



# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Глава 1. Ярко жить и ярко помнить</b> .....	7
1.1. Три волшебные буквы «НЛП» .....	8
1.2. Как работает наша память .....	14
1.3. Язык нашего мозга .....	18
1.4. Вижу, слышу, чувствую .....	21
1.5. Море информации .....	24
1.6. С чего начинается обучение? .....	26
1.7. Недостатки традиционной модели образования .....	29
1.8. Почему пропадает желание учиться? .....	33
1.9. Как захотеть учиться .....	36
1.10. Информация — ценнейший ресурс .....	42
1.11. Измеряем интеллект .....	46
1.12. Один мозг — два полушария .....	48



1.13. Привет, искусственный интеллект . . . . .	50
---	----

## **Глава 2. МНЕМОТЕХНИКА**

<b>КАК ОСНОВА БЫСТРОГО ОБУЧЕНИЯ . . . . .</b>	<b>55</b>
---	-----------

2.1. Что такое мнемотехника, или Прощай, плохая память . . . . .	56
2.2. Давайте проверим вашу память! . . . . .	59
2.3. Основы отличной памяти . . . . .	68
2.4. Важнейшие принципы прочного запоминания . . . . .	73
2.5. Простые системы запоминания . . . . .	79
2.6. Сложные (продвинутые) системы запоминания . . . . .	118

## **Глава 3. ОБУЧЕНИЕ НА ВЫСОКИХ**

<b>СКОРОСТЯХ . . . . .</b>	<b>195</b>
----------------------------	------------

3.1. А тому ли нас учили? . . . . .	196
3.2. Особенности нашего мышления . . . . .	202
3.3. Важность ключевых слов . . . . .	207
3.4. Обычный конспект — нормально, но можно и лучше . . . . .	215
3.5. Нелинейное конспектирование — основа работы со смысловой информацией . . . . .	218



3.6. Стратегия эффективного обучения, или Разгон перед взлетом .....	240
---	-----

<b>Глава 4. ОБУЧЕНИЕ КАК ОСНОВА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА .....</b>	<b>249</b>
---	------------

4.1. Как мозг нам мешает .....	250
--------------------------------	-----

4.2. Спокойствие, только спокойствие, или Как перестать волноваться .....	265
--	-----

4.3. В здоровом теле здоровый дух: так ли это? .....	275
---	-----

4.4. Почему мы боимся захотеть для себя большего? .....	288
--	-----

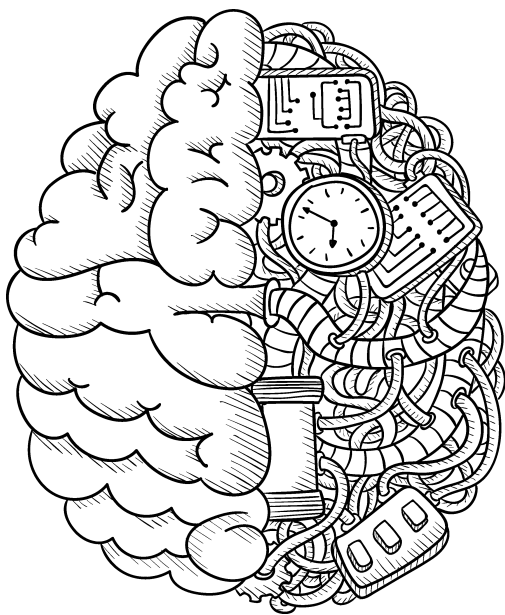
Отзывы наших учеников .....	303
-----------------------------	-----

Литература .....	319
------------------	-----



Глава 1

# ЯРКО ЖИТЬ И ЯРКО ПОМНИТЬ



## 1.1. ТРИ ВОЛШЕБНЫЕ БУКВЫ «НЛП»

*Покажите мне людей, которые читают книги, — и я покажу, кто двигает мир.*

**Наполеон Бонапарт**

Во второй половине прошлого века в психологии произошла революция. Молодые талантливые ученые — лингвист Джон Гриндер и психолог-программист Ричард Бендлер — создали нейролингвистическое программирование (НЛП). Они досконально изучили поведение и навыки самых выдающихся людей своего времени, а затем создали на основе этих данных некие модели. Далее эти модели адаптировались так, чтобы их было возможно «передать» другим людям. Примерив их на себя, эти «другие люди» могли научиться проигрывать, как по нотам, смоделированные ранее со «звезд» умения и навыки и таким образом эффективно им обучаться.



Умение правильно воспринимать, кодировать и хранить информацию тоже, соответственно, относится к умениям и навыкам, которым можно при желании научиться.

Дело в том, что нет людей с «хорошей памятью» и с «плохой памятью», и это действительно так! Люди гордятся своей «прекрасной памятью» или со-



жалеют о своей «дырявой памяти» исключительно потому, что одни из них используют эффективные способы запоминания, а другие — неэффективные.

Чем эти способы различаются между собой, нам поможет понять одно из базовых положений НЛП, которое утверждает, что весь наш опыт закодирован в нашем бессознательном в виде образов, звуков и ощущений.

Давайте представим себе, что некто произносит в вашем присутствии слово «море». Что при этом возникает в вашем внутреннем мире? Скорее всего, это какой-то красивый образ — моря спокойного и безмятежного или, наоборот, моря взволнованного, с набегающими волнами. Возможно, к этому образу прибавится и звук — шум прибоя, крик чаек. А у кого-то возникнет еще и ощущение прохлады на коже или, возможно, солоноватый вкус морской воды.

Но навряд ли хотя бы у кого-то из вас при слове «море» возникнет образ тетради или доски, где просто написано — «море» и больше ничего.

Вопрос: «Почему?». А потому, что образ моря закодирован и хранится в нашей модели мира, а наша модель мира формируется в глубоком детстве, когда мы воспринимаем окружающий мир непосредственно, через свои органы чувств, а не через призму чужого восприятия и навязанных «не-наших» образов. И оттого небо из нашего детства, которое мы запомнили в самом раннем возрасте, — самое





голубое и яркое, пение птиц — самое радостное и красивое, мороженое — самое вкусное и желанное, а море — самое нежное и ласковое.

Всем известно, что самый интенсивный и плодотворный период обучения в нашей жизни приходится именно на детство, когда воспринимаемая нами информация кодируется на чувственном уровне в нашем бессознательном. И только со временем, по мере освоения языка, мы внутри себя присваиваем образам какие-то названия, уже подключив к этому процессу сознание.

Но мы никогда не забудем, что такое море, потому что в свое время впустили в себя его образ, звуки, вкус и прикосновение — как что-то живое и по-настоящему нас впечатлившее, а не в виде сухой «шифровки», состоящей из письменных символов в виде букв. Именно так — живо и непосредственно — мы обучаемся в детстве.

Но потом мы вырастем и начинаем учиться по-другому. Мы почему-то меняем стратегию сохранения информации в памяти, пытаюсь использовать именно второй вариант запоминания — холодный и безэмоциональный. Но второй способ — это и есть самый неэффективный способ запоминания! Дело в том, что информация, которая никак не затронула нас на чувственном уровне, неизбежно от нас «отпадает» — как нечто ненужное и бесполезное.

Почему же с возрастом мы забываем прежние успешные стратегии запоминания и начинаем поль-



зоваться новыми — неуспешными? Скорее всего, это связано с некой пришедшей к нам извне привычкой считать чем-то «детским» и «несерьезным» все, что связано с нашими непосредственными эмоциями и воображением, а то, что не несет яркой эмоциональной окраски и апеллирует исключительно к нашему рассудку и разуму — чем-то «основательным» и «разумным».

Мы сейчас не будем углубляться в психотерапевтическое исследование вопроса о том, почему именно так происходит в большинстве случаев, потому что подобные воспоминания оказываются для многих достаточно травматичны. Мы не будем вызывать из памяти многочисленные детские истории, которые происходили с нами самими или с кем-то из наших знакомых, — когда родители, искренне заботясь о своих чадах, призывали их перестать «витать в облаках», заняться «делом» и «чем-то серьезным, а не всякой ерундой». И эти дети, желая заслужить родительскую любовь, становились такими, какими мама и папа хотели их видеть — «послушными», «умными», «серьезными» и «рассудительными». Возможно, такие дети, повзрослев, проживали вполне достойную жизнь, но гениальность и творческие прорывы были уже не для них. Они оставили это в своем далеком прошлом, и это — грустно...

Но к счастью, как говорил Ричард Бендлер, никогда не поздно сделать свое детство счастливым. Никогда не поздно вернуть себе свои таланты и даже



утерянную гениальность, если мы позволим себе вновь войти в красочный, звучный и чувственный мир своего детства. Он никуда не ушел, он по-прежнему нам верен и ждет, когда мы снова захотим в него погрузиться и признаться самим себе, что только этот мир нам и дорог и что только его мы по-настоящему любим. И никогда не поздно вновь начать с ним дружить!

Эта книга — не о детстве. Она посвящена прежде всего легкому и качественному запоминанию информации, но на самом деле не только ему.

Дело в том, что мнемотехника как раз и является одним из способов возвращения в свое детство — когда мы не ставили себе искусственных «планок», дальше которых нельзя расти даже в мыслях, не ограничивали себя запретами и навязанными нормами. Мнемотехника — это то, что позволит вам глубже узнать и понять самого себя, со своими неограниченными возможностями и ярким уникальным внутренним миром.

И наконец, мнемотехника — это то, что позволит вам на все сто «прокачать» свою Творческую Часть, которая даст вам возможность развиваться именно в том направлении и с той скоростью, какие вы сами для себя выберете.

Но давайте сразу договоримся, что полученные инструменты вы будете использовать только для того, чтобы стать счастливее, а не просто «более умным и знающим». Пусть мнемотехника позволит



вам быть самим собой, а не пытаться «стать таким же отличником, как Вася».

Те из вас, кому посчастливится узнать и освоить мнемотехнику в более раннем возрасте, будут неизбежно опережать в успеваемости своих сверстников, причем отрыв будет настолько значительным, что в это поначалу даже сложно поверить.

Но не это главное! Главное — это использовать мнемотехнику для того, чтобы прожить свою собственную, яркую и наполненную жизнь. И в этом смысле даже не важно, в каком возрасте вы начнете ее изучать.

Когда вы прочтете эту книгу и, возможно, захотите дальше развиваться в данном направлении, все, что вам действительно нужно, будет запоминаться вами легко, естественно и весело. Но поверьте, куда важнее этого новообретенного таланта то, для чего вы начнете его использовать.

Так что прямо сейчас вы можете задать самому себе такие вопросы: «Зачем мне мнемотехника? Как она поможет мне быть более живым? Как она поможет моей жизни стать более яркой?»

Если у вас уже есть ваши личные ответы на эти вопросы, то смело читайте дальше. У вас обязательно получится, потому что все остальное — дело техники и вашей способности организовать пространство для регулярных занятий. Если ответов пока нет, то обязательно найдите их! От души желаем вам успехов в этом начинании!



А теперь поговорим о том, как работает наша память.

## 1.2. КАК РАБОТАЕТ НАША ПАМЯТЬ

*Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов.*

**Исаак Ньютон**

Все мы знаем о том, что у всех нас есть память, но на вопросы, ЧТО это такое и КАК она работает, ученые до сих пор ищут ответы. Человеческий мозг, пожалуй, является самым сложным органом на планете. В настоящее время довольно точно посчитано, сколько нейронов находится в головном мозге человека — 85 млрд; как он устроен анатомически — тоже более или менее разобрались, но как рождается мысль — до сих пор остается загадкой.



Память в самых общих чертах — это одна из важнейших функций человеческой психики. Исчезает память — и человек исчезает как личность.

Т. В. Черниговская, известнейший ученый в области нейронауки и психолингвистики, утверждает, что память — это не коробка с фактами и картинка-



ми и не библиотека. Память — это процесс, причем всегда новый.

Действительно, память упрощенно можно представить себе как последовательность четырех этапов:

- 1) запоминание или кодирование,
- 2) хранение,
- 3) воспроизведение,
- 4) забывание.

Первый этап, он же — **кодирование**, является самым важным. Поступающая в мозг информация как бы нарезается на отдельные фрагменты и распределяется по его различным участкам. Так упрощенно можно представить себе процесс **запоминания**. Есть основание полагать, что наш мозг запоминает все, только вот припоминание нужной нам информации зачастую вызывает сложности.

С этим феноменом мы сталкиваемся, работая с клиентом в возрастной регрессии. Погружаясь в детство, человек неожиданно начинает воспроизводить забытые или даже вытесненные факты. Всплывают неожиданные лица, места, игрушки...

Следующий этап — **хранение**. Упрощенно говоря, запоминаемая информация хранится в коре головного мозга. А перенос информации из кратковременной памяти в долговременную называется *консолидацией* и может занимать до 10 лет!

Третий этап — **воспроизведение**, и он наиболее актуален для школьников и студентов, к тому