

Артём Кривов

***ЗНАКОМСТВО С
МНЕМОТЕХНИКАМИ***

(предварительный материал)

***РАЗВИВАЯ СПОСОБНОСТИ, ОТКРЫВАЕШЬ
ВОЗМОЖНОСТИ!***

Приветствую Вас!

В данном материале Вы узнаете простые и весьма действенные техники, овладев которыми буквально за несколько минут, Вы уже сегодня сможете удивлять окружающих способностью запоминать информацию.

Также узнаете о принципах работы и естественных механизмах памяти, что в свою очередь позволит Вам использовать свою память гораздо эффективнее и продуктивнее. Вы удивитесь, насколько просто можно запоминать любую информацию!

Для того чтобы материал был максимально полезным для Вас, рекомендую его читать последовательно (по порядку), это даст полное понимание принципов работы памяти для эффективного практического применения.

Вы с лёгкостью будете делать то, что большинство считает невозможным, а также узнаете много интересного и полезного!

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1) ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ (что мы имеем?)*
- 2) КАК РАБОТАЕТ ПАМЯТЬ (принципы и механизмы)*
- 3) ВОЗМОЖНОСТИ ПАМЯТИ (пройдём небольшой интересный эксперимент, где Вы на собственном опыте узнаете, как используя естественные механизмы памяти, запоминать большое количество информации)*

- 4) *ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ (практическое применение)*
 - 5) *ТЕХНИКА ЗАПОМИНАНИЯ СЛОЖНОГО ТЕРМИНА (как быстро запоминать сложные слова, термины и их определения)*
 - 6) *СПОСОБЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЗАПОМИНАНИЯ*
 - 7) *КАК НУМЕРОВАТЬ СПИСКИ (ПЕРЕЧНИ), ЧТОБЫ СРАЗУ ЗАПОМНИТЬ? (техника запоминания 10-20 предметов сразу; выгодное использование техники в повседневной жизни)*
 - 8) *МОЖНО ЛИ ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ - НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАТЬ? (ещё один небольшой и интересный эксперимент, пройдя который Вы на собственном опыте увидите, как формируются привычки)*
 - 9) *В заключение.*
-

Коротко обо мне.

Меня зовут Артём Кривов. Я - психолог, психотерапевт – консультант, действующий член «НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПСИХОСОМАТИКЕ». Изучаю и практикую одни из самых эффективных методик психологической коррекции и проработки психосоматических расстройств, а также занимаюсь изучением наук по развитию интеллекта и ментальных возможностей человека.

Подробнее обо мне Вы сможете узнать на моём сайте:

<https://www.artemkrivov.com>

ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ (что мы имеем?)

Наверное, нет ни одного здравомыслящего человека, который бы не хотел иметь навык запоминать всё, что нужно сразу и много, так как это безусловно во многом может облегчить нашу жизнь и повысить нашу эффективность в целом.

Проблема многих заключается в неправильном использовании ресурсов памяти, вследствие чего люди теряют огромное количество времени и сил на заучивание и запоминание, тем самым перегружая собственную психику и убивая свою энергию.

Это происходит потому, что многие принимают способность своей памяти как природный факт, на который нельзя как-то повлиять. На самом деле это заблуждение. Далее Вы поймёте почему.

Каждый психически здоровый человек от природы имеет исключительную память и, поверьте, Вы не являетесь исключением. Вы же не будете отрицать того, что некоторые события или ситуации из жизни врезаются в нашу память так, что мы можем это помнить если не всю жизнь, то очень долго?! И для этого нам не надо пытаться запомнить эту ситуацию, так как это запоминание возникает само собой.

Поняв по каким принципам это возникает и применив определённые техники, можно использовать данный фактор для запоминания практически любой информации и практически в неограниченном количестве.

В моих видео в группе в ВК «УНИКАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ», Вы можете наглядно увидеть, как это происходит, но перед тем как смотреть видео, я всё же рекомендую дочитать материал, чтобы при просмотре Вы уже знали, как я это делаю.

КАК РАБОТАЕТ ПАМЯТЬ?

Если Вы целенаправленно и осознано наблюдаете за каким-то несложным и понятным действием, то Вам не составит труда, в нужное время вспомнить, что там происходило и в какой последовательности.

И если Вам придётся вспомнить данную ситуацию несколько раз, то она зафиксируется в Вашей памяти навсегда. А если эта ситуация была необычной, интересной или парадоксальной, то она врежется в Вашу память сразу и надолго.

Это безусловный навык абсолютно любого человека. И этот навык является одним из основных составляющих «мнемотехник».

Дело в том, что для нашего подсознания не имеет значения, происходит ли событие реально или оно происходит в нашем воображении. Для подсознания это всего лишь прописанная информация, которая отображает определённый опыт.

Чем тщательнее, осознаннее и детальнее мы представляем себе какую-то ситуацию, тем ярче и сильнее она фиксируется в нашей памяти. А если в эту ситуацию внести какой-нибудь парадокс, то эффект запоминания усиливается кратно.

Это происходит потому, что наша природная функция адаптации к внешней среде вынуждает нас распознавать и изучать всё необычное, ставя это в приоритет. И именно поэтому всё самое необычное и парадоксальное вызывает наибольший интерес и запечатлевается в памяти на первом месте.

Одним из приёмов «мнемотехник» является использование этого навыка, что позволяет запоминать информацию сразу, то есть без нудного заучивания и зубрёжки.

Для этого информацию, которую нам необходимо запомнить, мы переводим (кодируем) в ассоциативные образы, далее связывая между собой в определённую яркую и желательную парадоксальную ситуацию (историю), детально представляя себе эту ситуацию во всех красках, и, соответственно, данная информация легко запоминается.

Может кому-то это сейчас показаться чем-то непонятным, но, когда мы перейдём к практике, Вы увидите, как легко и просто таким образом можно запоминать нужную информацию. А с постоянной практикой это очень скоро перейдёт в автоматический и беззаботный навык, и Вы запросто сможете запоминать абсолютно всё, что Вам нужно легко и быстро!

Это примерно так же, как учиться водить автомобиль! Сначала немного сложно, но жутко интересно, и с каждым разом мы начинаем водить всё увереннее и увереннее, а потом мы начинаем водить на автомате – легко и комфортно.

Так же и с «мнемотехниками»: вначале могут возникать какие-то сложности, но при постоянной практике в короткие сроки Вы будете запоминать на автопилоте – так же легко и комфортно!

Скоро Вы в этом убедитесь!

ВОЗМОЖНОСТИ ПАМЯТИ

Сейчас я предлагаю Вам пройти эксперимент, который поможет осознать возможности Вашей памяти:

Для того чтобы всё получилось необходимо ЯРКО и ДЕТАЛЬНО представлять всё, что Вы будете читать далее.

Представьте, что Вы идёте по знакомой улице, которую хорошо знаете и в которой хорошо ориентируетесь. Закройте глаза и тщательно представьте.

Вы встречаете знакомого «мужчину» (представьте любого мужчину, которого знаете), который одет в «клетчатую рубашку» и «синие джинсы». В руке у него «копье».

В своём воображении внимательно рассмотрите все детали: (мужчину, клетчатую рубашку, синие джинсы, копье).

Когда внимательно рассмотрите все детали, идёте дальше.

Встречаете знакомую «женщину» (любую, которую знаете), которая одета в «белую майку» и «оранжевые шорты». В руках у неё «лебедь».

(женщина может быть в возрасте, полной и из-за этого майка и шорты могут выглядеть на ней нелепо, но это даже лучше: чем парадоксальнее – тем лучше запоминается).

Так же внимательно и детально рассмотрите «женщину, белую майку, оранжевые шорты и лебедя» и как рассмотрите идите дальше по улице.

Не много пройдя, вы встречаете ещё одного знакомого «мужчину», который сидит за «чёрным роялем» и одет в «синий костюм» и «красную бабочку».

На рояле он играет «Калинку – малинку».

Внимательно рассмотрите в своём воображении все детали «мужчину, синий костюм, красную бабочку, чёрный рояль». Как рассмотрите, идите дальше.

Пройдя ещё немного, Вы встречаете ещё одну знакомую «женщину», которая сидит на огромном «стуле». На ней «зелёная кофта» и «белая юбка».

Рассмотрев внимательно и детально «женщину, зелёную кофту, белую юбку и огромный стул», Вы идёте дальше.

Пройдя ещё, вы встречаете третьего знакомого «мужчину», который одет в «серый спортивный костюм» и «белые кроссовки».

Этот «мужчина» за воротник подцеплен крюком «подъёмного крана» и висит на нём.

Также внимательно рассмотрите в своём воображении все детали «мужчину, серый спортивный костюм, белые кроссовки и подъёмный кран».

Если Вы всё тщательно и детально представляли, то Вам не составит труда вспомнить кого и в какой последовательности Вы встречали, кто в чём был одет, и с каким дополнительным предметом он связан (копьё, лебедь, рояль, стул, подъёмный кран). Если Вы этого не сделали, то сделайте и убедитесь!

*Вы легко сейчас запомнили 20 объектов: человек, два предмета одежды, дополнительный предмет * 5. Вам не нужно эту информацию держать в голове. Вы её легко вспомните, когда Вам это будет надо.*

Вы можете придумать ещё несколько подобных историй, на других улицах, с другими людьми и предметами. Тщательно и детально прокрутите каждую историю в своём воображении по 2-3 раза. Таким образом сможете запомнить очень много

объектов, и понадобится для этого несколько минут. Затем, в нужный момент, когда Вам это понадобится, Вы без труда сможете вспомнить любую из этих историй или отдельный её фрагмент.

Если Вы тщательно и подробно представляли себе первую историю, то Вам не составит труда вспомнить:

- Кто был в клетчатой рубашке и что было в руках?*
- Кто сидел на огромном стуле и в чём был одет?*
- У кого в руках был лебедь?*

Вот видите? Вы всё прекрасно помните!

Применение «МНЕМОТЕХНИК» (т.е. техник кодирования информации в образы), позволяет использовать данный фактор нашей памяти и, как следствие, быстро и легко запоминать любую информацию в большом объёме.

ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ (практическое применение)

На самом деле в «МНЕМОТЕХНИКАХ» нет ничего сложного. Освоить их может абсолютно любой психически здоровый человек буквально за 2-4 недели. Их даже сможет освоить первоклассник. Я бы даже сказал, что ребёнку, который только начинает

пользоваться своей памятью, можно уже начинать применять какие-то азы».

Какую пользу могут дать «МНЕМОТЕХНИКИ»?

Научившись максимально эффективно использовать ресурсы своей памяти (освоив мнемотехники), можно:

Запоминать: тексты, имена, цифры, слова, правила, правописание слов, сложные термины, иностранную лексику, длинные списки, числа, даты, пароли, таблицы, формулы и т. д. быстро и в большом объёме.

У Вас не будет больше необходимости тратить на изучение какого-либо материала часы своего времени, так как данные техники позволяют запоминать нужную информацию практически мгновенно! Вы сможете экстерном проходить любое обучение!

Быстро развить коммуникабельность и гибкость мышления, уверенность в себе в любых ситуациях! Очень быстро обучаться, тем самым повысить собственную ценность, что позволит молниеносно строить свою карьеру в любом направлении!

Научиться никогда и нигде не забывать свои вещи. Не будет больше нужды беспокоиться о незакрытых дверях, невыключенном утюге, незакрытом кране и т. д. Вы всё будете прекрасно помнить. Единственное, что Вы забудете, это что такое «забывчивость»!

В предварительном материале я покажу несколько простых и в то же время очень эффективных техник, применяя которые Вы уже сможете применять и оценить их безусловную пользу, а самое главное Вы поймёте, что развить феноменальную память очень просто!

Итак, переходим к практической части.

ПРИМЕР ЗАПОМИНАНИЯ СЛОЖНОГО ТЕРМИНА

РИНОТИЛЛЕКСОМАНИЯ – человеческая привычка извлекать из ноздрей засохшую носовую слизь пальцем (ковыряние в носу).

Сколько времени Вам понадобится, чтобы запомнить данный термин?

А если подобных терминов необходимо запомнить десять?

Определение запомнить не сложно, а вот сам термин запомнить и без труда воспроизвести в памяти достаточно затруднительно, так как для этого его необходимо долгое время удерживать в голове, периодически припоминая. А если подобных терминов нужно запомнить несколько, то этот процесс может стать определённо утомительным и долговременным, и нет никакой гарантии, что в нужный момент Вы без труда вспомните нужный термин.

На самом деле, применяя определённые «мнемотехники» для полного запоминания данного термина, необходимо менее минуты, соответственно для 10 подобных терминов - менее 10 минут. А при постоянной практике на запоминание десяти подобных

терминов будет уходить не более 3 минут с полной гарантией того, что в нужный момент Вы без труда вспомните нужный термин.

Для этого:

- 1) термин разбивается на составляющие,*
- 2) к каждой составляющей подбирается «ассоциация» (по образу, смыслу или созвучию – так называемые «зацепки» которые будут наводить (цеплять) нужные воспоминания),*
- 3) из «ассоциативных» образов (зацепок) собираем картину (историю),*
- 4) прокручиваем картину, отождествляя ассоциативные образы с составляющими. Всё.*

На первый взгляд это может показаться сложным, но давайте попробуем и убедимся в обратном:

- 1) Разбиваем термин на составляющие: РИНО – ТИЛЛЕК – СОМ – АНИЯ.*
- 2) Подбираем «ассоциативный» образ к каждой составляющей:*
 - а) РИНО – (созвучно с «РЕНО»): представляем автомобиль «РЕНО», подробно, во всех красках и деталях)*
 - б) ТИЛЛЕК – (созвучно с «телек» (сленг) – телевизор. Представляем телевизор во всех деталях (цвет, размер, название и т д))*
 - в) СОМ – (созвучно с «сом», т.е. рыба «сом»). Представляем рыбу «сома» таким, каким Вы его видите, во всех красках и деталях)*
 - г) АНИЯ – (созвучно с «Аня»: представляем знакомую Аню)*

д) получается: «РЕНО»-«телек»-«сом»-«Аня»
е) образ для определения – (человек ковыряющий у себя в носу.
Представляем во всех красках и деталях)

3) Собираем картину (историю): - автомобиль «РЕНО» едет по дороге, за ним на верёвочке привязан телевизор (телек), за телеком на верёвочке за усы привязан сом, а за хвост сома держится Аня. На крыше «РЕНО» сидит человек ковыряющий в носу. Представьте эту картину как можно ярче во всех красках и деталях!

4) Прокручиваем картину и попутно отождествляем ассоциативные образы с составляющими термина: «РЕНО» - это РИНО; «телек» - это ТИЛЛЕК; «сом» - это СОМ; «Аня» - это АНИЯ; человек на крыше «РЕНО» ковыряющий пальцем в носу – это определение термина.

Таким образом, Вы без особого труда и нудного заучивания запомнили достаточно сложный термин, и на это понадобилось гораздо меньше времени, чем если бы Вы пытались это запомнить обычным способом! Причём, Вы можете сразу отвлечься на другую тему на продолжительное время, и, вернувшись к данному термину, обратившись к (истории), Вы без труда назовёте и сам термин, и его значение. Попробуйте. Вот видите?!

Это позволяет запомнить целый перечень терминов или иностранных слов любой сложности. В одном из видео Вы сможете увидеть, как я с первого раза запоминаю 10 разных слов на разных языках, и на это у меня ушло примерно 5 минут. Далее мы переключились на запоминание колоды карт, где я за 6 минут запомнил расположение каждой карты в колоде по счёту, и выпала из памяти только одна карта (но я их запоминал с одного раза 36 карт за 6 минут!). Затем мы вернулись к словам, где мне произносили иностранные слова (не по порядку запоминания), а я

без труда называл перевод и язык! Произношение конечно было не совсем правильным, но и запоминал я их на слух. Цель данного видео - показать сам ЭФФЕКТ.

Конечно, для того, чтобы сразу запоминать более эффективно и много, существуют дополнительные и сопутствующие факторы, техники и приёмы, а также виды ассоциативных образов, позволяющих переводить (кодировать) в те самые образы абсолютно любое слово (в т.ч. иностранные), информацию и любые другие объекты запоминания, что собственно и позволяет запоминать сразу, быстро и много, их я подробно описываю в учебном материале (в данный момент вы читаете вступительную часть учебного материала, и я рекомендую дочитать до конца, так как это даст полное и всестороннее понимание темы).

Идём далее.

Постоянное использование слов или терминов оставляют их в памяти в чистом виде, а придуманная (история) для запоминания уходит в резерв нашей памяти, но если так случится, что вы забываете данный термин или слово, то Вам не составит никакого труда вспомнить (историю) и воспроизвести его, при условии правильного хранения этой информации в своей памяти.

Это также является одним из приёмов «мнемотехник».

Разберём ещё несколько способов запоминания.

СКОЛЬКО ЦВЕТОВ У РАДУГИ?

Красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый.

7 цветов.

Сколько времени Вам понадобится, чтобы запомнить и в любой момент вспомнить эту информацию?

А теперь попробуем так:

Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан!

Данный текст можно запомнить, вдумчиво прочитав его 2-3 раза, и понадобится для этого меньше минуты! Это правило начальных букв. Таким образом, можно легко запоминать перечень однородных предметов (например, цвета).

Наверняка, многие из Вас помнят этот приём запоминания цветов радуги из детства, но могу поспорить, что большинству даже не приходило в голову применять этот приём в запоминании другой информации аналогичным образом (флаги например).

Конечно, сложно сообразить, как применять ту или иную технику без подробного описания на конкретном примере, это собственно и является основной проблемой - недостаточность доступной для понимания информации о практическом применении этих техник, либо она примитивная и поверхностная, либо слишком перемудрённая, либо очень дорогая и без гарантии качества, но об этом позже.

Идём далее.

Запоминаемые предметы можно связывать между собой глаголом.

Например, нам необходимо запомнить слова:

Зеркало, очки, подушка, мяч, машина.

Если их просто заучивать, то на это понадобится несколько минут, и впоследствии их нужно будет периодически повторять, чтобы не забыть. А если вы какое-то время не будете повторять, то, скорее всего, они начнут постепенно выветриваться одно за другим.

А теперь попробуем так:

Придумываем историю: «подхожу к зеркалу, надеваю очки, беру в руки подушку, кидаю её в мяч, мяч отскакивает в машину и разбивает её вдребезги!» Представьте эту ситуацию во всех красках и деталях.

В этом случае на запоминание у Вас уйдёт несколько секунд (можете проверить), и Вы запомните эти предметы надолго. А при некотором использовании данного списка сама придуманная история постепенно растворится и останутся только нужные предметы, но при необходимости, Вы без труда воспроизведёте данную историю в своей памяти и вспомните всё, что нужно.

На первый взгляд это весьма примитивный пример и может показаться, что много предметов именно таким образом запомнить сложно, но он показывает основы и один из принципов быстрого запоминания, а при использовании «буквенно-цифрового кода» и сопутствующих техник, можно таким образом легко запоминать номера телефонов, цифровые коды, даты и т. д. быстро и практически в неограниченном количестве.

КАК НУМЕРОВАТЬ СПИСКИ (ПЕРЕЧНИ), ЧТОБЫ СРАЗУ ЗАПОМНИТЬ?

Здесь нам поможет система ЭЙДОСОВ.

Для начала нам необходимо каждую из десяти цифр с чем-то ассоциировать.

1 – копьё (единица похожа на копьё, поэтому единицу представляем как копьё, тщательно во всех деталях);

2 – лебедь (двойка похожа на лебедя, поэтому двойку представляем (ассоциируем) как лебедя, подробно и тщательно);

3 – рояль (к тройке сложно подобрать схожий образ, поэтому тройку ассоциируем по значению – рояль стоит на трёх ногах. Тройка – это у нас рояль);

4 – стул (если мы перевернём стул, соответственно он будет похож на цифру четыре, поэтому четыре – это у нас стул);

5 – крюк (представляем подъёмный кран с крюком, так как цифра пять очень похожа на крюк, и вспомнить, с чем ассоциируется цифра пять не составит труда);

6 – навесной замок (если мы посмотрим на навесной замок в открытом виде, то он вполне может нам напомнить цифру шесть);

7 – коса (литовка) (самый схожий образ. Если мы посмотрим на косу, когда она стоит лезвием кверху, то увидим цифру семь);

8 – очки (тоже очень схожий образ, поэтому, когда вспоминаем, видим или слышим цифру восемь – представляем очки);

9 – воздушный шар (цифру девять вполне можно ассоциировать с большим воздушным шаром (есть определённое визуальное сходство));

0 – обруч (здесь я думаю всё понятно, при нумерации списка (перечня) ноль можно применять как цифру 10, то есть вместо).

Пройдитесь по всем цифрам от 1 до 0 и представляйте к каждой цифре свою ассоциацию, чем ярче и детальнее Вы будете представлять образ к соответствующей цифре, тем сильнее он привяжется.

Далее, читая каждую написанную мной цифру, вспоминайте соответствующий образ: 5; 8; 3; 7; 1; 0; 4; 9; 2; 6.

Если с представлением образов возникнут проблемы, то найдите соответствующую картинку в Интернете, внимательно и детально рассмотрите её, затем детально рассмотрите её в своём воображении, но уже не как картинку, а как объект (3D), во всех деталях.

Потренируйтесь, выборочно бросая взгляд на любую из цифр, пока ассоциации не будут возникать мгновенно. Это не займёт много времени.

Теперь, когда мы сформировали определенную систему, составить и сразу запомнить список необходимых предметов, действий, задач не составит особого труда!

Например, нам нужно сходить в магазин и купить продукты - хлеб, батон, молоко, кефир, сметану, сыр, печенье, мясо, бананы и йогурт.

Тщательно и детально представляем каждый образ:

1-копье (нанизываем на копье хлеб) – представили!

2-лебедь (лебедь ест батон) – представили!

3-рояль (на рояле стоит огромный пакет молока) – представили!

4-стул (на стуле разорванный пакет кефира, который растекается и капает на пол) – представили!

5-крюк (подъёмный кран, крюком поднимает большой стакан сметаны) – представили!

6-замок (на душку замка нанизываем кусок сыра и закрываем его) – представили!

7-коса (косой разрубам огромное печенье) – представили!

8-очки (на кусок мяса надеваем очки) – представили!

9-воздушный шар (на воздушном шаре в небо поднимается связка бананов) – представили!

0(10)-обруч (в центре обруча огромный стаканчик йогурта) – представили!

Если список продуктов больше десяти, то можно удвоить: 1)на копье нанизываем хлеб и батон, 2)лебедь в одной лапе держит пакет молока, в другой пакет кефира и по очереди пьёт, то молоко, то кефир и т. д.

Главное, что здесь необходимо сделать - как можно ярче и детальнее представлять эти образы, так как от этого зависит то, насколько быстро и качественно Вы запомните. С постоянной практикой это будет делать всё проще и проще!

Таким способом можно легко научиться запоминать список из 10 слов менее чем за минуту и воспроизвести его в любом порядке и выборочно (по номеру в списке). Попробуйте и убедитесь!

Ещё данный метод поможет не забыть задачу или поручение, или то, что Вам необходимо не забыть сделать или т. п. Например, Вам нужно в течение дня съездить в некую контору, забрать там документы и передать их коллеге. Вторая задача - забрать костюм из химчистки. И третья задача - сводить ребёнка в поликлинику.

Чтобы избежать того, что Вы будете ломать голову, вспоминая, «что же мне нужно было сделать?», при возникновении задачи, сразу выбираем ключевые фрагменты.

Ключевыми фрагментами первой задачи, будут являться - «документы» и «коллега», второй задачи - «костюм», а третьей – «ребёнок» и «поликлиника».

Берём наше копьё (1), нанизываем на него «документы», затем втыкаем копьё с документами в «коллегу». Таким образом, обратившись к цифре (1 - копьё), Вы сразу же вспомните свою первую задачу! Второе – (2) лебедь надевает Ваш «костюм». Обратившись к цифре (2 - лебедь), Вы сразу вспомните вторую задачу. Третье – (3) за роялем сидит Ваш ребёнок, а на рояле, стоит поликлиника (в миниатюре), соответственно, вспомнив (3 - рояль), вспомните задачу и т. д. Главное, детальное представление образов, не забывайте об этом.

Или, например, поздно вечером Вы обнаружили, что у Вас в подъезде перегорела лампочка и Вам нужно не забыть завтра её купить и вкрутить. Ключевой фрагмент задачи – «лампочка», берём «лампочку» и нанизываем на копьё (1). Если Вы возьмёте в привычку несколько раз в день обращаться к эйдосам, то завтра Вы несколько раз вспомните про «лампочку» и другие задачи, которые необходимо выполнить. Только представьте, как это может облегчить Вам жизнь!

По этому же принципу можно составлять список дел, задач на день, перечень заданий, рецепты и т. д. Берём «ключевые» фрагменты и образно связываем их с эйдосами, как я показал на примере. Всё очень просто!

Система ЭЙДОСОВ, является самой простейшей «мнемотехникой» и она не так часто применяется, так как есть техники более высокого порядка, которые позволяют запоминать гораздо быстрее и больше информации. Но и при помощи неё, как Вы убедились, можно качественно запоминать!

**ГЛАВНЫМ ФАКТОРОМ ЗАПОМИНАНИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ
ПОДРОБНОЕ И ДЕТАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВ!**

Пожалуйста, не забывайте это, так как только от этого зависит качество запоминания, и если у Вас что-то не будет получаться, то это может быть только из-за того, что Вы недостаточно ОСОЗНАННО, ДЕТАЛЬНО И ПОДРОБНО представляли себе «образ».

Необходимо постоянно практиковаться! *Постоянное применение мнемотехник должно стать одним из факторов Вашего образа жизни и тогда результат не заставит себя ждать! Ваша память станет просто-напросто «липкой», и Вы на автомате будете сходу запоминать всё, что захотите, так как Ваша психика таким образом быстро приучится запоминать информацию по этому алгоритму и будет это делать мгновенно и автоматически. Ниже проведём ещё один ментальный эксперимент, где Вы убедитесь, почему это неизбежно произойдёт!*

**МОЖНО ЛИ ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ - НИКОГДА НИЧЕГО
НЕ ЗАБЫВАТЬ?**

Проведём ещё один небольшой эксперимент:

Возьмите карандаш и сядьте за стол. Каждый раз, когда вы видите два слова «тук, тук», дважды стукните карандашом по

столу. Давайте потренируемся: «Тук, тук» (Вы должны были дважды стукнуть карандашом по столу).

Теперь я хочу, чтобы вы думали о солнечном свете. Вы можете думать о СВЕТЕ как о слове, которое пишется на странице или ещё лучше, представить себе безоблачное летнее небо, заполненное сверкающим СВЕТОМ. Почувствуйте жар солнца, пусть солнце ослепит вас. Каждый раз, когда Вы стучаете карандашом по столу, как можно ярче представляйте себе яркий солнечный СВЕТ. «Тук, тук». СВЕТ.

«Тук, тук». СВЕТ.

Когда Вы будете читать следующие несколько предложений, каждый раз, когда вы видите «тук, тук», думайте о солнечном СВЕТЕ. (Вы же так делали сейчас, верно?) Каждый раз, когда я буду писать слова «тук, тук», Вы должны снова стукнуть карандашом и подумать о СВЕТЕ. «Тук, тук». Вы сделали то, о чем мы договорились? Если Вы не делаете это каждый раз, когда видите «тук, тук», Вы должны возвратиться к началу раздела и начать все снова.

«Тук, тук». СВЕТ.

Вы могли увидеть «тук, тук» в середине предложения, или, возможно вы увидите «тук, тук» позже. Каждый раз объединяйте «тук, тук» с солнечным СВЕТОМ.

Теперь я собираюсь попросить Вас, чтобы Вы попытались не думать о СВЕТЕ, когда стучите карандашом по столу. Но дело в том, что Вы больше не сможете этого сделать. Вы больше не сможете выбросить солнечный СВЕТ из вашего сознания, когда слышите стук карандаша. Теперь, как только Вы услышите «тук, тук», Вы будете думать о СВЕТЕ. Я больше не должен внушать Вам, что солнечный СВЕТ связан для Вас с постукиванием карандаша, Вы сами напоминаете себе об этом. «Тук, тук». Заметили, как яркий СВЕТ моментально вспыхнул в вашем

сознании? Попробуйте не думать об этом, просто слушайте. «Тук, тук». Вы снова подумали о солнечном СВЕТЕ! Попробуйте снова. Вот видите!

Этот эксперимент из книги Джорджа Крескина «МЕНТАЛИСТ» наглядно показывает инерцию мышления и формирование привычки, то есть формирование реакции на конкретные условия (обстоятельства).

На уровне нейропсихологии - это формирование нейронных связей, которые и определяют наш характер, наши способности и возможности.

Таким образом, этот эксперимент (так и назовём его «тук, тук») показывает принцип формирования любой привычки. В учебном материале, Вы узнаете, как, используя данный фактор, вырабатывать в себе полезные привычки, в том числе – никогда, нигде, ничего не забывать и всегда всё помнить.

А также, если у Вас есть проблемы с откладыванием на потом выполнение задач, я покажу Вам простые, но очень действенные техники как это исправить. Вы легко приучите себя всё делать сразу и оперативно.

Любое проявление лени или так называемая прокрастинация это в большинстве случаев привычка концентрировать внимание НЕ на том, что я получу в итоге (эмоциональное удовлетворение), а на том, как я себя буду чувствовать в процессе (эмоциональный дискомфорт), что по сути и является причиной лени или прокрастинации.

В основном учебном материале мы затронем тему самомотивации и я покажу некоторые психотехники, которые позволят Вам научиться правильно себя мотивировать и переведём это в привычку!

В заключение.

Ну, что ж, друзья! Хоть Вы и познакомились с самыми простыми и поверхностными приёмами «мнемотехник», но уверен, что Вы достаточно убедились в том, что, применяя их, можно легко и быстро развить феноменальную память!

Как называется привычка «ковырять в носу»?

Вот видите!

Если у Вас есть желание в совершенстве овладеть более эффективными техниками быстрого запоминания большого количества информации любого рода и вида, а также обладать более глубокими знаниями и секретами о возможностях своей памяти для того, чтобы использовать её в десятки раз продуктивнее, то Вы это всё сможете получить, изучив учебный материал «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ».

Что этот материал из себя представляет?

В учебном материале «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ» я покажу гораздо более эффективные техники и более подробно разберём все способы и сопутствующие приёмы, а также виды ассоциативных образов, позволяющие запоминать

любую информацию, которая возникает в Вашей жизни, максимально быстро и качественно, чтобы в нужный момент, когда Вам необходимо будет вспомнить, например: «термин, таблицу, определение, формулу, список, число, номер телефона и т. п.», Вы без труда смогли бы обратиться к своей памяти и воспроизвести нужную информацию!

Научитесь быстро запоминать тексты, кодексы, законы, правила, стихи и т.д., что позволит Вам за считанные минуты, готовиться к экзаменам, докладам, собеседованиям, презентациям. А также покажу техники, которые позволят включить в привычку помнить всё и всегда!

Вы узнаете некоторые приёмы, как обучать «мнемотехникам» детей, чтобы им это было интересно, весело и увлекательно! Это не может их не порадовать, так как на запоминание, например: стихов, формул, правил, определений, исторических дат и т.д., достаточно будет прочитать всего 2-3 раза, что в свою очередь, позволит быстро и легко максимально повысить успеваемость. Ведь если с детства научиться запоминать и усваивать информацию быстро и много, то не сложно представить себе, какое будущее ждёт этого человека!

ЧТО В НУТРИ?

Учебный материал «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ» разделён на три части для лучшего восприятия и усвоения данного материала (техник и знаний), так как само обучение состоит из 3-х шагов:

- 1) Шаг – освоение фундаментальных правил и принципов эффективного запоминания информации.*
- 2) Шаг – изучение универсального применения техник в запоминании сложной и объёмной информации разного рода.*

3) Шаг – отработка техник на запоминание специфической информации для навыка владения техниками в совершенстве.

В первой части мы изучим базовые (основные) правила и техники запоминания большого количества слов и чисел. Расскажу, как вырабатывать привычку никогда ничего не забывать, как в бытовом плане, так и в повседневной жизни и работе. Научитесь переводить информацию из кратковременной памяти в долговременную и как обучать «мнемотехникам» детей.

СОДЕРЖАНИЕ 1 части:

- 1) Рекомендации по изучению учебного материала.*
- 2) Базовые принципы и правила (основной секрет эффективного запоминания).*
- 3) Виды ассоциативных образов (правила быстрого формирования и универсального применения для запоминания разного рода информации)*
- 4) Формирование системы координат в своей памяти для качественного хранения информации.*
- 5) Буквенно-цифровой код «БЦК» (техники быстрого запоминания большого количества цифр).*
- 6) Перевод информации из короткой памяти в постоянную (методика правильного припоминания).*
- 7) Как приучить себя помнить всё и всегда? «Устраняем забывчивость» (техника формирования привычки вспоминать, когда нужно).*
- 8) Как научить ребёнка «мнемотехникам»? (приём позитивной манипуляции ребёнком; разбор психологического восприятия).*
- 9) Итоговое заключение первой части.*

Во второй части, мы уже более детально и глубоко разберём правила запоминаний текстов, формул, таблиц, сложных терминов, иностранных слов и т.д. Вы узнаете, как за несколько дней научиться разговаривать практически на любом языке и как подготовится к докладу или презентации за несколько минут. Как

быстро запоминать правила правописания и любые другие правила, исторические даты. Сходу запомнить номер телефона и т.п., а также научитесь разгружать свой мозг, наводить порядок в голове, правильно планировать и формулировать свои задачи, концентрироваться на результате, чтобы с уверенной лёгкостью быстро и оперативно их выполнять!

СОДЕРЖАНИЕ 2 части:

- 1) Разгружаем мозг (правильное формирование и форматирование мыслей для комфортной реализации задач и целей; повышение собственной эффективности).*
- 2) Память (механизм воспоминания информации из далёкого прошлого, которую не вспоминали много лет).*
- 3) Техника запоминания сложных терминов и их определений в большом объёме.*
- 4) Техника быстрого запоминания текстов и стихов с прочтения 2-3 раза.*
- 5) Иностранные языки (техника изучения иностранного языка до свободного общения за несколько дней).*
- 6) Таблицы (техника запоминания таблиц любой сложности).*
- 7) Формулы (техника запоминания формул).*
- 8) Информация в цифрах (техники моментального запоминания номеров телефона, исторических дат, цифровых кодов и т.д.).*
- 9) Мотивация (как правильно себя мотивировать на достижение целей как глобальных, так и повседневных; эффективные психотехники).*
- 10) Итоговое заключение второй части.*

В третьей части информация специфического характера, но пригодиться может абсолютно любому человеку. Запоминание колоды карт, вычисление по дате дня недели, расписывание числа в сетке («менталисты» называют магический квадрат), запоминание имён, нужных дат, иероглифов, числа пи - (50 цифр за 5 мин.), составление сложных кодов и их запоминание, эффективное запоминание правил дорожного движения и т.п. У Вас будет набор «ментальных» инструментов, которыми при

желании Вы сможете поражать окружающих своим талантом, а также это послужит хорошей тренировкой для полученных знаний и навыков!

СОДЕРЖАНИЕ 3 части:

- 1) Техника запоминания колоды карт за 5 минут (расположение каждой карты в колоде).*
- 2) Формула определения дня недели по дате как прошлой, так и будущей.*
- 3) Магический квадрат (как расписать таблицу, чтобы во всех направлениях сумма чисел равнялась одному и тому же произвольно названному числу).*
- 4) Техника запоминания имён, отчеств, фамилий, рода деятельности, должности и т.д. сразу и большого количества людей.*
- 5) Иероглифы (техника эффективного запоминания иероглифов).*
- 6) Запоминание числа «Пи» (50 знаков после запятой за 5 минут).*
- 7) Быстрое составление кодов любой сложности, уровней и их запоминание.*
- 8) Эффективное запоминание правил дорожного движения (800 билетов за 2 дня).*
- 9) Общее заключение всего материала. Рекомендации дальнейшего развития навыков.*

На сегодняшний день существует масса предложений по обучению «мнемотехникам», от бесплатных (как правило, непонятная и неусвояемая информация) до очень дорогостоящих от супер-экспертов по запоминанию.

На самом деле, чтобы овладеть мнемотехниками достаточно понятного описания техник (как это работает на примере) и описание задания, которое необходимо отработать до нужного результата. Всё! Прочитав данный материал, Вы наверняка в этом убедились.

В учебном материале «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ» я собрал самые эффективные и только рабочие техники (простые в понимании и применении), которые легко освоить и их

будет вполне достаточно для запоминания информации любого рода и значения. При ответственном подходе, овладеть ими можно буквально за 2-4 недели.

Также получите полезные знания о принципах работы психики и методах позитивного воздействия на неё. Это поможет Вам решить некоторые проблемы, связанные с мотивацией, ленью, прокрастинацией и т.д.

В сегодняшнее время информационных технологий всё больше и больше людей осознают, что иметь феноменальную память это не «роскошь», а необходимость, так как без отличной памяти сложно владеть ситуацией и обеспечивать комфортные условия своей жизнедеятельности.

Из-за этого качественные курсы и тренинги по развитию памяти (где Вам действительно могут дать желаемый результат) стоят очень дорого.

Свой учебный материал, несмотря на равнозначность, а по некоторым аспектам и превышающий по эффективности дорогостоящим курсам, я сделал относительно недорогим, чтобы каждый желающий имел возможность развиваться и повышать собственную эффективность без материальных препятствий.

Материал прошёл педагогическую и психологическую экспертизу, а также тестирование на предмет понимания, восприятия и усвоения людьми различных возрастов и уровня развития. Поэтому материал легко воспринимается и усваивается, а при ответственном подходе в короткий срок перейдёт в безусловные ментальные навыки.

Если в сообществе ВК «УНИКАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» предложение по СКИДКЕ ещё актуально, то у Вас есть возможность приобрести пособие не дороже одного похода в кино, а вот впечатлений получите гораздо больше и на всю жизнь.

Описание техник и задания построены таким образом, чтобы шаг за шагом у Вас складывалась полная картина и, освоив в совершенстве данные техники, Вы универсально сможете их применять в запоминании абсолютно любой информации! Узнаете методы формирования ассоциативных образов, которые при необходимости запомнить, будут мгновенно возникать в уме, сразу же впечатываясь в Вашу память, делая её по истине феноменальной!

P.S.

КАК ПОЛУЧИТЬ КУПОН НА СКИДКУ 60%, НА ПОКУПКУ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Если Вы уже твёрдо решили обладать феноменальной памятью, чтобы стремительно повышать свою эффективность в различных направлениях и хотите начать изучение учебного материала «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ» прямо сейчас, то у Вас есть возможность получить купон на скидку 60%.

Для этого нужно вступить в группу в ВК [«УНИКАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»](#) (это Вам даст возможность не только получить скидку, а ещё возможность получать полезные материалы, которые выйдут в ближайшем будущем; анонс в информации о группе).

Напишите в сообщении – «хочу скидку». Вам в личном сообщении придёт купон на скидку 60%, который будет действителен в течении пяти дней, с ссылкой на приобретение учебного материала.

На странице: (<https://artemkrivov.justclick.ru>), произведя простую процедуру оплаты с предъявлением купона, Вам на указанный e-mail в течение нескольких минут придёт ссылка на скачивание пособия «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ» (заявленный материал в полном объёме).

После чего Вы сразу можете приступить к обучению и уже сегодня начнёте запоминать в несколько раз больше и в несколько раз быстрее!

ВАЖНО!!! Купон предоставляется только единожды, если Вы получите купон и не воспользуетесь им, то второй раз купон предоставляться не будет.

Количество скидочных купонов ограничено и в любой момент могут закончиться, поэтому если Вы хотите приобрести учебный материал «ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ» со СКИДКОЙ 60%, то рекомендую это сделать прямо сейчас!

«РАЗВИВАЯ СПОСОБНОСТИ – ОТКРЫВАЕШЬ ВОЗМОЖНОСТИ!»

Желаю Вам Больших успехов!