

КОСЕНКО АНДРЕЙ

5

практических
шагов к

ИДЕАЛЬНОЙ ПАМЯТИ



Задействуй свой потенциал
Улучши свою память
Живи полной жизнью!

Живи полной жизнью!
Улучши свою память
Задействуй свой потенциал



5 практических шагов к идеальной памяти

Андрей Косенко

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
1. Как я начал заниматься вопросами памяти	4
2. Краткое содержание	5
3. Концентрация	6
3.1 Окружающие звуки	7
3.2. Состояние потока	9
4. Запоминание слов через образы и ассоциации	12
4.1. Проведем эксперимент!	12
4.2. Как с помощью этой техники запоминать абстрактные слова	16
4.3. Принципы построения ассоциаций	16
4.4. Что дальше	17
5. Продуктивная работа в течение дня	18
6. Ключевой момент для долгосрочного запоминания	20
6.1. Кривая забывания	21
6.2. Идеальная схема запоминания	22
6.3. Как использовать	23
7. Самый первый, самый лучший шаг к улучшению памяти	24
7.1. Делаем шаг	25
7.2. Делаем два	26
8. Резюмируем	27
9. Продвинутые техники	28
9.1. Как вытащить давно забытые знания	28
9.2. Как запоминать большие объемы информации	29
9.3. Как учить стихи без зубрежки, без мучительного повторения	30
9.4. Эффективное конспектирование	30
9.5. Организация системы повторений	30
9.6. Как запоминать имена	31
9.7. Как запоминать иностранные слова	31
9.8. Как получить продвинутые техники	31

Введение

Поздравляю вас с тем, что вы открыли эту книгу и решили заняться своим развитием. Как сказал Франклин: «Высыпьте содержимое кошелька себе в голову, и тогда никто у вас его не отнимет».

В себя и свое развитие надо вкладывать и время, и деньги, и свои усилия. Поэтому вы на верном пути.

Давайте познакомимся!

Меня зовут **АНДРЕЙ КОСЕНКО**. Я создатель сайта "Мир Любви и Романтики" <http://world-of-love.ru>

На момент написания книги (2011 год) уже более 10 лет занимаюсь вопросами саморазвития и самосовершенствования (запоминание информации и развитие памяти, развитие мышления, воображения и импровизации; развитие навыков самодисциплины и самоорганизации; в качестве хобби два года занимаюсь на курсах актерского мастерства).



Я постоянно развиваюсь и мне это интересно. Родился и закончил школу в небольшом провинциальном городке на юге России. Высшее финансовое образование я получил в Санкт-Петербурге, проработал год на руководящей должности в крупной международной компании в Москве и Подмосковье, последние несколько лет занимался созданием сайтов (в общей сложности свыше трехсот) и продвижением.

С радостью поделюсь знаниями и навыками, которые позволяют мне каждый день расти и развиваться! Будьте успешными!

1. КАК Я НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ВОПРОСАМИ ПАМЯТИ



Расскажу свою историю, как я начал заниматься темой памяти. Как обычно, все произошло из-за женщины. Я учился на втором курсе университета. Я познакомился в одной компании с симпатичной девушкой, хотя немного стервозной. Разговорились мы с ней. Пытаясь произвести на нее впечатление, я процитировал четверостишие из Маяковского:

*«На земле огней до неба,
в синем небе звезд до черта.
Если б я поэтом не был,
я бы стал бы звездочетом».*

Зацепились за это, разговор пошел. Девушка спросила, пишу ли я сам стихи. Я ответил: нет, не пишу, пробовал, но это ерунда. Когда мы прощались и договаривались о следующей встрече, она в шутку сказала: будешь мне читать новые стихи – будем продолжать с тобой общаться.

Меня это зацепило, я начал искать информацию, как учить стихи эффективно, продуктивно, потому что до этого я стихи учил старым зубрежным способом. Сначала учил первое четверостишие, повторял его три раза не подглядывая, потом также второе, потом повторял вместе первое и второе – если сбивался, то начинал все с начала. Это очень выматывало, и я начал искать способы быстрого запоминания стихов. Пробовал, что у меня работает, как эффективнее.



Вместе с этим заинтересовался запоминанием цифр, стал практиковаться. Вскоре у меня стало получаться запоминать 100 двухзначных чисел примерно минут за 20. Это тоже стало активом в процессе удивления девушки.

А потом параллельно с числами пошло запоминание колоды карт. Дошел до того, что брал две колоды по 52 карты, перемешивал, и, выкладывая по одной, запоминал. И потом уже открывал пары. Доводил даже до безошибочного открытия, но в среднем было 2-3 ошибки.



На этом этапе отношения с девушкой прервались, у нее появился другой, но я все равно ей безумно благодарен за то, что она была в моей жизни. Я вынес очень много пользы, сильный заряд на дальнейшее саморазвитие, и, может, именно благодаря ей вы читаете этот текст.

2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В книге мы разберем 5 техник, использование которых в короткое время и значительно продвинет вас в вопросах памяти.

Первое – **концентрация**. Я расскажу о том, как концентрироваться на деле, которое вы делаете. В результате повышается ваша продуктивность, внимание, и, конечно же, память, потому что мы запоминаем то, на что

обращаем внимание. А увеличение продуктивности, я думаю, многих интересует.

Далее мы рассмотрим **метод запоминания слов через образы и ассоциации**. Я дам вам теорию, и мы сразу с вами попробуем ее на практике. Вы сами убедитесь в эффективности этого метода и сможете дальше его применять и практиковаться.

Следующим пунктом я расскажу, **как сделать день максимально продуктивным**, как работать не отвлекаясь, без провалов в течение дня.

Четвертый момент – **методы долгосрочного запоминания**. Очень часто бывает так, что, вроде, прочитал книгу, все запомнил, но через день-два-три уже забыл какие-то детали. Как этого избежать рассмотрим именно в этом блоке.

Следующий момент, пятый: я расскажу вам о **первом и лучшем шаге к улучшению памяти**. Это самое интересное.

3. КОНЦЕНТРАЦИЯ

Для чего нужна концентрация? Для того, чтобы вы целиком были поглощены делом, чтобы все ваше внимание было направлено на то, что вы выполняете. Также это косвенно влияет на память: чем сильнее вы сосредоточены, чем больше погружены в материал, тем лучше вы запоминаете. Если же внимание рассеяно, если вы «ловите ворон», то вы мало что запомните.



Эфирные ароматические масла

Хочу коснуться ароматических масел. Я рекомендую вам купить в любой аптеке аромалампу. Стоит она недорого – около 300-500 рублей. Аромалампы бывают разной формы, но принцип их устройства одинаков. Это небольшой сосуд, в который наливается вода и капается масло. Снизу под эту лампу ставится простая круглая плавающая свечка.



Вы ставите свечку, зажигаете ее. Наливаете в сосуд немного воды, капаете туда ароматического масла - 5-7 капель вполне достаточно на среднюю комнату. Вода нагревается, масло испаряется, и в комнате устанавливается запах, который способствует концентрации и запоминанию.

Причем этот запах совсем не резкий. Возможно, вы даже не будете его чувствовать, потому что быстро привыкните к нему. Но это влияет на мозг, на вашу концентрацию и настрой.

Я так делаю каждый день по несколько раз. Ароматические масла, которые я рекомендую, это эвкалипт, лимон, мандарин, розмарин – это как раз запахи для памяти и концентрации. Вы можете купить их практически в любой аптеке.



3.1. Окружающие звуки

Следующий момент в концентрации – это окружающие вас звуки. Окружающие звуки создают в голове дополнительный очаг возбуждения, который очень важен. Если вы работаете в полной тишине, у вас очаг возбуждения только на вашей работе, и вы быстро устаете. Если же

присутствуют внешние посторонние раздражители (но не сильно громкие), на которые вы не отвлекаетесь, это создает дополнительный фоновый очаг возбуждения, и вы намного лучше концентрируетесь на том, что вы делаете.



В одно время в Лондонской публичной библиотеке была должность создателя фонового шума. Люди специально отвечали за то, чтобы создавать в **библиотеке рабочий шум** – перелистывание страниц, кашель, тихие разговоры, ходьба и т.п. И было доказано, что именно такой тихий шум в библиотеке очень хорошо влияет на концентрацию.

Если вы были в публичной библиотеке, я думаю, вы это тоже замечали. Я когда жил в Санкт-Петербурге одно время специально приходил в публичную библиотеку им. Маяковского для того, чтобы поработать. Конечно, постоянно сидеть в библиотеке нет смысла. Вы можете сходить туда пару раз, записать на диктофон звуки и потом под них работать дома.

Как вариант фоновых звуков, рекомендую попробовать **метроном**. Если есть метроном, ставьте его на 60 ударов в минуту. Согласно исследованиям, именно частота 60 ударов в минуту настраивает мозг на продуктивную работу.



Еще один способ – использование **фоновой классической музыки**. Я



довольно продолжительное время, больше полугода или около года, работал под «Времена года» Вивальди. Музыка рекомендую именно эпохи барокко, т.е. Моцарта, Вивальди, Баха, Гайдна. Вы можете найти ее в Интернете, купить диски.

Обращаю ваше внимание, что музыка должна быть струнная или клавишная, а не духовая, потому что звуки духовых инструментов немного по-другому воздействуют на наше сознание. Для работы лучше всего подходят мелодии струнных инструментов.

Также не рекомендуется работать под вокал, под звуки человеческого голоса. Если у вас играет радио, это сильно бьет по вашему мозгу и продуктивности. Мозг устроен таким образом, что человеческий голос он воспринимает несколько иначе. Проводились исследования, и было установлено, что рок, поп или другая музыка с голосом, звучащая на фоне, негативно воздействует на концентрацию и на деятельность мозга вообще.

Поэтому, если у вас такая музыка играет, попробуйте от нее отказаться хотя бы на неделю и посмотрите на результаты. Конечно, я не говорю, что нужно запретить музыку с вокалом. Слушайте ее – но слушайте целенаправленно, осознанно, понимая слова. Эта музыка может бодрить. Я сам пользуюсь ритмичной, динамичной музыкой с вокалом, но для того, чтобы взбодриться, и при этом погружаюсь в эту музыку полностью, а не использую в качестве фона.

3.2. Состояние потока

Известно ли вам что это такое? А в каком состоянии вам лучше работать: когда вы взвинчены или, наоборот, спокойны? В расслабленном состоянии?



Большинство предпочитают спокойную атмосферу. Лично я - тоже. Здесь нужно проводить границу. Драйв – это хорошо, когда вы общаетесь или что-то делаете физически. Если же есть умственная работа, для максимальной эффективности надо в нее полностью погрузиться.

Например, видели вы в библиотеке людей во взвинченном состоянии?

Наоборот, все полностью сконцентрированы, полностью погружены в работу. Это и есть состояние потока, когда вы уже не следите за временем, не видите, что вокруг происходит. Вы в спокойном рабочем состоянии, вы не хотите, чтобы вам мешали, вы делаете, делаете, делаете...

Для того чтобы успокоиться и войти в это состояние, перед каждым делом я рекомендую выполнять **небольшой ритуал, небольшую настройку**. Если кто предпочитает взвинченное состояние, все равно послушайте про эту настройку, попробуйте сделать, посмотрите на результат.

Обычно перед каждым делом я прохожусь по небольшому чек-листу, т.е. списку тех моментов, которые нужно сделать для настройки. Много времени это не занимает, но получается очень интенсивная, хорошая настройка.

Первый момент – это **отключить внешние раздражители**. Я стараюсь по максимуму отключить icq, телефон, почту. Приведу такой пример. Вы едете



на машине со скоростью 100 км/ч, и вас останавливают. Вы остановились, поговорили, опять сели за руль, разогнались до 100

км/ч. Через какое-то время вам опять приходится остановиться – остановились, поговорили, поехали дальше. И так несколько раз. Подумайте: вы быстрее проедете расстояние, если будете останавливаться или если разгонитесь до 100 км/ч и без остановок доедете до конечной точки? Ответ, по-моему, очевиден. Поэтому я рекомендую вам в самом начале настройки на работу отключить все внешние раздражители, чтобы они не отвлекали вас. Если это не связано с вашей работой – отключайте. Входящие звонки и почту проверите, когда закончите работу.

Второй пункт в чек-листе – **включить фоном звуки библиотеки**.

Следующий момент – **поставить аромалампу**. Зажгите свечку, капните 5-7 капель масла.



Далее нужно сделать **3-5 циклов дыхания**. В цикл дыхания обычно входит максимально глубокий вдох, потом четыре секунды задержки дыхания, максимально сильный выдох, опять четыре секунды задержки дыхания – и снова вдох. Так вы насыщаете свой мозг кислородом, успокаиваетесь и настраиваетесь на работу.



Потом я запускаю **таймер**. Что такое таймер? Это небольшое устройство для обратного отсчета времени. Купить его можно в любом супермаркете. Секрет в том, что здесь можно выставить время – 5-10-20 минут. В нужный момент таймер просигналит и даст вам знать, что время вышло. Я ставлю таймер на 50 минут – потом объясню почему. И эти 50 минут, я уже знаю, я буду делать одно дело, которое наметил, не отвлекаясь, не перескакивая мыслями на другие дела, которые нужно сделать. Поэтому таймер – это очень полезная вещь. Рекомендую его как можно быстрее купить и попробовать.

Далее дополнительные моменты для тех, кто хочет более продуктивно продолжать работать с этим чек-листом:

1. Я обычно на листе, который лежит передо мной на рабочем столе, просто **записываю, что я сейчас делаю**: «сейчас я провожу вебинар», «сейчас я настраиваю страницу сайта». Через руку происходит программирование себя на работу, более четкая настройка на дело.
2. Следующий момент под звездочкой – **представить конечный результат работы**. В течение 5 секунд представляете идеальный результат.
3. И последний пункт в этом списке – **покачаться, сидя на стуле**. Покачайтесь телом либо вперед-назад, либо вправо-влево. Эти идеомоторные движения успокаивают вашу нервную систему и настраивают на работу.

4. ЗАПОМИНАНИЕ СЛОВ ЧЕРЕЗ ОБРАЗЫ И АССОЦИАЦИИ

Сейчас мы непосредственно коснемся памяти, а именно, запоминание слов через образы и ассоциации.

Если простому, неподготовленному человеку прочитать 20 слов и попросить воспроизвести, обычно он воспроизводит 5-9 слов. Это объем краткосрочной памяти – 7 ± 2 , в зависимости от того, как человек запоминает, хуже или лучше. Вчерашний же день мы помним намного более полно, можем вспомнить, что делали, с кем обедали, кто что сказал, и это на самом деле это больше, чем краткосрочная память. Почему мы помним наш день? Потому что он более логичен, мы его проживали, у нас связано с ним больше ассоциаций.

Сейчас мы разберем метод последовательных ассоциаций, который позволяет запоминать довольно много слов. Мы будем создавать образы и связывать их в цепочку, и они будут последовательно взаимодействовать между собой. Сейчас я покажу, как это можно осуществить. Давайте проведем такой небольшой эксперимент.

4.1. Проведем эксперимент!

Возьмем ряд каких-нибудь слов. Сейчас я рекомендую параллельно чтению представлять себе то, о чем прочитали.

Первое слово – «слон». Запоминание всегда желательно начинать с вас самих. Представьте самого себя, потом нужно представить слона, но только в интересной ситуации – например, вы держите этого слона на руках. Да, это нелепо, но отключите сейчас внутреннего цензора. Представьте, что держите на руках огромного слова.

Следующее слово – «**напильник**». Представьте, что вы держите гигантского слона в руках, у вас появилась третья рука, вы берете ею напильник и чешете этим напильником слону спину. Представили? Дальше.

Следующее слово – «**полено**». Запоминаем так: слон хоботом вырывает у вас напильник и убегает от вас, подбегает к полену и начинает этим напильником точить полено.

Следующее слово – «**снег**». Тут вдруг падает сугроб снега на слона с напильником, который точит полено, и накрывает это все.

Следующее слово – «**лошадь**». Вот мы видим этот сугроб, и тут сквозь него летит табун лошадей.

Дальше – «**собака**». Представляем, что на лошадях, которые скачут, на спинах сидят не всадники, а собаки.

Следующее слово – «**самолет**». Представляем, что собаки размахивают лассо и ловят самолет, который летит в небе.

Следующее слово – «**паровоз**». Вот собаки ловят самолет, и он падает вниз, на паровоз, и все взрывается.

Следующее слово – «**стакан**». Все взрывается, дым рассеивается, и в итоге остается один механик паровоза, который топил печку. Механик сидит под огромным стаканом, которым его накрыло.

Следующее слово – «тарелка». Представляем, что механик достает из-за пазухи тарелку и начинает ею стучать изнутри по стакану, представляем даже этот звук.

Следующее слово – «валет». Представляем огромную карту валета, который поднимает стакан и спасает механика.

Следующее слово – «принтер». Это можно представить так: механик так рад, что достает принтер и печатает для валета даму.

Надеюсь, что суть вы поняли.

А сейчас закройте глаза, и мысленно попробуйте воспроизвести ту историю, которая у вас была.

Если не совсем получается, воспользуйтесь небольшими подсказками, которые идут ниже.

Вы держали на руках (кого?).

Потом третьей рукой вы (что делали?) (и чем?).

Слон вырывает напильник и бежит (куда?).

Падает сверху (что?).

Сквозь этот снег проносятся (кто?), на них (кто?).

Собаки ловят с помощью лассо (что?).

Самолет падает (на что?).

Паровоз взрывается вместе с самолетом. И остается (что?).

Механик достает (что?) и стучит ей.

Механика спасает (кто?).

Как его благодарит механик?

Сейчас мы запомнили довольно большое количество слов с помощью такой последовательности, и вы вполне можете запоминать любые
Андрей Косенко. Создатель «Мира Любви и Романтики»: <http://world-of-love.ru>
Блог «Письмо себе»: <http://pismosebe.ru>

последовательности слов буквально до 100 слов при помощи вот таких историй, которые вы придумываете сами.

Это легко получается, потому что вы составили историю, интересную, динамичную, живую, необычную. Если вдруг одно-два слова забыли, не переживайте. Это, во-первых, не ваши ассоциации, а мои. Я рассказывал собственную историю. Когда вы будете придумывать собственные истории, у вас будут более четкие ассоциации, более вам понятные.

Это очень хорошее упражнение. Конечно, нужна небольшая практика, но уже тот факт, что вы запомнили 10-15 слов, это показатель того, что у вас все замечательно получается.



В основном такое упражнение используется, во-первых, **для развития воображения**. Представляя себе такие образы, истории, вы очень сильно развиваете воображение. Во-вторых, вы развиваете **внимание**, потому что концентрируетесь на этих словах, и внимание не рассеивается. И конечно же, **для развития памяти**. Вы с помощью таких историй можете запоминать списки: покупок, дел и т.п.

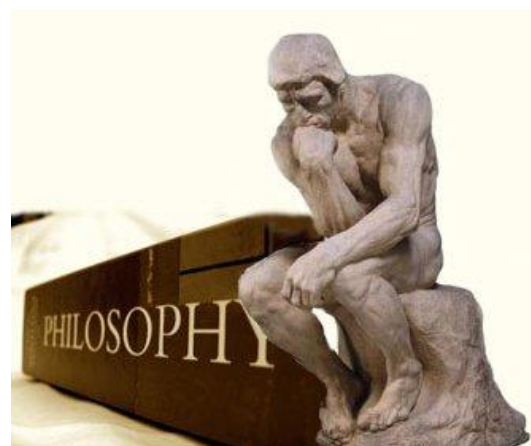
Например, недавно мне нужно было купить ароматические масла: лимон, мандарин, розмарин. Как я это запомнил? Я представил, что меня выжимают из лимона в огромный мандарин, который раскрыл рот и поглощает меня вместе с лимонным соком, а сзади из мандарина как продукт переработки выходит роза – ассоциация с розмарином. До сих пор помню.



4.2. Как с помощью этой техники запоминать абстрактные слова?

Человек запоминает то, что он образно представляет, т.е. когда мы запоминали эти слова, мы за ними видели конкретные образы: слон, полено, лошади и т.д. Мы видели эти образы, мы все это представляли.

Если есть какое-то абстрактное слово – «философия» или, например, «педагогика», то за этим словом, скорее всего, у вас нет конкретного, четкого образа. Тогда вам нужно к этому слову придумать тот образ, который будет с ним ассоциироваться. Если это «философия», можно представить, например, мыслителя Родена.



Если это «педагогика», можно представить указку или еще что-то.

Плюс, чтобы не путать указку-педагогику и указку-предмет, вы можете придумать дополнительный элемент для различия: например, если указка вращается, то это абстрактный термин, если нет – то конкретный. Так запоминаются абстрактные понятия.

4.3. Принципы построения ассоциаций

Также хочу обратить внимание на принципы построения ассоциаций, которыми я сейчас пользовался, поскольку они не совсем очевидны.



Чем ярче, нестандартнее, необычнее создаваемый образ, история, тем лучше вы это запомните. Рекомендую использовать

гипертрофированные образы. Если валет – то это карта не обычная маленькая, а большая, живая. Если это книга, то не обычная, а с человеческий рост, с дом, она бегают, прыгает, разговаривает.

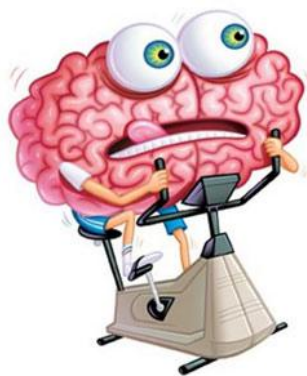
Все должно происходить в движении и развитии. Картинка не статичная, а изменяющаяся: слон вырвал напильник, побежал, лошади пронесли, все взорвалось.

Очень хорошо запоминаются гадости, пошлости, ужасы, сальности. Эти те вещи, которые человеческий мозг запоминает лучше всего.



Очень хорошо запоминается **юмор и гипертрофированность** в виде множественного числа – не одна лошадь, а целый табун.

4.4. Что дальше?



Это упражнение занимает всего несколько минут. Рекомендую его делать каждое утро, для того чтобы разбудить свой мозг, воображение, улучшить память. Запланируйте пять минут в день уделять внимание такому упражнению. У меня в утреннем ритуале несколько подобных пятиминутных упражнений, я их каждый месяц меняю, развиваюсь – очень это интересно.

Если у вас нет времени дома, делайте это в пути или когда ждете транспорт. Не ленитесь – делайте.

Вы увидели, что человек может запоминать много слов подряд. Если же нужно запомнить не просто 20-100 слов, а вы хотите, чтобы они остались надолго в памяти, чтобы они были связаны, чтобы вы их могли вытаскивать в любом порядке и из любого места, для этого есть **специальные методы**.

Это более **углубленная техника** для запоминания схемы доклада, выступления, таблицы Менделеева, законодательных актов, т.е. всего того, где нужна какая-то система. Я сейчас использую эту продвинутую технику для запоминания направлений и имен в искусстве – символизма, импрессионизма, неоимпрессионизма, постимпрессионизма, фавизма и т.д. Подробнее об этой технике в конце книги.

Сейчас я вам дал несколько основных моментов, как запоминать список слов. Вы сейчас можете запомнить 20 слов. Если не будете сомневаться в своей памяти и не бояться идти дальше, вы точно так же запомните и 30 слов, и 40, и 50. Может быть, забудете какое-то слово-два-три, тогда можете подглядеть, но в любом случае это будет вас очень сильно развивать, и вы поймете, насколько ваша память всемогуща.

5. ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Замечали ли вы за собой, что в течение дня есть периоды высокой и низкой продуктивности? Когда идет период **высокой продуктивности** – у вас много энергии, хочется заниматься делом, есть желание и



силы. Потом **наступает спад**, и, вроде, энергии нет, и не знаешь, что делать. Многие хватаются за кофе, используют дополнительный допинг, чтобы себя раскатать и продолжать работу. Но можно построить свой дневной график так, чтобы предусмотреть

эти циклы.

Есть одна эффективная схема работы, которую рекомендую пробовать – я сам по ней работаю. Это **схема «60-60-30»**. Это идеальный вариант по циклам, потому что в эти «60-60-30» вкладывается как раз и повышенная работоспособность, и отдых – для последующей максимальной продуктивности.



Отдых очень важен, советую его не игнорировать, так же, как и сон. Если вы спите меньше 8 часов в сутки, обратите на это внимание. Хороший сон важен для памяти – во сне происходит обработка информации, которую вы получили за день.

Что это за схема «60-60-30»? **Общий смысл** в том, что мы работаем 60 минут, потом еще 60 минут, потом 30 минут отдыхаем. Причем эти 60 минут дополнительно разбиваются на 50 и 10 минут. 50 минут работаем – 10 минут отдыхаем, 50 минут работаем – 10 минут отдыхаем, потом 30 минут отдыхаем.

Если я работаю за компьютером, в десятиминутных перерывах я стараюсь делать физические упражнения, прибираться в квартире, слушать динамичную музыку, общаться с интересным человеком. Дальше 50 минут продуктивной работы и 10 минут отдыха.



А в следующие 30 минут отдыха я рекомендую немного перекусить, потому что к этому времени ваш организм довольно сильно устал за два часа



работы, и вам необходима **энергетическая подпитка**. Рекомендую есть небольшими порциями. В результате вы не перегружаете желудок, у вас есть время переварить пищу и дать энергию телу.

Я не каждый день работаю по этой схеме. Если надо идти, куда-то ехать, то эту схему не использую. Но я заметил, что в те дни, когда я использую эту схему, получаю самыми продуктивными. Не обязательно расписывать весь свой день по «60-60-30», достаточно сделать один – четыре блока, смотря сколько времени для чего есть.

Часто звучит такой вопрос, что на работе не получается применять циклы. Не знаю, конечно, что за работа, но на всех работах, где я был, всегда можно было самому более-менее свободно распоряжаться временем: сходить в столовую перекусить, подойти к торговому автомату, налить чаю.

6. КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ ДЛЯ ДОЛГОСРОЧНОГО ЗАПОМИНАНИЯ



Был такой ученый, Герман Эббингауз, который проводил эксперименты с памятью и разработал всем известный **«эффект края»**: лучше всего запоминается первый и последний элемент.

Есть интересный анекдот на эту тему.

Штирлиц зашел в кабинет Мюллера и спросил:

— Группенфюрер, вы не хотели бы стать агентом советской разведки? Вам хорошо заплатят.

Мюллер с негодованием отказался. Выходя из кабинета, Штирлиц обернулся:

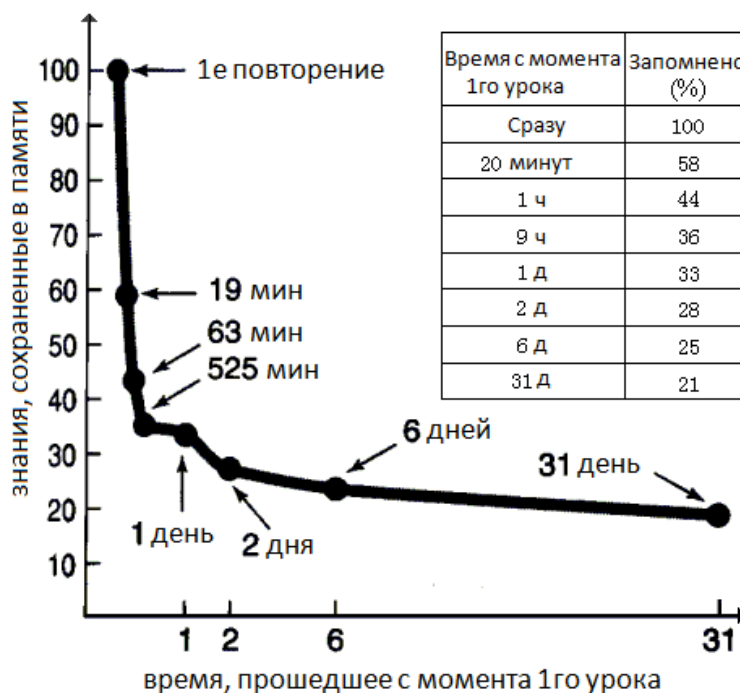
— Кстати, у вас не найдется канцелярских скрепок?

Штирлиц знал, что из разговора запоминается последняя фраза, и если Мюллера спросят, зачем приходил Штирлиц, он скажет: за канцелярскими скрепками.

Вот это в шутку высмеивается этот эффект, но смысл в том, что, если вам читают список вслух, лучше всего вы запомните первые и последние слова. Середина запоминается хуже.

6.1. Кривая забывания

Этот же ученый выявил «кривую забывания». **Максимальное забывание** происходит через 10-60 минут после получения информации. После того как вы познакомились с информацией, 60% этой информации вы забываете уже через 10-60 минут.



Через сутки в вашей голове остается около 30% информации, **через неделю** – 20%. Дальше идет плавное затухание, но максимальная потеря информации происходит через 10-60 минут.

Поэтому не удивляйтесь, что быстро забываете детали, подробности. Книгу прочитал – через неделю уже не вспомните, как зовут героев. Может быть, помните основной сюжет, и это как раз 20 % информации, а более подробные вещи не помните.

Поэтому есть хорошие пословицы: «Повторение – мать учения», «Что не повторяется, то забывается». Золотые слова. Только не путайте повторение и зубрежку.

На основе исследований Г. Эббингауза была выведена **идеальная схема запоминания**.

6.2. Идеальная схема запоминания



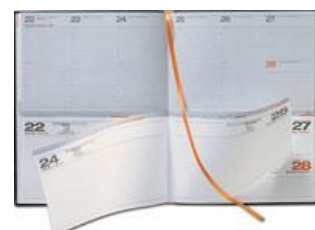
Первое повторение должно быть через 10 минут после того, как вы познакомитесь с информацией. При этом не нужно тужиться, вспоминать – достаточно пролистать, посмотреть, вспомнить.

Второе повторение рекомендую делать вечером. Вы днем прочитали книгу. Вечером вспомните, о чем она, что там происходило. Напрягите память. Можете вернуться к материалу, просмотреть.



Третье повторение надо делать на следующий день, причем тут уже рекомендуется вспоминать полностью собственными усилиями. Если не можете вспомнить – возвращаетесь к материалу и просматриваете его.

Четвертое повторение – через неделю; до этого, на второй-третий день, повторять не нужно.



Пятое повторение – через месяц.

Шестое – через полгода.



Если вы прогоните информацию через этот цикл повторов, то эту информацию вы надолго занесете в голову, возможно, даже, на всю жизнь. Конечно, не надо отсчитывать полгода точно день в день, могут быть отклонения. Если это полгода, то \pm месяц, если месячный интервал \pm неделя; неделя \pm 1-2 дня. Это идеальная схема для запоминания.

6.3. Как использовать

Как вы можете пользоваться этой схемой?



Для начала можно в пределах часа возвращаться к полученной информации, прочитанной книге или просмотренному фильму – можете прокрутить сюжет. Если вы хотите запомнить, то обязательно не позднее, чем через час.

Перед сном вспоминайте, что вы хотели бы запомнить из сегодняшнего дня, из книги, из фильма и т.п. Можно использовать клейкие листы, стикеры, для тех моментов, которые хотели повторить. Можете писать на них, когда в следующий раз нужно повторять информацию.



Есть специальный практический **инструмент для графика повторений**. Этот инструмент позволяет организовать эту систему повторений, вам не нужно будет помнить, что и в какой день повторять.

Вы просто будете видеть свой план повторений. Поэтому **если вы хотите запоминать что-то новое, постоянно увеличивать свои знания, прогоняя через эту систему повторений**, загляните в конец книги, в продвинутые техники – там есть подробная информация.

Вопрос: *что если события сливаются и не помнишь, какое из них было вчера, позавчера, три дня назад?*

Бывает и такое. Для начала рекомендую просто утром вспоминать вчерашний день. Это небольшое упражнение, которые я делаю каждый день: вспоминаю прошлые дни. Сначала один прошлый день, сразу не беритесь вспоминать всю прошлую неделю. Это тоже можно считать тренировкой.

Начиная применять эти методики и упражнения, вы начинаете развивать свою память и готовить ее для более усиленного развития. Нельзя сразу прийти в шахматный клуб и сказать: хочу 1-ый разряд, хочу разыгрывать сложные комбинации. Ко всему нужно двигаться постепенно.

7. САМЫЙ ПЕРВЫЙ, САМЫЙ ЛУЧШИЙ ШАГ К УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ

Это шаг для прокачки быстрого запоминания. Все наострили уши и глаза, потому что сейчас будет раскрываться самый большой секрет. Но секрет на самом деле прост: это заучивание наизусть стихотворений. Каждый день заучиваете по 4 строчки и через некоторое время начинаете удивляться своей памяти, насколько она улучшается.



Когда вы в последний раз учили стихи? В школе, давно? **Те, кто очень давно учил стихи, тот больше жалуется на память.** Я не буду сейчас ставить жесткие условия и заставлять учить гигантское количество стихов, но очень рекомендую делать это несложное упражнение – оно занимает всего 5 минут в день.

Учите каждый день по 4 строки – например, хорошо запоминаются строки из «Евгения Онегина». При этом, если 4 строки получается выучить очень легко, не нужно сразу радоваться и добавлять больше строк. Учите по 4 строки каждый день в течение месяца. Это вам привьет навык. Сейчас важно сделать это привычкой.



Во второй месяц учите по 8 строк каждый день, в третий месяц - по 12 строк. Но обязательный момент – повторяйте то, что уже выучили, и прогоняйте через схему запоминания, о которой я говорил в предыдущей главе.

Можно учить стихи Пушкина, Лермонтова. «Евгений Онегин», например, очень легко учится и при этом очень сильно развивает память и мозг, потому что там гениальным образом составлена ритмика. Она воздействует на кору головного мозга, и происходит довольно быстрое улучшение памяти.

При этом, когда учите строки, постарайтесь задействовать максимальное количество ощущений. Вы не просто повторяете слова, а представляйте образы, жестикулируйте, пройдитеесь, говорите в полный голос.

7.1. Делаем шаг

Учим сейчас четыре первые строки из «Евгения Онегина»:

«Мой дядя самых лучших правил,
Когда не в шутку занемог,
Он уважать себя заставил
И лучше выдумать не мог.»

Представляете себе дядю, который лежит больной на кровати с компрессом на голове. Все вокруг к нему относятся с уважением, а дядя

подмигивает вам глазом, типа он такой хитрец и выдумщик. Завтра будете учить продолжение.

7.2. Делаем два

«Его пример – другим наука,
Но боже мой, какая скука
С больным сидеть и день и ночь,
Не отходя ни шага прочь.»

Таким методом я выучил 2 главы, а потом остановился. Сейчас снова планирую к этому вернуться, за несколько дней вспомнить эти 2 главы и продолжить дальше. Это очень полезно не только для памяти, но и для общей эрудиции, интеллекта.

Запланируйте обязательно прямо сейчас, что вы завтра с утра или днем повторите эти 4 строки и выучите 4 следующих. **Приготовьте книгу заранее** – скачайте в Интернете или найдите бумажный вариант.

Сейчас примите решение, когда вы этим будете заниматься, и занесите себе в календарь, ежедневник и т.п. Я рекомендую либо «Евгения Онегина», либо «Графа Нулина». Пушкина учить очень хорошо, через пару месяцев можно учить и другие стихотворения, но начинайте с классики. Это как раз то, что нужно, чтобы быть образованным, интеллектуально развитым человеком.

Есть еще несколько приемов по легкому изучению стихов. Как получить к ним доступ читайте в конце книги в продвинутых техниках.

Но сейчас вам главное **начать это делать**. Сейчас не нужно применять супер-техники по легкому изучению – сейчас главное начать, потому что **вашу жизнь изменяет только действие**. Не то, что вы думаете, а то, что вы делаете. Тем, что человек делает, тем он и является. Все знают, что в "Макдональдсе"

нездоровая еда. Те, кто ест в «Макдональдсе», тоже хорошо об этом знают, но все равно продолжают туда ходить. Жизнь изменяют именно действия.

Если Вы решили что-то сделать, примите решение и начинайте это делать прямо сейчас, потому что, когда наступит завтра, вам захочется отложить все на послезавтра. Завтра – это значит никогда.

Если вы составили план, начинаете сразу сейчас действовать. Мы приняли решение учить стихи, и мы выучили сразу первые четыре строки и запланировали на завтра конкретное время для следующего шага. Это ваше развитие.

Часто бывает так: прочитал книгу, записал может что-нибудь, положил на дальнюю полку и забыл. Я хочу, чтобы ваша жизнь улучшилась, чтобы память была хорошая. Я вообще не думал, что у людей есть проблемы с памятью. У меня просто ситуация в жизни сложилась такая, что я втянулся в эту тему. А вы пока начинайте применять то, о чем я вам рассказал. Это самые важные, главные шаги.

8. РЕЗЮМИРУЕМ

Мы разобрали 5 ключевых моментов, которые дадут вам очень быстрый эффект. Первое - это **концентрация** (звуки, ароматерапия, настройка на дело). С помощью концентрации вы входите в максимально продуктивное состояние, улучшаете внимание, делаете настройку на работу, повышаете способность запоминать, памяти даете ту информацию, которую она будет уже обрабатывать.

Второй момент, который мы сегодня разобрали, это **запоминание слов через образы и ассоциации**. Мы сегодня взяли ряд слов, запомнили их порядок – по этому методу вы можете запоминать по 30-40-50 слов. Создавайте такие маленькие истории - это очень сильно разовьет ваше воображение.

Далее мы разобрали **схему работы «60-60-30»**, которая учитывает циклы в течение дня, что вам нужно не только работать до потери пульса, но и отдыхать, переключаться, использовать отдых максимально продуктивно. Я иногда живу целый день по такой схеме: просыпаюсь в 8 утра – ложусь спать в 2 часа ночи, и при этом ощущаю, как много успел сделать и какой классный был день.

Четвертым пунктом мы разобрали **повторение** – как загрузить информацию в долгосрочную память, не забывать ее через день-другой, а пользоваться ею при необходимости.

Пятый пункт – самый лучший шаг к улучшению памяти, **запоминание 4 строчек каждый день**. Мы начали учить «Евгения Онегина» и продолжим завтра.

Есть и другие потрясающие техники, тоже не требующие много времени, но дающие очень эффективный результат. Я сейчас перечислю некоторые темы, о которых мне дальше хотелось бы поговорить.

9. ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ

9.1. Как вытащить давно забытые знания?

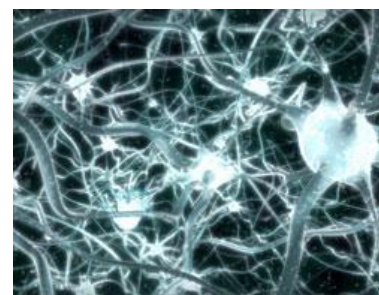


Многие жалуются, что знания есть, но сложно их извлечь из памяти. Или часто бывают ситуации, что в нужный момент **не можешь вспомнить какое-то слово или имя, хотя оно крутится на языке**. Есть упражнение, которое позволяет активизировать ваш мозг за те же 5 минут в день. Я последний месяц делаю его каждое утро.

Это упражнение **тренирует мозг быстро искать информацию**, хранящуюся в памяти с детства, и выдавать ее в определенный момент. Связи между нейронами в этот момент усиливаются, и вы быстрее вспоминаете, выдаете нужную информацию.

Когда я начал делать это упражнение, я был **поражен результатами**. Через несколько дней я вдруг начал вспоминать детские стихотворения. Я шел по улице – в голове появилась первая строчка, потом вторая, третья, четвертая, и выливается все стихотворение, хотя после первой строчки я даже не помнил, что там в конце.

С помощью усиления связей между нейронами, вы добываетесь до самых отдаленных «комнаток» в вашей голове. У вас есть знания, которыми вы пользуетесь постоянно. Там связи между нейронами сильные, и вы легко воспроизводите информацию.

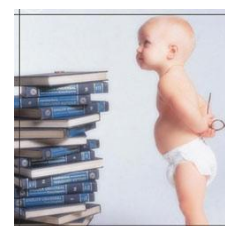


Но большинство связей между нейронами в вашей голове ослаблено, и из-за этого вы не можете вспомнить много вещей из детства, некоторые имена, потому что связь начинает ослабевать. Это упражнение запускает алгоритм установления этих связей в мозгу.

Вы, таким образом, можете быстрее вспомнить, казалось бы, давно забытую информацию. Я, например, недавно вспомнил имена двух друзей, и даже забытые лица.

9.2. Как запоминать большие объемы информации?

Можно запомнить не только 20 слов, но и всю таблицу Менделеева. Как это надолго закрепить эту информацию в памяти и как взять всю эту массу как один объект и перемещаться мысленно, как по ячейкам таблицы, в



зависимости от того, в какую ячейку вы ходите попасть, какую информацию вытащить. Это вот еще один момент, о котором хотел бы вам рассказать.

9.3. Как учить стихи без зубрежки, без мучительного повторения?

Я сейчас учу стихи по этим техникам. Я, конечно, учу намного больше - 5 четверостиший в день.

9.4. Эффективное конспектирование



Очень удобный инструмент для конспектирования и составления планов. При использовании его, у вас подключается правое полушарие, вам легче охватить весь объем материала, легче дополнять и изменять материал, легче запоминать!

9.5. Организация системы повторений

В книге я упоминал, что есть реальный инструмент для системы повторения, который можно поставить на стол и который будет автоматически давать знать, что сегодня нужно повторить. Изготовить его можно за 5-10 минут, а служить он будет вам очень и очень долго.

9.6. Как запоминать имена?



Еще одна хорошая тема. Есть мощный набор из шести методик для запоминаний Имен Семей и Отчеств, из которых вы можете выбрать любую либо комбинировать их.

9.7. Как запоминать иностранные слова?



По этой методике плюс по системе повторения можно выучить минимальный набор иностранных слов (первые 1500) за пару месяцев. Был свидетелем. Видел, как люди учили этот набор за 4 недели. Потом, конечно, система повторений, но основную базу брали за 4 недели.

9.8. Как получить продвинутые техники?

Если вы хотите узнать о всех этих методиках, о которых я рассказал, избавиться от проблем с памятью, эффективно запоминать новую информацию – это для вас. Техники с вами останутся на всю жизнь.



Все эти знания вы можете получить, скачав mp3-запись семинара.

<http://world-of-love.ru/memory/index2.php>

Они **необычайно мощные**, потому что все эти техники я подбираю сам и тестирую каждый день на себе, продолжаю их развивать при небольших временных затратах. Чем быстрее вы начнете ими пользоваться, тем быстрее будет результат, тем быстрее это скажется на вашей жизни, потому что это взаимосвязано.

У вас есть сейчас **3 варианта дальнейшей жизни**.

Во-первых, вы можете сейчас **ничего не делать**, как будто не читали эту книгу.

Если же вы хотите улучшения памяти, более качественного развития, то вы можете начать читать книги, **самостоятельно искать информацию** – это очень хороший способ. Хотя, конечно, вы потратите больше времени на это, чтобы отделить более действенные методики от менее действенных. Я вам дал толчок к развитию, я дал максимально эффективные техники, у вас есть сейчас энергия, заряд, вы понимаете, что это работает, и вы начинаете искать другие методики.

Наконец, третий путь – **прослушать мой семинар**, где я даю конкретные вещи, которые я уже сам проработал, которые сам применяю в своей жизни, и вы тоже начинаете это пробовать, применять.

Я вам даю уже **выжимку всего самого лучшего**. Те методики, которые я дал вам сегодня, тоже можно найти в свободном доступе, но я даю вам нюансы, детали, отвечаю на ваши вопросы, подсказываю, как лучше делать.

Вы можете найти это сами, но это займет больше времени. Набьете несколько шишек, в чем-то разочаруетесь. Но по сегодняшней книге, я надеюсь, вы видите, какого уровня материалы я даю.

Какой путь для себя выберете вы - это уже ваше самостоятельное решение.



Все эти знания вы можете
получить,
скачав mp3-запись семинара.

<http://world-of-love.ru/memory/index2.php>

Я желаю всем удачи и развития.
Разобранные в книге техники - это уже очень мощный старт, это уже можно
ежедневно практиковать и видеть результат.

Тем же, кто заинтересовался **более динамичным развитием**, до встречи
на странице семинара.

**Уверен, что это самая правильная инвестиция
в вас самих!**

Андрей Косенко