



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

ВВЕДЕНИЕ .....	11
ГЛАВА 1	
Информационная перегрузка и взрыв знаний .....	17
ГЛАВА 2	
Единственный навык, имеющий значение .....	29
ГЛАВА 3	
Учиться как пещерный человек .....	45
ГЛАВА 4	
Как учится мозг взрослого .....	51
<i>Основы</i> .....	54
<i>Необходимость</i> .....	55
<i>Готовность</i> .....	57
<i>Ориентация</i> .....	58
<i>Самооценка</i> .....	59
<i>Мотивация</i> .....	61

ГЛАВА 5	
Немного подготовки .....	65
ГЛАВА 6	
Как улучшить память в десять раз и для чего это нужно .....	77
<i>Создавайте крайне подробные визуализации</i> .....	89
<i>Выбирайте «там, снаружи»</i> .....	90
<i>Используйте свои уже имеющиеся знания</i> .....	90
<i>Соедините с прежним</i> .....	91
ГЛАВА 7	
Мнемонический ядерный заряд .....	101
ГЛАВА 8	
Чтобы запомнить навсегда .....	117
ГЛАВА 9	
Подготовка мозга к обучению .....	129
<i>ИВПВП</i> .....	131
<i>Мощь предварительного чтения</i> .....	134
<i>Исследование ситуации</i> .....	136
<i>Сомневайтесь во всем</i> .....	137
ГЛАВА 10	
Как научиться ходить на руках .....	145
<i>Безмолвная речь</i> .....	148
<i>Большая фиксация</i> .....	149
<i>Оптимизированные точки фиксации</i> .....	153

ГЛАВА 11	
Перекрестное опыление и обучение методом грубой силы .....	159
ГЛАВА 12	
Самоконтроль .....	169
ГЛАВА 13	
Заплати вперед .....	181
ГЛАВА 14	
Высокопроизводительные привычки .....	189
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	199
БЛАГОДАРНОСТИ .....	203
ПРИГЛАШЕНИЕ .....	207
ОБ АВТОРЕ .....	209
БИБЛИОГРАФИЯ .....	211



*Посвящается всем Суперобучающимся  
со всего мира*

*Спасибо, что определили цель  
моей жизни*



# ВВЕДЕНИЕ

---

— Зачем ты так напрягаешься? — спросил директор. — Для чего ты это читаешь?

Я молчу и продолжаю читать. Это был восьмой класс средней школы. Из сотен учеников этот злобный гад решил докопаться именно до меня, поэтому и подсел сзади.

К тому времени я уже привык к подобным допросам, которые проводились каждый раз, когда в кампусе случалось нечто из ряда вон выходящее, и даже к тому, что любой учитель мог подойти ко мне и лишний раз напомнить о моих низких способностях.

Но на этот раз даже я удивился.

Я оторвался от учебника по программированию на языке Java2, где почти ничего не понимал, и робко ответил:

— Я хочу научиться программированию на компьютере.



Последующее вобрало в себя все презрение, которому подвергаются вот уже в течение многих десятилетий проблемные дети в британских школах-интернатах, когда их чихвостят за какой-нибудь проступок.

Директор поднял меня на смех.

Если вы купили эту книгу, то наверняка знаете, что всегда хотели учиться быстрее и усваивать больше информации.

Вы допоздна просиживали за книгами, стараясь угнаться за своими сверстниками, или изучая последние достижения в отрасли, или просто следуя увлечениям.

Вы пытались сдать экзамен, который — как вы были уверены! — обязательно должен был вас просто уничтожить, вы прилагали огромные усилия для перехода в другую сферу деятельности и упустили шанс получить перспективное продвижение по службе.

Но даже если вам и удавалось идти в ногу со временем, это не имеет значения.

Вы явственно замечаете, что скорость распространения информации и темп изменений постоянно загоняют вас в ловушку и сдавливают, как в тисках, медленно затягивая на дно, пока вы пытаетесь научиться ходить по воде.

И в глубине души вы знаете неписаное правило игры, в которой все мы участвуем: если в нашей информационной экономике вы не сумеете быстро и эффективно учиться, то вскоре неизбежно отстанете.

В следующем десятилетии эта тенденция будет только усиливаться по мере превращения нашего социума в общество, состоящее почти что на 100% из работников умственного труда.

И в этом мире каждый такой работник столкнется с одной из двух следующих ситуаций. В первом случае работодатель поблагодарит вас за потраченное время и скажет, что больше не нуждается в ваших услугах. Работа, скажет он, переведена на аутсорсинг, упразднена или автоматизирована. Всего хорошего. До свидания!

Во втором случае ваш босс будет говорить о «незаменимом специалисте», «ведущем эксперте» и «ценном активе». Потом он спросит, что ему надо сделать, чтобы вы и дальше продолжали работать в этой компании.

В какую из этих ситуаций вам бы хотелось попасть?

К счастью, существует более эффективный способ приобретать знания. Он поможет вам раскрыть природные способности вашего мозга, превратит обучение в легкое и увлекательное дело. Метод, который сделает любую новую информацию настолько хорошо запоминаемой, как и наиболее ценные и приятные моменты вашей

личной жизни. Он даст вам возможность накапливать знания быстрее, чем вы могли себе представить. Этот метод основан на проверенных и доказанных принципах нейронауки, к тому же он разрабатывался и оттачивался на протяжении более 2500 лет. Как только вы им овладеете, вы будете способны обучиться всему, что только пожелаете, начиная от новых тенденций в любой отрасли и заканчивая иностранными языками. За очень короткое время.

В этой книге вы освоите техники, вбирающие в себя квинтэссенцию данного метода и представляющие собой инструмент для легкого, увлекательного и поэтапного обучения. Вы научитесь использовать скрытые ресурсы человеческого мозга, данные нам природой в ходе эволюции, чтобы создавать и сохранять стойкие и связанные воспоминания. Вы научитесь эффективно поддерживать эти воспоминания длительное время. Кроме того, вы освоите стратегии, которые позволят вам очень быстро читать, оптимизировать процесс обучения и поддерживать максимальную работоспособность вашего мозга.

На протяжении последних пяти лет я познакомил с азами метода Суперобучения свыше 200 тысяч учащихся и преподавателей в 205 странах и регионах мира. Эти учащиеся продолжают выдерживать все мыслимые испытания, начиная с экзаменов в адвокатуру и заканчивая сертификацией специалистов и тестами для поступления в медицинские колледжи. Многие использовали эти техники для изменения направления своей карьеры, для за-

пуска собственного бизнеса, для изучения иностранных языков и при овладении музыкальными инструментами. Некоторые предметы допускают более интенсивное применение этих техник, чем другие, но нам еще предстоит найти и другие темы, которые были бы легче изучены с их помощью.

Так готовы ли вы заявить о своем праве по рождению стать Суперобучающимся? Читайте дальше.