместо того чтобы взять и кропотливо просчитать, понять вероятность развития событий. И этот бездоказательный и нелогичный прогноз «сидит» в его голове достаточно долго – из-за инертности мышления. Поскольку его слабая нервная си-

стема не способна выдерживать такие нагрузки, естественно, у него возникает слабость. Мы называем ее быстрой утомляемостью. Любая эмоциональная или интеллектуальная нервная перегрузка сильно выматывает таких людей.

Стратегия мышления

Прогнозирование неприятных последствий с последующим обобщением, дабы обезопасить своё будущее. Нужно понимать что это не упрямство, не каприз, а особенности характера.

Психолингвистика

В их речи происходит дистанцирование от всего нового и интересного. Например «Человек не весёлый а разнузданный.

Мимика и пантомимика

На лице образуется треугольник обозначающий эмоцию страха. Лицо эмо ива частенько бывает бледное. Жестикуляция минимальная и сдержанная. Роза как правило отстраненная от всего нового. Эмотив при общении с людьми отгораживается от них сумкам и прочими предметами ставят их между собой и собеседником.

Внешний вид

Такие люди предпочитают серые цвета, дабы стать меньше

и слится с толпой.

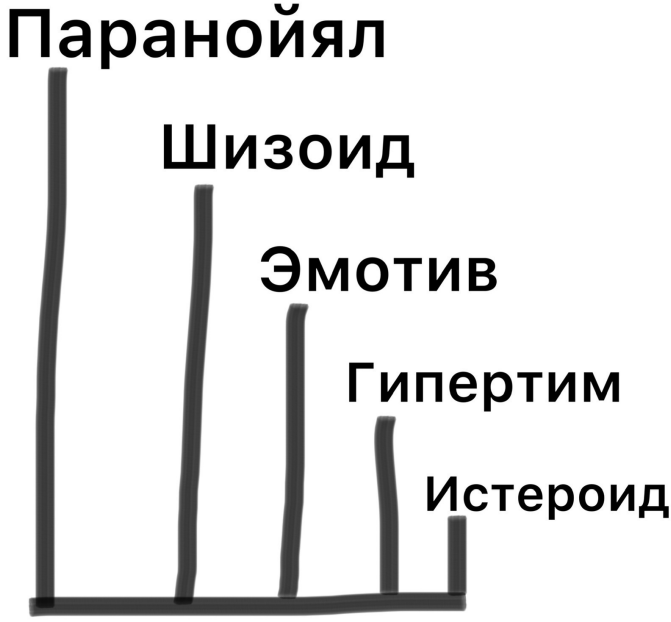
Профессиональная ориентация
Учитель, медсестра, врач.

Оформление пространства
Все неброское.

Психотип на примере известных личностей
Трус из советского фильма «Трус, Балбес и Бывалый»

Глава 14. Основы составления психологического портрета человека

Для составления портера нам нужно разобраться с таким понятием как психологический профиль. Это схематичное изображения характера как иерархической последовательности входящих в него психотипов (на первом месте – основной, доминирующий психотип, определяющий ведущую поведенческую тенденцию, затем – остальные, вплоть до самого малозначительного). Наблюдая за человеком нам нужно научиться подмечать детали, которые могут относиться к тому или иному психотипу. В зависимости от самого большего количества деталь мы ставим на первое место доминирующий психотип и все последующие в порядке убывания деталь, вплоть до самого малозначительного.

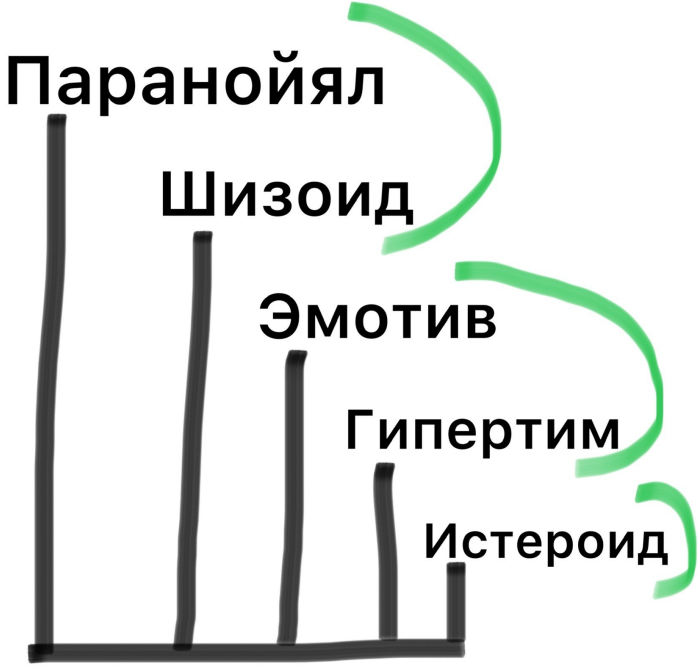


Поскольку во время наблюдений вы не будете пользоваться бумагой и ручкой, то вам нужно мысленно накидать такую последовательность у себя в голове и начать составлять психологический портрет человека за которым вы наблюдаете. На момент составления профиля у вас может возникнуть следующий вопрос: «Как определить эту самую иерар-

хию психотипов?». На первое место в психологическом, профиле следует ставить тот радикал, признаков которого в поведении изучаемого человека наблюдается больше всего. В условной середине профиля – на втором-третьем местах – следует располагать психотипы, количество наблюдаемых признаков которых меньше, чем у доминирующего радикала. Например, перед вами человек, одетый в неброскую, черного цвета одежду, настолько невыразительный внешне и поведенчески пассивный, что мы не сразу замечаем его присутствие. При этом его прическа, ногти и т. д. явно ухожены, на пальце небольшой и неяркий перстенек. Одежда, в которой преобладают плавные линии, хорошо на нем сидит, удобна ему, выдержана в едином стиле и соответствует требованиям обстановки. Как мы расставим радикалы в его психологическом профиле?

На первое место следует поставить тревожность, поскольку внешние признаки, описанные выше, более всего соответствуют именно этому радикалу. На втором-третьем местах расположатся истероидный и эмотивный радикалы. Для более точного распределения радикалов по местам потребуется дополнительная информация. Скажем, об оформлении индивидуального пространства, профессиональных достижениях этого человека и т. д. Разумеется, чем больше такого рода информации, тем корректнее психологический профиль.

Теперь непосредственно перейдем к составлению самого психологического портрета на примере моего психологического профиля. Психологический портрет – это раскодирование свойств личности человека словами. Свойства личности мы будем раскодировать с помощью объединения психотипов в пары.



Первая пара паранойяльно-шизоидная говорит о том, что у меня проявляется склонность демонстрировать, выдвигать на первый план собственные реальные, подчас весьма ценные и значительные, достижения, но для выдвижения своих идей в массы мне мешает шизоидный психотип. Поэтому во мне преобладает стремление развариваться в одиночестве, отдаляясь от окружающего мира в надежде на то, чтобы найти творческий подход к достижению выдуманных мною целей. Такое сочетание не одно и тоже, что шизоидно-паранойяльное. Во втором случае проявляется использование преимущество паранойяльного психотипа, а именно застревание на одной цели в качестве изучения чего-то нестандартно нового. **В случае, когда в профиле присутствует четко выраженный доминирующий радикал, следует считать, что этот радикал определяет основную цель (стратегию) поведения, а остальные – механизмы, способы и ресурсы ее достижения.** Вторая пара эмотивно-гипертимная говорит о том, что я чуток и добр почти ко всем людям, а за счёт не преобладающего гиперетипного психотипа могу легко переключаться с одного человека на другого. Но шизоидный психотип первой пары не дает мне полноценно жить в реальном существующем мире, поэтому легко переключаться с одного человека на другого у меня получается только у себя в уме, когда я веду веселый внутренний диалог с существующими в реальном ми-

ре людьми. Истероидный психотип находится в самом конце поэтому имеет намного меньше выраженных признаков. Он проявляется у меня не в демонстрации своей внешности, а в демонстрации своих достижений. Из-за шизоидного психотипа мне иногда бывает просто достаточно, без показухи достичь чего-то, зная что я уже лучше других.

А теперь, прежде чем переходить к составлению психологического портрет другого человека, потренируйтесь на себе, составляя свой портер. Иначе как у вас получится разобраться в других людях, если вы плохо понимаете самого себя.

Глава 15. Невербальные жесты

Существуют три вида коммуникаций по форме передачи информации: вербальная, невербальная и письменная. При живом общении человек пользуется только двумя видами коммуникаций, а именно: вербальной и невербальной, поэтому письменный ее вид мы рассматривать не будем. Вербальная информация – это наша речь. Невербальная информация – это выражение лица, жесты, прикосновения, телодвижения, позы, декларативные детали, одежда, украшения, прическа, татуировки и даже тон, тембр и громкость голоса, но не значение произнесенных слов. Самые выразительные элементами невербального поведения называют эмблемами, которые позволяют безошибочно определить истинное состояние человека. Кластеры – это множественные эмблемы, как последовательность невербальных жестов. С помощью средств невербального поведения обычно передается от 60 до 65 процентов информации, а для общения во время секса никаких других средств часто вообще не требуется.

Наблюдение – это решающий фактор успешного чтения людей и распознавания их невербальных эмблем. Помните, что наблюдатель должен вести себя так, чтобы не привлекать особого внимания к своей персоне. Умение наблюдать пригодится вам, для понимания ситуации, принятия грамотного

решения и раскрытия сущности человека.

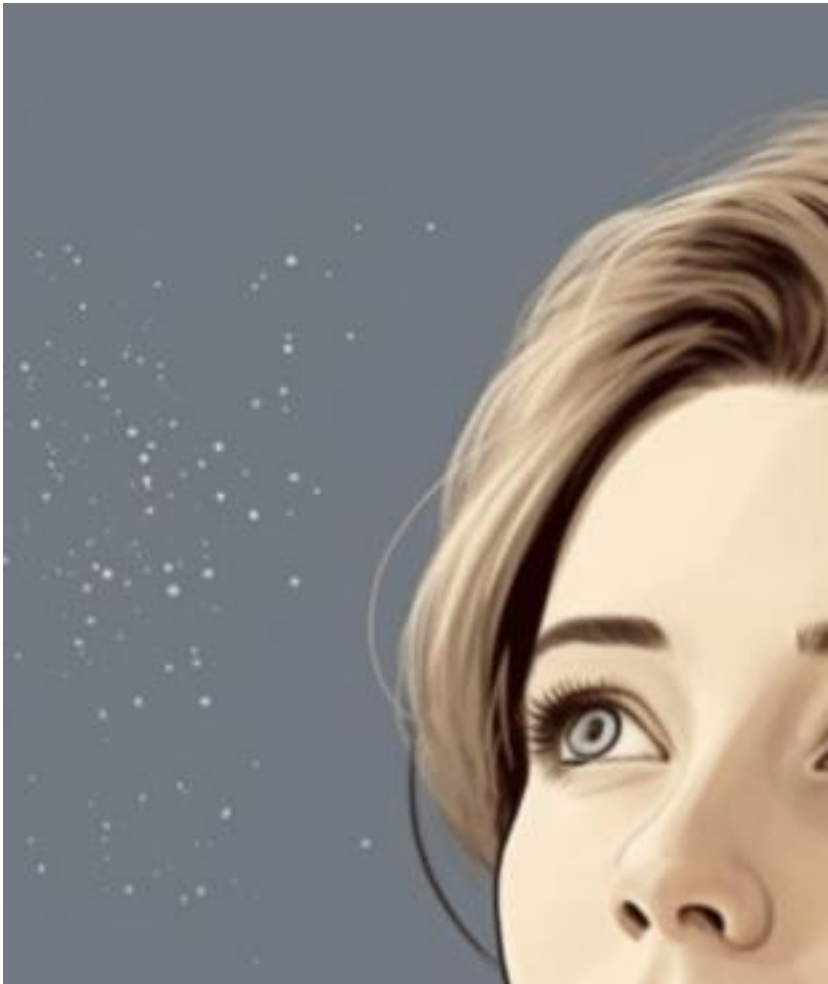
В большинстве случаев вы сможете отнести наблюдаемый элемент к одному из двух основных типов поведения: комфортному и дискомфортному. Уже с первых секунд вам нужно научиться понимать комфортно человеку или некомфортно.

Почему невербальные жесты достоверны? В 1952 году учёный Пол Маклин выдвинул оригинальную теорию «триединого мозга», состоящего из «рептилоидного мозга (ствола мозга)» «мозга млекопитающего (лимбического)» и «человеческого мозга (новой коры или неокортекс)». Рассматривать мы будем только лимбический мозг. Это центр наших эмоций. Он контролирует их. Все невербальные жесты исходят от него. Они заложены в наш вид генетически. В любой опасной ситуации лимбический мозг берет на себя всю ответственность за выживание. Чтобы первые люди смогли выжить, лимбический мозг, который достался нам от животных предков, разработал стратегию поведения, позволяющую компенсировать превосходство хищников в силе. Три типа невербальных реакций (замри, беги или сражайся. Если вы замерло, а хищник вас все равно заметил, то приходится бежать, если он вас догнал, то приходится сражаться. Представьте себе девушку идущую напротив вас. Вы встретились взглядом и заинтриговали друг другу. Она смутилась и от

неожиданности впала в легкий ступор, демонстрируя реакцию замирания. Далее она опускает глаза вниз, может слегка улыбается и от волнения ускоряет шаг, демонстрируя реакцию бегства.

Внимательно ознакомитесь, прочитайте и изучите следующий материал, потому что в конце 19 главы про микровыражения я попрошу вас по карточкам проверить насколько хорошо вы изучили тему невербальных жестов и микромимики.

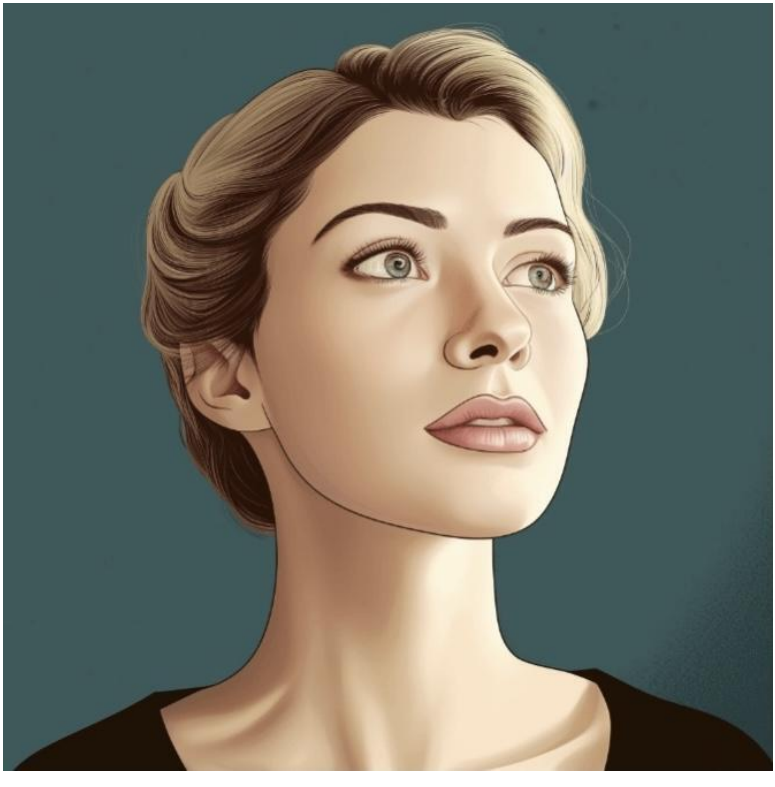
Глаза. Направление взгляда



Взгляд влево – вверх.

Визуальное конструирование. Если вас просят представить себе синего дракона в красный горошек, вы невольно поднимите глаза вверх и влево, потому что именно там находится зона мозга, отвечающая за визуальную фантазию. Соответственно, именно эту зону мы задействуем, когда пытаемся солгать (придумываем несуществующее событие).

Совет: если вы уже поняли, что вам врут – попробуйте задавать человеку уточняющие вопросы. Например: в котором часу это произошло, в какой он был одежде. Обратите внимание, куда он будет устремлять свой взгляд при ответах.



Взгляд вправо – вверх.

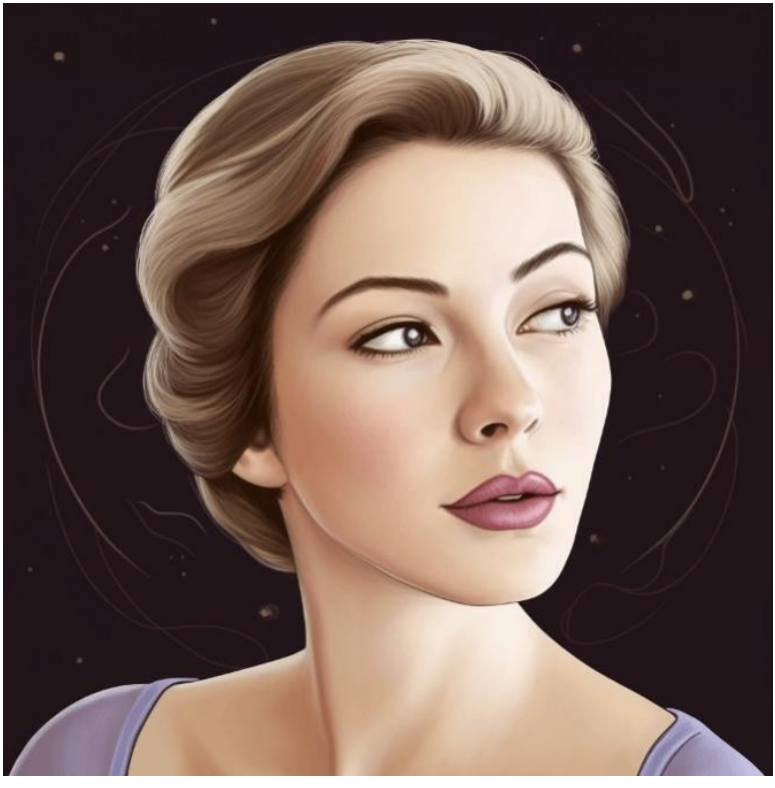
Воспроизведение реальных визуальных образов. Если вы попытаетесь вспомнить, какого цвета было вчера платье на вашей подруге, взгляд автоматически уйдет вверх и вправо, так как именно там хранятся все когда-либо увиденные картинки.

Совет: если вы сомневаетесь в правдивости услышанного – попросите рассказать историю в обратном порядке, с конца до начала. Человеку, говорящему правду это не составит труда. Обманщику же будет сделать это весьма затруднительно.

Взгляд влево.

Аудиальное конструирование. Если вам когда-нибудь посчастливилось увидеть композитора, сочиняющего новую мелодию, вы сможете, при должной внимательности, заметить, что зрачки его обращены как раз влево, так как именно эта область у людей отвечает за аудиальную фантазию. Когда школьник, получивший двойку, пытается угадать, что же ему на это скажет мама – также работает эта зона мозга.

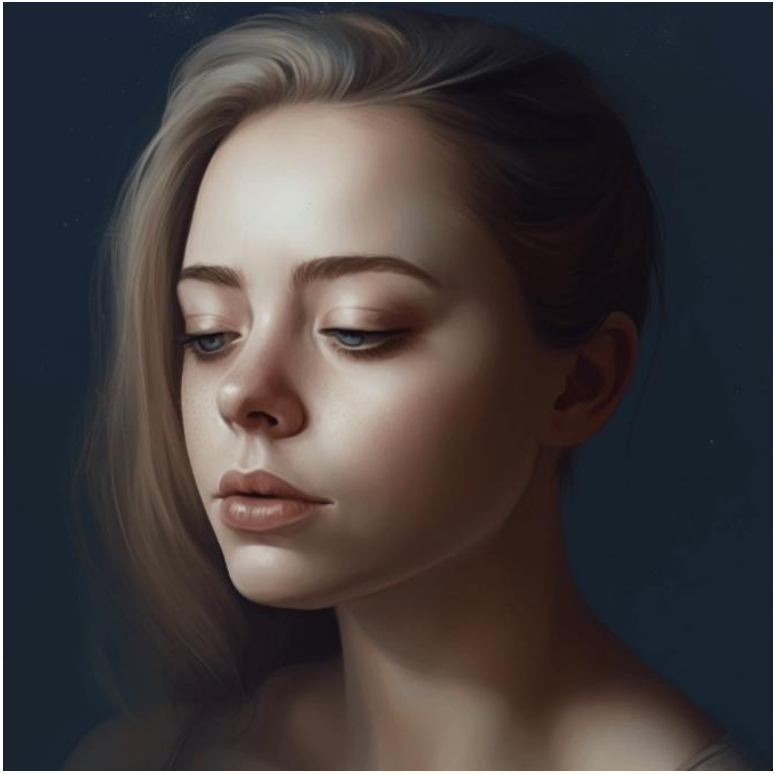
Совет: если вы уже поняли, что собеседник врет и хотите это пресечь – спросите его об этом. Такой вопрос «в лоб»: «Скажи насколько ты со мной честен» – может привести к тому, что человек перестанет врать.



Взгляд вправо.

Аудиальное воспоминание. Когда вы вспоминаете услышанную где-то мелодию, или рецепт варенья, рассказанный вам когда-то бабушкой – ваши глаза автоматически уходят вправо, так как именно там находится виртуальное «хранилище» всей когд-либо услышанной информации.

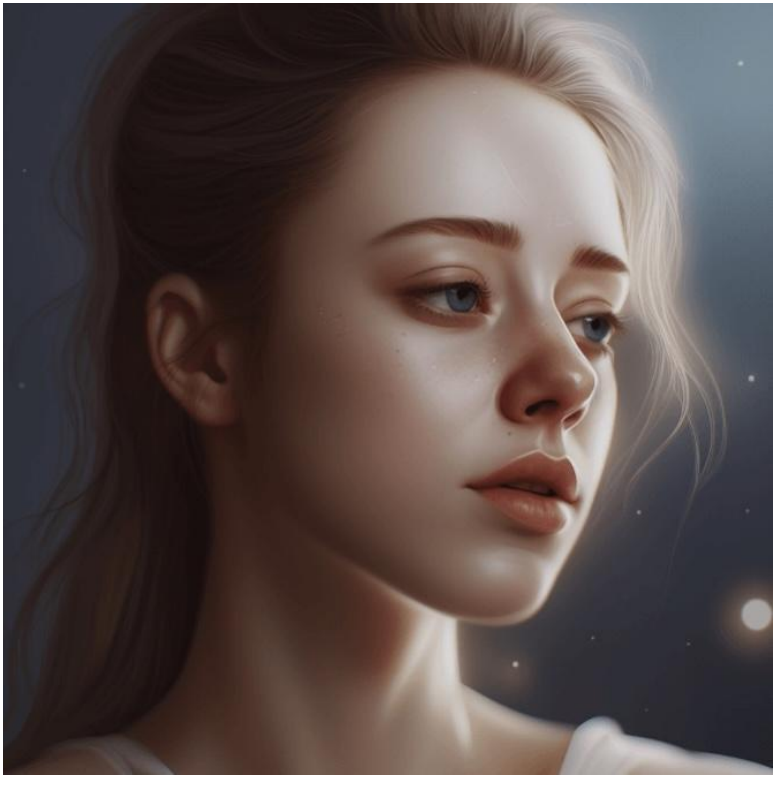
Совет: немногие обманщики продумывают свои фантазии до мелочей – попросите уточнить из детали. Кроме того, неправда очень быстро забывается и часто уже через несколько минут лжец забывает о ранее рассказанных подробностях.



Взгляд влево – вниз.

Также имеет два варианта. Первый связан с переживанием эмоций, ощущение, которое человек переживает в настоящий момент. Например, часто такой взгляд возникает, когда человеку стыдно. Второй вариант – когда мы стараемся поставить себя на место другого человека и представить, как бы мы чувствовали себя в такой ситуации.

Совет: ложь нельзя определить по какому-то одному жесту или выражению лица. Многие признаки обмана строятся на не одном, а на нескольких телодвижениях, и всегда стоит хорошенько подумать, прежде чем выносить суждения. Особенно если одно движение говорит о том, что человек лжет, а другое – что говорит правду. Анализ всегда следует проводить по совокупности данных.



Взгляд вправо – вниз.

Имеет два возможных варианта. Первый – это внутренний диалог. Вам наверняка знаком этот задумчивый взгляд, когда человек как будто не здесь, и вам приходится окликать его по имени, чтобы привлечь внимание, настолько он погружен в собственные мысли. Второй вариант появления такого

взгляда – вспоминание собственных переживаний. Например, когда девушка, вернувшись со свидания, вновь вспоминает поцелуй любимого – ее глаза уходят вправо и вниз.

Совет: лжецы часто переспрашивают собеседника и предваряют свои ответы взводным словам «по правде говоря», «честно говоря». Насторожитесь если на прямой вопрос вы получаете уклончивый ответ.

Взгляд прямо.

Люди, как правило, смотрят друг другу в глаза около 70% времени общения. Если один из собеседников старается что-то скрыть или же врет – он будет реже встречаться взглядом со своим оппонентом, что в итоге составит около 30% времени. Однако, если человек врет часто и преуспел в этом ис-

кусстве, он, наоборот, будет смотреть вам в глаза все время. Это также является показателем неискренности.

Совет: некоторые люди имеют привычку не пересекаться взглядом с собеседником вне зависимости от того, лгут или говорят правду. В этом случае обратите внимание на зрачки: если они расширены – это может быть связано с вызванным ложью стрессом.

Губы. Улыбка, касание губ

Улыбка.

Говорящий правду использует множество лицевых мышц: в момент улыбки появляются складки в уголках глаз. Лжец же улыбается только губами – глаза не отражают его эмоций. Как правило, у лжеца улыбка непродолжительна появилась и – исчезла. Также во время лжи часто встречается асиммет-

ричная улыбка, когда улыбается только одна часть лица. Это связано с тем, что человек не может полностью расслабиться во время разговора, т.к. он постоянно контролирует свою речь.

Совет: обратите внимание: у лжеца часто возникает пауза между словами и мимикой. Пример: при получении подарка кто-то говорит: «Какая прелесть!», но улыбается не в момент речи, а после того, как сказал эту фразу.

Пальцы во рту.

Такой жест говорит о том, что человек растерялся и ищет помощи и поддержки. В детстве ребенок сосет палец, а что касается взрослого, то он может грызть ручку, карандаш и подобное. Подсознательно человек пытается вернуться к безоблачному, безопасному состоянию в грудном возрасте.

Возможно, человек запутался во вранье, ему стыдно, и он ищет поддержки у окружающих.

Совет: признаком обмана может служить несоответствие жестов и выражения лица со словами. Например, человек хмурится, когда говорит: «Я люблю тебя». Мимолетные касания рта, носа, уха, лба, прикрывание рта также свидетельствуют о лжи. Это все указывает, что к человеку стоит присмотреться повнимательнее и понаблюдать за ним в другие моменты разговора.

Руки. Рукопожатия

Властное рукопожатие.

Во время рукопожатия человек поворачивает руку таким образом, чтобы его ладонь находилась над ладонью партнера. Этим способом человек сообщает своему оппоненту, что он занимает главенствующую позицию. Как правило, инициатива рукопожатия также исходит от «доминирующего» партнера. Такой тип рукопожатия носит неоднозначный характер. За ним может скрываться как агрессия и склонность к деспотизму, так и опекающее покровительство или снисходительность.

Совет: восстановить равновесие сил можно, сделав шаг вперед на территорию партнера, либо положив свою левую ладонь поверх правой руки партнера. Однако не всегда это имеет смысл. Порой стоит просто отметить стремление партнера к доминированию и учитывать это в вашем дальнейшем общении.

Равноправное рукопожатие.

При встрече двух людей, обладающих лидерскими качествами, происходит символическая борьба, во время которой каждый пытается подчинить себе руку другого. В результате у них получается крепкое рукопожатие, которое не смещено куда- либо. В таком случае устанавливается равный

дружеский контакт.

Совет: сколько должно длиться рукопожатие? Полторы-две секунды – это стандарт, за пределы которого выходить не рекомендуется. Если при этом вы отводите взгляд, у окружающих может сложиться впечатление, что вы чего-то опасаетесь или что-то скрываете. При рукопожатии рекомендуется смотреть в глаза собеседнику – это способствует установлению доверительного контакта.

Рукопожатие прямой не согнутой рукой.

Пожатие не согнутой в локтевом суставе рукой способствует сохранению определенного расстояния между людьми, оставляя неприкосновенной личную зону. Такой тип рукопожатия свойственен тем, кто стремится оградить себя от чужого давления, а также агрессивным людям.

Совет: если вам предлагают рукопожатие не согнутой рукой – не пытайтесь сблизиться до привычного вам расстояния. Уважайте личную территорию вашего оппонента – и тогда со временем, возможно, он сам подпустит вас ближе.

Пожатие кончиков пальцев.

При таком рукопожатии в ладонь вкладываются только пальцы. Это говорит о том, что человек не чувствует в себе уверенности, даже если он и настроен при этом дружелюбно. Такой тип рукопожатия характерен для женщин.

Совет: если вы хотите производить впечатление уверенного в себе и надежного человека, остерегайтесь пожимать только кончики пальцев вашего партнера – это будет воспринято как признак слабости. Если вам свойственен этот тип рукопожатия от природы – советуем потратить некоторое время, чтобы переучиться, осознанно напоминая себе новую модель рукопожатия при каждом новом знакомстве. Это обязательно принесет свои плоды.

Тянущее рукопожатие.

При таком рукопожатии один из партнеров тянет на себя руку другого. Это означает, что человек настолько не уверен в себе, что ему просто необходимо находиться только в личной зоне.

Совет: если вы поймали себя на том, что неосознанно тянете руку партнера на себя – постарайтесь избавиться от этой привычки, потому что людям, как правило, очень некомфортно, когда их затягивают в чужую личную зону, нарушая при этом, возможно, их собственную.

Руки «шпилем» вверх.

Такой жест используется при изложении своего мнения, а также при внимании к говорящему. В целом это значит, что человек сконцентрирован, уверен в себе и своих словах. Это благоприятное состояние для достижения консенсуса.

Совет: как наше состояние отражается в наших жестах и мимике, так и мимика и жесты влияют на состояние. Если вам трудно настроиться на волну собеседника – попробуйте сложить руки шпилем – вы почувствуете себя более сосредоточенным и внимательным.

Нижнее положение сцепленных рук.

При таком положении рук человек пытается скрыть разочарование либо отрицательное отношение. И хотя при этом он может улыбаться – сцепленные руки свидетельствуют о негативном отношении к происходящему.

Совет: есть эффективный метод борьбы с этой позой. Подайте собеседнику что-нибудь – ручку, книгу, блокнот. Тогда он будет вынужден изменить позу и раскрыть ладони. Так вы сможете сделать собеседника более открытым и восприимчивым к вашим словам.

Акцентирование больших пальцев.

Такой жест говорит о присутствии у человека чувства собственной значимости. Большие пальцы рук используются для подчеркивания доминирования, самоуверенности, а порой и агрессивности. Демонстрация больших пальцев – это сигнал, являющийся частью позы уверенного в себе человека, желающего подчеркнуть собственное превосходство. Мужчины часто используют подобные жесты в присутствии привлекательных женщин.

Совет: используйте эту позу с осторожностью, особенно в присутствии вышестоящих лиц и на переговорах – она может быть воспринята как признак нахальства или неуважения. ?

Сцепленные кисти.

На первый взгляд, такой жест символизирует уверенность, поскольку при этом люди часто улыбаются. Но в действительности человек испытывает негативные, тревожные чувства к происходящему.

Совет: если вы заметили, что собеседник сцепил кисти – постарайтесь, чтобы он изменил позу. Можете предложить напиток или попросите что-то подержать. В противном случае негативное отношение сохранится и в конце концов вы не сможете ни о чем договориться.

Ноги. Положение ног, ступней

Одна нога выставлена вперёд.

В этой позе вес тела перенесен на одну из ног, а вторая выставлена вперед. Эта поза сразу показывает наши намерения, поскольку носок при этом направлен в ту сторону, куда мы хотели бы направиться. Эта поза характеризуется как начало ходьбы. Находясь в группе Мы направляем носок в сторону наиболее привлекательного и интересного человека. Если мы хотим уйти – носок будет направлен в сторону ближайшего выхода.

Совет: как отсутствие признаков обмана еще не является доказательством правды, так и их наличие еще не свидетельствует о лжи. Поэтому выносить суждения нужно, основываясь на изменениях в поведении подозреваемого во лжи.

Американская четверка.

В этой позе ноги образуют цифру 4. Она является одной из разновидностей демонстрации паха, поскольку в ней подчеркиваются половые органы. Эта поза свойственна мужчинам, она сразу выдает боевой настрой. Такой человек вряд ли уступит вам в споре. Мужчина, сидящий в такой позе,

воспринимается не только как властный и энергичный, но и как более молодой.

Совет: в странах Азии такая поза считается оскорблением, поскольку демонстрируется подошва, то есть та часть обуви, которая касается грязи. Кроме того, учтите, что если человек сидит в такой позе – не стоит просить его принять решение немедленно. Большинство людей принимают решения в те моменты, когда обе ступни стоят прочно на земле.

Фиксация ноги руками.

Когда человек настроен по-боевому и твердо будет стоять на своем – он часто сидит, закинув ногу на ногу и обхватив ее руками. Это признак твердого, упрямого человека, которого очень трудно переубедить в споре. К нему нужен специальный подход для установки контакта. Находясь в такой

позе, человек будет отвергать все точки зрения, кроме собственной.

Совет: легкое и почти неуловимое прикосновение к локтю или кисти собеседника подчеркнет значимость сказанного, увеличит ваше влияние на собеседника, поможет запомнить вас и произведет благоприятное впечатление. Интересное исследование проводили американские ученые. Официанты, которые слегка прикасались к локтю или кисти клиента, в среднем получали на 30% больше чаевых.

Ноги на ширине плеч.

Эта поза свойственна преимущественно склонным к доминированию мужчинам, желающим показать свою мужественность. Это своеобразный вариант демонстрации паха, часто такое положение ног встречается в ковбойских вестернах. В таком положении мужчина уверенно стоит двумя но-

гами на земле, своим видом показывая, что не намерен убегать.

Совет: если вы хотите построить хорошие деловые взаимоотношения, привлекать к своим идеям больше внимания, демонстрировать надёжность – используйте в разговоре эту позу. С ногами, стоящими на ширине плеч, вы выглядите более убедительным и уверенным в себе.

Скрещенные ноги.

Такую позу обычно принимают в окружении малознакомых людей. Скрещенные ноги выдают закрытое, подчиненное или оборонительное настроение. Исследования показывают, что чаще всего скрещивают ноги те, кому недостает уверенности.

Совет: увидев группу друзей, которые оживленно о чем-то общаются, проведите небольшой эксперимент: присоединитесь к ним, при этом скрестите руки и ноги и сделайте серьезное лицо. Члены группы один за другим тоже начнут скрещивать руки и ноги и останутся в таком положении пока вы, незнакомый человек, не уйдете. Скрещивание ног выдает не только негативное, оборонительное настроение, но и нарушает общее ощущение безопасности.

Скрещенные щиколотки.

Это свидетельствует о том, что ваш собеседник подавляет в себе негативные эмоции и несогласие и пытается справиться с ними. Обычно люди сидят так на приеме у стоматологов, юристов и налоговых инспекторов.

Совет: человек который врет демонстрирует раскрытые ладони, как бы прося, чтобы вы ему поверили.

Переплетение ног.

Жест фиксирования одной ноги на голени другой чаще всего используется застенчивыми и скромными женщинами.

При этом ступня одной ноги обвивается о другую ногу чтобы усилить оборонную позицию. Это сигнализирует о том, что внутренне женщина сжалась и ушла в себя, как черепаха спряталась в панцирь.

Совет: если вы заметили такую позу у девушки – попробуйте восстановить ее доверие. Никакого давления, нужен нежный, дружеский и теплый подход. Есть такой прием: представьте кого-то из близких людей, кого вы любите и уважаете. Эти мысли придадут вашему взгляду мягкость, вызовут легкую полуулыбку, что подсознательно вызовет чувство доверия у вашей собеседницы.

Поигрывание снятой туфелькой.

Это один из жестов заигрывания. Женщина позволяет его себе исключительно в комфортной и неформальной обстановке. Появление этого жеста на свидании является хорошим знаком – вы понравились девушке, сумели создать для нее расслабленную атмосферу. Если мужчина сделает что-

то, заставившее женщину почувствовать себя неуютно, туфля будет быстро надета.

Совет: как и Золушка, потерявшая туфельку чтобы привлечь принца, современные девушки часто неосознанно используют этот жест в присутствии сексуально привлекательных для них партнеров. И значение его интерпретируется буквально – да, она готова раздеться! И уже начала, пусть и с туфельки. Если ты не прохлопаешь этот момент и предпримешь действия, которых она от тебя ожидает – вечер обещает быть интересным!

Туловище. Положение корпуса

Руки за спиной.

Данный жест выражает превосходство, уверенность и власть. Его используют лидеры государств, патрульные полицейские, директоры школ и все те, кто занимает высокие посты. Человек явно демонстрирует уязвимые части тела, такие как сердце, пах, горло и живот, подсознательно показы-

вая свое бесстрашие.

Совет: используйте эту позу в моменты, когда лишняя уверенность вам не помешает. К примеру, на интервью либо на примере у врача. И по закону причины – следствия это создаст положительный эффект и вы почувствуете себя уверенно.

Скрещивание рук и ног.

Когда человек скрещивает и руки, и ноги, он тем самым отдаляется от разговора. Пока ваш собеседник находится в такой позе, нет смысла убеждать его в чем-либо. В деловой обстановке можно заметить, что люди, занимающие подобное положение, говорят более короткими предложениями,

отвергают больше предложений и запоминают меньше деталей совещания, чем те, кто находится в открытой позиции.

Совет: если вам необходимо убедить человека в чем-либо, а он занял подобную позу, сначала побудите его изменить положение. Если вам есть что показать пригласите человека сесть рядом с вами. Можно предложить чашку кофе или чая, поскольку в такой позе со скрещенными руками и ногами трудно пить и не обжечься.

Скрещенные руки.

Такая поза свидетельствует о негативном отношении к происходящему или несогласии человека с услышанным. Многие люди утверждают, что они скрещивают руки на груди просто потому, что им так удобнее. Это их привычка. Но любой жест вызывает чувство удобства лишь тогда, когда

он соответствует настроению. Значит, если человек настроен негативно, критически, если он нервничает или пытается защититься, то поза со скрещенными руками покажется ему удобной.

Совет: в такой позиции материал воспринимается на 40% хуже. Если собеседник скрестил руки – попросите его наклониться вперед, чтобы рассмотреть что-то важное – и он будет вынужден отказаться от данной позы.

Скрещенные руки, сжатые в кулаки.

Если человек не только скрестил руки на груди, а еще и сжал пальцы в кулак – это говорит о его враждебной позиции. Также это может сопровождаться покрасневшим лицом и стиснутыми зубами. Осторожно! Может последовать словесное или физическое нападение!

Совет: если ситуация накаляется и вы видите проявление скрытой агрессии собеседника – используйте успокаивающие жесты с применением открытых ладоней. Это расслабит вашего собеседника и понизит уровень его враждебности.

Стартовая поза.

Такая поза сигнализирует о желании закончить встречу или разговор. Характерный знак подача корпуса вперед, при этом руки либо лежат на коленях, либо держатся за боковые края стула.

Совет: если вы заметили эту позу – было бы разумно взять инициативу в свои руки и первым предложить закончить разговор. Это позволит контролировать ситуацию и сохранить психологическое преимущество. Либо вы можете перевести разговор на более интересную для собеседника тему – спросите его о нем самом. Люди любят поговорить о себе.

Скрещенные руки с демонстрацией больших пальцев.

Скрещенные руки показывают негативное или оборонительное отношение к происходящему. А большие пальцы, направленные вверх, демонстрируют чувство превосходства. Часто такая поза встречается у надменных и высокомерных

людей.

Совет: старайтесь ни при каких обстоятельствах не скрещивать руки. Возможно, вам так удобнее. Но реакция у окружающих на такую позу исключительно негативная. Принять такую позу можно только в том случае, если вы хотите ясно дать понять собеседнику, что вы не согласны и не хотите принимать участие в разговоре.

Самообъятие.

Часто при отсутствии уверенности в себе стоящие перед аудиторией или находящиеся в незнакомой компании люди используют барьер из рук. В отличие от более очевидного барьера из двух рук, который показывает, что человек чув-

ствует себя не в своей тарелке, использование одной руки является более завуалированным проявлением этого состояния. В этом случае человек как бы обнимает себя одной рукой, прикасаясь ладонью ко второй либо же держась за нее. Этот жест позволяет восстановить чувство эмоциональной безопасности, которое мы испытывали в детстве, когда родители держали нас за руку.

Совет: учитесь управлять своими руками – пусть они станут вашим подспорьем в речи. Правильная жестикуляция всегда является преимуществом оратора. Если в этот момент вы выступаете, не забывайте периодически передвигаться по аудитории. Таким образом вы не позволите рукам непроизвольно выдать ваше состояние неуверенности или тревоги.

Кобра.

Этот жест характерен для людей, привыкших чувствовать превосходство над другими. Руки используются для образования воображаемого кресла, в которое человек погружается и расслабляется. Таким жестом человек как-бы заявляет: «Я все знаю» или «Может быть, когда-нибудь и вы будете та-

ким же преуспевающим, как я». Многие люди раздражаются, когда кто- нибудь демонстрирует этот жест перед ними.

Совет: если вы хотите выяснить причину, по которой человек ведет себя как «всезнайка», спросите: «Как человек с опытом в этой области, не могли бы вы прокомментировать эту проблему?». Другой способ заключается в том, чтобы заставить человека сменить свою позу, что в свою очередь вызовет изменение его состояния. Для этого можно взять какой-нибудь предмет и, отставив на большое от него расстояние, привлечь внимание вашего собеседника к этому объекту, заставив его наклониться вперед.

Верхом на стуле.

Эта поза свойственна агрессивным, доминирующим мужчинам. Спинка стула служит щитом, прикрывающим тело и позволяет чувствовать себя защищенно, а также контролировать ситуацию и словесно атаковать собеседника. В этом положении ноги широко разведены, что позволяет демон-

стрировать паховую область, подчеркивая мужественность.

Совет: есть верный способ борьбы с такой позой – встаньте или сядьте позади вашего собеседника. В этом случае он почувствует себя неуютно и ему придется изменить позу. Люди не любят демонстрировать открытую спину и сразу же меняют положение.

Голова. Плечи, шея, нос и рот

Наклон головы вбок.

Чарльз Дарвин одним из первых заметил, что люди, как и животные, наклоняют голову вбок, когда они в чем-то заинтересованы. Если вы делаете презентацию товара или произносите речь, следите за тем, появился ли этот жест у вашей аудитории. Когда вы увидите, что они наклонили голову, а тело непроизвольно подалось вперед – вы добились своего. Женщины используют это положение головы для того, чтобы показать свой интерес к привлекательному мужчине.

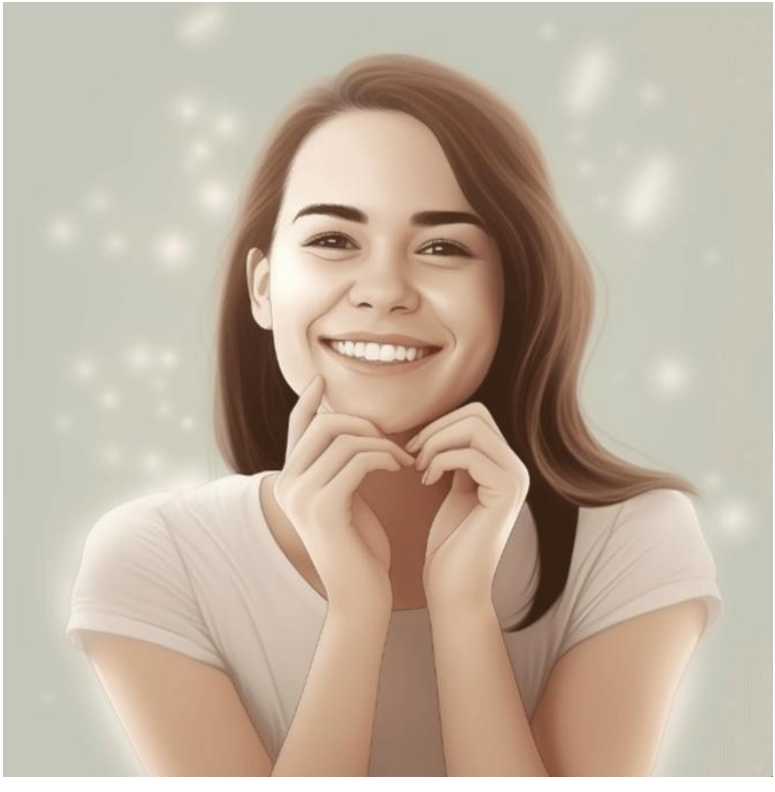
Совет: когда обращаются к вам, все, что нужно сделать, это наклонить голову набок и время от времени кивать головой. Тем самым вы добьетесь расположения со стороны говорящего.

Наклон головы вниз.

Когда вы выступаете перед аудиторией, то можете заметить в зале людей, сидящих с опущенными вниз головами и сложенными на груди руками. Это говорит о том, что отношение человека отрицательное, и даже осуждающее. Низкий

наклон головы обычно сопровождается рядом жестов критической оценки. До тех пор, пока вы не заставите человека поднять голову или наклонить ее набок, у вас будут проблемы в общении с этим человеком.

Совет: профессиональные лекторы и преподаватели обычно перед тем, как начать свое выступление, делают что-нибудь для повышения заинтересованности аудитории. Проводится опрос или викторина. Это нужно для того, чтобы головы слушателей поднялись, и люди стали более внимательными. Если хитрость удалась, положение голов у аудитории изменится на наклонное вбок.



Демонстрация лица.

Это исключительно позитивный сигнал, возникающий в процессе ухаживания. Чаще всего им пользуются женщины, желающие привлечь мужское внимание. Женщина складывает руки друг на друга и опирается на них подбородком. Она словно выставляет свое лицо на витрине, для того чтобы

мужчины могли им восхищаться.

Совет: если вы хотите польстить женщине (искренне или из вежливости), заметив такой жест, можете смело это делать. Тем самым вы улучшите ее отношение к себе, а ваши ухаживания, если она вам нравится, будут восприняты благосклонно.

Шея.

Ложь обычно вызывает зудящее ощущение в мышцах как лица, так и шеи. Поэтому некоторые собеседники оттягивают воротничок, когда лгут или подозревают, что их обман раскрыт. Также лжеца может выдать более высокий, чем обычно, голос.

Совет: можно целенаправленно развить свой навык понимания невербальных жестов. Выключите звук телевизора и попробуйте догадаться о происходящем на экране, просто наблюдая. Через несколько минут включите звук, чтобы проверить свои предположения. Со временем вы научитесь смотреть целые передачи без звука и прекрасно понимать содержание. Таким искусством в совершенстве владеют глухие. Понимание языка жестов позволит вам сходу распознавать попытки манипуляции.

Прикосновение к носу.

Лжец гораздо чаще дотрагивается до носа, чем человек, который говорит правду. Это связано с тем, что прилив адреналина в капиллярах носа вызывает зуд. Если у человека просто чешется нос, то он намеренно поскребет его или почешет более явно, чем легкие прикосновения руки к носу

при ситуации обмана.

Совет: уделяйте хотя бы пятнадцать минут в день изучению языка телодвижений. Наблюдать можно в любом месте, где люди встречаются и общаются между собой. Акцентируйте внимание на том, как люди выражают гнев, скорбь, счастье, нетерпение, радость и другие эмоции. Наблюдайте за людьми на деловых совещаниях и вечеринках. Научившись понимать сигналы языка телодвижений, вы сможете лучше понимать людей, выстраивать Доверительное отношения и управлять проявлением собственных эмоций.

Защита рта рукой.

Рука прикрывает рот и большой палец прижат к щеке, в то время как мозг на уровне подсознания посылает сигналы сдержать произносимые слова. Это могут быть как несколько пальцев у рта, так и целый кулак, но значение жеста остается тем же. Некоторые люди пытаются притворно покашливать,

чтобы замаскировать этот жест.

Совет: не всегда этот жест означает, что человек негативно относится к вашим словам. Люди, склонные перебивать собеседника, часто таким образом «затыкают» себе рот, чтобы дождаться своей очереди говорить. Возможно, вам стоит сделать паузу, чтобы дать человеку высказаться.

Почесывание и протирание уха.

Это является символическим выражением желания заткнуть уши. Понимать этот жест следует буквально – возможно то, что вы говорите, человеку неприятно, скучно или же он давно желает высказаться сам. Проявления могут варьироваться от легких прикосновений к ушной раковине до

очевидного сгибания уха в попытке прикрыть им слуховое отверстие.

Совет: если вы заметили этот жест – попробуйте спросить мнение человека об обсуждаемом вами вопросе. Он получит возможность высказаться, а вы узнаете, что именно вызвало его недовольство.

Подпирание ладонью щеки.

Подпорка ладонью щеки: однозначно трактуется как проявление скуки. Слушателя настолько клонит в сон, что ему приходится опереться подбородком на руку, чтобы голова не упала на стол. Попробуйте чем-то разнообразить ваш рассказ.

Совет: представьте: вы – директор компании и видите, что на собрании ваши подчиненные начинают засыпать. Простой способ вызвать их интерес – это сказать: «Я рад, что вы так внимательно слушаете, потому что через секунду я буду задавать вам вопросы!». Это поможет повысить интерес слушателей к вашей речи, потому что они испугаются, что не смогут ответить на ваши вопросы.

Жест критической оценки.

Если указательный палец направлен вертикально к виску, а большой палец поддерживает подбородок – это указывает на то, что слушатель негативно или критически относится к лектору или к предмету его сообщения. Чем дольше сохраняет человек эту позу, тем дольше сохранится его критиче-

ское отношение.

Совет: если вы видите, что человек критически или негативно воспринимает вашу речь – необходимо срочно что-то предпринять. Вы можете или постараться увлечь слушателя содержанием своего сообщения, или закруглить свое выступление. Знание языка тела поможет вам влиять на настроение слушателя.

Посторонние объекты

Убирание ворсинок.

Такой жест проявляется, когда человек не одобряет высказанную кем-то точку зрения, но не хочет говорить об этом. При этом человек смотрит в сторону от собеседника, а его руки совершают мелкие движения. Даже если человек будет говорить о своем полном согласии, его руки выдадут неодобрительное отношение к сказанному.

Совет: раскройте ладони и спросите: «А что вы думаете?» или «Я вижу, вам есть что сказать по данном поводу, не могли бы вы поделиться своим мнением?». Если человек скажет, что согласен с вами, но при этом продолжит собирать воображаемые ворсинки с одежды, вы можете спросить его прямо о возражении, которое он не решается высказать.

Язык очков.

Если вы носите очки на первый взгляд, окружающие воспринимают вас как серьезного, интеллигентного, консервативного, образованного и искреннего человека. Большие стекла на очках, как и экзотические и цветные оправы, снижают впечатление интеллигентности. Молодые люди в круп-

ных очках выглядят старше, серьезнее и увереннее в себе.

Совет: проводилось исследование, в ходе которого респонденты оценивали уровень интеллекта человека по фотографии. Одному и тому же человеку поставили абсолютно разные оценки только потому, что на одной фотографии он был в очках, а на другой без них. Впрочем, такое впечатление длится не более 5 минут. Так что прибегать к такому способу можно лишь на коротких собеседованиях и совещаниях.

Взгляд поверх очков.

В старых фильмах взгляд поверх очков использовался критически настроенными персонажами, к примеру, учителями школ. На сегодняшний день многие носят очки только для чтения, поэтому во время разговора им проще взглянуть на собеседника поверх стекол, чем каждый раз снимать и на-

девать очки. Однако тот, на кого брошен такой взгляд, скорее всего почувствует себя не в своей тарелке. Собеседник после такого взгляда чаще скрещивает на груди руки, скрещивает ноги и настраивается негативно.

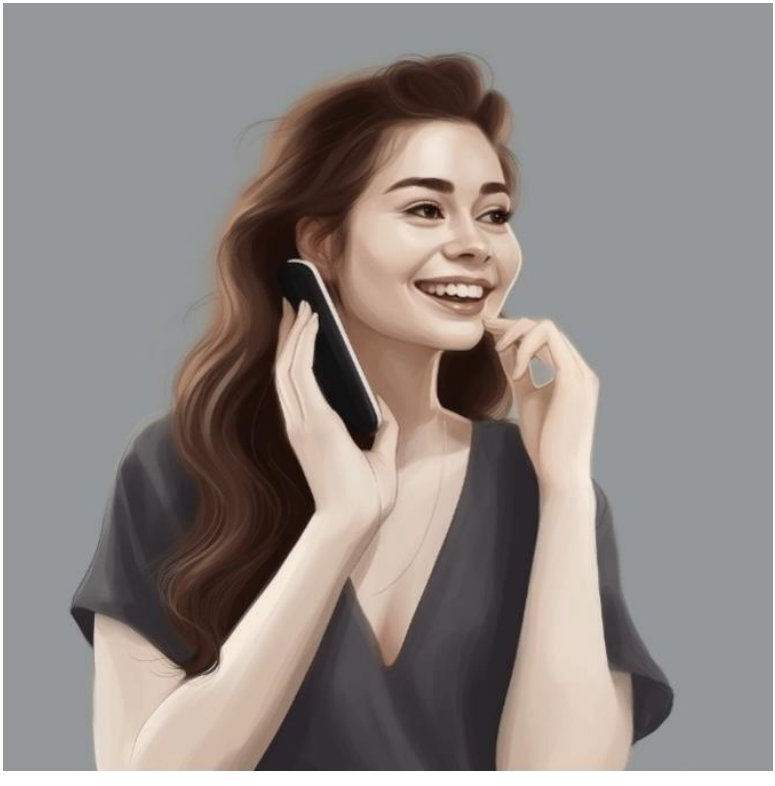
Совет: снимайте очки, когда говорите и надевайте, когда слушаете. Это не только успокоит собеседника, но и позволит вам контролировать ход беседы. Собеседник сразу поймет, что, снимая очки, вы показываете, что хотите взять слово, а надевая их, даете высказаться ему, и будет действовать соответственно.

Чашка.

Если во время разговора человек пытается поставить посторонние предметы между собеседниками (чашка кофе, ноутбук, телефон) – это знак того, что человек хочет отгородиться, создать «защитный барьер». Иными словами, это способ проявления недоверия или несогласия со словами со-

беседника.

Совет: если вы проводите переговоры за столом, то, отпив из своей чашки, не забудьте отставить ее в сторону – это воспримется вашим собеседником как знак доверия, и поспособствует созданию комфортной и непринужденной атмосферы.



Ложь по телефону.

По телефону люди лгут чаще. Ученые установили, что телефон – самое частое орудие обманщиков (41%), за ним следует личная беседа (27%), интернет- месседжеры (21%) и электронные письма (11%). Это связано с тем, что разговоры не записываются и не оставляют следов, а письма сохра-

няются у адресата.

Совет: желая закончить разговор по телефону, более 20% людей когда-либо лгали, оправдываясь: «Мне звонят по другой линии». Если вы хотите пообщаться с человеком откровенно, то говорите с ним вживую – с глазу на глаз.

Поправление галстука.

Мужчина начинает прихорашиваться при виде женщины, которая ему нравится. Он может поправлять галстук, рубашку, приглаживать волосы чтобы выглядеть привлекательнее. Однако, это не всегда означает, что человек заинтересован в собеседнике. Этот жест также используется, чтобы придать себе уверенности.

Совет: когда мужчине недостает уверенности, то поправление галстука сопровождается активными движениями шеи и головы. Если же мужчина прихорашивается и заинтересован в собеседнице – будут двигаться только руки, поправляющие узел, при этом грудь будет выдаваться вперед. В обоих случаях этот жест придает мужчине решительности в реализации своих намерений.

Напиток как защитный барьер.

Когда человеку некомфортно, он взволнован или находится в стрессовой ситуации он использует посторонние предметы, чтобы образовать невидимый защитный барьер. К примеру, использует обе руки для того, чтобы держать бокал с напитком. Согласитесь, одной руки вполне достаточ-

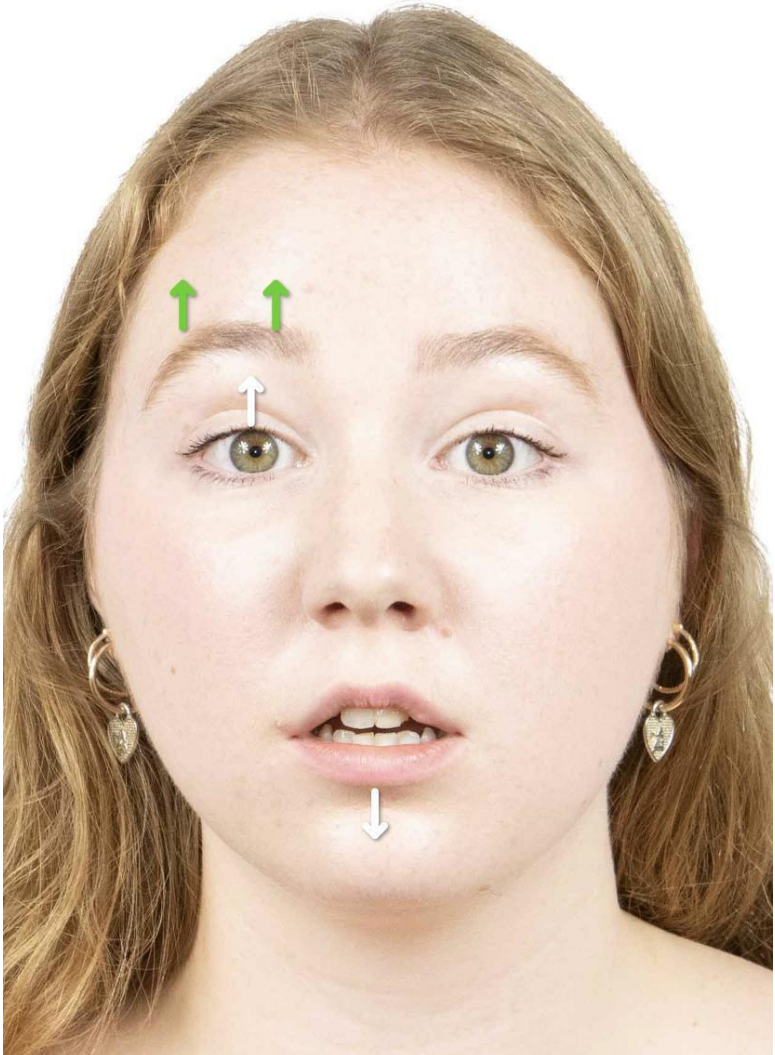
но, чтобы удержать бокал. В качестве барьера также могут быть использованы букет цветов, дамская сумочка, мобильный телефон и т.д.

Совет: если вы заметили признаки неосознанной защиты – постарайтесь расслабить вашего собеседника: расскажите шутку, сделайте комплимент, переведите разговор в другое русло. Старайтесь говорить при этом медленно и более низким голосом. Когда мы злимся, возбуждены или испуганы, наш голос непроизвольно звучит выше и резче. Поэтому низкий голос будет сигнализировать собеседнику о вашем спокойствии и уверенности.

Глава 16. Микровыражения

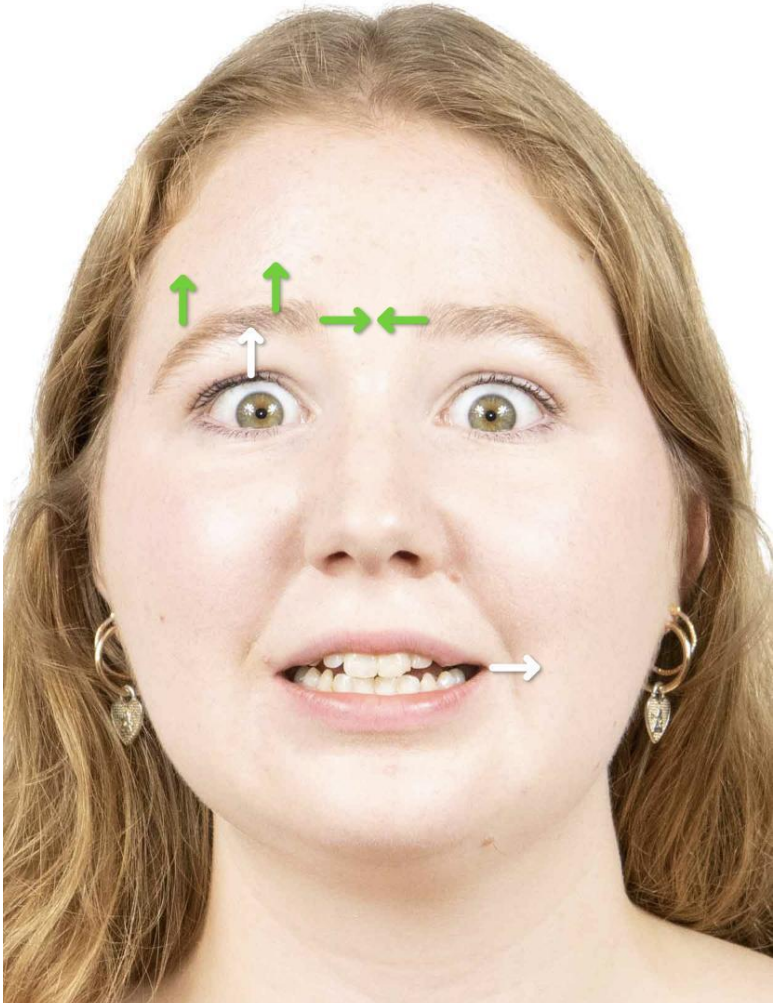
Микромимика – это эмоциональная реакция человека, которая находит свое проявление в малейших движениях нашего лица. Такие выражения лица длятся всего 1/25 секунды. Заметить и впоследствии интерпретировать их очень сложно. Если научиться замечать столь частые, неявные проявление эмоций, то можно стать настоящим телепатом, прямо как менталист Патрик Джейн. Для того, чтобы начать их замечать, вам нужно научиться находится здесь и сейчас, чтобы посторонние мысли не мешали вашему наблюдению, в этом вам помогут упражнения для развития наблюдательности о которых речь пойдет позже. Всего существует семь эмоций: удивление, страх, злость, отвращение, грусть, презрение и радость. Давайте подробно разберем каждую из них.

Удивление



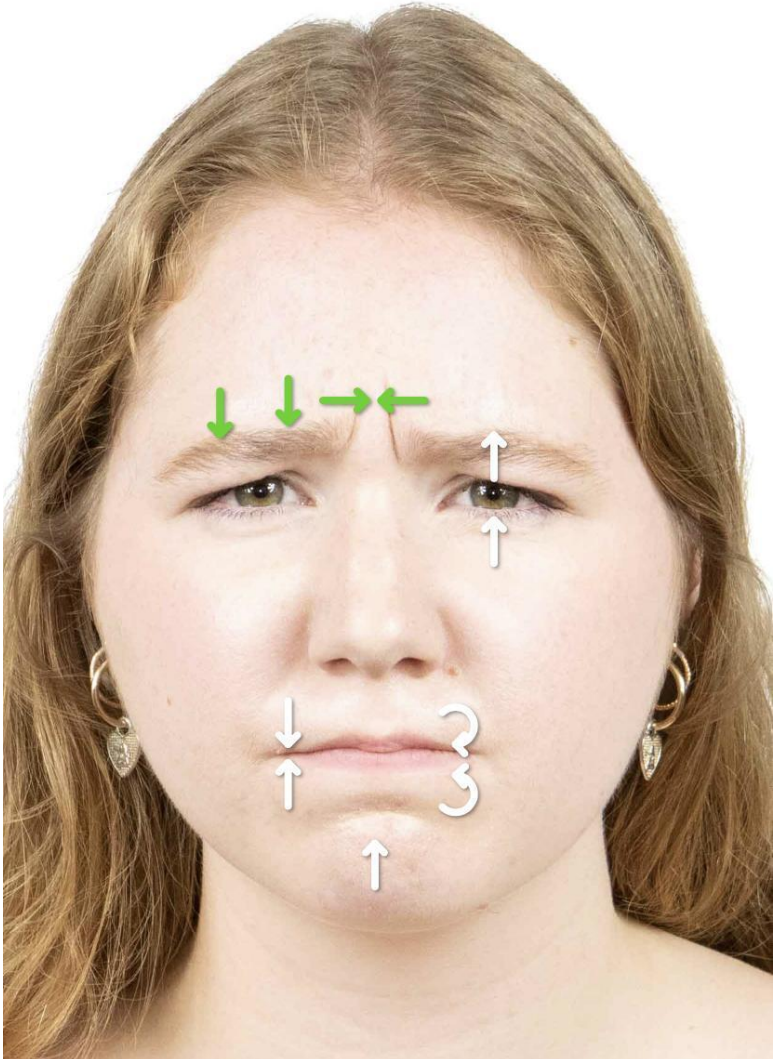
(Брови подняты вверх, веки расширены, отвисшая челюсть). Удивление – это самая быстротечная эмоция, возникающая как реакция на неожиданное событие. Она длится всего пару секунд. Функция этой эмоции – привлечь внимание к тому, с чем Вы неожиданно столкнулись, и дать возможность быстро оценить ситуацию. Поэтому подлинное удивление быстро исчезает и трансформируется в следующую эмоцию, в зависимости от того чем было вызвано удивление.

Страх



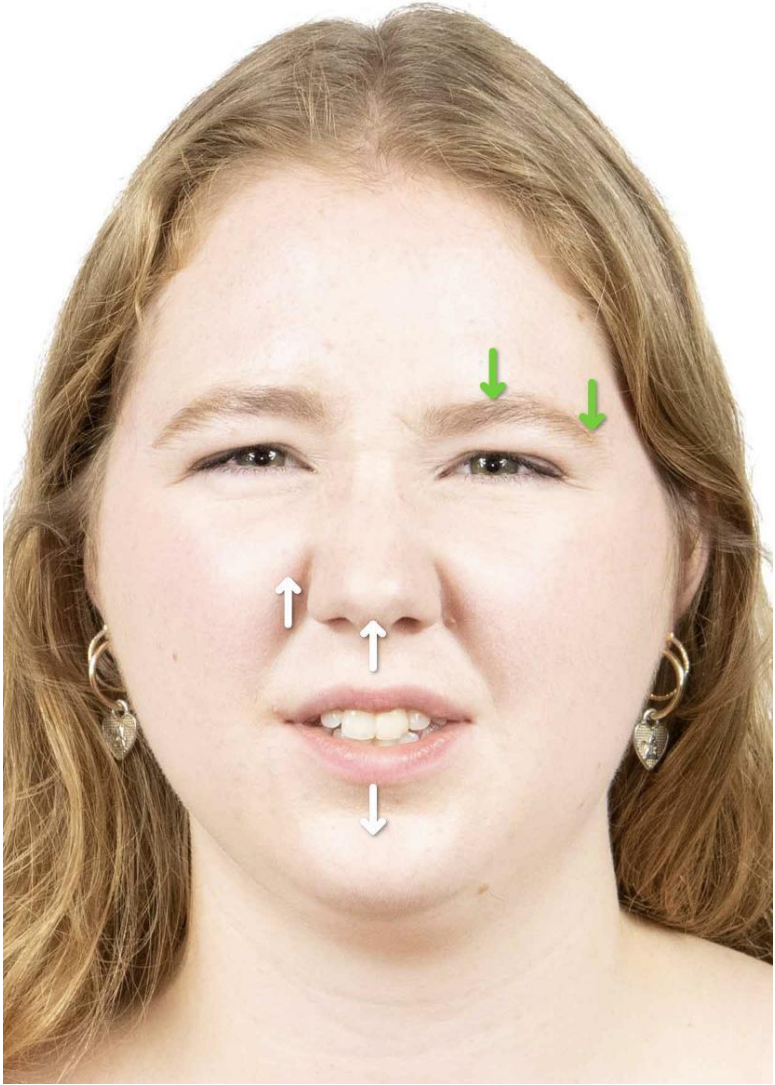
(Брови подняты вверх и одновременно сдвинуты вместе, веки расширены, рот растянут горизонтально в стороны). Страх всегда связан с угрозой вреда для жизни, репутации, и т.п. Базовая основа страха – потеря физической поддержки (страх падения) или движущийся на нас объект, внезапно попадающий в поле зрения. Страх готовит нас к тому, чтобы позаботиться о себе. Он заставляет нас замереть и стать неподвижным, чтобы избежать опасного шага и/или стать невидимым для потенциального источника опасности. Он же даёт нам силы уносить ноги как можно быстрее от источника возможной опасности.

Злость



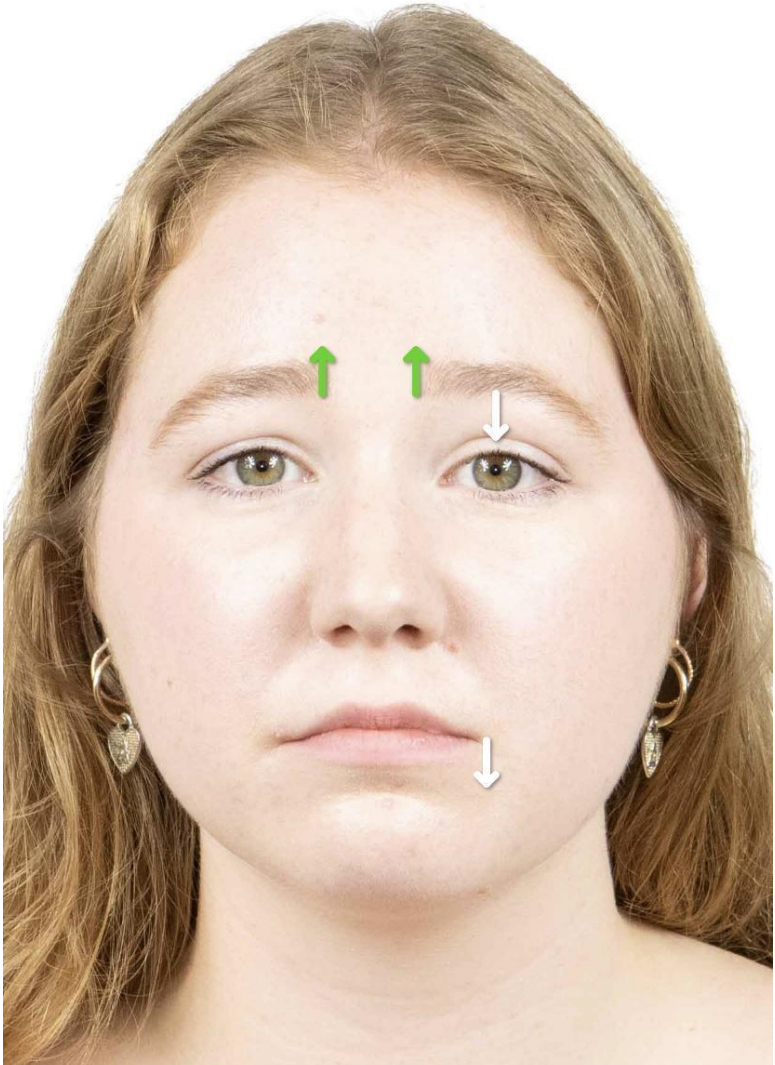
(Брови насуплены: сдвинуты вместе и вниз, верхние веки расширены, нижние веки напряжены и подняты вверх, губы поджаты, иногда стиснуты вместе, подбородок поднят вверх или выдвинут вперёд). Функция злости, гнева – временно повысить нашу способность преодолевать препятствия на пути к цели. Гнев заставляет нас выглядеть угрожающе и готовиться к бою.

Отвращение



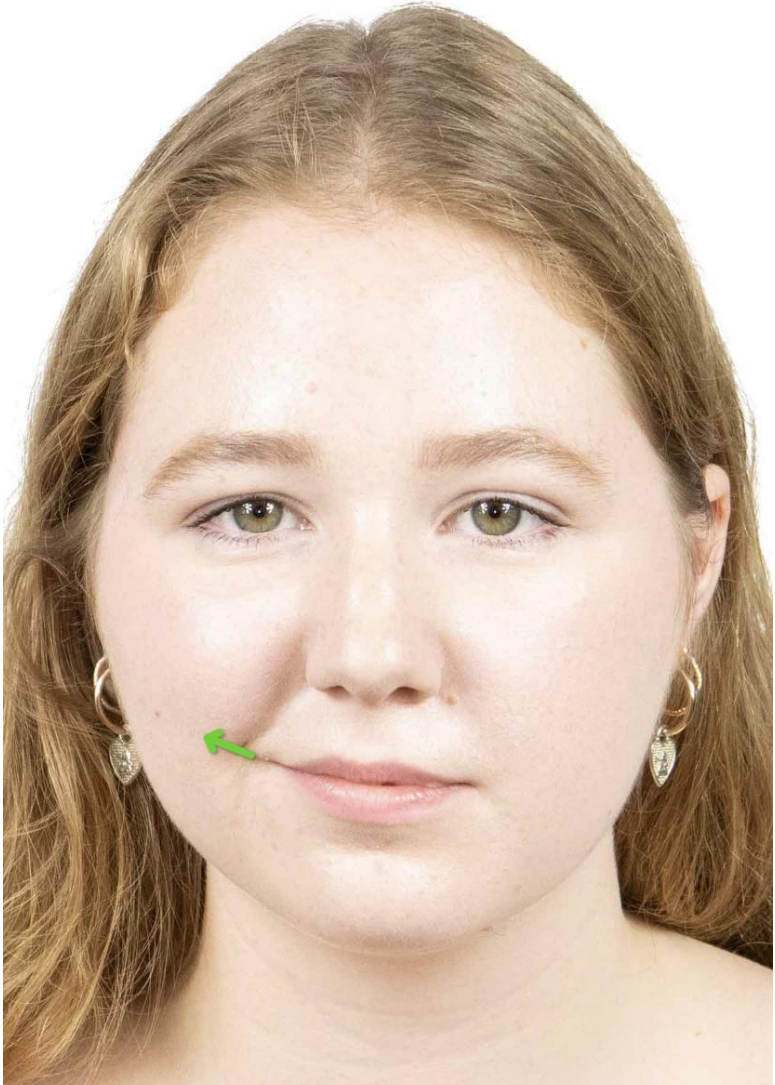
(Брови сдвинуты вниз, нос наморщен, верхняя губа поднята вверх, нижняя губа расслаблена, отвешена). Наиболее вероятная эволюционная функция отвращения состояла в том, чтобы защитить наших предков от заражения испорченной пищей и контакта с больными существами.

Грусть



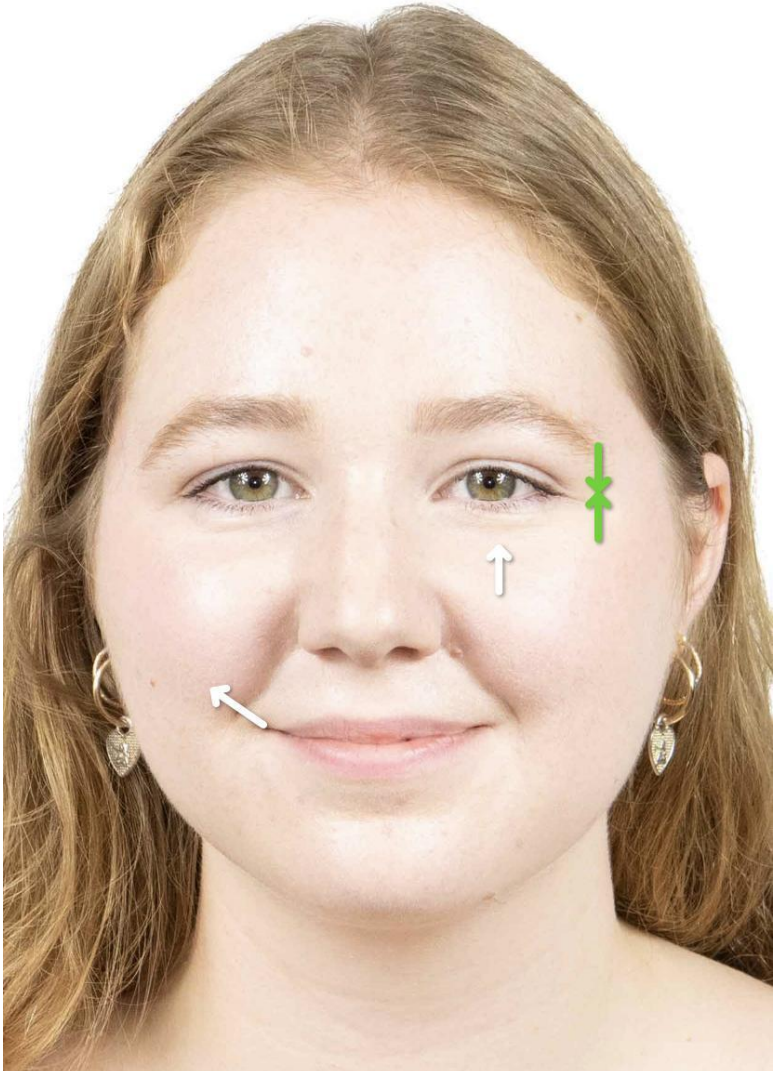
(Внутренняя часть брови поднята вверх – Пьеро эффект, веки приспущены, уголки губ опущены вниз). Триггером, основной причиной для грусти является потеря, которая зачастую необратима. Это делает грусть самой продолжительной эмоцией, которая может доходить до уровня полной агонии, затем успокаиваться до уровня горя и затем снова возрастать.

Презрение



(Уголок губ поднят кверху – всегда только с одной стороны, выражение глаз нейтральное). Выражение презрения легко спутать с улыбкой. Но это асимметричное выражение, ухмылка, когда угол губ поднимается только с одной стороны, имеет совершенно другое значение. Эта эмоция ощущается только в отношении людей и/или их действий. Она вызвана чувством превосходства над кем-то.

Радость



(Уголки глаз напряжены, щеки подняты вверх, уголки рта растянуты по направлению к вискам). Радость – это самая интуитивная, но и самая сложная из всех эмоций. Универсальный триггер радости это удовольствие. Однако, что конкретно является источником этого удовольствия, может меняться и до сих пор не очень хорошо изучено.

Важно понимать что микровыражения на лице могут проявляться и не только в виде эмоций с полноценным набором мышечных сокращений. То есть при эмоции удивления у человека могут просто мимолетно приподняться брови, при эмоции страха брови могут сдвинуться вместе, а при злости губы могут быстро сжаться и расслабиться.

А теперь попробуйте распознать микровыражения за 500 миллисекунд на тренажере по определению эмоций по лицу. Вот ссылка на него:

https://aivexpert.ru/category/quiz/?ysclid=ljb6ap3x2g908728721

Как я и обещал, что попрошу вас проверить свои новые только что усвоенные знания, так я и сделаю. Для этого зайдите в приложение Quizlet, в курс «Материалы», откройте папку под названием «Искусство наблюдения», перейдите в модуль «Невербальные жесты и микровыражения», нажми-

те на карточки, перемешайте их и узнайте насколько хорошо вы поняли и запомнили прочитанный материал. Скорее всего сразу у вас не получится вспомнить все, поэтому эти карточки послужат для вас отличным тренажером, чтобы в будущем на лету схватывать и интерпретировать жесты и мимолетные микровыражения людей.

Глава 17. Холодное чтение

Всю ту информацию которую вы уже узнали о наблюдательности поможет вам составить грамотную речь описания человека, чтобы прочитать его как открытую книгу и тем самым поразить его своей развитой наблюдательной способностью.

Откуда взялось холодное чтение? Оно было ещё давно, хотя этот феномен как и эффект Барнума учёные стали изучать только в 40-ых годах. Все началось с императорских библиотек в которые не пускали простой люд. У императоров была своя свита, которой разрешалось посещать эти библиотеки для набора нужных знаний в последствии, которые применялись в переговорах с другими государствами. Государь посылал своего человека на переговоры с другим государем с целью ублажить и договориться с ним. Человек возвращался и передавал свой опыт писарям. В этот опыт входили реакции и особенности поведения человека на применение приемов общения. Так и начинало зарождаться искусство проницательного чтение.

В далеком 1948 психолог Бертрам Форер провел простой эксперимент. Он раздал своим студентам якобы специальный тест, результаты которого расскажут об их личности.

Но вместо настоящего психологического теста, Форер раздал всем студентам одинаковый туманный текст, взятый из обычного гороскопа. После прочтения этого текста Форер попросил каждого студента поставить ему оценку, исходя из их мнения о себе, по пятибалльной шкале. Средней оценкой было 4,26. После этого он попросил студентов поменяться листами и все они были удивлены тому, что повелись на эту уловку. Поэтому холодное чтение работает всегда.

Сейчас многие вспомнят Шерлока Холмса и подумают что для холодного чтения необходимо собирать информацию и делать разные умозаключения. В большей степени это не так. На самом деле холодное чтение это про умение говорить завуалированно работая с вероятностями и выуживанием информации.

Когнитивные искажения

Даниель Канеман написал целую книгу про когнитивные искажения, которые и будут помогать нам осуществлять холодное чтение. Когнитивные искажения – это систематические отклонения в поведении, восприятии и мышлении, обусловленные субъективными убеждениями и стереотипами. Из-за этих искажений мы и воспринимаем гороскопы, медиумов, экстрасенсов и т. д.. Давайте разберём те, что пригодятся нам при холодном чтении.

Поиск сходства

Менталист скажет, что ваше счастливое число – 3. Так оно и будет. Впоследствии, если вам не удастся найти сходство сразу, то вы найдете его позже, например на бирке одежды или лотерейном билете. Ведь холодное чтение проходит из-за того, что наша мозг просто привык постоянно искать разные сходства.

Ложное восприятие «Я же это знал»

Любой факт, который вам не удалось вспомнить, всплывет в вашей голове в виде когнитивного искажения «я же это знал» тогда, когда вы наконец-то его услышите. Так и при холодном чтении. Вначале идет поиск сходства, которое обязательно найдётся, потом ложное восприятие «я же это знал», которое путает человека, позволяя ему принять сходство за действительность. Так человек попавший под влияние менталиста уже начинает думать о его сверхспособностях.

Фокус внимания

Фокус внимания – это результат долгой эволюции. Человек, чувствуя опасность, привык фокусироваться на объекте от которого исходит угроза. Вы когда-нибудь замечали, что узнав нечто новое, вы вдруг видите, как оно возникает повсеместно и регулярно? Вас посещают такие мысли:

«Вот так совпадение», а еще вам может начать казаться, что с вами происходит нечто магическое. Это все из-за фокуса внимания, который нужен для облегчения процесса мышления, чтобы вы замечали только то на чем сфокусировались, а именно на новой информации. Так и при холодном чтении. После того как ваши слова прошли фильтр когнитивных искажений, внимание человека очень легко фокусируется на вас. Именно по этому холодное чтение будет существовать еще очень долгое время.

Память

Давайте разберём механизм работы человеческой памяти при холодном чтении. Человеческая память довольно быстро стирает важные детали ранее полученной информации. Был проведен эксперимент. В нем участвовали свидетели преступления. Свидетелей разбили на группу из четырех человек. Первую группу опрашивали сразу после преступления, вторую спустя два часа, третью спустя неделю, а четвёртую спустя 2-3 недели. Первая группа дала самые детализированные показания. Последним мало чего удалось вспомнить. Далее учёные с помощью фМРТ выяснили как работает память. Они пришли к выводу, что процесс запоминания происходит с помощью зарубок, а процесс воспроизведения информации происходит с помощью додумывания. Это значит, что слушая чью-то историю, мы мысленно сами для себя

делим ее на части, а вспоминая эту историю мы додумываем услышанное. Как это может быть связано с холодным чтением? Как вы уже знаете, процесс мышления связан с памятью. Если при воспоминании мы додумываем услышанное, то и при процессе мышления этот механизм тоже будет задействован. Например, холодный чтец говорит: «Я чувствую присутствие вашего дедушки и у него очень странное имя», здесь он сделал первую зарубку в вашей памяти и вы у себя в голове уже начинаете накидывать сценарий, далее стоит ему добавить вторую зарубку «Между вами чувствуется конфликтная ситуация» и сделать паузу, дабы психологически на вас надавить и поставить точку. Между дедушкой и конфликтной ситуацией в вашей голове уже будет надуманный сценарий, так вам и ничего другого не остаётся делать, как просто начать выговаривать надуманное, вспомните когнитивные искажения. Вы можете вспомнить любую конфликтную ситуацию с дедушкой, так как ваш мозг привык додумывать. Задача человека который хочет овладеть холодным чтением состоит в том, чтобы научится использовать механизмы работы мозга и научиться правильно задавать вопросы. Правильные вопросы, есть ключ к тому, чтобы запускать правильные сценарии в голове. Из этого сценария мы берём информацию для того, чтобы дальше работать с этим человеком, дальше выуживать информацию, влиять на него и производить впечатление копания в голове.

В ментализме свои сверхспособности можно преподнести под любым соусом, можно сказать что вы такой же наблюдательный как Шерлок Холмс или Патрик Джейн, можно сказать, что вы экстрасенс или телепата, а можно приподнимите себя как профессионального психолога. Если разбирать холодное чтение, то это направление не сбора информации и ее анализа, а направление где нужно общаться и выуживать информацию.

Поглаживания

Как мы воспринимаем холодное чтение с точки зрения мышления мы разобрали. Теперь давайте поговорим о точке зрения этологии. Этология – это наука о поведении животных, изучающая главным образом генетически обусловленное поведение животных и эволюцию этого поведения. Человеку как и животному нужно развивать свои социальные связи. Это нужно для того, чтобы: выжить как индивид, оставить мозг в сохранности и продолжить свой род. Эрик Берн в своей книги «Игры, в которые играют люди» привёл в пример очень интересную аналогию обезьяны с человеком. Обезьяны в стае вычёсывают блохи у своего вожака. Вожак в свою очередь сидит и смотрит кто из этих обезьян вычесал ему больше блох. Обезьяну которая вычесала больше блох вожак подпускает к себе ближе, защищает и дает ей больше еды. Это называется поглаживанием. У людей тоже самое.

При общении мы приветствуем друг друга говоря привет, это и есть простое поглаживание. Также мы можем лайкать посты друг друга в социальных сетях. Именно такие поглаживания мы и будем использовать в холодном чтении, только в большем количестве и в виде лести.

Разная лесть для разных психотипов

Истероид

Расположить такого человека достаточно просто: лесть и комплименты по поводу и без. Естественно, важен разговор о нем самом, его пристрастиях, модных тенденциях, которые он разделяет. Все остальное этот тип людей практически не слышит. Еще они очень любят подарки, поэтому, например, бизнес-переговоры с истероидным партнером начинать лучше всего с небольшого презента.

Эпилептоид

Разговариваем с эпилептоидом четко, понятным для него языком, исключительно по делу, убираем из дискуссии любые эмоции – как в армии. Встаем в его позу, говорим его речевыми оборотами. Жестикуляция – минимальная: считываем его жесты и делаем такие же (отзеркаливаем его).

Паранойял

Важно помнить, что для того, чтобы установить отноше-

ния с паранойялом, нужно говорить, что вы разделяете его цели, вести разговор об их перспективах в будущем. Нельзя человеку данного типа делать комплименты и использовать неприкрытую лесть, это, наоборот, приведет к отстройке и дезадаптации. Этот человек и так знает, что он великий, к тому же он очень подозрителен, поэтому сразу начинает думать: «Что этому человеку нужно от меня?» А вот немного лести, связанной с достижением цели или с уже реализованными идеями, поможет наладить с ним коммуникацию. Естественно, паранойялу нужно дарить только те подарки, которые будут связаны с его миссией, с той целью, к которой он стремится.

Шизоид

Принимать шизоида нужно со всеми его специфическими особенностями, демонстрировать понимание и любовь – это базовые условия успешного взаимодействия с ним.

Гипертим

Это единственный психотип, к которому подстраиваться не нужно, он сам сделает это за вас.

Эмотив

Основной механизм подстройки при коммуникации с эмотивом – это демонстрация высоких целей. Мягкое, тактичное, вежливое и культурное поведение.

Тревожно-мнительный

Тревожные, как правило, тянутся к ласке, мягкости, к тем людям, которые демонстрируют эмпатию, понимают внутренний мир и эмоциональное состояние другого.

Глава 18. Формула современного холодного чтения

1. При встрече с человеком поздоровайтесь с ним и сделайте ему пару лестных высказываний и комплиментов опираясь на особенности его доминирующего психотипа. Разница между лестью и комплиментами заключается в том, что лесть – это проницательная фраза, а комплимент – короткая оценка;

2. После лестных высказываний и комплиментов ждите от человека обратной связи, запоминайте что рассказывает вам ваш собеседник, собирайте и анализируйте полученную информацию. При ее сборе и анализе вам нужно опираться на знания которые вы получили о невербальных жестах, микромимике и психотипах;

3. Задавайте правильные вопросы, как мы разбирали это в подразделе память. Правильный вопрос – это правильное выуживание информации, а правильная информация это правильные умозаключения;

4. Делайте двузначные умозаключения и пользуйтесь подменой смысла, как в гороскопах. Другой смысл поможет вам при непопадании своим умозаключением в точку. На-

пример, холодный чтец говорит: «Я чувствую у вас плохие взаимоотношения с дедушкой», собеседник дает обратную связь: «У меня были хорошие взаимоотношения с дедушкой», «возможно у вас когда-то были плохие взаимоотношения, погодите секунду, я все равно ощущаю какой-то негатив, может эти взаимоотношения были с бабушкой, но дедушка при этом принимал участие». Вы таким образом переворачиваете смысл сказанного и человек в силу того, что его память фрагментирует, начинаете придумывать сценарий и выкладывать вам информацию.

И так по кругу, начиная с самого начала:

Чтобы успешно пользоваться холодным чтением нужно учитывать следующие параметры: особенности работы мышление, восприятия, памяти и понимание за какие ниточки вы дергаете. Как нужно тренировать холодное чтение? Просто не бойтесь практиковаться. На первых этапах не требуйте от себя слишком многого, ведь все приходит с опытом.

Начать вы можете со своих друзей. Не говорите им, что вы пробуете холодное чтение, а просто начните издалека потихоньку развивая свой сценарий.

Глава 19. Упражнения для развития наблюдательности

Слежка за секундной стрелкой

Любимое упражнение Шерлока Холмса – это беспрерывное наблюдение за стрелкой на часах. Ежедневно выполняя это упражнение вы научитесь быть здесь и сейчас, что позволит вам замечать то, чего не замечают другие, легче сосредотачиваться на ходе своих мыслей и быстрее выполнять свою работу. Для продуктивного выполнения этого упражнения вам нужно установить таймер для того, чтобы не думать о течении времени, сидеть с прямой спиной и смотреть прямо на кончик стрелки. Я выполняю это упражнение по 20 минут, не думая не о чем конкретном, концентрируясь не на секундной, а на минутной стрелке, что намного сложнее, ведь минутная стрелка почти не двигается. На первых этапах вам лучше выполнять это упражнение в течении двух минут, концентрируясь на секундной стрелке. Если вы отвлеклись на что-то конкретное, то стоит вернуться и начать выполнять упражнения сначала. Современен вам все меньше и меньше будет хотеться отвлекаться от стрелки и тогда вы можете увеличить время тренировки, а затем перейти на наблюдение за минутной стрелкой. Вот ссылка на хороший

сервис с часами:

https://secundomer.online/tajmery/strelochnye-chasy-onlajn

Выполняйте это упражнение столько раз в день сколько вам будет удобно. Самое главное – это регулярность. Лучше выполнять по чуть-чуть, но каждый день, чем много, но раз в неделю.

Просмотр сериала с выключенным звуком

Я советую вам такие сериалы, как: «Менталист» 2008 года и «Обмани меня» 2009 года. При отсутствии звука вы будете более внимательно смотреть на экран, стараясь по действиям героев понять суть происходящего. По движениям их губ, мимике, жестам вы постепенно научитесь понимать смысл сказанного. Таким образом будет развиваться ваша наблюдательность. Если вам не хочется заморачиваться, то просмотр сериалов можно заменить на попытку вбить себе в привычку наблюдения за людьми во время прогулки по парку. Стоя издалека, постарайтесь проникнуть в суть взаимоотношений людей каждого человека участвующего в разговоре, опираясь на знания о психотипах, невербальных жестах и микромимики, которые вы проучили по ходу чтения этой главы.

Медитация

На момент написание этого параграфа мне вспомнился один очень мудрый фильм основанный на реальных событиях, «Мирный воин» 2006 года. Его сюжет повествует нам о молодом гимнасте у которого есть все, о чем может мечтать человек его лет: друзья, байки, вечеринки, девушки, награды, хорошие оценки в школе. Но он все равно продолжает просыпаться в холодном поту из-за того, что его голова забита разными иллюзиями, заносчивостью и честолюбием. Как-то раз Дэн встречает незнакомца, которого он впоследствии стал называть Сократом, и мир Дэна переворачивается с ног на голову. Вскоре Сократ начинает учить Дэна важным вещам и пытается раскрыть ему глаза на истинную реальность. Дэн не выдерживает сурового режима Сократа, считает, что все это чушь и на какое-то время бросает его учения. Вскоре молодой гимнаст разбивается на байке и получает серьёзную травму ноги, которая ставит крест на его спортивной карьере. Тогда с помощью Сократа и таинственной молодой девушки Джой, передвигающийся на костылях Дэн, приходит к осознанию того, что сила духа и чистота разума и есть то, что ведёт человека к его истинному величию. Он понимает, что должен отпустить личность, которой он был, и что, начиная с этого момента, должен начать жить заново, ценя сам процесс и принимая как должное неподкон-

трольность своего будущего. Благодаря этому он одерживает большую внутреннюю победу, возвращается в спорт, выигрывая золотую медаль на чемпионате мира, и завоевывает любовь Джой – девушки всей своей жизни. В конце Сократ спросил у Дэна: «Где ты, Дэн?», он ответил: «Здесь.», «Когда ты, Дэн?», «Сейчас.», «Кто ты, Дэн?», «Мгновение!».

Какой вывод мы можем сделать из этого фильма? Человеческая голова забита разного рода мусором из-за которого люди часто испытывают стресс, который мешает мыслям быть объективными, что приводит к совершению разного рода ошибок. Например как Дэн, который разбился на байке посчитав, что учения Сократа не помогут ему завоевать золотую медаль. Хотя Сократ преподносил Дэну самые разные уроки, которые учат делать: множество выводов из одной неудачи, жить настоящим, сдерживать свой гнев и уделять внимание мелочам. Как раз таки этому и научит вас медитация. Ещё она поможет вам стать искусным наблюдателем. Ведь оттого, что ваша голова очистится от мусора, вам ничего другого не остается делать, как начать замечать то, чего вы раньше не замечали.

Давайте я расскажу вам как правильно нужно медитировать. Заниматься этим стоит по утрам, когда ваша голова полностью расслаблена. Медитировать нужно в тихом месте, если у вас такого нет, то купите хорошие аптечные беруши

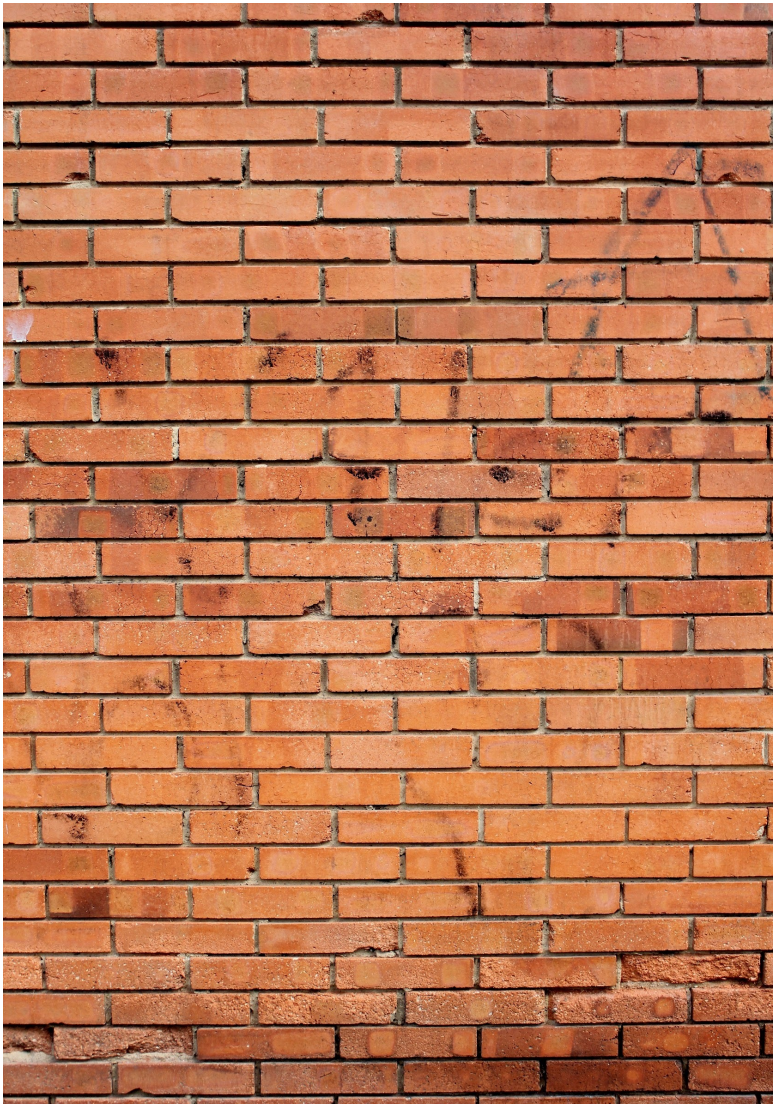
фирмы Moldex Spark Plugs они стоят чуть больше 100 рублей. Сидеть нужно с прямой спиной и по обычному скрещенными ногами. На первых этапах не обязательно сидеть в позе лотоса, поэтому просто скрестите ноги. Такая поза называется сукхасана – легкая сидячая поза. Руки должны быть сжаты в замок и лежать на ногах прямо перед вами. Положение рук в замке способствует замыканию в себе, что повышает уровень сосредоточения внимания, ведь при медитации его важно на чем-то сосредотачивать. Для начала ваших тренировок внимание лучше сосредотачивать на дыхании. Вдыхать нужно через нос, а выдыхать через рот и при этом не напрягаться, ведь дыхание должно быть автоматическим, но подконтрольным. Важно, чтобы дыхание было диафрагмальным – с раздуванием и сдуванием живота, а не с подъемом плеч, которое в свою очередь не ведет к мышечному расслаблению. Сосредотачивать внимание при дыхании нужно на том, как раздувается и сдувается ваш живот. В процессе вы можете начать слышать стук своего сердца и иногда переключать свое внимание на него и это не будет считаться отвлечением, ведь вы продолжаете сосредотачиваться на своём теле. Спустя несколько минут после начала медитации, у вас начнет раскрываться рот, округляться спина и подергиваться мышцы на лице и на теле. Это будет свидетельствовать о том, что вы впали в транс – измененное состояние сознания. Также это свидетельствует о том, что ваши мышцы полностью расслаблены. Это то, чего мы и добиваемся. Если

после такого расслабления у вас откроется рот и опустится спина, то в таком случае вам нужно будет подконтрольно, сохраняя сосредоточение на дыхании, чуть-чуть выпрямить спину, а рот пусть остаётся открытым, ведь так вам будет даже проще выдыхать. Не расстраивайтесь, если сначала у вас не будет получаться войти в транс и если вы будите часто отвлекаться на посторонние мысли. Со времен это пройдёт, важно терпение и регулярность тренировок, ведь медитация – это не о борьбе, это о состоянии ума, состоянии абсолютного спокойствия. Поэтому если на ум к вам лезут мысли не нужно сопротивляться, просто отпустите их. Начинать медитировать стоит с 5-15 минут, а со временем переходить на 20-30 минут.

Часть III Скорочтение

Глава 20. Развитие навыка скорочтения

Что вы видите когда смотрите на эту картинку?



Правильно, кирпичную стену. И чтобы это понять, вам не приходится рассматривать каждый ее кирпич по отдельности. Вместо этого вы моментально воспринимаете то, что здесь изображено. Этому и учит нас скорочтение. Тренируя периферическое зрение, убирая проговаривание, развивая память, концентрацию внимания, избавляясь от регрессий и тренируя умение быстро выделять главное, вы учитесь моментально воспринимать текст в виде образов, как единое целое.

1. Концентрация внимания
2. Периферическое зрение
3. Хорошая память
4. Выделение главного
5. Подавление артикуляции
6. Избавление от регрессий

Вот то, что необходимо развивать для освоения навыка быстрого чтения. Давайте по порядку, начиная с первого пункта.

Концентрация внимания

Скорочтение это не беглое чтение, а внимательное. В процессе чтения у нас всесторонне участвует внимание, как его объём, переключаемость, так устойчивость и избирательность. Поэтому развивать внимание для освоения этого навыка вам просто необходимо.

Упражнение тест Струпа. Развивает переключаемость внимания. Ежедневное прохождение теста Струпа позволит вам синхронизировать работу правого и левого полушария мозга, что научит вас пользоваться образным мышлением и за счёт этого эффективнее усваивать прочитанную информацию. Например, слово чёрный написано фиолетовым, вам хочется сказать чёрный, но нужно включить правое полушарие, которое отвечает за распознавание цвета и говорить фиолетовый, так мы приучаем свой мозг к образному мышлению и скорости переключения с одного слово на другое. Попробуйте!

Тесты Струпа

Что нужно делать: называть вслух ЦВЕТ, а не слово.

ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

Вот ссылка на генератор теста Струпа, пользуйтесь им в своих тренировках: https://ru.brainexer.com/stroopeffect.html

Периферическое зрение

Всего существует 7 скоростей чтения:

1. Чтение по буквам;
2. Чтение по слогам;
3. Чтение по словам;
4. Чтение по фразам;

5. Чтение по диагонали;
6. Чтение по вертикали;
7. Фоточтение.

И для освоения каждой скорости, кроме чтения по буквам и по слогам, ведь так читают дети и не из-за того, что им не хватает периферического зрения, а из-за их пока что неумения быстро распознавать слова, вам нужно тренировать угол зрения, дабы за одну остановку взгляда улавливать как можно больше слов. Даже для успешного чтения на скорости три – по словам, нужно хотя бы размять свое боковое зрение, иначе в начале процесса чтения вы будете видеть слово как-то так:

Исследование

Вроде бы и понятно, но туманно.

Для эффективного чтения с качественным пониманием и запоминанием вам достаточно овладеть скоростью четыре – чтение фразами, ведь они не требуют тотального подавления проговаривания, а освоение всех остальных скоростей я

оставлю уже на ваше усмотрение так как процент понимания при их использовании составляет около 50% и редко кому удается добиться большего, так как они рассчитаны на просмотр и быстрое ознакомление с текстом.

Попробуйте прочитать текст фразовыми фиксациями, который я оставил ниже:

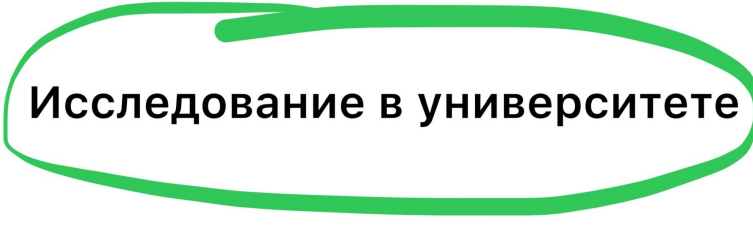
Эта страница здесь для того, чтобы тренировать
мелкие мышцы, благодаря которым глаза движутся
слева направо. Из-за неправильных привычек при чтении
эти мышцы часто действуют неупорядоченно
и неэффективно. Попытайтесь двигаться взглядом
вперед по строке в три ритмичных скачка.
Попробуйте ощутить слабые сокращения этих шести мышц,
которые движут каждым глазом. Вы заметите,
что одни фразы короче, а другие длиннее.
Так задумано. Разным людям видна разная длина
отрезка строки. При выполнении этих упражнений
пытайтесь охватить все слова группы одним взглядом;
смотрите на точку около середины каждой группы слов.
Иногда вы будете ощущать, будто поле
вашего зрения расширяется. Тем лучше!
Иногда же фраза будет слишком короткой.
Со временем мы будем стремиться расширять группы слов.
Так ваши глаза будут охватывать больше и больше
с одного взгляда. Читайте это упражнение два-три раза
каждый день несколько дней. Всегда пытайтесь
прочесть его быстрее, чем в предыдущий раз.
Вскоре у вас начнет получаться. Не позволяйте
своим глазам резко скользить или скакать,
когда вы смотрите на очередную фразу.
Посмотрите на ее середину. Взгляните на нее
уверенно, бегло. Уловите все за один взгляд;
потом посмотрите на следующую, и следующую,
и так до самого конца упражнения.
А теперь скажите, как долго вы читали
это упражнение? Запишите время.

Получилось? Думая, что с трудом. Это все из-за недостатка ширины угла зрения и скорости распознавания блоков слов. До выполнения упражнений развивающих навык скорочтения вы продолжите видеть фразы во так вот:

Исследование в университете

А после, спустя месяц ежедневных тренировок, за счет

расширения угла зрения, вы начнете быстро распознавать боковые слова и складывать их в фразы, что увеличит вашу скорость чтения до 350, а со временем и до 600 слов в минуту:



Помните пример про водителя машины из подраздела

«Запоминание иностранных слов»? Чем выше скорость вашего чтения, тем быстрее вы будите понимать и запоминать прочитанное из-за того, что с повышением скорости вы становитесь внимательней. На большой скорости чтения мозг автоматически отсеивает всю воду и превращает в образы только суть. Также и с фразовыми фиксациями, они дадут вашем мозгу в обучении то, чего он постоянно требует – скорости, от этого и улучшиться ваше внимание.

Упражнение таблицы Шульте. Это инструмент для тренировки периферического зрения, концентрации внимания и параллельного восприятия информации. В классическом виде таблица представляет собой квадратное поле 5x5 ячеек, в каждой из которых располагается число. Задача – концентрируя взгляд в центральной точке, как можно быстрее найти все значения в последовательности от 1 до 25. В классическом виде то она может быть и квадрантная, но нам нужна прямоугольная таблица напоминающая страницу книги. Вот вам ссылка на бесплатный сборник Андрея Андреева с такими таблицами Шульте: http://www.litres.ru/63676412. Прямо сейчас, попробуйте пройти такую таблицу находя все значения от 1 до 25 глядя в центр, на цифру 8.

23	7	9	12	18
25	19	22	5	17
11	16	8	20	10
1	2	3	14	4
13	24	6	21	15

Для начала ваших тренировок можете установить себе таймер на 5-10 минут и как можно быстрее проходите таблицы пролистывая страницы сборника Андрея. Важно понимать, что простое прохождение таблиц Шульте принесет вам мало успехов в скорочтение, если вы сразу же после их прохождения не начнете практиковать быстрое чтение, пользуясь методом моментального выделения сути. После прохождения таблиц Шульте вы почувствуете, что стали читать и усваивать информацию намного быстрее, так оно и есть, поэтому вам сразу же нужно закрепить результат тренировкой скорочтения.

Упражнение чтение книги вверх ногами. Оно тренирует скорость узнавание слов, учит воспринимать слово как картинку, а не отдельные буквы, также из-за того, что при чтение книги вверх тормашками вам становится затруднительно выделять суть, то вы натренируете ещё и свою способность отделять главное от второстепенного и более эффективно начнете пользоваться техникой «Сбор урожая», о которой я писал в начале этой книги. Такое чтение ускоряет работу мышления и учит быстрее обрабатывать информацию, что в скором времени приведёт к привычки читать фразами. Вам нужно контролировать понимание прочитанного или хотя бы основную его суть, читая текст вверх ногами по

одному слову. Я гарантирую, если вы легко сможете читать книгу вверх тормашками, то автоматически освоите и чтение фразовыми фиксациями уже в обычным перевернутом ее виде. Я советую вам предпоследние 15-20 минут чтения полезной для вас книги читать ее вверх ногами, также пользуясь методом моментального выделения сути маркером и сбором урожая, а потом сразу же, все оставшиеся время пытаться читать книгу фразовыми фиксациями. Если сначала после чтения вверх ногами у вас не будет получаться читать фразами, то ничего страшного, это пока что. Попробуйте прочитать текст перевернутый вверх ногами, который я оставил ниже, начиная с его названия, двигаясь справа налево, пытаясь понять о чем он. Надеюсь, что у вас получит-

ки также
» поддается
Чем больше
дачками, тем
что не
ти» - это
слабоумия и

Хорошая память

Как вы уже знаете, существует отличный способ перенесения информация из кратковременного хранилища в долговременное и этот способ называется «Сбор урожая». Он долгосрочно позволяет запоминать суть прочитанного подраздела. А что если со времен вам потребуется вернуться к книге для повторного ее перечитывания, ведь вынести все и сразу, с первого раза из книги на малознакомую вам тему почти невозможно. И для осуществления такого широкомасштабного взгляда вам поможет интеллект-карта, mind map, карта мыслей или по другому ее еще называют ментальной картой. Интеллект-карта помогает структурировать информацию, визуализировать процесс мышления и генерации идей. Например, прочитав целую книгу вы может подсознательно то ее и поняли, но на то чтобы окинуть взором всю ее целиком, у вас не хватает на это сознания. Именно для этого и нужна интеллект карта, для превращения хаоса в голове в порядок. Придумал ее Тони Бьюзен, британский психолог, автор методики запоминания, автор и соавтор более 100 книг. Интеллект карта основывается на принципе синхронизации правого и левого полушария мозга, ведь в ней присутствует как надписи так и рисунки. Вот пример интеллект-карты, которую я нарисовал по книге Бориса Литвака «7 шагов к стабильной самооценке»:

Это моя самая первая интеллектуальная карта, поэтому при ее создании я допустил некоторые ошибки, которые мы с вами сейчас и разберём.

1. Я пытался уместить всю даже не основную информацию из книгу в одну карту, что как вы видите у меня не получилось сделать из-за того, что это было давно, еще тогда, когда я плохо отделяло главное от второстепенного. Поэтому заносите в карту только самые важные и основные момент, иначе у вас получится также скомкано как и у меня, что в

будущем помешает вам быстро воспринимать свою карту;

2. Слишком много ассоциаций. Важно найти баланс между словами и картинками, а здесь его нет;

3. Нет иерархичности (важные понятия ближе к центру, а детали дальше);

4. Толщина веток находящихся ближе к центру почти не отличается от толщины линий отходящих от них.

А вот то, что я сделал хорошо:

1. Центральный образ нарисовал ярко, так, чтобы он передает суть названия книги;

2. Цвета веток почти везде разные, что облегчает восприятие направления мыслей;

3. Карта отражает стиль моего мышления. Она разнообразна и не стандартизированная;

4. В процессе рисования у меня работало ассоциативное мышление и я рисовал необычные картинки в которых присутствовали сексуальностьи и движение;

5. Я не боялся рисовать от руки и не пользовался программами.

Давайте обобщим принципы создания интеллект-карты на примере отличной карты по теме «Африка».

1. Центральный образ должен быть ярким и отражать в себе суть названия книги (в нем должно присутствовать несколько цветов);

2. Используйте разные цвета веток, чтобы разделять направления мыслей;

3. Карта должна отражает стиль вашего мышления, поэтому не стремитесь ее стандартизировать. Пусть она будет разнообразной;

4. Утрированные примеры лучше запоминаются. Поэтому смело рисуйте необычные картинки используя движение, сексуальность подключив ассоциативное мышление и не забывайте про слова;

5. Рисуйте от руки, даже, если у вас это не получается, ведь так стимулируется мышление. Несмотря на разные удобные сервисы, не пренебрегайте белой бумагой фломастерами и карандашами;

6. Выстраивайте структуру согласно иерархичности: важные понятия ближе к центру, детали – дальше;

7. Меньше слов, больше ярких и разноцветных рисунков. Если в одном направлении мыслей слов несколько, то записывайте их в одну линию, чтобы глаза не совершали лишних движений, ведь так интеллект-карта будет легче восприниматься, но не переборщите с количеством рисунков, найдите баланс между словами и картинками;

8. Ветки отходящие от центра рисуйте толще, чем линии отходящие от веток. Длина линии равна длине слова.

Теперь глядя на карту, вы как на ладони будете видеть, вспоминать и моментально воспринимать суть целой книги. Спустя некоторое время, повторно вернувшись к прочтению книге, вы посмотрите на карту, заново наполните свою голову знаниями, которые за это время уже успели выветрится из нее и тем самым сделав хороший просмотр, заложив себе почву для нового взгляда на уже изученную вами тему. Ведь хорошие книги – как хорошее вино, их периодическое перечитывание с каждым годом открывает вам все больше скрытой в них глубины.

После того, как вы закончите читать эту книгу, опираясь на ее оглавление и те образы сути которые вы себе представили во время «сбора урожая», нарисуйте по ней интеллект карту.

Выделение главного

Я надеюсь, что вы уже освоили технику «Сбор урожая» и во всю, с помощью нее перекладываете суть подраздела из кратковременной памяти в долговременную. А что если помимо этой сути, нам ещё будет нужно запомнить факты, ин-

тересные мысли автора, свои, которые стоит обдумать. То в этом случае вам поможет текстовыделитель. Почему не стикеры? Потому что возвращаясь к отмеченным с помощью них фактам и мыслям, мы не поймем откуда нужно начинать читать, а текстовыделитель сразу покажет с какого места начинается и где заканчивается та самая мысль. Вот как это делается:

не так противоречиво, как вы думаете. Создавая сплав воображения, артистичности и оригинальности с фактами, данными и информацией так, чтобы сохранилась целостность данных, вы, по существу, развиваете свою личную логику.

Много веков назад Аристотель начал одну из своих книг следующей фразой: «Мышление невозможно без воображения». Как это верно! Сам Эйнштейн подтвердил эту мысль, сказав: «Если я не могу это представить, то не могу и понять». Наше сознание все время что-то воображает. Мы непрерывно видим что-то мысленным взором, без конца перебираем картинки и образы; в голове у нас как будто показывают кино. Ну вот попробуйте: прочитав слова МАЛЫШ, ГРУЗОВИК и НОСОРОГ, вы не сможете подумать о любом из этих объектов, не «увидев» перед собой, хотя бы на мгновение, соответствующей картинки. То же можно сказать о действиях или движущихся объектах. Что делает ваш мозг при чтении слов КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ, СКАЛОЛАЗАНИЕ, СЕРФИНГ? Демонстрирует вам на мгновение эти действия. За высшие мыслительные процессы отвечает именно та часть мозга, где формируются зрительные образы. Мы никогда не думаем, не рисуя мысленной картинки, потому что сам процесс мышления реализуется в формах и образах. Даже незрячие люди, думая, «видят» в собственном мире воображаемые картины. Мало того, мы никогда не научились бы осмысливать

И так, я хочу чтобы теперь, в процессе чтения, вы стали выделять полезные для вас места и суть абзацев текстовыделителем, чтобы после того, как вы по памяти, соберете урожай, вы вернулись к этим местам и как следует обдумали их, а интересные мысли, если они есть, записали к себе на лист для внедрений.

Во-первых, выделения маркером поможет вам приучить свой мозг из толщи воды вычерпывать для себя только самое главное, а во-вторых, это позволит вам читать быстро, без остановок, с пониманием и запоминанием прочитанного, ведь чтение с постоянными остановками очень энергозатратно и рассеивает внимание. Еще может быть такое, что после прочтения параграфа, на момент возвращения к выделенным вами маркером местам, вам уже не захочется обдумывать их. И ничего страшного! Это значит что в момент выделения какой то конкретной «полезной» для вас мысли вы попали под влияние срочного ощущения важности, рассеяли свое внимание и отметили то, что мало касается сути и основной темы параграфа. Для этого то вы и возвращаетесь к выделенным вами местам только после того как закончили читать текст, а именно для того, чтобы ваш мозг уже успел обработать, уложить и отсеять лишнюю информацию.

Если в процессе чтения вам попалось внедрение, то

вам стоит точно также выделить его маркером, а после сбора урожая по памяти, вернуться к выделенным вами местам и записать его на лист для внедрений.

Если вы читаете с телефона, планшета или электронной книги, то в них тоже есть выделитель текста и место где хранится вся выделенная вами информация по конкретной книге. Например в приложении «Литрес: Книги», в котором вы сейчас и читаете, можно делать заметки по выделенному месту.

Подстройка к положению тела

Подстройка к положению тела является одним из основных компонентов для формирования подсознательного доверия. Как уже было сказано, подстройка обычно происходит неосознанно при согласии собеседников. Несложно предположить, что там, где нет согласия, о раппорте и речи быть не может, если, конечно, не делать этого сознательно, пытаясь оказать влияние на изменение точки зрения и мнения вашего визави.

При подстройке к положению тела следует фиксировать то, в какой позе находится собеседник, и стараться ее принять. Например, если другой человек стоит, то вы также должны стоять, а не сидеть. Если ваш партнер чуть наклонил вперед корпус тела, сделайте и вы так

Подавление артикуляции

Если не учитывать совершенствование качество работы вашего мозга, то для увеличения скорости чтения, как я уже сказал, необходимо расширять угол зрения, и еще перестать проговаривать читаемые вами слова вслух и мысленно, дабы был смысл от того, что вы имеете широкий угол зрение, а не просто так останавливаетесь, видите много слов, а затем все равно продолжать читать их вслух одно за другим. Подавление артикуляции позволил вам преодолеть барьер средней скорости чтения 100-180 слов в минуту и гарантированно начать читать от 300 слов в минут и больше. Также подавление проговаривания вместе с таблицами Шульте позволит вам раскрыть свой потенциал в скорости узнавания и быстроте считывания блоков слов:

Я приехал на соревнования,
чтобы занять первое место

А со временем еще и больших блоков слов, что позволит вам быстро просматривать тексты по диагонали или даже по вертикали:

Я приехал на соревнования,
чтобы занять первое место

Читая по слову за раз,

ваши глаза быстро перескакивают

от одного слова к другому, останавливаясь,

чтобы «сфотографировать» каждое из них.

Если ваша скорость чтения выше

240 слов в минуту, вы, должно быть,

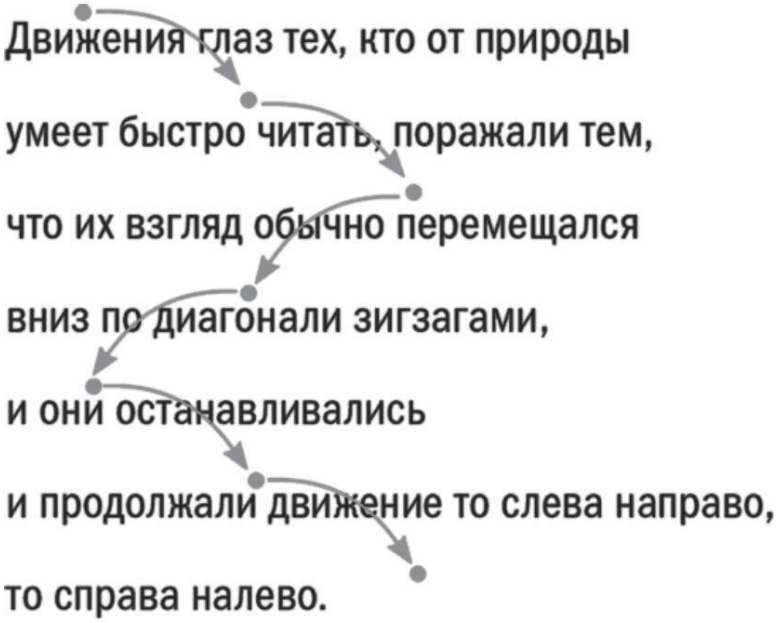
хотя бы иногда видите больше одного слова

за раз.

Взгляд самых быстрых читателей

обычно движется вниз по диагонали,

а не вдоль строки.



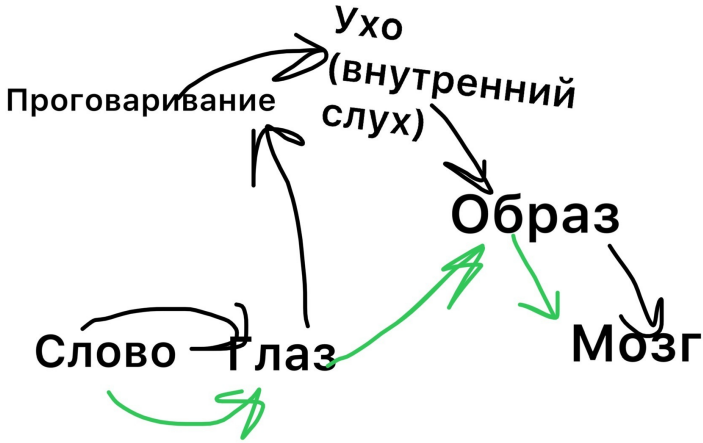
А чтение по вертикали выглядит примерно вот так вот:

Умение думать нестандартно — причем не иногда и при необходимости, а все время, — я освоил еще в детстве в силу сложившихся обстоятельств, но могу с уверенностью сказать: начать делать это никогда не поздно. Если обстоятельства до сих пор не вынуждали вас мыслить нестандартно, если сегодня вы взрослый человек и хотите чего-нибудь добиться в жизни и максимально продвинуться вперед, самое подходящее время освоить этот навык и сделать его своей привычкой. Чем дальше, тем выше будет цениться способность к нестандартному мышлению; очень скоро именно она будет разделять людей на середнячков и тех, кто добивается настоящего успеха (то есть тех, кто готов изменить мир и рад этим заняться). К тому же именно такие люди живут полной жизнью, поскольку их мозг постоянно преподносит им самые разные сюрпризы. Иными словами, им редко приходится скучать.

В этой главе я постараюсь подтолкнуть вас к нестандартному мышлению в надежде на то, что вы сможете воспользоваться предложенными упражнениями и раскрыть области мозга, которые способствуют креативности. Мне очень нравится в этом умении то, что оно заставляет человека аккумулировать все свои таланты и способности. Вы научитесь сочетать логику и творчество, объединять здравый смысл и воображение, рациональность с абсурдом. Смысл нестандартного мышления заключается в том, чтобы стремиться к новым открытиям, к выдумке, к независимости и поиску других подходов. Как только вы начнете думать

И все это возможно благодаря расширению угла зрения и подавлению артикуляции.

Для подавления проговаривания мы не будем использовать специальные упражнения, по типу выстукивания ритма, счета про себя, мысленного напевание мелодии, удержание карандаша во рту или закусывания языка. Для начал вам нужно понять как работает механизм чтения с проговаривание и без.



Зеленым цветом отмечено прохождение информации по зрительному каналу восприятия, а чёрным по речевому. Как вы видите, второй намного длиннее, что и обусловливает низкую скорость чтения. Для того, чтобы избавится от артикуляции вам нужно чем-то забить свой речевой канал. Как ни странно, я предлагаю вам забить его теми самыми же сло-

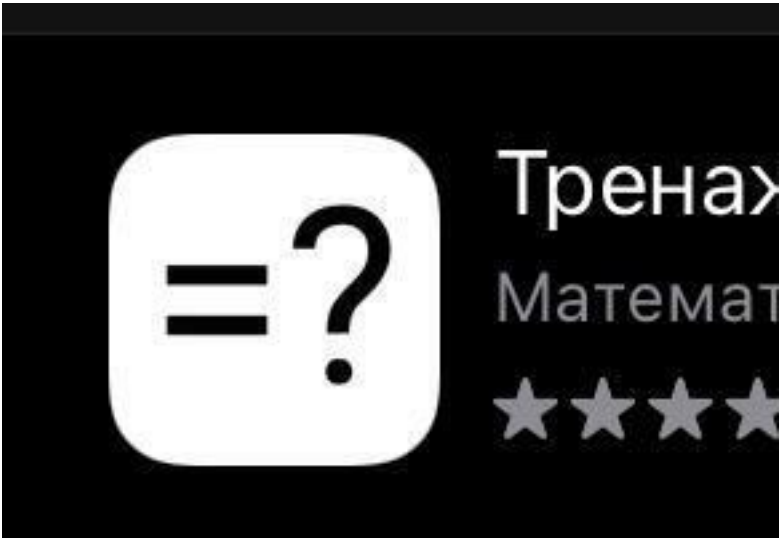
вами, только вы должны проговаривать не все слова, а только то слово на котором остановилось ваше внимание и тянуть его мысленно у себя в голове, пока ваши глаза зрительно считывают другие слова в первой строке, затем во второй, а может, если вы успеете, то ещё даже и в третьей строке, а после ваше внимание должно опять пасть на какое-нибудь другое слово для мысленной его протяжки. Эта техника основана на том факте, что полностью от проговаривания ни у кого все равно избавится не получится, так почему бы не начать использовать эту слабость на свою пользу.

В пример использования протяжки я приведу следующий текст:

Мозг **(внимание падает на слово мозг, его вы мысленно и протягиваете у себя в голове пока ваши глаза бегут по строке и зрительной считывают остальные слова)** весит около 1,2–1,3 килограмма и контролирует все функции тела — от дыхания и сердцебиения до эмоций и запоминания информации. Этот орган **(внимание падет на слово орган)** состоит из разных типов клеток. В нём около 100 миллиардов нейронов, которые общаются друг с другом с помощью химических и электрических сигналов. А также около 100 миллиардов глиальных клеток. Они обеспечивают оптимальную среду, в которой нейроны могут расти и взаимодействовать. Нервные клетки формируют разные структуры мозга, каждая из которых выполняет свои функции. Но при этом все они работают в тесной взаимосвязи. Например, чтобы пожать протянутую вам руку, мозг задействует сразу несколько областей, ответственных за зрение и движение.

Пользуйтесь этим приемом на постоянной основе и в скором времени вы заметите как количество строк которые вы успеваете зрительно считать за время протяжки слова увеличится и вам все меньше и меньше будет хотеться произносить слова, а необходимость тянуть и проговаривать выбранное вами слово сойдёт на нет.

Упражнение вычисление арифметических примеров. Это упражнение тренирует вашу кратковременную память, что позволит вам легко размышлять, лавировать между разными понятиями во время чтения и отделять главное от второстепенного. Для его выполнения вам понадобится установить приложение «Устный

счёт». 

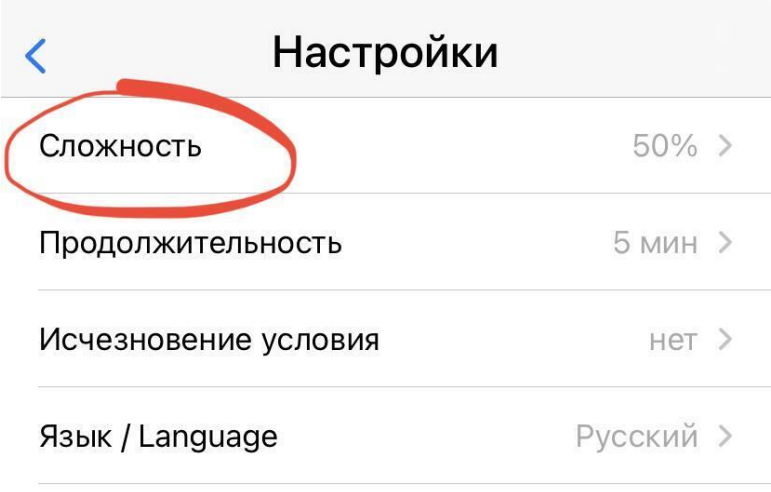
ли у вас такого нет, то скачайте любое другое приложение в котором есть возможность тренировать вычисление математических примеров. Зайдите в настройки.

Тренажёр устного счёта

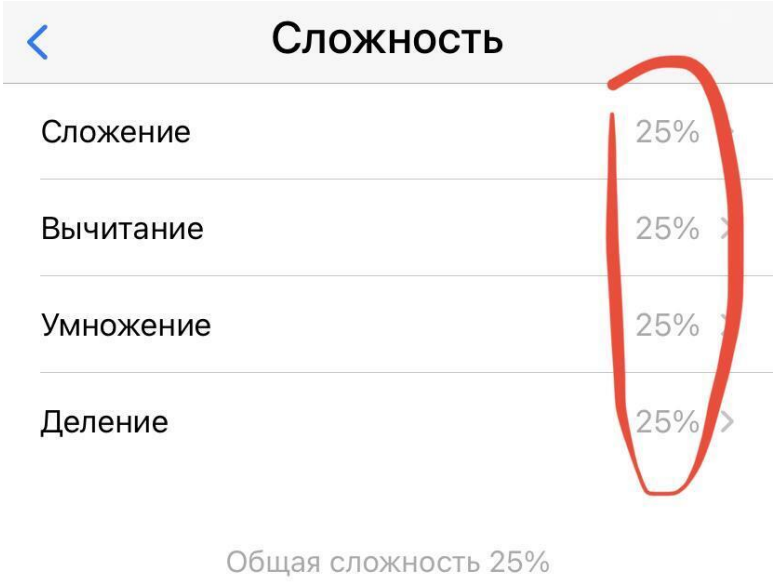
Достижения

Настройки

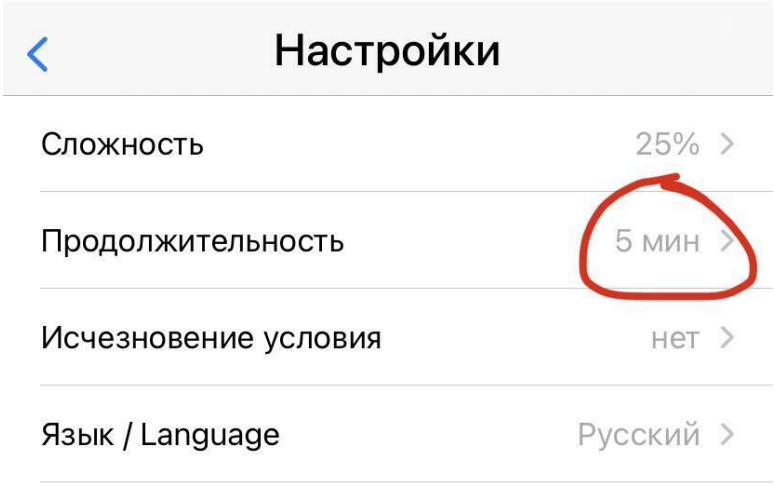
Выберите сложность.



И везде, в сложении, вычитании, делении и умножении, выставите ее на 25%.



Затем выберите продолжительность времени тренировки, на первое время вам хватит пяти минут.



Ваша задача состоит в том, чтобы решать эти арифметические примеры как можно быстрее и без ошибок, поэтому выберите для себя легкие примеры. После того, как вы почувствовали, что вам стало легко, установите продолжительность на 10 минут, если вам и так легко, то выставите сложность на 50%. Комбинируйте, сосчитайте и тренируйте не только один вид арифметических действий, ведь для нас важно разнообразие, которое в свою очередь приведёте к созданию новых нейронных связей.

Избавление от регрессий

Вы никогда не должны сразу же возвращаться к уже прочитанному отрывку текста, если чего-то недопоняли, ведь такая привычка сильно вредит скорости чтения, концентрации внимания и памяти. Сделайте себе сбоку пометку, тем же самым маркером, затем дочитайте до конца, соберите урожай, а уже после вернитесь к непонятному вами месту. Возвращение к тексту после его обдумывания называют уже не регрессией, а реципацией. Поэтому пользуясь методом мысленной протяжки слова у себя в голове, если пробегая глазами по остальным словам вы чего-то недопоняли, не нужно сразу же возвращаться назад, это неправильно. Дочитайте до конца, соберите урожай, и если вам чего-то будет не хватать, то вернитесь к отмеченному вами месту. **В большинстве случаев вам перехочется возвращаться назад так как суть будет дополненной и полноценной даже без этого незначительного отрывка.**

Глава 21. Как моментально выделить суть из текста без умения быстро читать

Способ о котором я вам сейчас расскажу основан на однотипной структуре написания любого образовательного текста, а применять его при чтении другого вам и не нужно, ведь использование скорочтения относительно художественной литературы считается неуместным, а быстрое чтение юридических документов может привести к тому, что вы упустите важный момент, что в свою очередь может сыграть с вами злую шутку.

Все мы ходили в школу и писали там кучу разных сочинений. Перед началом работы, учитель на доске описывал нам его структуру и говорил, что с помощью неё вы сможете ясно, понятно и структурировано излагать свои мысли.

Вот та самая однотипная структура написания любого образовательного текста:

Вступление (суть);
Основная часть (вода);
Заключение (суть).

Как вы уже поняли, моментально выделить суть текста можно из первого и последнего абзаца, а вся остальная часть это вода. Метод моментального выделения сути нужен для того, чтобы вы смогли заранее ознакомиться с текстом, понять нужно ли вам читать его полностью или нет, а также понять то, что вы хотите получить от текста который возможно собираетесь прочитать.

Алгоритм метода моментального выделения сути:

1. Полностью читаем первый абзац и добиваемся его 100% понимания. Из него вы узнаете о главной теме или цели материала;

2. Читаем по одному, два начальных предложению из следующих абзацев в параграфе. В них можно найти основные идеи. Если вы хотите полной уверенности, можете еще прочесть и последние предложения абзацев;

3. Полностью читаем последний абзац и добиваемся его 100% понимания. Обычно он связывает все части воедино или подводит к следующей части главы;

4. После соберите урожай, как я надеюсь вы уже делали на протяжении чтения всей этой книги;

5. Затем вы должны подумать над тем, достаточно ли вам той информации, которую вы сейчас получили или стоит подробнее изучить данный текст (если ответом будет: «достаточно», то смело начинайте читать следующий параграф, если ответом будет: «недостаточно», то поставьте цель на чтение того, что хотите узнать и дочитайте этот текст начиная со второго и заканчивая предпоследним абзацем, так как вы уже прочитали первый и последний. И опять соберите урожай.

Попробуйте воспользоваться этим методом на чтении текста, который я оставил ниже. Места которые вам нужно читать выделены маркером.

Особенности эриксоновского гипноза

Существует огромное количество определений гипноза. Я осмелюсь предложить следующее: гипноз – это процесс погружения субъекта в измененное состояние сознания (ИСС – транс) с какой-либо целью. Человека, который занимается наведением транса, называют гипнотизером, гипнооператором, терапевтом или гипнотерапевтом.

Эриксоновский гипноз является недирективным (неприказным) и, в отличие от классического гипноза, направлен на индивидуальный подход. В нем нет четких правил и схем. Это мягкое воздействие, где внушения выполняются в косвенной форме. Все указания гипнотерапевта, как правило, не являются простыми и прямолинейными и включают в себя множество аналогий, применяемых к проблеме пациента. Эриксон считал, что в человеке есть бессознательные позитивные силы, которые надо высвободить для того, чтобы личность продолжала развиваться. В данной гипнотической модели речь максимально обобщена, неопределенна и расплывчата. Человек сам наполняет сказанные ему слова определенным для себя смыслом. Эриксон показал, что формальное наведение транса, как это принято в классическом гипнозе, например, с помощью маятника или хрустальных шаров, является ограничением терапевта. По его мнению, гипноз нечто большее, чем просто ритуал.

ным плюсом использования эриксоновского гипноза в повседневной жизни.

Представление о гипнотизере в эриксоновском и классическом гипнозе также разное. В классическом гипнозе человек пытается создать имидж властной и авторитарной личности с известным «гипнотическим взглядом», в эриксоновском гипнозе все обстоит не так. Здесь подчеркиваются отношения равенства и партнерства с гипнотизируемым. Человеку здесь разрешается делать практически все что угодно.

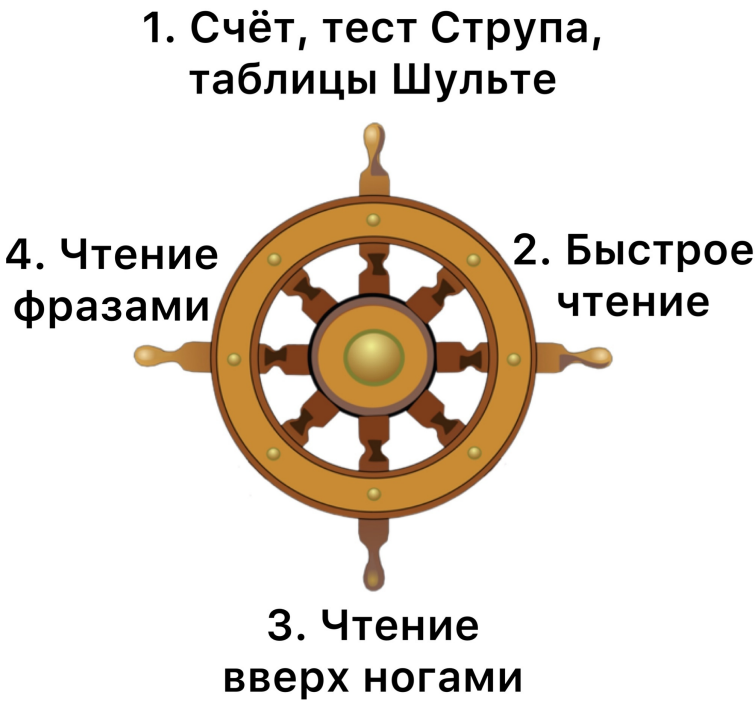
В общем, различия между эриксоновским и классическим гипнозом можно выразить в следующей таблице.

Классический (традиционный) гипноз	Эриксоновский гипноз
Авторитарный подход	Разрешающий подход
Прямые внушения	Косвенные внушения
Особое состояние, в которое погружаются под влиянием гипнотизера	Особый тип психического функционирования, в который вступают в диалоге
Наведение — это ключ к входу в иное состояние; этот ключ находится в руках гипнотизера	Человек принимает определенную установку, из которой вытекает все его поведение
Культивируется подчинение	Культивируется высвобождение
Что-то «вкладывается» человеку в голову (идеи, желания, мечты, отношение к кому- или чему-либо)	Что-то «извлекается» из головы (мысли, переживания)
Гипнотизер думает, что имеет власть, то есть имеет такую установку, которую стремится передать клиенту	Терапевт стремится создать у человека установку: «Я помогу тебе обрести власть над самим собой»

А теперь прочитайте этот текст полностью и убедитесь, что основная его суть будет та же, что и при использования метода моментального выделения сути.

Глава 22. Алгоритм тренировки навыка скорочтения

Не забудьте в каждом пункте касающегося чтения использовать метод моментального выделения сути, маркер и протяжку слов (протяжку везде, кроме чтения вверх ногами, ведь вам и так будет затруднительно считывать слова вверх дном). Также продолжайте просматривать главы и ставить цель на их чтения, задавая себе три вопроса, о которых мы говорили в самом начале. А по завершению чтения целой книги нарисуйте ее интеллект-карту.



Пусть этот штурвал послужит для вас точно такой же крепкой и надежной опорой в развитии навыка скорочтения, как для настоящего капитана корабля, во время его познавательных странствий по морским просторам.

Заключение

Развитие ума – это целая вселенная, поэтому его совершенствованию нет предела. Путь мыслителя – не самый легкий путь. Но выбрав его, вы не только заложите фундамент для достижения больших целей, но еще и откроете для себя целый новый мир. Ведь человек, обладающей собственной вселенной, всегда будет превосходить и опережать человека, который делает все, как все остальные. Быть внимательным, чистым умом и сердцем – вот что такое настоящий ум!