

Андрей Сафронов
Суперпамять за семь шагов



Супер

ПАМЯТЬ

за семь шагов

Андрей Сафронов

«Суперпамять за семь шагов: Книга-тренинг»: Альпина Паблицер; Москва; 2019
ISBN 978-5-9614-2802-5

Аннотация

Навыки быстрого запоминания открывают огромные возможности. Представьте, что вы с ходу усваиваете новые иностранные слова. Читаете книгу, финансовый отчет или презентацию, а вся нужная информация максимально полно откладывается в памяти. Вы помогаете своим детям играючи запоминать даты, определения и стихи. Их оценки в школе улучшаются, повышается интерес к обучению. Представили? Все это реально!

Эта книга – уникальное руководство по развитию памяти от чемпиона по запоминанию Андрея Сафронова. Выполняя простые упражнения, шаг за шагом автор научит запоминать самую разную информацию быстро и навсегда. В ваших руках инструмент, дающий конкурентное преимущество в учебе, на работе или в бизнесе.

Андрей Сафронов Суперпамять за семь шагов: Книга-тренинг

Редактор *А. Черникова*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *А. Деркач*
Корректор *М. Смирнова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Иллюстратор *И. Горев / www.bangbangstudio.ru*
Арт-директор *Ю. Буга*

© Андрей Сафронов, 2019
© ООО «Альпина Паблицер», 2019

* * *

Стартовые замеры

Вы не можете управлять тем, что не можете измерить.
ПИТЕР ДРУКЕР

Чтобы отслеживать свой прогресс, нам нужны замеры и цель.

Напишите, пожалуйста, для чего вы хотите развивать свою память. Какую именно информацию хотите запоминать быстрее и как это может изменить вашу жизнь?

Пример: через шесть месяцев переезжаю в другую страну, и мне нужно срочно выучить иностранный язык. Хочу запоминать иностранные слова и грамматику быстро, и чтобы ничего не забылось через несколько дней.

Отлично! Теперь пройдите небольшое тестирование и запишите свои стартовые результаты.

Тест 1. Слова

Засеките две минуты и постарайтесь запомнить последовательность из 20 слов. Никуда не выписывайте слова, запоминайте так, как привыкли.

Полка, стул, подушка, шторы, мясорубка, утюг, часы, бра, совок, фортепьяно, лампочка,

сковорода, люстра, кондиционер, анекдот, потолок, кипятильник, комод, тарелка, зебра.

Отвлекающая минутка

Чтобы проверить, насколько хорошо вы можете переключать внимание и удерживать в памяти информацию, после каждого тестирования я буду отвлекать вас простыми математическими примерами.

Сделайте вычисления:

$2 \times 5 =$	$78 - 29 =$	$13 + 15 =$	$22 - 17 =$
$58 + 13 =$	$4 \times 7 =$	$5 + 7 =$	$21 + 34 =$
$3 \times 6 =$	$7 + 8 =$	$44 - 14 =$	$22 \times 2 =$
$100 - 11 =$	$19 \times 1 =$	$8 + 6 =$	$4 + 3 =$
$9 + 5 =$	$4 - 3 =$	$45 + 15 =$	$5 + 2 =$
$8 + 5 =$	$2 \times 9 =$	$30 - 16 =$	$99 \times 1 =$
$17 - 9 =$	$4 \times 6 =$	$2 + 9 =$	$7 + 5 =$
$6 \times 7 =$	$12 - 5 =$	$6 + 16 =$	$77 + 23 =$

Сейчас никуда ничего не записывайте, просто сделайте второй тест. Ответ на первое тестирование напишите позже, когда я попрошу вас об этом.

Тест 2. Цифры

Засеките две минуты и запомните последовательность из 30 цифр.

1 8 9 4 5 6 1 7 6 3
2 4 7 5 2 1 9 5 8 2
0 4 6 4 8 7 5 1 7 3

Отвлекающая минутка

Сделайте вычисления:

$17 + 24 =$	$111 - 13 =$	$11 \times 1 =$	$3 \times 2 =$
$13 - 8 =$	$5 + 8 =$	$5 + 0 =$	$5 \times 5 =$
$7 + 5 - 2 =$	$8 - 6 + 9 =$	$4 - 3 + 9 =$	$100 - 29 =$
$8 + 6 + 8 =$	$12 - 3 =$	$8 + 6 + 3 =$	$4 + 3 =$
$9 - 3 + 4 =$	$6 + 9 =$	$2 + 1 \times 2 =$	$2 + 5 =$
$12 \times 1 =$	$9 + 0 - 4 =$	$40 - 13 =$	$7 - 5 + 1 =$
$1 + 9 - 7 =$	$3 \times 4 =$	$1 + 8 + 6 =$	$3 + 1 + 6 =$
$4 \times 4 =$	$15 + 19 =$	$5 + 7 =$	$11 + 1 - 9 =$

Проверка

Тест 1. Не подглядывая в список, запишите все слова, которые вам удалось запомнить. И здесь очень важно записывать слова по порядку – так, как они были написаны выше.

пятнышко. А теперь представьте, что вы стоите ВОЗЛЕ машины. Что поменялось? Ну, во-первых, она стала заметно крупнее, не так ли? Но самое главное, когда она стала крупнее, она стала детальнее. А вы же помните первое правило?

Третье правило: образ должен быть ярким, цветным и необычным.

В книге «Маленькая книжка о большой памяти»¹ Лурия описывает опыт запоминания известного мнемониста Соломона Шерешевского, который с легкостью мог воспроизводить длинные последовательности слов спустя день, неделю, месяц, год и даже 15–16 лет (!) после первичного запоминания.

Бывали редкие случаи, когда Соломон пропускал пару слов. Причиной тому было то, что образы сливались с обстановкой, в которой он их размещал.

Чтобы этого не повторялось в будущем, он придумал «выделять» предметы – делал большими и подсвечивал их, то есть делал яркими и необычными, чтобы при воспроизведении точно ничего не пропустить.

Нам нужно делать то же самое ☺.

Четвертое правило: образ должен быть объемным.

Если я попрошу вас представить квадрат, то нарисованный квадрат на доске – плохой образ, а вот картина в виде квадрата Малевича – хороший. То есть представляйте такие образы, которые можно обнять.

Для простоты запоминания можно записать эти правила на углах квадрата (рис. 1). Угла четыре, значит, и правил тоже четыре.



Рис. 1

Упражнение да Винчи

Леонардо, чтобы развить свою память, делал следующее упражнение: брал какой-то предмет, рассматривал его со всех сторон и потом зарисовывал.

Затем, вечером перед сном или рано утром после пробуждения, он подолгу рассматривал в воображении этот предмет и сравнивал с лучшей из своих зарисовок. И так до тех пор, пока образ в голове не становился максимально детальным и похожим на эскиз.

Сейчас мы будем делать похожее упражнение, чтобы научиться представлять детальные образы.

Алгоритм действий:

1. Возьмите любой предмет, например мобильный телефон.
2. Рассматривайте его в течение семи – десяти секунд, стараясь запомнить как можно больше деталей.

¹ Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. – М.: Эйдос, 1994.

3. Отложите телефон в сторону и в своем воображении постарайтесь максимально детально воспроизвести все, что удалось запомнить (потратьте на это не более 30 секунд).

4. Еще раз возьмите телефон, отметьте, что не вспомнили, отложите в сторону и опять в своем воображении постарайтесь увидеть предмет, но только уже детальнее.

5. Прodelайте шаги 3–4 несколько раз.

Задание-минимум: проработайте по этому алгоритму три предмета.

Задание-монстр: проработайте следующий список слов (просто читайте слово и представляйте его в своем воображении с разных сторон): компьютер, колонка, шкаф, вилка, валик, машина, велосипед, собака, ручка, кошелек, ваза, открытка, бутылка, кролик, цветок, расческа, мяч, резинка, коробка, спичка.

Отлично! Мы выяснили главный секрет идеальной памяти и уже немного потренировались, теперь давайте разберем три основы.

Первая основа – воображение

*Если хочешь добиться успеха в жизни, нужны хорошие связи.
Хорошие нейронные связи.*

КАКОЙ-ТО ГЕНИЙ

Все наши знания в голове хранятся не в виде слов, цифр или образов, а в виде связей между нейронами. И наш мозг запоминает только *связи*.

Пример: представьте чашку...

Скорее всего, вы увидели чашку не просто на белом фоне, а в каком-то месте, например на столе, в кафе, в руках и т. п. То есть у чашки есть какая-то *связь* с местом или предметом и именно эту связь и фиксирует наш мозг.

Поэтому сейчас мы с вами будем учиться создавать *связи* между двумя образами, используя свое воображение, по следующим правилам:

- Оба образа должны быть примерно одинакового размера. Например, если попадается пара слов «медведь – танк», то представляем медведя не маленьким, как игрушка, а большим, таким же как танк.

- В первую очередь обращаем внимание именно на связь между образами, то есть видим, как образы *взаимодействуют* друг с другом.

- Нельзя представлять один предмет внутри другого (как матрешка). То есть если медведь сидит В танке, то это неправильная связь. Но если медведь сидит НА танке и что-то с ним делает – хорошая.



Давайте потренируемся и создадим связи между следующими парами слов, пока что вместе со мной:

Медведь	Танк
Слон	Веник
Лампочка	Машина
Столб	Лошадь
Миска	Зонт
Кошка	Платье
Пистолет	Ромашки
Колонка	Сапог
Собака	Телефон
Олень	Тюль

Представьте, что *медведь* залез на *танк* и начал гнуть ствол. Рассмотрите в своем воображении эту картинку. Кстати, на связывание образов рекомендую тратить не более пяти секунд.

Теперь представьте, как *слон* схватил хоботом большой *веник* и пошел подметать вольеры. Рассмотрите эту картинку в течение пяти секунд.

Представьте, как в крышу *машины* вы вкручиваете огромную *лампочку*. А когда закрутили до конца, то лампочка загорелась.

Представьте себе *столб*. Представили? Отлично, теперь представьте, что на этом столбе висит лошадь, причем висит держась зубами. Пару секунд рассмотрите эту картинку.

Кошку оденьте в *платье*.

Представьте, что вы стреляете из *пистолета*, а вместо флажка (как это обычно бывает в мультиках) вылетают *ромашки*.

На *колонку* наденьте *сапог*.

Представьте, что *собака* разговаривает по *телефону*.

И представьте, что вы заходите домой и видите, как *олень* запутался в *тюле*.

А теперь проверяем себя. В таблице написано только одно слово, и вам рядышком нужно вписать его пару.

Медведь	
Слон	
Лампочка	
Столб	
Миска	
Кошка	
Пистолет	
Колонка	
Собака	
Олень	

Ну как? Если вы все хорошо представили, то результат 10 из 10. Причем смотрите, у нас не было задачи запоминать эти пары слов, я попросил вас просто сделать связи, но слова эти все равно запомнились. Магия какая-то, правда? Именно так и работает наша память.

Кстати. Лучшие связи получаются через секс (предметы целуются, например), насилие (один предмет протыкает другой), юмор (смешные и необычные связи).

Почему так?

В 1933 году было описано такое явление, как эффект Ресторффа, которое гласит: объекты, выделяющиеся среди других, лучше запоминаются.



Секс

Насилие

Юмор

Рис. 2

Представьте себе пасмурный день. Все люди идут в серых плащах с черными зонтами, и вдруг вам попадаете человек в ярком желтом дождевике. Все ваше внимание направится на этот объект. А там, где повышенное внимание, всегда отличное запоминание.

То же самое со связями. Если вы будете делать привычные и сильно логические связи, то для мозга это как еще один человек в сером среди серой толпы, но если связь необычна, то она как тот самый человек в желтом.

Плюс можно делать связи-мутанты. Хороший пример такой связи – котопес (рис. 3).



Рис. 3

Следующую десятку парочек сделайте самостоятельно, используя все полученные знания.

Копье	Копилка
Кимоно	Арбуз
Кружка	Спичка
Невеста	Клавиатура
Сумка	Кабан
Зеркало	Фонарик
Таблетка	Змея
Степлер	Ремень
Дверь	Коготь
Замóк	Каска

А теперь проверьте себя.

Копье	
Кимоно	
Кружка	
Невеста	
Сумка	
Зеркало	
Таблетка	
Степлер	
Дверь	
Замóк	

Продельвая упражнение с парами слов, мы с вами не только развивали воображение и учились создавать связи между двумя объектами, но и (забегу немного вперед) осваивали метод запоминания.

Мы упражнялись, связывая русское слово и русское слово. А если будет:

- русское слово – иностранное слово, то это уже технология запоминания иностранных слов (о ней мы подробнее будем говорить во второй главе);
- русское слово – число, то это метод запоминания дат, статей (разберем это в четвертой главе);
- русское слово – лицо, то это техника запоминания имен и лиц (разберем это в шестой главе).

2 + 2 = цепочка

Давайте немного усовершенствуем наши парочки и разберем такой метод запоминания, как цепочка.

Суть этого метода очень проста — запоминаем парочками, где каждый последующий образ связывается с предыдущим.

Например. У нас есть следующая последовательность слов: телефон — кактус — мячик — дерево — самолет — конверт — гора.

Мы связываем первое и второе слова, потом второе и третье, потом третье и четвертое и т.д. (рис. 4). То есть из парочек у нас получается целая цепочка.

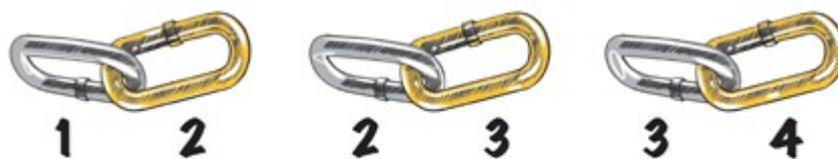


Рис. 4

Важно! В один момент времени мы соединяем только два образа.

Давайте потренируемся вместе, потом попробуете самостоятельно.

- Представьте, как из телефона торчит кактус. Оживите его. Пусть у кактуса будут ручки, и представьте, что кактус не просто торчит, а застрял в телефоне и пытается вылезти.
- Теперь представьте, как мультяшный кактус набивает футбольный мячик.
- Представьте, как из мяча растет дерево.
- На дереве растут самолеты.
- В самолет, как пассажиры, садятся конверты.
- Представьте, как вы открываете конверт и оттуда выпадает гора, причем она выпала только наполовину и застряла.

А теперь проверим, что мы там связали. Допишите всю последовательность:

Телефон			

Отлично! А теперь делаем то же самое, но только самостоятельно:

Еще раз алгоритм:

1. Представляем первое и второе слова. Связываем их.
2. Представляем второе и третье слова. Связываем их.
3. Представляем третье и четвертое слова. Связываем их. И т.д.

1	Слон
2	Стол
3	Банан
4	Крокодил
5	Борода
6	Меч
7	Валенок
8	Шкаф
9	Лодка
10	Пушка
11	Лошадь
12	Мороженое

Проверяем:

1	Слон
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Если вы все сделали по алгоритму, все хорошо представили и связали, то вам удалось вспомнить всю последовательность.

Давайте закрепим наш навык и сделаем еще одну цепочку.

**Сено — шифер — калькулятор —
ветка — ключи — банан — ящик —
сахарница — телевизор — маркер.**

Начнем сначала вместе:

Сено — шифер. Представьте, как шифер торчит из сена.

Шифер — калькулятор. Представьте, что к шиферу приклеен калькулятор.

Калькулятор — ветка. Из калькулятора торчит ветка.

Ветка — ключи. На ветке висят ключи.

Ключи — банан. Представьте, что мы ключом протыкаем банан.

Продолжите самостоятельно.

Банан — ящик.

Ящик — сахарница.

Сахарница — телевизор.

Телевизор — маркер.

Проверьте себя и постарайтесь вспомнить всю цепочку из десяти слов.

Задание-монстр: напишите мне на megamemory@yandex.ru, и я пришлю вам дополнительные материалы к этой книге. Скачайте их и сделайте еще три столбика цепочек по 20 слов.

Ты больше не Вася, ты — Шерлок

Однажды мой друг, которого зовут Вася, попросил научить его техникам запоминания. Я объяснил ему основы, и мы принялись работать. Начали с парочек, потом перешли к цепочкам. По 10 слов у него получалось отлично, и мы стали наращивать объемы — взяли по 20.

Когда мы делали вместе (я давал свои примеры связывания образов), у него все получалось. Но как только он начинал делать самостоятельно, то получался результат от 10 до 15 слов из 20. И так на протяжении нескольких дней, пока мы с ним не встретились снова.

Я просил его описать, какие образы представляет и какие делает связи. Прodelал цепочку вместе с ним, выходило 20 из 20. Образы и связи были просто отличными. Я не понимал, почему у него не получался нужный результат. А потом я заметил кое-что интересное.

После каждого подхода если он допускал хоть одну ошибку, то постукивал себя по голове и говорил: «Вот я тупо-о-ой, точно же!»

Если все время человеку говорить, что он «свинья», то он действительно в конце концов захрюкает.

М. Горький

Я сразу спросил Васю:

— Скажи, а у тебя есть любимый гений?

— Конечно, — ответил мой друг, — Шерлок.

— Отлично, тогда закрой глаза и представь, что сейчас ты не Вася, ты — Шерлок. Почувствуй это изнутри. Получается?

— Ага, — не открывая глаз, с улыбкой ответил мне «Шерлок».

— Превосходно, теперь бери цепочки, которые ты не делал, и полетели.

Что, как вы думаете, произошло? Вася сделал 19 из 20, был сильно доволен и для закрепления сделал еще пару цепочек.

Очень важно себя не ругать! Даже не так: давайте введем новые правила. На время этого тренинга запрещается себя ругать. Можно говорить о себе только хорошее, а если не получилось — поблагодарите себя за практику и пообещайте себе, что завтра или через некоторое время попробуете снова.

Можете представить, что вы — какой-нибудь супергерой на время тренировки, это создаст правильный настрой, включит режим игры, и тренировка пройдет продуктивнее.



Быть супергероем вовсе не трудно. Это вам любой психиатр подтвердит.

Анекдот

Открою небольшой секрет — каждую тренировку я представляю себя ментальным ниндзя ☺.

Где можно применять цепочки

Основной плюс этого метода в том, что для него не нужна никакая подготовка и его можно применять везде, где есть слова: для запоминания списка покупок, списка дел, текста публичного выступления, основных идей из книг и т.д.

Дополнительное задание — напишите в таблице список покупок из 15 наименований и запомните методом «Цепочка».

Молоко		
Бананы		

Вторая основа — ассоциации

Ассоциации помогут нам перекодировать любую информацию в образы. Давайте разберем: какие виды слов существуют и как их нужно кодировать?

1. Образные слова — стол, стул, шкаф, лодка. Тут все просто, кодируем по значению.

Прочитали слово «кошка», представили себе милого усатого зверька с надменным взглядом (если представили русскую голубую кошку, как и я), которая важно расхаживает по квартире и жутко не любит обнимашки.

2. Абстрактные слова — деньги, болезнь, карьера, лето, счастье, победа, мечта, медицина, удача, справедливость, вера, спокойствие, зеленый, вкусный.

Абстрактные слова — это те слова, которые не имеют одного конкретного образа, но мы можем себе подобрать в воображении картинку, так как слова нам знакомы и мы их понимаем.

Прочтите еще раз эти слова и постарайтесь представить каждое из них.

Важно! Используйте первую ассоциацию, которая пришла в голову при чтении этих слов.

Например, мои варианты образов:

Деньги — пачка банкнот

Победа — кубок

Справедливость — фея из «Золушки»

Вера — крестик

Спокойствие — море или медитирующий человек

Зеленый — огурец

Вкусный — шоколадка

Теперь ваши варианты:

Удача —

Карьера —

Лето —

Счастье —

Мечта —

Синий —

Бежать —

Верный —

3. Иностранные слова — это термины, слова иностранных языков, слова родного языка, значение которых мы не знаем.

Если первые две группы мы кодировали по значению, то с этой не все так просто. Кодировать такие слова нужно не по значению, а по звучанию. Более подробно этот шаг разберем чуть дальше, во второй главе (метод ассоциаций).

Третья основа — размещение

В 1930-х годах канадский нейрохирург Уайлдер Пенфилд пытался выяснить, существуют ли такие участки головного мозга, которые можно удалить, чтобы устранить эпилептические припадки у пациентов, и наткнулся на следующее.

Когда он стимулировал током определенные участки мозга, в памяти пациентов, которые во время операции были в сознании, всплывали разные события из прошлого. Причем, когда электрод повторно касался тех же участков головного мозга, что и раньше, воспоминания повторялись.

Этот удивительный эксперимент помогает понять, что проблема на самом-то деле не в запоминании, как казалось на первый взгляд (наш мозг уникальный, и у нас превосходная память), проблема состоит в том, что мы не можем осознанно вспомнить нужную нам информацию.

К восьмидесяти годам вы уже знаете все. Вот только как это вспомнить?

Джордж Бёрнс

Третья основа — это правильное размещение информации, чтобы ее можно было легко достать в нужный момент.

Подробнее разберем эту основу в третьей главе.

Хочу вас предупредить

Перед тем как вы продолжите развивать свою суперпамять, прочитайте очень внимательно эти строчки:

Память человека играет ключевую роль в процессе мышления. Если информация, попадая в голову, задерживается там, то с ней можно дальше работать (обдумывать, принимать решения, соединять со старой информацией, чтобы создать что-то новое, делать своим опытом и т.д.). И чем больше вы запомните, тем качественнее будет процесс мышления (рис. 5).

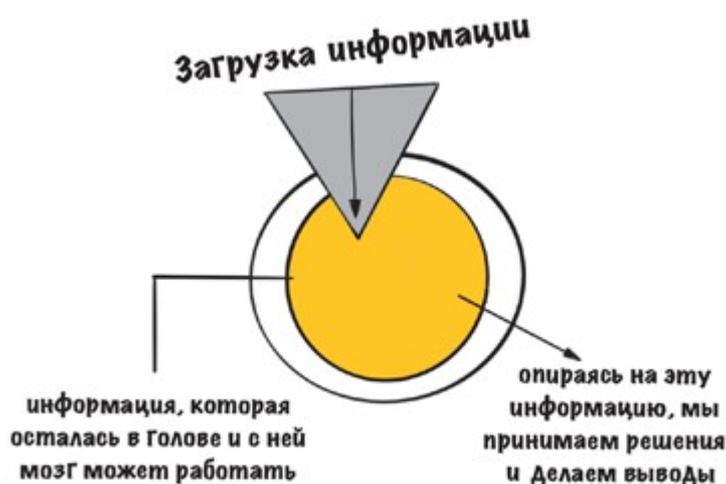


Рис. 5

Но если информация в «одно ухо влетела, а из другого вылетела», то и работать мозгу, собственно, не с чем (рис. 6).

Еще раз: человек принимает решения и делает какие-то выводы на основе той информации, которая находится в голове.

Хороший тому пример — Шерлок Холмс. У него огромный набор знаний, который помогает смотреть на факты шире остальных, а это значит — он может делать нестандартные выводы.

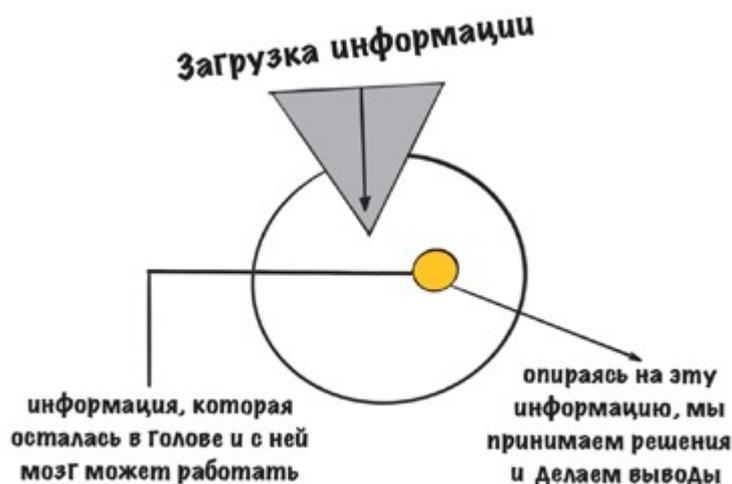


Рис. 6

То есть смотрите, друзья, если мы научимся быстро загружать в голову различную информацию, да еще и так, чтобы она там оставалась, то у нас все шансы научиться мыслить как Шерлок (широко, нестандартно, гибко и очень качественно).

Еще один хороший пример — буддийские монахи.

В книге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»[2] Мингьюр Ринпоче[3] про свое обучение пишет следующее:

«Вам не приходится выбирать учебные дисциплины и сидеть в классах, слушая профессоров, которые излагают свои мнения и объяснения определенных предметов.

В монастырской семинарии от вас требуется изучать огромное количество буддийских текстов и почти каждый день бывают “контрольные опросы”, в ходе которых ученик должен дать спонтанный комментарий на смысл определенной части текста.

Наши “экзамены” иногда включали в себя составление письменных комментариев на изучавшиеся нами тексты, а иногда — публичные дебаты, в которых учителя неожиданно вызывали отдельных учеников, предлагая им дать точные ответы на самые разнообразные вопросы о тонкостях буддийской философии».

Если коротко все подытожить — они учились создавать свои мысли через мысли других.

То есть, смотрите, здесь опять — чем больше мы сможем запомнить чужих правильных мыслей, тем шире сумеем мыслить самостоятельно и принимать более качественные решения.

Будьте осторожны! Суперпамять — это один из важнейших навыков, который приведет вас к удивительным изменениям в жизни.

Если вас это не пугает, то скорее выполняйте задания после этой главы, и увидимся в следующей. Я вас жду!

Задание:

Ответьте на пару вопросов:

- Главный секрет идеальной памяти?
- Три основы идеальной памяти:

1)

2)

3)

- На что важно обратить внимание при создании связи между двумя образами?
- Расскажите минимум трем разным людям про важные моменты из этой главы.

Дополнительные материалы

Я записал для вас небольшое видео, чтобы вы смогли почувствовать себя участниками эксперимента «10 000 картинок». Не волнуйтесь, картинок там намного меньше, но результаты вас все равно впечатлят. Попробуйте:

<https://youtu.be/s5X6ORcuZ-M>

Глава 2

Метод ассоциации

Как запоминать от 50 иностранных слов в час?

Один язык приводит вас в коридор жизни. Два языка открывают все двери на этом пути.

Фрэнк Смит

Выучить любой иностранный язык — это всегда время. И если применять правильные стратегии и инструменты, то это время можно сократить минимум в два раза.

Давайте для примера разберем английский язык.

Чтобы узнать, как ускорить процесс его изучения, нужно понимать, из чего он состоит.

Есть четыре навыка — разговорной речи, восприятия на слух, чтения и письма (именно эти навыки проверяются на экзаменах TOEFL и IELTS).

Каждый из этих навыков, в свою очередь, состоит из знания грамматики и лексики (рис. 7)

Как вы думаете, на что больше всего тратится время: на грамматику или на заучивание лексики?

Правильно. ☺

Мы тратим колоссальное количество времени именно на механическое запоминание слов, то есть на зубрежку.



Рис. 7

Через многократные, монотонные, скучные повторения мы пытаемся запомнить слова и вроде как запоминаем, но... на очень короткое время.

Почему?

Потому что забывание — это естественная функция нашей памяти.

— Ты начал учить английский?

— Yes.

— Сколько слов знаешь?

— Two.

— Реально всего два?

— Yes.

В 1885 году немецкий психолог по фамилии Эббингауз исследовал то, как человек забывает, и выяснил, что за первые 20 минут идет резкое забывание (мы еще вернемся к этому в седьмой главе).

То есть из 100% информации, которую мы запомнили, мы теряем около 40% за первые 20 минут после запоминания. Через час после запоминания теряется суммарно около 60%, а через сутки в голове остается не более 33% (рис. 8).



Рис. 8

То есть, грубо говоря, из десяти запомненных слов к концу дня мы забываем семь? Отлично!

Получается, что набор лексики — это и есть наше узкое место в изучении языков. С этим нужно что-то делать, но для начала подробнее разберем...

Как мозг запоминает слова

Давным-давно, в очень-очень далеком детстве, нам показали предмет с плоской прямоугольной крышкой на четырех ножках и сказали: «Эта штука называется «стол»». И в этот момент мозг создал связь между звучанием слова «стол» и образом этого слова.

В течение жизни, постоянно сталкиваясь с этим словом, мы укрепляли эту связь. И теперь, когда мы читаем или слышим слово «стол», в голове автоматически появляется образ стола, и это сигнал, который говорит нам, что услышанное слово мы понимаем.

Чтобы запомнить слово «стол» на иностранном языке, например на английском, нам всего лишь нужно сделать новую связь между образом стола и английским словом table.

А чтобы запомнить слово «стол» на китайском языке, нужно сделать то же самое — связать образ стола со звучанием такого иероглифа, как 表[б'ао].

Если вы услышите слова «тишь», «тавола» или «мэса» и не поймете их, это нормально. Просто у вас отсутствует связь между звучанием и значением этих слов. На самом деле все они означают «стол», но только на немецком, итальянском и испанском языках (рис. 9).

Стол

Tisch (тишь)

немецкий язык

Table (тэйбл)

английский язык

Tavola (тавола)

итальянский язык

Mesa (мэса)

испанский язык

表 (б'ао)

китайский язык

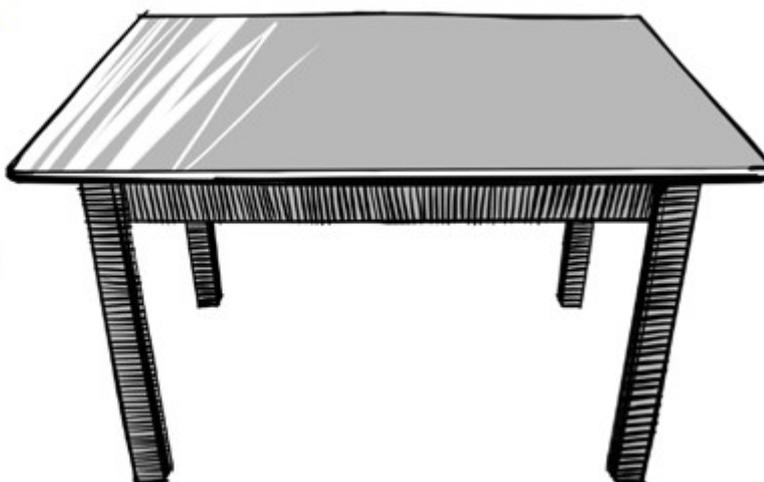


Рис. 9

Итог: чтобы запомнить слово на иностранном языке, нужно создать связь между звучанием слова и его значением.

Как это сделать? Использовать образы и метод ассоциаций. А теперь пошагово...

Три простых шага запоминания иностранных слов

- Шаг 1. Читаем русское слово и представляем образ этого слова.
- Шаг 2. Читаем иностранное слово и подбираем созвучное слово на русском языке.
- Шаг 3. Соединяем два образа в одну картинку и, рассматривая эту картинку в своем воображении, проговариваем правильное звучание иностранного слова несколько раз.

А теперь давайте для примера возьмем английское слово wheel (вил), что означает «колесо».

1. Читаем «колесо» и представляем образ колеса.
2. Читаем «wheel» (вил) и думаем, на какое русское слово оно похоже по звучанию. Слово wheel (вил) — напоминает русское слово ВИЛы.
3. Соединяем первый образ «колесо» и второй образ «ВИЛы» в одну картинку. Например, можно представить вилы, воткнутые в колесо (рис. 10).



Рис. 10

Рассматриваем эту картинку в воображении и проговариваем вил-вил-вил несколько раз.

Вот и все, мы запомнили слово «колесо».

Крутыха, не правда ли? ☺

Как будет колесо на английском языке? — Правильно, ВИЛЫ. ☺ Шучу, конечно же, «колесо» по-английски будет wheel.

Урок английского языка в деревенской школе.

Учительница: «Иванов, как будет по-английски “дверь”?»

Иванов: «Dwear».

Учительница: «What eto da!»

Анекдот

Важная фишка! В третьем шаге обязательно нужно рассматривать общую картинку и проговаривать правильное звучание иностранного слова. Так вы как бы программируете эту картинку, и мозг быстрее запомнит, что колесо по-английски будет именно wheel, а не «вилы».

История. Один из моих студентов, когда мы изучили этот метод, попросил помочь найти ассоциацию для английского слова drawing (дроин) — рисунок, набросок, изображение.

Я посоветовал закодировать это слово через образ «ДРОтика», и тогда картинку можно представить такую: кто-то ДРОтиком делает набросок.

На следующий день я спросил, как дела со словами, и ученик ответил: «Андрей, ассоциация крутая, только я вспоминаю это слово не как ДРОИН, а как ДРОТИНГ».

На экзамене по английскому языку преподаватель выставляет курсанту оценку и говорит: «Язык-то вы знаете, но произношение у вас матерное».

Анекдот

Было очень смешно.

Так получилось потому, что в третьем шаге нужно было рассматривать получившуюся картинку и проговаривать правильное звучание, а мой ученик решил этого не делать.

Для справки: данный способ запоминания имеет несколько названий — метод фонетического кодирования, метод Аткинсона и метод ассоциаций. Я использую последнее.

Теперь давайте попрактикуемся и испытаем метод ассоциаций на паре десятков слов, да еще и на разных языках. Готовы? Полетели!

Начнем с английского.

Русское слово	Английское слово	Картинка
Коготь	Claw (кло)	Из КЛОуна торчит большой коготь
Деревня	Village (виллидж)	По деревне разъезжает ДЖип с ВИЛами
Газон	Lawn (ло:н)	Представляем Биг-Бен в ЛОНдоне, который со всех сторон обклеен газоном

Нога	Leg (лэг)	На ноге огромная деталь ЛЕГО
Кожура	Peel (пил)	ПИЛой счищаем кожуру яблока
Труба (муз.)	Trumpet (трампит)	Дональд ТРАМП играет на трубе
		
Грабить	Rob (роб)	РОБот грабит банк
Швабра	Mop (моп)	Надели МОПса на швабру
Лист	Leaf (ли:ф)	В ЛИФчик напихали кучу листьев
Горшок	Pot (пот)	Представьте, как с вас в горшок стекает ПОТ ручьем

А теперь давайте сделаем проверку. ☺

Русское слово	Английское слово
Коготь	
Деревня	
Газон	
Нога	
Кожура	
Труба (муз.)	
Грабить	
Швабра	
Лист	
Горшок	

А теперь сделаем проверку в обратную сторону — с английского на русский.

Русское слово	Английское слово
	Claw (кло)
	Village (вйлидж)
	Lawn (ло:н)
	Leg (лэг)
	Peel (пи:л)
	Trumpet (тра́мпит)
	Rob (роб)
	Mop (моп)
	Leaf (ли:ф)
	Pot (пот)

Ну как? Могу предположить, что из десяти слов вы запомнили все десять, ну, возможно, девять, потому что отвлеклись и решили не заморачиваться. ☺

Возьмем итальянский? Давайте возьмем. Просто потому, что он очень смешной. ☺

Русское слово	Итальянское слово	Картинка
Девушка	Ragazza (рага́цца)	Представляем девушку с РАГАми*, которая ругается
Дом	Casa (ка́за)	Дом бодает большая КАЗА
		
Деньги	Soldi (со́лди)	В пачку СОЛи пыта-емся засунуть деньги
		

* Помните, что мы ищем ассоциацию по звучанию, а не по написанию, а слово «рога» мы произносим как «рага». — Прим. авт.

Голова	Testa (тэста)	На голове большой кусок ТЕСТА
Кот	Gatto (гáтто)	Заходим на кухню, а там кот ГАТовит, и мы на него кричим: ах ты, ГАД такой:)
Пальто	Capotto (капóтто)	На автомобильный КАПот прибиваем гвоздями пальто
Хлеб	Pane (пáнэ)	ПАНда ест огромный хлеб
Борода	Barba (бáрба)	В бороде запуталась кукла БАРБи
Юбка	Gonna (гóнна)	Представляем себе ГОНщика в юбке
Сок	Succo (сúкко)	Представляем себе СУК, в единственном числе, не во множественном 😊 от слова сучок, и втыкаем СУК в пачку сока

А теперь проверьте себя. ☺

Русское слово	Итальянское слово
Девушка	
Дом	
Голова	
Кот	
Деньги	
Пальто	
Хлеб	
Борода	
Юбка	
Сок	

А теперь сделаем проверку в обратную сторону — с итальянского на русский.

Русское слово	Итальянское слово
	Ragazza (рага́цца)
	Casa (ка́за)
	Testa (тэ́ста)
	Gatto (га́тто)
	Soldi (со́льди)
	Capotto (капо́тто)
	Pane (па́нэ)
	Barba (ба́рба)
	Gonna (го́нна)
	Succo (су́кко)

Ну как?

Если вы все правильно сделали, то я уверен — у вас получилось запомнить десять слов из десяти. ☺

С чем вы можете столкнуться при запоминании слов методом ассоциаций:

- Вижу картинку, но не могу вспомнить произношение иностранного слова.

Или:

- Не могу вспомнить окончания слов — начало помню, а окончания выпадают.

Не переживайте и не расстраивайтесь. Это нормально.

С этим сталкивался я, с этим сталкивались мои ученики. Просто дайте мозгу время привыкнуть к новой технике.

Возвращайтесь к третьему шагу снова и снова, рассматривайте в своем воображении полученную картинку из двух образов и правильно проговаривайте слово на иностранном языке несколько раз.

Метод ассоциаций поможет вам быстро набирать словарный запас, но, чтобы все выученные слова сохранить навсегда, нужно их либо сразу применять в речи, либо использовать эффективную систему повторений, о которой мы поговорим в седьмой главе.

Задание: напишите, почему вам важно выучить иностранный язык (если у вас есть такая цель).

Задание-минимум: возьмите десять простых существительных на иностранном языке и запомните их методом ассоциаций.

Задание-монстр: возьмите от 20 иностранных слов и запомните их методом ассоциаций.

Термины и определения

Термины и определения запоминаются почти так же, как иностранные слова:

- Шаг 1 — читаем значение термина/определения. Понимаем его. Пересказываем своими словами без потери смысла. Кодлируем в образ.
- Шаг 2 — читаем название термина/определения и кодлируем его в образ с помощью метода ассоциаций.
- Шаг 3 — соединяем два образа в одну картинку и, рассматривая эту картинку в своем воображении, проговариваем название термина и свое понимание этого термина.

Пример:

Бипатрид — лицо, обладающее двойным гражданством.

- Шаг 1. Читаем значение и кодлируем в образ. Образ для понятия «двойное гражданство» — два разных флага, например русский и американский.
- Шаг 2. Кодлируем в образ/образы слово БИПАТРИД. Можно разбить на слоги и подобрать к каждому из них образ. БИ-ПАТР-ид. БИ = БИлан, ПАТР = ПАТРоны, а ИД можно не кодировать, окончание само запомнится. Итоговая картинка для слова БИПАТРИД = БИлан с ПАТРонами.
- Шаг 3. Соединяем все образы в одну картинку. Представляем БИлана с ПАТРонами, у которого в руках два разных флага, и проговариваем «Бипатрид — лицо с двойным гражданством» несколько раз.



Полюдьё — в Киевской Руси объезд князем и дружиной подвластных земель для сбора дани.

- Шаг 1. Пересказываем значение своими словами и кодлируем в образ. «Князь объезжает свои земли и собирает дань» = я представляю себе, как мужик в доспехах на коне (князь) скачет от дома к дому и в сундук ему кладут золотые монеты (дань).
- Шаг 2. Кодлируем в образ слово ПОЛЮДЬЕ. Произнесите это слово пару раз. Сразу напрашивается ассоциация ПО ЛЮДЯМ, правда? Отличная ассоциация, ее мы и оставим.
- Шаг 3. Соединяем все в одну картинку. Представляем, как князь скачет по людям от дома к дому, собирает дань. Рассматриваем эту картинку в своем воображении и проговариваем «Полюдьё — объезд князем своих земель для сбора дани» несколько раз.



Теперь сами:

Дампинг — захоронение отходов в море.

- Шаг 1.
- Шаг 2.
- Шаг 3.

Задание-минимум: выберите три термина или определения на свой вкус и запомните, используя этот алгоритм.

Задание-монстр: возьмите десять терминов или определений и запомните их по алгоритму.

Глава 3

Дворцы памяти: выжил только один

У большинства в голове хаос, а у меня все разложено по полочкам.

Наполеон I Бонапарт

Некоторое время назад...

На пиру, который устроил Скопас в честь своей победы на колесницах, Симонид Кеосский исполнил хвалебную оду, где часть текста была посвящена победителю, а другая — богам. Это пришлось не по нраву виновнику торжества, и он заплатил лишь часть из обещанной суммы Симониду, предлагая за второй частью обратиться к своим божествам. Симонид принял все с благодарностью, и пиршество продолжилось.

Немного позже слуга сообщил Симониду, что на улице его ждут двое молодых людей с важной вестью. Поэт молча встал из-за стола и направился к выходу.

Когда он покинул пирующих и вышел из помещения, крыша зала упала и раздавила Скопаса со всеми гостями. Груды камней так сильно изуродовали тела людей, что прибывшие на

место трагедии родственники никак не могли опознать своих близких. Люди не знали, что делать, и стали молить богов о помощи...

Вдруг Симониду пришла идея. Он закрыл на мгновение глаза и мысленно отмотал время назад. Развалины снова стали колоннами, появился потолок, стол, Скопас, пирующие гости. Он вспомнил каждого из гостей. Каждого на своем месте. Открыв глаза, Симонид показал присутствующим, где сидели их близкие. Они благодарили поэта, а поэт благодарил богов.

Согласно легенде, после этой трагедии появилось искусство запоминания и метод локаций, который мы сейчас и разберем.

Что такое локации (от лат. locus — место) — это специально выделенные предметы, к которым мы будем привязывать информацию, которую нужно запомнить.

Дворец памяти — это место, в котором мы последовательно будем выделять локации.

Метод локаций очень прост. Тут все как на компьютере: мы же файлы не разбрасываем по всему жесткому диску, а сохраняем в отдельные папки, чтобы потом легко было отыскать нужный, правильно?

Так вот, наш мозг — это компьютер, а информация — компьютерные файлы, и нам нужно просто создать некие папки, куда мы будем сохранять эти файлы.

Как это сделать? Есть три способа:

1. Метод «Здание».
2. Метод «Путешествие».
3. Метод «Деталь».

Метод «Здание»

Берем знакомое помещение (например, свою квартиру) и внутри выделяем последовательно серию предметов.

Например, заходим в ванную и выделяем: душевая кабина, бойлер, унитаз, зеркало, ящик на полу, весы, стиральная машинка, дверь и т.д. И так по всей квартире — вы заходите в каждую комнату и выделяете разные предметы.

Важно!

- Определитесь заранее, как вы будете выделять предметы — по часовой или против (я делаю по часовой).
- Выделяйте только уникальные предметы. Например, вы отметили стул в одной комнате, и такой же стул стоит в другой. Вот второй стул не берите, так как потом может возникнуть путаница.
- Выделяйте довольно крупные локации, с ними легче работать.

Задание-минимум: выделите 20 локаций по методу «Здание».

Рекомендации:

- 20 локаций можно выделить в одной комнате, а можно в нескольких (например, пять локаций в спальне, пять на кухне, пять в ванной и пять в гостиной).
- Выпишите сначала все на листок, а потом уже по памяти пройдите по этим локациям.
- Пробегитесь (в воображении) сначала от первой локации к двадцатой, а потом от двадцатой к первой, то есть в прямом и обратном порядке.

Задание-монстр: выделите 50 локаций по этому методу.

Метод «Путешествие»

Он похож на метод «Здание», только теперь нужно выделить предметы на определенном маршруте.

Например, это может быть путь от вашего дома до работы с такими локациями: подъезд, скамейка, пенёк, качели, калитка, песок, фонарный столб, покрывало, магазин, остановка, урна и т.д.

Нюансы:

- Локации должны выглядеть по-разному, то есть если у вас много скамеек подряд и они все похожи, то не стоит их выделять. Иначе потом будет путаница.
- Все выделенные места вы должны хорошо представлять.
- Нужно знать их точную последовательность. Определитесь, как вы будете их выделять.
- Можно заходить в здания и выделять там места. Например, у меня на одном из маршрутов два похожих магазина подряд, в первом случае я выделил место перед входом в этот магазин, а во втором — место, где я нахожусь внутри магазина.
- Дворцами памяти здесь будут называться не здания, как в предыдущем методе, а именно разные маршруты.

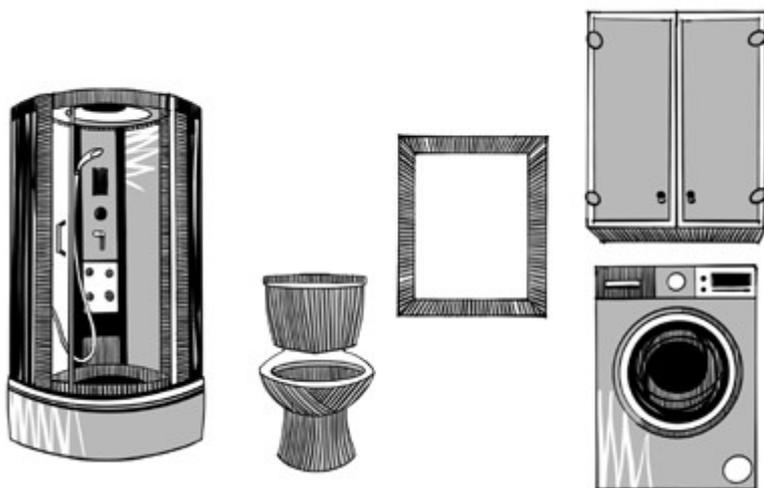
Кстати, когда локация у вас «приживется», в голове вы уже не будете прямо-таки «ходить» по всему городу, а станете просто «просматривать» свои локация — как фотографии в режиме слайд-шоу.

Задания:

1. Запомните 20 слов на локация по методу «Здание». И засекайте время. В табличке напишите количество правильно запомненных слов и время.

Пример запоминания:

Локации — душевая кабинка, унитаз, зеркало, шкафчик, стиральная машинка.

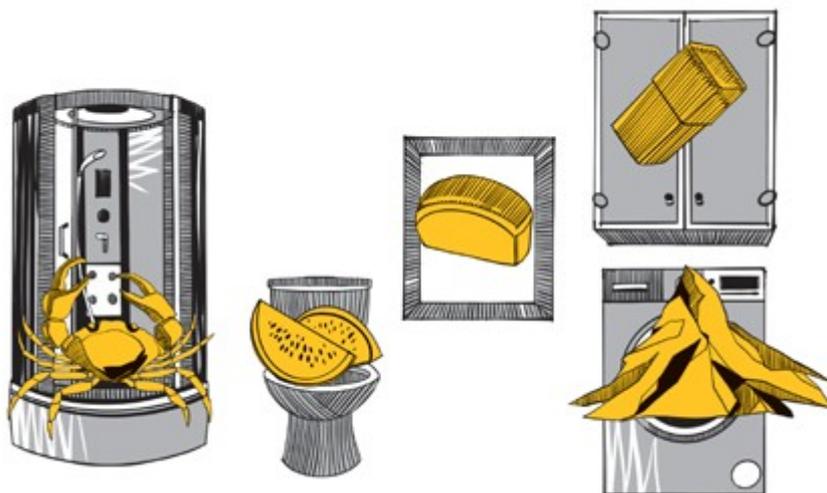


Слова:

Краб, арбуз, хлеб, зубочистки, гора.

Размещаем слова на локациях, используя все правила, которые мы изучили. Представьте, что вы открываете душевую кабинку и там моется огромный краб. В унитаз вы пытаетесь смыть

арбуз, а он не смывается, так как очень большой. Хлеб на клей приклеиваем к зеркалу. Открываем шкафчик, а оттуда начинают сыпаться зубочистки. Из стиральной машинки растет гора.



После того как мы разместили все слова на локациях, мы можем их «собрать», пройдясь снова по этим же локациям, то есть теперь можем осознанно вспомнить все, что там мысленно разместили. Круто?

Сейчас вам нужно сделать то же самое, только на свои локации, и слов будет не 5, а 20. Готовьте секундомер и начинайте размещать образы в своем дворце памяти. ☺

Рекомендации: перед запоминанием пробегитесь по локациям (то есть повторите их последовательность еще раз).

Слова:

Сигареты, галстук, яблоко, бабочка,
пуговица, бутылка, пальто, сахар,
терка, виноград, вешалка, лимон,
дрель, соковыжималка, гвоздь, мед,
кроссовка, вишня, клубника, конфеты.

Поставьте секундомер на паузу, пройдите снова по своим локациям и постарайтесь вспомнить все слова, которые там размещали, а потом заполните табличку.

Время запоминания	Количество правильно запомненных слов

2. Создайте 20 локаций по методу «Путешествие». Это может быть один маршрут или несколько, не важно. Главное — выделить 20 локаций по этому методу.

Метод «Деталь»

Этот способ поможет нам создать огромное количество локаций. И здесь все тоже очень просто. Мы берем крупный предмет и выделяем в нем детали. Например, вот у нас есть локация «Автомобиль», последовательно выделяем в нем несколько деталей: колесо, бампер, капот, лобовое стекло, крыша, боковое стекло, ручка дверная, антенна, багажник, выхлопная труба.

А теперь на эти детали запомним десять слов:

Локация	Слово
Колесо	Банан
Бампер	Слон
Капот	Йогурт
Лобовое стекло	Статуя
Крыша	Чайник
Боковое стекло	Галстук
Ручка дверная	Люстра
Антенна	Флаг
Багажник	Пушка
Выхлопная труба	Снеговик

Когда мы смотрим на всю машину целиком, то детали маленькие, но, когда мы запоминаем на эти детали, мы в воображении как бы приближаем камеру к выбранной детали, чтобы она была крупной (помните правила соединения образов — оба предмета должны быть примерно одинакового размера), и потом привязываем образ того, что мы пытаемся запомнить (рис. 11).

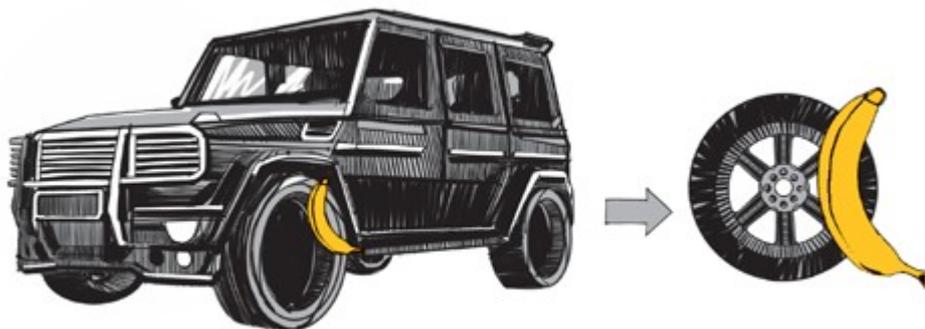


Рис. 11

Примеры:

Колесо — банан. Навели камеру на колесо и проткнули его бананом (банан крупный).

Затем передвинули внутреннюю камеру на бампер (колесо мы уже не видим, только крупно переднюю часть машины и бампер) и представили, как слон схватился за него хоботом и тянет на себя.

Передвинули внутреннюю камеру на капот и представили, что там кто-то размазал йогурт. И т.д. Сделайте остальные слова самостоятельно.

Я верю, что у вас все хорошо получилось, а теперь давайте проверим себя:

Локация	Слово
Колесо	
Бампер	
Капот	
Лобовое стекло	
Крыша	
Боковое стекло	
Ручка дверная	
Антенна	
Багажник	
Выхлопная труба	

Задания:

1. Запомните 20 слов на локациях по методу «Путешествие». И засекайте время. В табличке напишите количество правильно запомненных слов и время.

Рекомендации: перед запоминанием пробегитесь по локациям (то есть повторите их последовательность еще раз).

Слова:

Привидение, ноутбук, колесо,
комбайн, флакон, туз, маркер,
клетка, закладка, принтер,
телефон, сова, спицы, прищепка,
кепка, колонки, скрепка,
свитер, кресло, носки.

Поставьте секундомер на паузу, пройдитесь снова по своим локациям и постарайтесь вспомнить все слова, которые там размещали, а потом заполните табличку.

Время запоминания	Количество правильно запомненных слов

2. Создайте 20 локаций способом «Деталь». Например, можно выбрать четыре предмета и в каждом предмете выделить по пять локаций, а можно взять одну машину и выделить все 20 локаций на ней.

Как я выбираю локации для своих дворцов

Обычно это происходит в несколько проходов.

В первый я выбираю самые крупные предметы: стол, стул, холодильник, плита, подоконник. Затем на выбранные локации запоминаю разную информацию, чтобы надежно закрепить их в памяти.

Во второй проход стараюсь уже расширить свой дворец: выделяю дополнительные места, которые при первом проходе не выбрал, — раковина, шкафчики, место, где стоят весы, кладовка, место под столом и т.д.

Потом опять проверяю, и если какое-то место постоянно выпадает или неудобно на него запоминать — просто удаляю из своего дворца.

В третий проход уже добираю мелочи из серии «О, может, сюда что-то получится разместить?» и сразу тестирую эти места, то есть запоминаю туда что-нибудь.

Еще я часто фотографирую новые места, особенно когда использую метод «Путешествие». Это очень удобно, когда локации еще не прижились. Если забыл что-то или плохо представил — просто посмотрел на фотографии и дополнил картинку в своем воображении.

Задание: запомните 20 слов на локации по методу «Деталь». И засекайте время. В табличке напишите количество правильно запомненных слов и время.

Рекомендации: перед запоминанием пробегитесь по локациям (то есть повторите их последовательность еще раз).

Слова:

**Ведро, холодильник, веник,
помидор, очки, книга, миска,
лук, енот, нитки, свеча, усы,
кеды, капкан, деньги, ботинки,
сено, кегля, спичка, ремень.**

Поставьте секундомер на паузу, пройдите снова по своим локациям и постарайтесь вспомнить все слова, которые там размещали, а потом заполните табличку.

Время запоминания	Количество правильно запомненных слов

Расскажите все, что поняли про дворцы памяти, троим разным людям.

Задание-монстр: обучите троих людей запоминать простые списки слов методом «Дворцы памяти».

Глава 4

Цифры, числа, бананы и люди Друдлы

Давайте немного разомнемся и поиграем в друдлы.

Что это: друдл — это абстрактные картинки, которые придумал американский комедийный писатель Роджер Прайс.

Цель: развитие воображения, интеллекта и умения подойти к ситуации с разных сторон.

Что делать: придумайте и напишите пять–десять разных вариантов описания того, что изображено на картинке.

Помните, как в детстве, — мы смотрели на облака и видели в них разные изображения? Тут все так же — просто смотрите на картинку и дайте воображению волю.

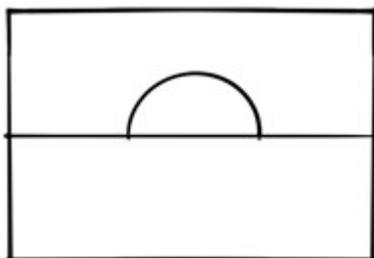


Рис. 12

● *Восход солнца*

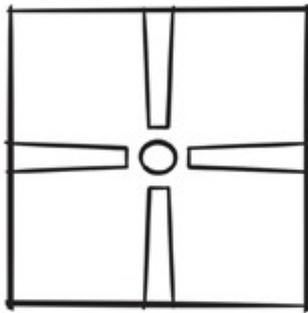


Рис. 13

● *Прицел*

Отлично! А теперь перейдем к цифрам...

Мы уже разобрались, что наш главный секрет идеальной памяти — это образы.

Цифры сами по себе абстрактны, и их тяжело просто так перевести в образы. К счастью, есть пара методов и самый простой...

Цифра — форма

Тут все просто, как и в друдлах, — посмотрите на цифры и подумайте, на что они похожи по форме.

0		5	
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	

Вот что я вижу:

Ноль, например, похож на бублик, мячик, пончик или руль.

Единица похожа на стрелу, карандаш, столб, свечу.

Двойка похожа на лебедя, согласны?

Тройка — на горб у верблюда, погрызенное яблоко, грудь, усы.

Четверка — парус, стул, кухонный нож, домашняя тапочка.

Пятерка — крючок, пузатый человечек.

Шестерка — амбарный замок, граната, вишенка, бомба с фитилем.

Семерка — коса, топор, бумеранг, нос корабля, пирамида.

Восьмерка — неваляшка, песочные часы, пропеллер, бант.

Девятка — дужка от очков, шарик на ниточке.

Выберите себе один образ и впишите в верхнюю табличку. Этот образ — как шаблон — вы будете всегда использовать для запоминания цифр.

Теперь немного практики.

Давайте на цифры запомним десять слов:

0	Слон	5	Бутылка воды
1	Тетрадь	6	Принтер
2	Шкаф	7	Часы
3	Гвозди	8	Плита
4	Машина	9	Компас

0 — слон. Представьте, что слон крутит, как обруч, огромный пончик.

2 — шкаф. Представьте, как лебедь переправляет на себе огромный шкаф.

8 — плита. Представьте, что снеговик стоит на газовой плите и тает.

Остальные придумайте сами. ☺

Проверьте себя:

Что было под номером 5?

Что было под номером 7?

Что было под номером 3?

Что было под номером 8?

Что было под номером 2?

Что было под номером 6?

Что было под номером 4?

Что было под номером 0?

Что было под номером 9?

Что было под номером 1?

Возьмите 20 локаций в любом из своих дворцов памяти и запомните на них 20 цифр:

8 9 4 5 2 5 1 0 2 5 7 2 4 1 0 6 2 3 7 3.

Алгоритм действий:

- Перед запоминанием мысленно повторите локации.
- Представьте цифры в виде образов и эти образы разместите на своих локациях, используя все полученные знания.
- Возьмите чистый листок и проверьте себя. По памяти перепишите всю последовательность из 20 цифр.
- Похвалите себя за хорошую работу. ☺

Цифро-буквенный код

Цифро-буквенный код (ЦБК) — это такой метод, при котором каждой цифре присваивается определенная буква, чтобы потом составить для чисел слова, которые легко можно представить и запомнить.

В интернете блуждают разные варианты ЦБК: кто-то предлагает гласные буквы использовать, кто-то согласные, кто-то и те и другие... давайте разберемся, что будет для нас удобнее.

Попробуйте подобрать к следующим буквам слова:

Оа —

Ооо —

Аа —

Ну как? Было просто? А теперь попробуйте подобрать слова к другим сочетаниям букв:

Млк —

Мскв —

Тлнт —

Как сейчас? Думаю, было проще и вы легко справились с заданием.

Как видите, к согласным подбирать слова намного проще и быстрее, чем к гласным, поэтому кодировать цифры мы будем через согласные. Для этого назначим каждой цифре по букве.

0		2		4		6		8	
1		3		5		7		9	

Вы можете это сделать самостоятельно или воспользоваться той версией, которую предлагаю я:

0	Н	2	Л	4	Ч	6	Ш	8	В
1	К	3	Т	5	П	7	С	9	Д

Почему именно такие буквы у этих цифр?

Это самая простая кодировка, и вы уже, наверное, догадались, что цифрам просто присваивалась первая согласная из слов: 0 — Ноль, 3 — Три, 4 — Четыре и т.д. Кроме двух цифр: 1 и 2.

Дело в том, что у каждой цифры должна быть уникальная согласная, и для цифры 2, если следовать системе, должна быть буква Д (Два), но эта буква уже занята цифрой 9, поэтому мы присвоили двойке букву Л. Догадываетесь, почему именно эта буква? Подумайте, а пока я расскажу, почему у цифры 1 буква К.

1 = Один, Единица — здесь вообще первые гласные, а следующие согласные — Д использовать мы не можем. Но! Если еще хорошенько подумать, то в единице можно увидеть оценку «Кол», согласны? Супер, это нам подходит, и для цифры 1 оставляем букву К. Или, как вариант, это может быть буква Р от слова «Раз», но пусть сейчас уже будет «К».

Давайте вернемся к двойке. Догадались, почему у нее буква Л? ☺ Тут все очень просто. Помните метод «Цифра — форма»? Чем у нас была двойка, на что она похожа? Правильно, на лебедя! Цифра 2 — это Лебедь, поэтому и буква «Л». Хитро? Согласен! Зато работает. ☺

Запоминаем ЦБК

Для закрепления материала сделайте следующие задания:

1. Переведите в цифры следующую последовательность букв:

Д Л Н К Ч Ш В Ш С Н Т П К Л Н Ш
К П Л В Н Л К Т Ч Ш В С Д С Т П
Ш Л К В С П Т Ч С Ш Л Н Д П Н К
Т В С Ч Т К Н Ш Ч Н Л С П К Н

2. Переведите в буквы следующую последовательность цифр:

7 8 2 5 2 3 5 2 3 5 4 5 7 8 1 3 5
9 3 4 5 8 9 0 2 3 4 7 5 7 8 6 0 1

3. Расшифруйте предложение:

7 1аж9ым 90ем я 73а0о82ю7ь
87е 2у46е и 2у46е. Я 2юб2ю
разви8а3ь7я и я 2юб2ю жи70ь.

Системы для чисел

Долгое время я пользовался продвинутой системой «Человек — действие — предмет» (ЧДП) для чисел от 00 до 99.

Если коротко, то в этой системе буквосочетания у чисел обозначают инициалы людей, а за каждым человеком закреплены уникальные действие и предмет.

Пример:

Число	Человек	Действие	Предмет
99 = ДД	Джонни Депп	Стоит на черепахе	Весло
08 = НВ	Николай Валуев	Боксирует	Груша
07 = НС	Никас Сафронов	Рисует	Кисточки

О ней я впервые узнал из книги Джошуа Фоера «Эйнштейн гуляет по луне»[4]. И она довольно-таки проста в применении.

Предположим, нам нужно запомнить номер — 13 08 99.

У каждого числа есть своя картинка:

Число	Человек	Действие	Предмет
13 = КТ	Квентин Тарантино	Прыгает на	Камера
08 = НВ	Николай Валуев	Боксирует	Груша
99 = ДД	Джонни Депп	Стоит на черепахе	Весло

Используя технику ЧДП, мы берем:

Человека из первого числа — 13 — Квентин Тарантино.

Действие из второго числа — 08 — боксирует.

Предмет из третьего числа — 99 — весло.

И получаем картинку — Квентин Тарантино боксирует весло. Вот и все, номер 13 08 99 успешно закодирован.

Мне нравилась эта система, и я даже первое время именно ей обучал людей, так как считал, что она эффективнее большинства других техник. Здесь:

- Можно одной картинкой закодировать сразу шесть цифр, что очень удобно и экономит локации при размещении.
- Люди, как показывают разные исследования, запоминаются лучше, чем просто предметы и т.д.

Плюсов достаточно, но...

В процессе собственных тренировок и опыта своих студентов я решил вернуться к базовой, или, как ее еще называют, основной, системе (major system).

Эта система попроще, и в ней каждое двузначное число кодируется в какой-то предмет.

Пример:

66 = ШШ	ШиШка
22 = ЛЛ	ЛиЛиЯ
17 = КС	КоСа

Строится и учится такая система очень быстро. В ЧДП, например, нужно выучить 300 образов, а в основной — всего 100.

Причем чем больше образов нужно прописать, тем сложнее подобрать уникальные. И предметы все-таки представлять проще и быстрее, чем людей. Спасибо опыту за это. ☺

Мы здесь с вами ради скорости и простоты, и если для простоты запоминания будем использовать основную систему, то как же добиться скорости?

Помните, мы когда-то учили наизусть алфавит, и теперь это помогает нам бегло читать? Тут то же самое — чтобы запоминать быстро, нужно заранее составить и выучить все образы для чисел от 00 до 99. И вот вам пошаговый план...

Как прописать образы для чисел 00–99?

1. На основе ЦБК прописываем буквы каждому двузначному числу.

Например:

00 = НН	01 = НК	02 = НЛ	03 = НТ
04 = НЧ	05 = НП	06 = НШ	07 = НС

2. Подбираем существительное так, чтобы первые согласные в слове соответствовали буквам, которые мы прописали для чисел.

13 = КТ	КоТ
56 = ПШ	ПуШка
02 = НЛ	НЛо
99 = ДД	ДуДочка

3. Подбираем только те существительные, которые можем представить и которые соответствуют правилам идеального образа.
4. Можно в качестве образов не только предметы использовать, но и людей.

Например: 05 — НП, если НиПпель и НаПерсток к вам не приживутся как образы, то НеПтун — вполне себе хороший образ. Только старайтесь, чтобы в вашей системе было не более 20% людей. Опять же, только потому, что с предметами проще и быстрее работать.

Идеальный вариант — когда вы попробуете и людей, и предметы, а потом выберете, с чем лучше работается именно вам. Пока придерживайтесь пропорции 80 на 20.

Важно!

Для цифр и чисел образы должны быть разные.

Например, если вы для числа 17 подобрали образ КоСы, то для цифры 7 этот образ использовать нельзя, чтобы потом не путаться.

Вы можете составить свой список образов или заучить мой и с практикой просто менять образы на те, которые вам нравятся больше или у вас работают лучше.

Я в свое время именно так и сделал. Мне на тренинге предложили готовые образы, я их заучил, а потом те, что выпадали постоянно или ко мне просто не прижились, заменил на более подходящие. Рекомендую сделать так же. Чтобы получить дополнительные материалы, напишите мне на почту megamemory@yandex.ru, и я пришлю их вам.

Задание-минимум: пропишите и выучите образные коды для чисел 03, 05, 12, 14, 16, 17, 25, 26, 27, 66, 88.

Это обязательно. Не работайте дальше с книгой, пока не сделаете это.

Задание-монстр: выучите все образные коды для чисел 00–99.

Применение основной системы

Мы с вами уже прописали и выучили образные коды для чисел, и так как... Стоп-стоп-стоп! Вы же выполнили предыдущее задание и выучили образные коды, хотя бы минимум? Точно? Ну хорошо, продолжайте читать. ☺

...так как в повседневной жизни нам будут встречаться цифры разной длины (например, PIN-коды — четыре цифры, статьи Уголовного кодекса — три цифры, даты — три, шесть, восемь цифр, мобильные номера — 11 цифр), то для каждого из вариантов нужно использовать свои стратегии.

Давайте разберем, к примеру... Как запоминать статьи УК?

Статья 105. Убийство.

Статья 126. Похищение человека.

Статья 127. Незаконное лишение свободы.

Статья 166. Неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (угон).

Вы же выполнили предыдущее задание и выучили образные коды, которые я просил, верно?

Да — продолжайте чтение, нет — вернитесь к предыдущему заданию, обязательно выполните его и только потом продолжайте читать. Я серьезно!

Алгоритм запоминания статей:

1. Кодировать номер статьи в образ.

2. Кодируем значение статьи в образ.
3. Соединяем образы в одну картинку.

Примеры:

Статья 105. Убийство

1. Статья 105. Так как в нашем списке все статьи начинаются с цифры 1, то ее можно не кодировать, вы ее и так запомните. Нам остаются последние две цифры (05). Вспоминаем образ для числа 05 — НП — НеПтун.
2. Убийство. Мне сразу представляется номер отеля, труп и полицейские, которые врываются в этот номер, чтобы арестовать преступника.
3. Соединяем образы в одну картинку. Представьте, как НеПтун совершает убийство в отеле, врываются полицейские и арестовывают его.

Статья 126. Похищение человека

1. Статья 126. Образ для числа 26 — ЛоШадь.
2. Похищение человека. Мне вспомнились две сценки на слово «похищение»: первая — человек просто идет по улице, подъезжает микроавтобус, открывается боковая дверца, и человека затаскивают внутрь автомобиля. Вторая — человека заматывают в мешок/ковер, кладут на плечо и просто уходят (помните, как в фильме «Кавказская пленница»?).
3. Соединяем образы в одну картинку. Представьте, что человека на ЛоШади пытаются затаскать в машину. ☺



Теперь попробуйте сами.

Статья 127. Незаконное лишение свободы

1. Статья 127.
2. Незаконное лишение свободы.
3. Общая картинка.

Статья 166. Неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (угон)

1. Статья 166.
2. Угон.
3. Общая картинка.

После запоминания проверьте себя.

14 декабря 1825 года?

Даты тоже бывают разной длины, и есть несколько вариантов их запоминания. Давайте рассмотрим на примерах.

- 988 год — Крещение Руси

Вариант простой, как и со статьями УК. Если понимаем, к какому веку это относится, то можно кодировать только последние две цифры, если нет — то кодируем три. Предположим, что сейчас нужно закодировать все три цифры:

988 — используем образ цифры (9) + образ числа (88) = воздушный шарик + ВереВка.

Крещение Руси — мне представляется, как священник по одному человеку заводит в речку, окунает и крестит его.

Общая картинка — священник с шариком и веревкой заходит в речку, подзывает к себе человека с берега, окунает его, крестит и отдает ему шарик с веревкой. Или можно представить, что священник человека обматывает веревкой, дает ему шарик и потом только окунает его. Представили это?

Важно! Когда нужно перекодировать три цифры, то лучше использовать именно такую последовательность (9 + 88), а не наоборот (98 + 8), так как, произнося 988, мы четко выделяем последние две цифры (88), и получается кодировать удобнее и быстрее.

- 1825 год, 14 декабря — восстание декабристов

Рассмотрим варианты с месяцами и предположим, что все даты у нас из одного века.

Давайте перепишем дату в удобный формат для запоминания — 14.12.25. День — 14, месяц декабрь по счету 12-й, а так как все даты из XIX века, то запоминаем только последние две цифры — 25.

14.12.25 — тут все просто, три числа = три образа: 14 — КаЧок, 12 — КоЛокол, 25 — ЛоПата.

Восстание декабристов. Восстание — толпа стоит на площади с плакатами. Декабристы — я не представляю это слово по значению, у меня всплывает сразу ассоциация к слову «декабрь» — елка.

Общая картинка — толпа с елками стоит на площади, выкрикивает что-то, и среди этой толпы идет КаЧок, у которого на шее висит огромный КоЛокол и в руках ЛоПата.

- 1703 год, 16 мая — основание Санкт-Петербурга

Что делать, если в списке даты разных веков? Все то же самое, только год кодируем полностью — 16.05.1703.

Попробуйте запомнить эту дату самостоятельно.

1. 16.05.1703.
2. Основание Санкт-Петербурга.
3. Общая картинка.

15 девушек, 15 фактов, 15 номеров за 15 минут

Будучи подписчиком и учеником Рона Уайта[5], я получил от него очередное письмо с темой «Мое участие в шоу SuperHuman». Я с любопытством открыл и стал смотреть видео с испытанием Рона.

На сцене сделали что-то вроде мини-бара, где располагались 15 девушек. Задачей Рона было подойти к каждой девушке, узнать ее имя, факт из жизни и запомнить номер мобильного телефона.

Я с увлечением наблюдал, как Рон подходил и, весело общаясь, запоминал все необходимое о девушках. Он это делал с такой легкостью, что я просто сидел, наслаждался просмотром и про себя думал — это очень круто, и когда-нибудь я тоже так сделаю.

Когда Рон запомнил данные последней девушки, ведущий Кэл Пенн (многим известен по фильму «Гарольд и Кумар», Кэл Пенн — это Кумар в фильме) попросил одного из членов жюри выбрать случайным образом пять девушек, которым Рон должен был позвонить. И он блестяще справился с заданием!

Я понимал, как технически он выполнил свою задачу, и мое намерение повторить этот номер усилилось. Я даже на пару секунд провизуализировал, как на сцене стою именно я и запоминаю всех этих девушек. ☺

Завершив просмотр видео, я на радостях решил... решил, что повторю все увиденное завтра (а когда же еще? Все великие дела начинаются с «завтра», согласны?), и просто опубликовал это видео у себя на страничке «ВКонтакте». ☺

Но у Вселенной свое чувство юмора, помните?

Через пару дней мне позвонили с проекта «Удивительные люди»[6] и предложили пройти кастинг. Представляете?

Пока мне не сказали номер моего испытания, я решил повторить номер Рона. И тут понеслось...

Стратегия запоминания данных о людях

На самом деле все довольно просто: запоминать данные нужно техникой «Дворцы памяти», где одна локация — для имени (про запоминание имен мы поговорим в шестой главе), вторая — под факт, третья, четвертая и пятая — под номер.

Так как эта глава про цифры, то сейчас более детально разберем именно запоминание мобильных номеров.

Теоретически я понимал, как делал это Рон, и оставалось только проверить эту стратегию запоминания и посмотреть, как все работает.

Я взял листок, написал пять имен, каждому придумал по факту и по мобильному номеру. Включил секундомер и стал запоминать.

Номер я кодировал так.

Предположим, нужно было запомнить

8-989-418-46-02.

8 я не запоминал, с нее начинаются все номера в России, это легко потом воспроизвести.

Оставшиеся цифры я разбивал на пары и получал номер немного в другом виде — 98-94-18-46-02, более удобно для кодирования. Все делал в голове, и так как я видел написанные цифры, то происходило это очень быстро.

Полученные цифры кодировал по системе: пять двузначных чисел — это пять образов, и затем размещал их во дворцах.

Картинки получались следующие.

В своей комнате на стуле я видел, как Дверь (98) ловит что-то на уДоЧку (94), на диване из желтой бочки на колесиках с надписью «КВас» (18) льется жидкость в большую ЧаШку (46), а на стол приземлилось огромное НЛо (02).

И так я делал со всеми номерами, которые подготовил.

Остановив секундомер, я взял чистый лист бумаги и переписал все, что запомнил. Результат оказался пять из пяти. Я вспомнил все без ошибок!!!

Это рабочая стратегия, и все намного проще, чем мне казалось, подумал я в тот момент. Но, как обычно, так казалось только на первый взгляд.

Я решил похвастаться и попросил маму составить такой же список из пяти имен, пяти фактов и пяти мобильных номеров.

С именами и фактами вообще не было проблем, они запоминались очень быстро, но когда мама стала называть номера... я начал подвисать и запоминать о-о-очень медленно.

Дело в том, что начало номера мы называем по три цифры, например 8-905, потом 918, а только потом по две 89, 72.

А мне-то привычно было запоминать по две цифры. Чтобы мысленно перекодировать в удобный для запоминания формат, я тратил кучу времени, а когда вспоминал — было много путаницы и ошибок.

Пришлось менять стратегию, и я решил запоминать по следующему алгоритму:

Первые и вторые три цифры после восьмерки — я использовал образ цифры + образ числа.

Четыре последние цифры — я использовал образ числа + образ числа.

Например, номер 8-989-418-46-02 для меня был представлен такими образами:

8 — не кодируем

989 = 9 + 89 = воздушный шарик + ВеДро

418 = 4 + 18 = стул + бочка КВаса

46 – 02 = ЧаШка (46) + НЛо (02)

Далее размещаем все на локации.

Как только я попробовал эту стратегию для номеров, скорость увеличилась, а ошибок стало меньше.

Через пару тренировок мне удалось повторить номер Рона. Сначала на 15 человек, а потом на 20.

Задания:

1. Подготовьте дворец памяти на 15 локаций.
2. Запомните пять номеров из вашей телефонной книжки следующей стратегией:

- 8 — не кодируйте.
- Первые три цифры 123 — кодируйте, используя образ цифры + образ числа.
- Вторые три цифры 456 — кодируйте, используя образ цифры + образ числа.
- Последние четыре цифры 78-90 — кодируйте, используя образ числа + образ числа.

Глава 5

Текстовая информация

Один из самых частых вопросов, который мне задают: как запоминать тексты дословно?

Есть лишь несколько видов текстовой информации, которую нужно учить дословно, это:

- Стихи. Их нельзя запомнить примерно, согласны?
- Цитаты. Что еще?
- Может, актерские роли (театральные роли).
- Священное Писание. Здесь знание текста дословно и является целью.

Определения, термины, параграфы в учебниках, книги — здесь нужно уметь найти ключевые идеи/факты и запомнить их, а не все слова автора (рис. 14).



Рис. 14

К приблизительному запоминанию можно еще отнести и публичные выступления. Кстати, страх публичных выступлений, как говорит Радислав Гандапас, — это второй по силе страх у людей. Первый — страх смерти. Тому есть много причин, и одной из них является боязнь забыть текст.

К счастью, для всех видов текстовой информации есть свои стратегии запоминания.

Тексты

Давайте разберем стратегию недословного запоминания текста. Пошаговый алгоритм:

1. Читаем текст целиком, понимаем и создаем скелет этого текста.
2. Находим факты / важную информацию и кодируем ее в образы.
3. Запоминаем информацию.
4. Воспроизводим по памяти и исправляем ошибки.
5. Используем систему интервальных повторений (СИП), если хотим сохранить информацию надолго (о ней подробно — в седьмой главе).
6. Предположим, нужно запомнить такой текст:

Дельфины

Несмотря на то что дельфины обитают в воде, они относятся вовсе не к рыбам, а к млекопитающим. Они, как и человек, дышат легкими, рожают детенышей и выкармливают их

материнским молоком.

Тело дельфинов идеально приспособлено для движения в воде и позволяет им очень быстро плавать. Этому также помогает очень эластичная и гладкая кожа, благодаря маслянистым выделениям, облегчающим скольжение в воде.

Питаются рыбой, моллюсками, ракообразными.

Дельфины умеют «разговаривать». Общаясь между собой, они издают звуки, похожие на свист или щебетание. С помощью этих звуков они исследуют обстановку, сообщают друг другу о препятствиях и добыче. Дельфины способны к присваиванию и распознаванию имен.

Действуем по алгоритму:

1. Тут все понятно, текст про дельфинов, про их строение, питание и особенности.
2. Я выделил такие факты:

Дельфины

Несмотря на то что дельфины обитают в воде, они относятся вовсе не к рыбам, а к млекопитающим. Они, как и человек, дышат легкими, рожают детенышей и выкармливают их материнским молоком.

Тело дельфинов идеально приспособлено для движения в воде и позволяет им очень быстро плавать. Этому также помогает очень эластичная и гладкая кожа, благодаря маслянистым выделениям, облегчающим скольжение в воде.

Питаются рыбой, моллюсками, ракообразными.

Дельфины умеют «разговаривать». Общаясь между собой, они издают звуки, похожие на свист или щебетание. С помощью этих звуков они исследуют обстановку, сообщают друг другу о препятствиях и добыче. Дельфины способны к присваиванию и распознаванию имен.

Образы, которые подобрал: легкие, младенец с бутылкой молока, кусок кожи в масле, рыба + моллюски + раки, громкоговоритель, стенка из кирпичей и аквариум с рыбами, бейджик с именем.

3. Есть несколько способов запомнить этот текст, я выбрал самый любимый — дворцы памяти. И разместил все полученные образы на локациях.
4. По памяти пересказал своими словами текст и сравнил с оригиналом, чтобы посмотреть — не напутал ли я с фактами.
5. Интервальные повторения (важно! Пересказ делаем по образам) для сохранения этого текста на долгий промежуток времени.

Если вы хотите пересказать текст более детально, то просто сделайте больше образов.

Стихи

Пошаговый алгоритм для запоминания стихов:

1. Прочитываем стих один раз.
2. Читаем первую строчку и кодируем ее в образ.
3. Образ размещаем на локации.
4. Рассматривая образ на локации, проговариваем всю строчку целиком три–пять раз.
5. Читаем вторую строчку, кодируем ее в образ и прodelываем пункты 3–4.

6. Проговариваем две строчки вместе по памяти три–пять раз.
7. То же проделываем с третьей и четвертой строчками, а затем повторяем все четверостишие три–пять раз по памяти.

Пример:

Шекспир. Сонет 130

Ее глаза на звезды не похожи, Нельзя уста кораллами назвать, Не белоснежна плеч открытых кожа, И черной проволокой вьется прядь.

1. Читаем один раз все четверостишие целиком.
2. Кодлируем первую строчку в образ(ы). Например, морская звезда с глазами.
3. Размещаем на выбранной локации. Например, на телевизоре сидит морская звезда с глазами.
4. Рассматриваем эту картинку и три–пять раз проговариваем первую строчку целиком.
5. Кодлируем вторую строчку в образ(ы). Например, кораллы с ртом.
6. Размещаем на локации. Например, на столе много кораллов, и у всех есть рот. Рассматриваем эту картинку и три–пять раз проговариваем вторую строчку целиком.
7. По памяти проговариваем первую и вторую строчки.
8. То же самое делаем с третьей и четвертой строчками и затем четверостишие прогоняем целиком.

Вообще, стихи уже сами по себе запоминаются хорошо за счет рифмы. Забываются именно последовательности блоков.

Помните, как, стоя у доски на уроке литературы, когда мы не могли вспомнить продолжение стиха, кто-нибудь из одноклассников подсказывал первые слова другого четверостишия, и все сразу вспоминалось? Уверен, что такое было если не у каждого, то у большинства точно. Поэтому вот альтернативный вариант запоминания стихов:

1. Запоминаем привычным способом. За счет рифмы это делается просто.
2. Кодлируем первую строчку первого четверостишия в образ.
3. Кодлируем первую строчку второго и других четверостиший в образы.
4. Размещаем образы на локациях или соединяем методом «Цепочка».
5. Проговариваем стих по памяти три–пять раз.

У меня быстрее получается запоминать все-таки первым вариантом. Попробуйте два способа, засекайте время и решите, какой стратегией будете пользоваться в дальнейшем.

Кстати, если решите запоминать другие виды текстов дословно, то вам нужно просто следовать алгоритму, который описан для стихов.

Задание: выучите сонет 130 Шекспира одним из предложенных способов.

Ее глаза на звезды не похожи,

Нельзя уста кораллами назвать,

Не белоснежна плеч открытых кожа,

И черной проволокой вьется прядь.

С дамасской розой, алой или белой,

Нельзя сравнить оттенок этих щек.

А тело пахнет так, как пахнет тело,
Не как фиалки нежный лепесток.
Ты не найдешь в ней совершенных линий,
Особенного света на челе.
Не знаю я, как шествуют богини,
Но милая ступает по земле.
И все ж она уступит тем едва ли,
Кого в сравненьях пышных оболгали.

Публичные выступления

Если вас приглашают куда-то выступить, значит, вы являетесь экспертом в какой-то области и для выступления будете готовить только тезисы + какие-то точные данные. Поэтому тут все очень просто. Тезисы и данные кодируете в образы и размещаете их на локациях.

Все. Даже если вам будут во время выступления мешать или, отвечая на вопросы, вы собьетесь с плана выступления, то вам не нужно будет бежать за листком и смотреть — что же там у нас дальше по плану? Нет, вы, как профессионал высокого класса, просто продолжите выступление с того места, где остановились ранее. Почему? Потому что весь план у вас будет постоянно «перед глазами».

Глава 6

Привет, Андрей! Стратегии запоминания имен и лиц

Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи.

Дейл Карнеги

Это был небольшой тренинг, где было всего десять участников. В самом начале нас попросили встать, представиться и рассказать немного о себе.

Я сидел в серединке и, пока другие участники рассказывали забавные факты, обдумывал свою историю.

Когда пришла моя очередь, я собрал, как пазл, интересные события в одну картинку, быстренько презентовал себя и уселся обратно на место. Мысленно выдохнув, так как сильно волновался перед выступлением, я похвалил себя и, довольный, продолжил слушать оставшихся ребят.

Через пару минут основная часть тренинга началась.

Все шло весело и довольно-таки хорошо, пока перед самым началом перерыва мне не стало крайне любопытно — а как же зовут каждого из участников нашей группы?

Паша, Ксюша, Саша... было очень просто всех вспомнить. Я чувствовал себя уж если не суперменом, то точно каким-нибудь супергероем... Минуты так две. А потом начался перерыв, и я посмотрел на бейджики.

Вообще, у меня отличная память на имена... Просто я не помню, какое из них твое.

Анекдот

Саша оказался Кириллом, Ксюша — Настей, а Паша... с Пашей я угадал. В итоге я правильно назвал только троих из десяти. Троих! А ведь я эксперт по развитию памяти...

Почему мы не запоминаем имена людей?

Наутро после вечеринки девушка подходит к зеркалу, вглядывается в него и пытается вспомнить: «Хм, нет, не то... А может... нет, ну не-ет же!»

Из соседней комнаты доносится крик: «Катя, приготовь завтрак!» — «Точно! Я — Катя!»

Анекдот

При знакомстве внимание человека обычно направлено на что угодно, но только не на имя собеседника.

Наш мозг занят мыслями: как я выгляжу, а что сейчас скажу, как представлюсь?.. Интересно, а я выключил свет? А дверь закрыл? О, прикольная собачка! Это хаски, наверное... И т.д. В общем, мысли обо всем, кроме имени.

А мы не запоминаем то, на что у нас не обращено внимание. Если мы не сосредоточены, то вряд ли запомним имя человека. Это первая причина.

Вторая причина — имена абстрактны, и их непросто представить. Вряд ли найдется человек, который скажет: «Я запомнил ваше имя, а вот лица не помню!» Всегда наоборот, и это потому, что лица мы видим, а имена нет.

Третья причина — нет связи имени с человеком. Что это значит? Бывают такие ситуации, что имена ты помнишь, а вот кому именно они принадлежат — нет. Это бывает, когда знакомишься массово. Происходит путаница — Ксюшу называем Настей, Кирилла Пашей и т.д. Звучит знакомо? ☺

Подведем итог. Чтобы хорошо запоминать имена, нужно решить три задачи:

1. Не отвлекаться.
2. Преобразовать имя в картинку.
3. Связать имя с человеком.

Техника «Деталь»

У меня было целых 15 минут перерыва, чтобы исправить ситуацию и запомнить имена всех ребят в аудитории, применив специальные инструменты. И я решил это сделать техникой «Деталь». Она состоит из пяти действий:

1. До знакомства проговаривать «Как тебя зовут?».
2. Найти отличительную деталь в лице человека.
3. Преобразовать имя человека в образ.
4. Соединить отличительную деталь и образ на имя.
5. Повторить имя в конце дня.

Давайте разберем каждый пункт подробнее.

1. «Как тебя зовут». За секунду-две до начала знакомства проговаривайте эту фразу про себя. Это поможет сфокусироваться на имени человека.
2. Отличительная деталь. Для чего это нужно?

Когда мы приходим в гости к друзьям, мы вешаем или кладем вещи в определенное место (например, куртку на вешалку, сумку или кофту на спинку стула), чтобы потом, когда будем собираться домой, без труда их найти.

Здесь то же самое: лицо человека — это вешалка, на которую мы повесим имя. То есть лицо — это наш дворец памяти.

Какие могут быть отличительные черты?

- Уши (большие, маленькие, оттопыренные).
- Глаза (большие, впалые, выпученные, миндалевидные, узкие и т.п.).
- Нос (крючковатый, картошкой, мясистый).
- Борода.
- Лысина.
- Подбородок.
- Брови (тонкие, накрашенные, густые, косматые) и т.д.

Здесь важно отметить: то, что вам первое бросилось в глаза, и будет отличительной чертой.

Рассмотрим на примере. Посмотрите на две фотографии (рис. 15). Что бы вы выделили в качестве отличительной детали?



Рис. 15

Если мне пришлось бы запоминать их имена, то на первой фотографии я выделил бы глаза, а на второй — губы.

Как научиться выделять детали в лицах людей?

- Изучите свое лицо подробно. И тогда вам станет легче находить отличия в лицах других людей. Так будет работать принцип сравнения. Примеры: у нее брови тоньше моих; у меня нос картошкой, а у него крючком; и т.д. Вы начнете быстрее находить различия, а значит, и выделять детали для хранения имен.
- Каждую неделю выбирайте по одной детали и старайтесь изучить ее у всех людей, которые вам встретились за день.

Например, на этой неделе вы выбрали уши. Теперь у каждого встречного старайтесь их разглядеть. Какой они формы, чем отличаются друг от друга и т.д.

На следующей неделе сделайте то же самое, но только уже с другой деталью.

3. Преобразовать имя человека в образ.

Как это сделать?

- Подбираем образ по рифме: Егор — топор, Лена — антенна.
- Или по схожести букв/созвучию: Эльвира — Эльф. Можно подобрать два образа Эльф + Вилы.
- Также это может быть ваша личная ассоциация с этим именем. Например, Саша — мотоцикл. Просто потому, что ваш друг детства всегда любил мотоциклы.

Важно! Закрепляйте за именами постоянные образы. Например, Егор будет всегда «топор». Это нужно для скорости и качества запоминания.

4. Соединить отличительную деталь и образ на имя.

Тут все понятно, и давайте сразу рассмотрим примеры:

- С вами знакомится человек по имени Егор. У него густые брови. Придумайте или вспомните образ на это имя и свяжите его с бровями. Пусть сейчас это будет «топор», и тогда можно представить, как в бровях запутался топор.
- Нужно запомнить девушку по имени Надежда. Предположим, у нее большие глаза. Мой образ на имя Надежда — компас.

Я бы представил, что из глаз этой девушки как слезы текут компасы.

5. Сохранение информации.

Для длительного сохранения информации используйте СИП.

Действуя по этому алгоритму, я запомнил всех ребят за 25 секунд. Пару раз прогнал по алгоритму СИП и в конце тренинга с легкостью вспомнил по именам всех участников. И это несмотря на то, что вторая часть тренинга была очень информативной и в голове был хаос из мыслей.

Дополнительные материалы: для скорости запоминания нужно заранее подобрать для частотных имен образы. Можете сделать это самостоятельно или напишите мне на почту megamemory@yandex.ru, и я пришлю вам дополнительные материалы ко всей книге.

Глава 7

Система интервальных повторений (СИП)

Мы уже немного говорили во второй главе о том, с какой скоростью забывается информация. И перед тем, как мы выясним эффективную систему повторений, освежим в памяти то, что уже знаем про Эббингауза и его исследования.

В 1980-х годах немецкий психолог Герман Эббингауз решил выяснить скорость забывания информации. Для этого он зубрежкой запоминал бессмысленные слоги, состоящие из двух согласных и гласной между ними (гов, таб, мос, тыч, шим и т.п.).

Результатом этого эксперимента, который длился в течение двух лет, был следующий вывод: после первого безошибочного повторения забывание идет очень быстро — за первые 20 минут мы теряем около 40% всей информации.

Через час теряется около 60%, а через сутки если ничего не делать с информацией, то в голове останется от нее не более 33–35% (рис. 16).



Рис. 16

Вывод, который можно сделать благодаря исследованиям Эббингауза, следующий: хочешь что-то сохранить в памяти надолго — повторяй.

Самый простой и самый лучший из способов повторения — это применение на практике. Прочитали, узнали что-то полезное — составьте план внедрения и делайте информацию своим опытом.

А если не получается сразу применить полученные знания и при этом вы хотите информацию запомнить надолго, используйте систему интервальных повторений (СИП).

На основе кривой забывания психологи предлагают следующий алгоритм для повторения информации:

- Первое повторение делается сразу после запоминания.
- Второе — через 20 минут после первого повторения.
- Третье — через день после второго повторения.
- Четвертое — через две-три недели после третьего повторения.
- Пятое — через два-три месяца после четвертого повторения.

Когда я пробовал эту систему, мне она не понравилась. Я делал третье повторение — вспоминал, но вспоминал о-о-очень медленно, как при первом повторении. А при четвертом повторении (через две-три недели) выяснялось, что часть информации терялась, и приходилось переучивать.

Мне было неудобно пользоваться этим алгоритмом, но, как говорится в одной очень известной книжке, «ищите, и обрящете» — и я стал искать...

Эффективная СИП

Мои поиски через тренинги, книги и статьи привели меня к следующему алгоритму[7]:

1. Запоминаем что-то.
2. Делаем сразу первое повторение.
3. Не ждем 20 минут, а сразу после первого повторения делаем еще несколько повторений подряд.

4. Потом начинаем повторять через интервалы.

Почему так эффективнее?

Представьте, что вы живете в хижине в лесу и собираетесь пойти в гости к другу, который живет всего лишь через три футбольных поля зарослей от вас. И, естественно, других путей нет, нужно идти только через эти заросли.

Вы очень медленно идете, так как мешают кусты, но все равно движетесь и через некоторое время доходите до своего друга. Ура! Вас встретили теплом и уютom, и вы на какое-то время остались в гостях.

А что потом? Конечно, нужно идти домой, и идти нужно тем же путем — через поле зарослей.

Пока вы гостили у друга, трава, которая была срезана не под корень, а лишь по верхам, снова выросла, причем как в сказке — отрубили одну голову, на ее месте выросли две новые.

Но вам все равно нужно возвращаться, и вы с тем же трудом, как и в первый раз, идете домой.

То же самое и с нашими повторениями.

Когда мы что-то запомнили, мы создали новую связь между нейронами. И пока эта связь очень слабая, информация вспоминается медленно и быстро забывается. И если мы будем повторять изначально с длинными интервалами (как предлагали психологи), то трава будет расти, и проходить будет очень тяжело.

Но если мы, например, пройдемся несколько раз подряд туда-обратно по нашему полю и протопчем тропинку, то идти будем быстрее, а трава расти будет очень медленно, ведь так? Так!

То есть если мы несколько раз подряд повторим то, что выучили, нейронная связь станет прочной, информация будет вспоминаться быстрее и забываться будет медленнее. А это то, что нам нужно.

Еще раз, как итог, алгоритм эффективных повторений:

1. Запомнили что-то — сделали первое повторение.
2. Сразу после первого повторения сделайте еще несколько повторений подряд (3–5–10).
3. Повторяем интервалами — через 20 минут, потом через час или два после запоминания, и если нет ошибок, то увеличиваем интервал повторения в два раза.
4. Повторяем минимум три дня подряд три раза в день: утром, в обед и вечером (за час-два перед сном), а затем повторяем через неделю, две, месяц, два, четыре, восемь... и т.п.

Ящики Лейтнера

Для интервальных повторений можно использовать приложение «Анки», или, если хотите обойтись без гаджетов и любите запоминать через обычные карточки, то можно сделать ящики Лейтнера.

Это очень просто и очень удобно.

Берете четыре коробки. На первой пишете — каждый день, на второй — раз в неделю (и пишете день, например четверг), на третьей — раз в месяц (и пишете число, например каждое первое число), на четвертой — два раза в год (например, 5 июля и 5 декабря).

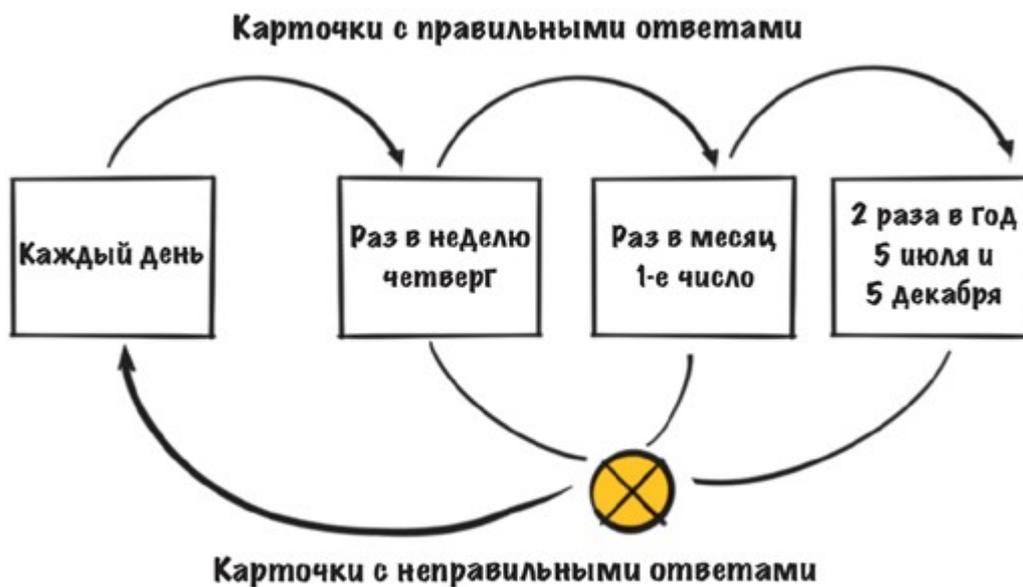


Рис. 17

В первую коробку попадает вся информация, которую вы только что запомнили и повторяете первые три дня. Через три дня вы достаете ее из этой коробки — проверяете, и если не было ошибок, то эта информация переключивается во вторую коробку. Если были ошибки, то мы эту информацию перезапоминаем и оставляем еще на три дня в первой коробке.

Затем каждый четверг заглядываем во вторую коробку, достаем оттуда всю информацию и проверяем. Если нет ошибок — информация идет в третью коробочку и проверяется раз в месяц, если есть ошибки, то сначала перезапоминаем все, а потом направляем эту информацию снова в первую коробку, и т.д.

Ящики Лейтнера — очень удобный инструмент для организации интервальных повторений. Пробуйте.

Задание: расскажите троим разным людям о том, как эффективно повторять любую информацию, чтобы сохранить ее надолго.

Глава 8

Мозг хочет...

В этой главе собраны рекомендации о том, что еще нужно делать, чтобы память работала лучше, а мозг старел медленнее. Итак, ваш мозг хочет...

...физических нагрузок

В здоровом теле — здоровый дух.

Народная мудрость

Все мы знаем о пользе физических упражнений, но, оказывается, не вся активность одинаково полезна.

В своей книге «Мозг на пенсии»[8] Андре Алеман делится замечательным исследованием, где ученые собрали людей и поделили их на две группы.

Группа А занималась тренировками с умеренной интенсивностью, то есть такими, при которых учащается сердцебиение и появляется пот (танцы, быстрая ходьба и т.п.).

Группа Б занималась просто растяжкой.

Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю по 30 минут, и так в течение трех месяцев.

В результате у группы А помимо улучшений сердечно-сосудистой системы, что вполне ожидаемо, улучшились и когнитивные функции — внимание и скорость обработки информации. В группе Б таких изменений не наблюдалось.

А по результатам другого исследования у группы, которая занималась в течение года активными тренировками, область гиппокампа увеличилась на 2%.

Гиппокамп — это участок мозга, который отвечает за пространственную память, процесс консолидации (переход краткосрочной памяти в долгосрочную), обучаемость, эмоции. Гиппокамп еще называют центром нашей памяти.

У группы, которая занималась просто растяжкой в течение года, гиппокамп уменьшился на 1,5%.

Кстати, тренировки обязательно должны быть регулярными. Проводили похожий эксперимент, где набрали школьников — замеры их показатели, затем ввели бег три раза в неделю по 30 минут. Продолжительность эксперимента была 12 недель.

Благодаря бегу когнитивные способности школьников улучшились, но, как только убрали бег из их плана, показатели упали на прежний уровень. То есть результат будет только от регулярных занятий. Это нужно учитывать.

Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения болезни Альцгеймера на 30%.

Дэвид Перлмуттер

Подведем небольшой итог.

Правильные физические нагрузки способствуют росту нейронов и формированию связей между ними, то есть, если говорить совсем просто, занимаясь спортом, мы влияем на скорость своей обучаемости.

Мы запоминаем иностранные слова на 20% быстрее, если до этого занимались спортом.

Джон Рэйти, Эрик Хагерман



И это еще не все.

Стресс, который мы получаем в течение дня, очень сильно снижает наш интеллектуальный потенциал. И вот как раз таки спорт помогает снизить уровень этого стресса.

Мне очень нравится бегать, и после примерно 20–30-минутной пробежки начинается состояние медитации. Все дурные мысли уходят, стресс (если он был) пропадает, и мозг как будто делает перезагрузку — мышление опять становится ясным и продуктивным.

Бег — это автоматизированный процесс, тут особо думать не нужно, бежишь себе и бежишь, поэтому можно параллельно делать несколько дел: бежать и учиться одновременно.

Если еще не занимаетесь никаким спортом, то выберите для себя любую активность и обязательно добавьте ее в свое ежедневное расписание. Для начала это могут быть просто домашние танцы. ☺

Рекомендую к прочтению: Мэт Фицджеральд «Бег по правилу 80/20»[9], Хэл Элрод «Магия утра»[10].

...ВОДЫ

Наш мозг примерно на 80% состоит из воды. «Плавающее» внимание, головные боли — это первый признак недостатка воды в организме.

Представьте, что вы в машине и у вас полный бак бензина. Вы гоните на полную мощность, все хорошо, но через некоторое время начинаете замедляться, так как до пункта назначения еще далеко, а бензин довольно быстро стал тратиться.

Впереди заправка, и если сейчас вы не дозаправитесь, то велика вероятность, что не доедете. Но вы же мудрый водитель, ведь так? Вы заезжаете на заправку, заливаете полный бак и продолжаете свой путь на полных скоростях.

То же самое происходит с мозгом, где топливом является вода. Недостаток воды тормозит мыслительные процессы и не позволяет двигаться на высоких скоростях.

Норма для взрослого человека — десять стаканов по 200 мл питьевой воды в день. Причем первый стакан нужно пить утром, сразу после пробуждения, так как, пока мы спим, наш мозг продолжает активно работать и поутру ему нужна подпитка.

Поддержание баланса воды важно сделать привычкой. Я когда только начинал, то пользовался приложением Water Balance. Очень удобно и даже немного похоже на игру, где цель — заполнить человечка водой. ☺

Кстати, на канале «Наука» была передача с очень интересной идеей. Эмбрион на ранних стадиях состоит примерно на 97% из воды, такой водочеловек прям. Организм новорожденного — примерно на 90%, ребенка постарше — на 80%.

А теперь вопрос: как выглядят старенькие люди? Они кажутся немного высохшими, замечали такое?

С годами рецепторы, которые сигнализируют нам о том, что организм требует воды, притупляются, и в организм не поступает необходимая норма.

Идея передачи была такова: если постоянно поддерживать баланс воды в организме, то можно продлить свою молодость. Вот так вот. ☺

Важно! Сильный избыток воды вредит организму, поэтому не переусердствуйте и придерживайтесь своей нормы.

...умственных тренировок

Как вы думаете, в каком возрасте начинается снижение потенциала памяти?

Первое, что приходит на ум, — люди пенсионного возраста. Мне сразу вспоминаются разговоры с родными бабушками и дедушками, которые часто говорили: подожди, сейчас запишу, а то не запомню... ой, я все забыла, память как у рыбки, дырявая или уже не та...

В книге «Мозг на пенсии» есть еще одно интересное исследование, где ученые выяснили, что ухудшение памяти начинается... вы готовы?... в возрасте около 20 лет!

В 60–70 лет да, идет более быстрое снижение потенциала памяти, но ухудшаться она начинает примерно в 20. Как вам такие данные? Я был очень удивлен, когда это узнал.

Хотя, если глубже копнуть, здесь нет ничего удивительного.

Я интересовался у третьекурсников (а это как раз таки студенты в возрасте около 20) о том, как они учатся. И большинство говорит, что сначала они работали на зачетку, а теперь зачетка работает на них. Сильные умственные нагрузки бывают в основном во время сессий.

На работе то же самое. Сначала активно чему-то учишься, а потом наступает момент, который я называю «сойдет». Ты выполняешь свою рабочую рутину, и все. А зачем выкладываться, когда и так сойдет? Замечали такое?

Память слабеет, если ее не упражняешь.

Цицерон

Вот из-за таких «сойдет» и ухудшается наша память. Поэтому, чтобы мозг был на пике, нужно его тренировать. И вот несколько идей.

1. Мнемотехника

Как известно, мозг человека состоит из двух полушарий — левого и правого. Левое полушарие отвечает за последовательность, речь, логику, правое — за творчество, целостное восприятие мира.

И, как принято считать на сегодняшний день, при выполнении разных задач доминирует одно из полушарий.

Например, если будете считать, то доминировать будет левое полушарие, рисовать — правое.

Практикуя инструменты мнемотехники, мы задействуем оба полушария одновременно. Например, используя дворцы памяти, мы последовательно (левое полушарие) запоминаем закодированную в образы (правое полушарие) информацию.

2. Книги

От чтения книг много положительных эффектов, один из которых — развитие воображения. Проигрывая истории в своей голове, мы очень хорошо прокачиваем свой мозг. Плюс чтение — это самый известный в мире антистресс.

Здесь также рекомендую изучить инструменты скорочтения. Они очень хорошо разгоняют мозги.

3. Устный счет

Сейчас все при любой возможности пользуются калькуляторами. Это удобно, но это костыль для мозга.

Начните считать в уме и тренируйте свой мозг. Кстати, здесь тоже есть свои нюансы: не любой счет нам одинаково полезен.

Японский нейробиолог Рюта Кавашима проводил исследования и выяснил, что при работе со сложными примерами на сложение, вычитание, деление или умножение задействуется очень небольшая часть головного мозга.

А вот если работать с простыми примерами типа $8 + 7 - 2 = \dots$, да еще и под секундомер, то тогда мозг прокачивается по максимуму. И если в этот момент сделать снимок мозга, то он будет светиться, как новогодняя елка.

А это то, что нам нужно.

Можно самому составлять такие примеры и упражняться ежедневно, а можно приобрести уже готовые тетради Рюта Кавашимы «Тренируй свой мозг»[11].

Дополнительно рекомендую к прочтению: Артур Бенджамин, Майкл Шермер «Магия чисел»[12] (если хотите стать профессионалом в устном счете).

4. Интеллектуальные игры

Играйте в игры, которые заставляют поднапрячь мозги. Например, шахматы, го, игры в слова.

5. Иностранные языки

По результатам исследований, у людей, которые знают несколько языков, намного позже начинаются проблемы с памятью. Причем исчисление идет в годах и зависит от количества языков, которыми вы владеете на хорошем уровне.

На сегодня, слава богу, есть специальные инструменты, которые помогают изучать языки в несколько раз быстрее классических подходов, с одним из них вы уже познакомились во второй главе. ☺

...здорового сна

Утро вечера мудренее.

Русская пословица

Здоровый сон крайне важен для хорошей памяти. Дело в том, что нейронные связи, которые мы создали за день, активируются заново во время сна, что способствует лучшему усвоению нового.

Помните школьные дни, когда нужно было выучить стих к следующему уроку? Мы зубрили строчку за строчкой, а потом по памяти рассказывали все, что удалось запомнить.

Иногда выходило с ошибками, и приходилось какие-то моменты дозубривать, а иногда все получалось идеально, но все равно не так легко, как этого хотелось бы. То есть, несмотря на интенсивные повторения, мы упирались в определенную скорость.

Но потом был сон. И утром происходила магия.

Я помню, как выучил «Бородино» и утром, когда мама готовила завтрак, решил рассказать его. На мое удивление, то, что вчера выходило с треском и подвисаниями, сегодня просто лилось.

Припоминаете что-нибудь подобное?

И так со всем, что мы делаем. Сегодня жонглирование тремя мячами идет еле-еле, поспали — и уже утром навык как будто сам по себе подрос. Замечали такое?

Это все сон. Чтобы выйти на новый уровень в навыке, нужно обязательно поспать.

Нормой сна принято считать семь-восемь часов. Если спите меньше — мозг вряд ли работает максимально эффективно. Становится сложнее осваивать новое, продуктивность падает, да и организм потом все равно возьмет свое — те часы, которые вы недосыпаете в будни, придется забрать у выходных.

— Какие сладости вы любите больше всего?

— Сон. Он так сладок, что я бы его в чай добавлял.

Анекдот

Система «ФБР»

Что делать, если не можешь заснуть? Причины бывают разные, но самая частая — стресс.

Представьте, что человека (назовем его Федор) обещали повысить за отличную работу и не повысили. Грустно? Еще бы!

Давайте подольем немного масла в огонь. Его не просто не повысили, но еще и забыли об этом сказать, он узнал это не от своего начальника, а самостоятельно.

Представляете, что он чувствует? Непонимание, гнев, такое ощущение, будто его предали. Но он профессионал и решает не рубить сплеча, а все хорошенько выяснить у руководства. Но это он сделает только завтра.

А эмоции зашкаливают-то уже сейчас, они не ждут и хотят выйти. И Федор решает выпустить их — звонит друзьям, чтобы поделиться новостями и добавить от себя небольшие предположения, ну и, конечно же, в конце присовокупить свое мнение о поступке руководства на хорошо знакомом ему языке (русский — расширенная версия). ☺

А потом что? Потом дом, рутина и время сна, ведь завтра опять на работу.

Как вы думаете, уснет ли Федор сразу или проважкается еще какое-то время в постели?

Федор будет прокручивать это событие в голове снова и снова, разгоняя свой мозг. А это, естественно, будет мешать ему уснуть и нормально выспаться.

У вас было нечто подобное? Когда, лежа в постели, вы не могли уснуть, прокручивая мысли о каком-то событии?

Да-да! У каждого бывали такие деньки, и у меня для вас две новости:

Так себе новость — эти дни, когда вы не можете уснуть, не последние в жизни и периодически они будут повторяться.

Причем не обязательно из-за стресса, это могут быть и приятные эмоции. Например, я хорошо помню ночь перед выступлением в проекте «Удивительные люди»: я представлял таки-и-ие суперменские сюжеты, что было совсем не до сна.

Хорошая новость — есть три шага, которые могут помочь вам справляться с эмоциями и крепко спать по ночам. Эти шаги я называю система «ФБР»:

Ф — Физика

Я заметил, что если, например, не тренировался днем или было мало физической нагрузки, то мне сложнее засыпать и сам сон менее качественный. Поэтому первый шаг — будь физически уставшим.

Тут, кстати, тоже свои нюансы: если мало нагрузки — не уснешь, много и перед сном — может быть бессонница. При интенсивных занятиях спортом учащается сердцебиение и вряд ли удастся уснуть сразу же. Поэтому спорту, конечно, быть, но минимум за два часа до сна.

Б — Благодарность

Особенно в случае стрессовых ситуаций благодарности помогают разорвать привычную череду мыслей. Когда в плохой ситуации вы находите что-то хорошее, то задача считается как бы решенной, и это помогает отпустить ситуацию и не фокусироваться на ней бесконечно.

Р — Расслабление

Когда мы представляем разные события, то чаще всего тело находится в состоянии напряжения, а это очень мешает засыпанию.

И здесь есть небольшой лайфхак — нужно просто расслабить челюсти и следить за своим дыханием, мысленно проговаривая: на вдох — раз, на выдох — два. Этот совет сначала я узнал от Патрика Джейна из сериала «Менталист». А потом наткнулся на подобную практику при занятиях медитацией. Очень успокаивает мысли и расслабляет тело.

Вот и все. Пробуйте и наслаждайтесь своим сном. ☺

Лучшее время для сна

Майкл Бреус в своей книге «Всегда вовремя»[13] пишет: если вы постоянно пересыпаете, то у вас нарушается циркадный ритм организма, и как итог появляются усталость, раздражительность, низкая концентрация.

По моим наблюдениям, такие же симптомы и от недосыпа. То есть смотрите: мало спишь — плохо, много спишь — тоже ничего хорошего. Получается выход один — найти свою золотую середину. И здесь придется поэкспериментировать. У меня, например, это семь часов.

Причем на качество сна очень влияет время отхода ко сну. Идеально, когда вы можете организовать свой день так, чтобы в 22:00 уже лежать в кровати. Это прямо то, что доктор прописал, как говорится. Организм будет на седьмом небе от счастья и отблагодарит вас энергией и долголетием.

Также рекомендую к прочтению: Шон Стивенсон «Здоровый сон»[14].

...овощей и добавок

Энергия в нашем организме вырабатывается в специальных органоидах — митохондриях. Мы с вами уже умеем запоминать термины и определения, поэтому давайте запомним и это:

Митохондрия — это энергетическая станция клетки/батарейки в наших клетках.

1. Кодлируем в образ(ы) слово «митохондрия»:
2. Кодлируем в образ(ы) значение — это энергетическая станция клетки:
3. Соединяем образы в одну картинку и проговариваем название термина и его значение[15].

Митохондрии — это такие заводы в нашем организме, которые, вырабатывая топливо, выбрасывают еще и вредные вещества — свободные радикалы. А они — те еще злодеи.

Получив свободу, они начинают липнуть к здоровым клеткам, блокируют выработку новой энергии и способствуют еще большему выбросу свободных радикалов. В организме наступает хаос.

Это приводит к тому, что:

- мы быстрее устаем;
- падает концентрация;
- становится сложнее усваивать новую информацию, так как клетки гиппокампа особенно подвержены влиянию свободных радикалов, сильно слабеет память.

Плюс еще вот какая интересная получается вещь — свободные радикалы чуют в организме, человек находится в стрессе, а это приводит к ЕЩЕ большему выбросу свободных радикалов. Это те еще хитрецы — делают все, чтобы их в организме было больше.

Но! Наш организм суперкрутой и для защиты придумал антиоксиданты (АО) — вещества, которые помогают нейтрализовать действие свободных радикалов, то есть АО — своего рода блюстители порядка, стражи нашего организма.

Какие-то АО вырабатываются организмом, другие мы получаем из пищи или через БАДы.

Мой топ-лист продуктов и добавок

Мы — то, что мы едим.

И здесь все просто: если мы неправильно питаемся, то можем не получать нужные антиоксиданты, тем самым ускоряя процесс старения мозга. А это может привести к тому, что снизится скорость обработки информации, ухудшится память и появятся разного рода заболевания типа Альцгеймера.

Вух. Перспектива так себе, друзья!

И когда я это хорошенько осознал, то стал искать информацию про то, чем полезно питать наш мозг, а чем не стоит. И вот несколько рекомендаций, которые я стараюсь превратить в привычки:

1. Сократите потребление сахара

Есть одно интересное исследование: сравнивали людей с болезнью Паркинсона и группу здоровых одногодок. Одним из отличий в поведении было то, что люди с болезнью потребляли намного больше сладкого, чем здоровые. Совпадение? Не думаю, ведь, как говорит Шерлок Холмс, вселенная в редких случаях бывает ленива. ☺

Поэтому шоколадки под замок, вкусные соки и тортики с печеньем отдаем соседям и т.д.

Если вы такой же человек-сладкоежка, как и я, то вам пригодятся следующие советы:

- Самый главный злодей, из-за которого мы едим сладкое килограммами вечером, — это чай.

Ну нереально попить просто «пустой чай», а если сел пить чай еще и перед сериалом, то там вообще можно потеряться в пакете с конфетами. Поэтому первый шаг, который мне помог, — сменить кружку на чашку. Чая меньше, меньше с ним и сладкого получается съесть.

- Если вы ели шоколадки на завтрак, обед и ужин, то просто решить есть меньше — стратегия на короткий промежуток времени.

Здесь очень хорошо может сработать замена. Меняйте свои сладости на горький шоколад, причем с процентом какао выше 70.

Для сравнения. Если за один прием чая у меня уходила половина, а то вся молочная шоколадка, то с горьким — это максимум одна долька (полоска из трех кубиков). Даже вечером, когда рука тянется к сладенькому, то это вообще один кубик горького шоколада. Для меня замена очень хорошо сработала. Попробуйте и вы.

Также рекомендую к прочтению: Тайнан «Супермен по привычке»[16].

2. Сократите прием алкоголя и кофе

Раньше я считал, что кофе — это просто энергетик. И решил не пить его совсем, мол, обойдусь внутренними ресурсами, и пусть организм сам бодрится. Но потом наткнулся на видео одного из самых известных врачей России Александра Мясникова, который приводит такие факты о кофе:

- предохраняет от перехода хронического цирроза в рак;
- предохраняет от инфарктов;
- полезен при подагре.

Я, конечно, мало что понял, но слово «рак» звучит очень страшно, и теперь я начинаю свой день с чашечки ароматного кофе.

Помните о том, что действие кофеина проходит примерно через пять часов после приема, поэтому старайтесь не пить его вечером, иначе можете не уснуть или сон будет невысокого качества. Потребляйте, как говорится, в меру.

Рекомендуемая доза вышеуказанным доктором — не более трех-четырёх чашек, то есть примерно 300–400 мл в день, но лучше меньше, конечно. Я для себя решил, что это будет только одна чашечка и только утром.

Влияние алкоголя на организм также зависит от дозы.

В допустимых дозах, как пишет невролог Дэвид Перлмуттер, он полезен, так как помогает снизить давление, расширяет сосуды и активизирует приток крови к мозгу, но в остальных случаях алкоголь оказывает разрушающее воздействие на мозг.

Допустимые дневные дозы Дэвид Перлмуттер обозначает следующие:

- Вино — около 120 мл
- Крепкий напиток — до 30 мл
- Пиво — до 240 мл

Помните все эти фильмы, когда тяжелый рабочий день в Америке заканчивается стаканчиком виски, а в России бутылочкой пива?

Да, вроде бы здорово, что небольшие дозы полезны и помогают снизить уровень стресса, но кто придерживается допустимых доз? Как правило — всегда перебор, а это риск разрушения мозга.

Предлагаю все-таки полностью исключить алкоголь из своей жизни. А против стресса есть медитация. ☺

3. Добавьте полезных жиров и сократите вредные

Потребляемые жиры — это внешний источник энергии для организма и строительный материал для клетки. Есть четыре типа жиров, и все оказывают разное влияние:

1. Мононенасыщенные жиры

Полезны для организма, только если правильно и нормированно их употреблять. Присутствуют в растительных маслах (полезны, если не подвергать масла термической обработке), орехах (фундук, миндаль), кунжуте, авокадо.

2. Насыщенные жиры

Тоже все неоднозначно: в ограниченных количествах — нормально для организма, в больших — вредны. Такие жиры содержатся в пище животного происхождения и молочных продуктах.

И если вы любите мясо, то лучше сделать свой выбор в пользу мяса птицы, например куриной грудки. Оно содержит меньше всего насыщенных жиров.

3. Полиненасыщенные жиры

Очень полезны для мозга такие жирные кислоты, как омега-3. Содержатся в льняном масле (или семенах), грецких орехах, в жирной рыбе (сельдь, сардины в оливковом масле, тунец), темно-зеленых листовых овощах.

Сам организм не вырабатывает эти жирные кислоты, поэтому важно получать их из пищи.

4. Трансжиры или трансжиры (можно, кстати, их запомнить через образы «транс» или «трансжиры»)

Это вторая разновидность ненасыщенных жиров в нашем списке — и самая вредная.

Они в небольших количествах могут присутствовать в мясных и молочных продуктах, но в основном появляются в результате высокотемпературной обработки. Поэтому ученые советуют не жарить продукты, а варить.

Много «транс» в рафинированных маслах (используйте только нерафинированное), майонезах, маргарине и в сухом печенье, для которого используется маргарин. Эти продукты направляйте сразу в мусор.

У мозга довольно высокая потребность в жире, так как он состоит из него примерно на 60%. Весь потребляемый жир попадает прямиком в клетки, и полезные жиры помогают вырабатывать энергию, другие — нет, и даже более того: при получении таких жиров скорость реакции и обработки информации падает, а мозг стареет быстрее.

Непривычно как-то думать, что питание влияет на наш интеллектуальный потенциал, не правда ли? Но факт остается фактом. И ученые сейчас кишечник называют «вторым мозгом».

Кстати, ученые выяснили, что именно «транс» являются причиной 20 000 сердечных приступов в год и болезни Альцгеймера.

Итог: постепенно отказывайтесь от жареного (чипсов, картошки фри и т.п.), переходите на варку или запекание продуктов и следите, чтобы у вас в тарелке было больше овощей, чем мяса.

И если сейчас вы подумали что-то из серии: пфф, я ем чипсы, фри и гамбургеры на завтрак, обед и ужин, и ничего со мной не стало и с памятью моей все о'кей, то может быть и так, но это только пока. «Трансы» имеют накопительный эффект. Копятся-копятся-копятся, а потом раз — и тью-тью. «Трансы» так себе друзья, я серьезно.

4. Используйте добавки

Коэнзим Q10

Это вещество мы получаем из пищи, а еще оно вырабатывается организмом и является мощнейшим антиоксидантом.

Коэнзим участвует в производстве энергии и помогает бороться со свободными радикалами. Что помогает нашему организму оставаться бодрым и здоровым, особенно мозгу, так как именно там наблюдается высокая концентрация этого вещества.

Но с возрастом выработка организмом коэнзима сокращается, а снижение уровня Q10, как выяснили ученые, основная причина спада мозговой активности.

И так как с едой мы тоже можем недобирать нужного количества этого вещества, то нужно принимать Q10 в качестве добавки.

Продается в аптеках, не является лекарственным средством, поэтому трудностей с приобретением не будет.

Когда тестировал эту добавку, то по ощущениям казалось, что голова постоянно легкая, скорость реакции на разные задачи — хорошая, плюс чувствовал себя заметно энергичнее. В общем, теперь коэнзим — мой любимый БАД.

Его можно пить курсом или на постоянной основе. Лично я придерживаюсь стратегии — месяц через месяц. Чтобы организм не привыкал и нормально мог вырабатывать его самостоятельно.

Важно! Перед применением любой добавки проконсультируйтесь с врачом. Вы можете сейчас принимать лекарственные средства, которые могут быть несовместимы с добавками. Это не принесет организму нужной пользы, и потребление добавок будет впустую. А оно вам надо? ☺

Витамины группы В: В1, В3, В9, фолиевая кислота, В12

Содержатся в еде: в мясе, яйцах, фруктах, овощах, в макаронных изделиях и многих других продуктах.

Витамины группы В контролируют уровень гомоцистеина. Гомоцистеин — это аминокислота, которая не поступает с едой, а вырабатывается только организмом.

При повышенном уровне этой аминокислоты появляются воспаления, повреждаются сосуды, которые обеспечивают здоровое кровоснабжение мозга, идет спад мозговой активности, погибают клетки мозга, и в конечном итоге все может привести к болезни Альцгеймера и старческому слабоумию.

Причины, которые могут привести к повышению уровня гомоцистеина:

1. С возрастом уровень постепенно возрастает сам по себе. Как вам такая новость?
2. В организме недостаток фолиевой кислоты, витаминов В1, В6, В12.
3. Потребление огромного количества кофе за день, больше рекомендуемой нормы, про которую мы говорили выше.

4. Сидячий образ жизни.
5. Потребление большого количества алкоголя.

Чтобы умерить пыл этой злой аминокислоты, нужно принимать витамины группы В, причем в добавках, так как через еду мы можем не получать нужной суточной дозы.

Проблема в том, что это очень «чувствительная» группа витаминов. Они уничтожаются при высокой температуре, например при жарке.

Витамин В1 разрушается алкоголем, а вегетарианцы часто испытывают недостаток витамина В12, так как мясо все-таки лучший источник витаминов этой группы (хотя бобовые могут быть хорошей альтернативой для вегетарианцев).

Рекомендации: включите в ваш рацион эти витамины как добавку, причем лучше выбирайте так, чтобы одна капсула или таблетка включала в себя всю группу разом (В1, В3, В6, фолиевая кислота, В12). Удобнее принимать.

Помните про то, что переизбыток витаминов (как и любой переизбыток) вреден для организма.

Гинкго билоба, витамин С и витамин Е

Экстракт гинкго билобы, пожалуй, самый распиаренный БАД на сегодняшний день, который обещает улучшить память и внимание.

Само дерево гинкго используется в китайской традиционной медицине уже не одну сотню лет. Оно улучшает кровообращение, что положительно влияет на нашу память и внимание. Плюс этот БАД богат естественными антиоксидантами, которые препятствуют действию свободных радикалов, что приводит к замедлению процесса старения мозга.

Эту добавку я стал применять почти сразу после прочтения книги Доменика О'Брайена «Как развить суперпамять»[17]. Там он говорил что-то из серии: найдите гинкго билоба самого лучшего качества у себя в аптеках и начните принимать его.

Так я и сделал. То же самое советую и вам.

Витамин С

Это один из самых популярных витаминов, согласны? О нем каждый знает еще с детства. И принимаем мы его для того, чтобы наш организм был более устойчив к заболеваниям, то есть для улучшения иммунитета.

Хорошее количество этого витамина содержится в жидкости вокруг нейронов, и это своего рода щит от воздействия свободных радикалов. Кроме того, витамин С усиливает действие другого витамина — Е. Который также играет важную роль в защите от свободных радикалов.

Общие рекомендации:

1. Резко не отказывайтесь от своих пищевых привычек, так как это приведет к стрессу в организме и еще большему выбросу свободных радикалов. Вы так только навредите своему телу. Все делайте постепенно. Например, не резко сократили потребление сахара, а сначала на дольку, потом, когда привыкнете, еще на одну и т.д.
2. Если вдруг сорвались и съели то, что не планировали, — не ругайте себя, пусть сейчас это будет небольшим пищевым испытанием для вашего организма. Позже продолжите внедрять правильные привычки в питание.

3. Перед применением витаминов или БАДов обязательно проконсультируйтесь с врачом. Вы можете принимать препараты, которые могут быть не очень-то и совместимы с добавками.
4. Все овощи и фрукты очень хорошо мойте, и если берете продукты где-то на рынке, рядом с которым дорога, то лучше еще очищать и от кожуры.

...здорового отдыха

Большинство людей привыкли планировать то, что им нужно сделать, и совсем забывают включить в свои планы отдых. Но мы пойдем по другому пути и будем планировать свой отдых. Это должен быть хотя бы один день в неделю.

Почему это важно?

Выходные снижают уровень стресса. В такие дни:

- вы не занимаетесь рабочими процессами и не думаете о проблемах;
- занимаясь чем-то другим, вы создаете новые нейронные связи;
- именно во время отдыха приходят самые гениальные идеи — трудно быть творческим, если вы постоянно загружены работой.

Как там было в очень известной поговорке: если постоянно держать лук натянутым, он обязательно сломается, так? Здесь то же самое: если не будете планировать замедление сами, вас замедлит вселенная — через болезни, например.

Еще попробуйте делать ежедневные замедления через медитации.

Финальное тестирование

Мы прошли непростой путь, и сейчас самое время проверить, как изменился ваш навык запоминания. Пройдите два тестирования, по сложности они будут такими же, как и вначале:

Тест 1. Слова

1. Повторите 20 локаций (в обе стороны).
2. Запомните на них последовательность из 20 слов: полка, стул, подушка, шторы, мясорубка, утюг, часы, бра, совок, фортепьяно, лампочка, сковорода, люстра, кондиционер, анекдот, потолок, кипятильник, комод, тарелка, зебра.

Отвлекающая минутка

Сделайте вычисления:

$2 \times 5 =$	$78 - 29 =$	$13 + 15 =$	$22 - 17 =$
$58 + 13 =$	$4 \times 7 =$	$5 + 7 =$	$21 + 34 =$
$3 \times 6 =$	$7 + 8 =$	$44 - 14 =$	$22 \times 2 =$
$100 - 11 =$	$19 \times 1 =$	$8 + 6 =$	$4 + 3 =$
$9 + 5 =$	$4 - 3 =$	$45 + 15 =$	$5 + 2 =$
$8 + 5 =$	$2 \times 9 =$	$30 - 16 =$	$99 \times 1 =$
$17 - 9 =$	$4 \times 6 =$	$2 + 9 =$	$7 + 5 =$
$6 \times 7 =$	$12 - 5 =$	$6 + 16 =$	$77 + 23 =$

Мысленно пройдитесь по локациям и постарайтесь вспомнить все слова, которые вы только что запомнили.

Запишите свои результаты.

Тест 2. Цифры

1. Повторите 15 локаций (не те, которые вы только что использовали, а новые).
2. Запомните последовательность из 30 цифр. Это тестирование получится выполнить, если вы выучили образные коды для чисел (хотя бы минимум). Если нет, то сначала учим, а потом выполняем это тестирование. Либо используйте инструмент «Цифра — форма».

Рекомендации: можно за один проход запомнить всю последовательность, а можно запомнить строчку — мысленно повторить, запомнить вторую — мысленно ее повторить, и потом запомнить финальную третью строку. Выберите удобную стратегию, ставьте таймер на две минуты — и полетели:

03 12 16 25 27
88 17 66 26 05
14 25 05 16 03

Отвлекающая минутка

Сделайте вычисления:

$10+44=$	$111-19=$	$11\times 10=$	$3\times 3=$
$15-7=$	$5+7=$	$5+0=$	$5\times 5=$
$9+5-2=$	$9-6+9=$	$4-3+9=$	$100-29=$
$9+6+9=$	$10-7=$	$8+5+3=$	$4+6=$
$9-9+4=$	$7+7=$	$2+1\times 3=$	$2+7=$
$12\times 3=$	$9+11-4=$	$48-13=$	$7-5+1=$
$1+9-2=$	$3\times 9=$	$10+8+6=$	$3+4+6=$
$5\times 4=$	$14+17=$	$5+10=$	$11+1-0=$

Мысленно пройдитесь по локациям и постарайтесь вспомнить все цифры, которые вы только что запомнили:

Запишите свои результаты.

А теперь сравните свои результаты:

Стартовое тестирование	Финальное тестирование
Слова _____	Слова _____
Цифры _____	Цифры _____

Заключение

Итак, друзья!

Мы с вами посадили отличное зерно, и скоро оно даст свои плоды в виде свободного времени, радости от обучения и уверенности в себе.

Сейчас главное — не останавливаться. Оттачивайте техники из этой книги, и да пребудет с вами успех! Ну, или займитесь боксом. ☺

— Доктор, у меня плохая память. Что мне делать? Надо мной все смеются!

— Бокс — лучшее лекарство. Займитесь боксом!

— И тогда моя память станет лучше?

— Нет, смеяться будут меньше.

Анекдот

Благодарности

Спасибо ВАМ за то, что решили развить свою память. Это начало чего-то великого!

Огромная благодарность моей семье, без вашей ежедневной поддержки и веры ничего этого не было бы.

Приложение

Ее глаза на звезды не похожи,

Нельзя уста кораллами назвать,

Не белоснежна плеч открытых кожа,

И черной проволокой вьется прядь.

Образы: звезды с глазами, кораллы с ртом, девушка с белоснежными открытыми плечами, прядь волос с проволокой.

С дамасской розой, алой или белой,

Нельзя сравнить оттенок этих щек.

А тело пахнет так, как пахнет тело, Не как фиалки нежный лепесток.

Образы: дама с розой алой и белой, розовые щеки, тело с духами, цветок фиалки.

Ты не найдешь в ней совершенных линий,

Особенного света на челе.

Не знаю я, как шествуют богини,

Но милая ступает по земле.

Образы: на листе ровные идеальные линии, свет из головы, богини, земля (глобус).

И все ж она уступит тем едва ли,

Кого в сравненьях пышных оболгали.

Образы: некрасивые женщины в пышных платьях.

Митохондрии — энергетическая станция клетки.

Образы: метла + автомобиль марки «ХОНДа».

Список литературы

Алеман А. Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Байстер М., Лоберг К. Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

Браун П., Рёдигер Г., Макдэниэл М. Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежки. — М.: Альпина Паблицер, 2015.

Букин Д. Развитие памяти по методикам спецслужб. — М.: Альпина Паблицер, 2014.

Бьюзен Т., Бьюзен Б. Супермышление. Измените свою жизнь с помощью интеллект-карт. — Минск: Попурри, 2003.

Гелб М. Дж. Научитесь мыслить и рисовать как Леонардо да Винчи. — Минск: Попурри, 2003.

Думчев А. Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Иставей Р. Как запоминать (почти) все и всегда. Хитрости и лайфхаки для прокачки вашей памяти. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. — М.: Ориенталия, 2015.

Кауфман Дж. Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно. — М.: КоЛибри, 2019.

Козаренко В. А. Учебник мнемотехники. — М., 2007.

Лорейн Г., Лукас Дж. Развитие памяти. Классическое руководство по улучшению памяти. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. — М.: Эйдос, 1994.

Матвеев С. Феноменальная память. Методы запоминания информации. — М.: Альпина Паблицер, 2015.

Медина Дж. Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

О’Брайен Д. Как развить суперпамять. — Белгород: Клуб семейного досуга, 2014.

Перлмуттер Д., Колман К. Здоровый мозг. Программа для улучшения памяти и мышления. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Сайп Р. Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Тигелаар М. Как читать, запоминать и никогда не забывать. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Фоер Дж. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. — М.: Альпина Паблишер, 2013.

Цицерон. Об ораторе. Книга 2. — М.: Наука, 1972.

После титров

Сейчас компания «Марвел» очень часто в своих фильмах добавляет сцены после титров. В них, как правило, либо знакомят с новым героем, что говорит о продолжении сюжетной линии, либо вставляют какой-то дополнительный смешной момент.

Я решил взять с них пример, и в дополнительных материалах к этой книге вы найдете свои подарки. Чтобы их получить, напишите мне на почту megamemoгу@yandex.ru, и я пришлю их вам.

До встречи, друзья!

[1] Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. — М.: Эйдос, 1994.

[2] Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. — М.: Ориенталия, 2015. — Прим. ред.

[3] Мингьюр Ринпоче — учитель и буддийский монах, автор двух книг-бестселлеров и основатель сети центров изучения медитации и практики буддизма. — Прим. авт.

[4] Фоер Дж. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — Прим. ред.

[5] Рон Уайт — двукратный чемпион США по запоминанию. — Прим. авт.

[6] «Удивительные люди» — русская версия шоу SuperHuman. — Прим. авт.

[7] Впервые идею такого алгоритма озвучил Николай Ягодкин.

[8] Алеман А. Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — Прим. ред.

[9] Фицджеральд М. Бег по правилу 80/20. Тренируйтесь медленнее, чтобы соревноваться быстрее. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — Прим. ред.

[10] Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — Прим. ред.

[11] Кавашима Р. Тренируй свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. Продвинутая версия. — СПб.: Питер, 2019. — Прим. ред.

[12] Бенджамин А., Шермер М. Магия чисел. Моментальные вычисления в уме и другие математические фокусы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — Прим. ред.

[13] Бреус М. Всегда вовремя. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — Прим. ред.

[14] Стивенсон Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — Прим. ред.

[15] Мой пример можете найти в Приложении. — Прим. авт.

[16] Тайнан. Супермен по привычке. Как внедрять и закреплять полезные навыки. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — Прим. ред.

[17] О'Брайен Д. Как развить суперпамять. — Белгород: Клуб семейного досуга, 2014. — Прим. ред.