

СЕРИЯ «ВЕКТОР»
ИМЕНИ АКАДЕМИКА В. А. ВАРШАВСКОГО

сам себе
психолог

У

Станислав Мюллер

Разблокируй свою память:

**ЗАПОМНИ
ВСЕ!**



ПИТЕР

Станислав Мюллер

Разблокируй свою память: запомни все!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=422232

Станислав Мюллер. Разблокируй свою память: запомни все!: Питер;

СПб; 2010

ISBN 978-5-49807-414-6

Аннотация

Станислав Мюллер – практикующий психолог, доктор педагогических наук, руководитель центра «Город талантов», главный редактор журнала «УСПЕХ для всех». Перед вами – принципиально новая технология развития памяти. Эффективность этого метода настолько высока, что уже после 30 минут обучения начальным навыкам происходит улучшение вспоминаемости информации в полтора-два раза! Но главное отличие метода Станислава Мюллера от всех ныне существующих в том, что даже при заочном обучении можно улучшить свою память как минимум в два раза. Технологии супермышления и суперпамяти позволяют не только улучшить память, но и оптимизировать мышление, разобраться в сути многих процессов и явлений, происходящих с нами в жизни. Хотите понять, что препятствует вашему движению вперед? Хотите найти

оптимальные алгоритмы успешной, счастливой жизни? К вашим услугам технологии нового тысячелетия!

Содержание

Вместо вступления	5
Часть I. Как в два раза улучшить память за сорок пять минут, или Введение в голографическую память	10
С чего все начиналось...	10
Основные положения	15
Четыре способа развития памяти	19
Понятие линии времени	21
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Станислав Мюллер

Разблокируй свою память: запомни все!

Вместо вступления

Стамбул. Пятнадцатое июня 2006 года. Офис на четвертом этаже в центре этого удивительного, как будто не имеющего возраста, города. В первом ряду среди занимающихся в группе голографической памяти – шестидесятилетняя оперная певица. Свободно поет на пяти языках. Пришла улучшить память специально для овладения русским языком. Я спрашиваю ее:

– Зачем вы хотите знать русский язык?

– Я давно хотела говорить по-русски и читать в подлиннике Толстого. Но русский язык очень сложный, и я надеюсь, что эти курсы помогут мне расшевелить мою память.

Наш диалог идет на английском: турчанка не знает русского, а я не владею турецким. Это уже третье занятие сокращенного цикла курса тренингов. Глаза певицы начинают блестеть довольными огоньками: она отмечает улучшение запоминаемости и вспоминаемости информации. Два дня назад она вспомнила (совершенно неожиданно для се-

бя) половину тех, с кем вместе училась в первом классе, хотя считала, что эти воспоминания для нее потеряны навсегда. А в середине тренинга ее ждало еще одно потрясение: она смогла быстро и надолго запоминать стихи, просто зарисовывая их в виде пиктограмм.

* * *

Двадцать восьмое мая 2003 года. «Шоу неординарных личностей» в ночном клубе «Летур» (в настоящее время – клуб «Цитрус»). На сцене Николай Зубов. Ведущий объявляет его как человека, чья память не имеет границ. Яркий свет разноцветных прожекторов слепит глаза. За минуту до этого на большом видеоэкране прокручивался отрывок из фильма «Человек дождя» про двух братьев, один из которых обладал от природы феноменальной памятью, благодаря чему они за один вечер выиграли в казино восемьдесят тысяч долларов.

За час до выхода Николай раздавал всем входящим в зал карточки с номерами, спрашивая их имена. И, естественно, запоминал. И вот он уже выступает на сцене, называет по имени каждого выходящего в центр зала. Зрители проводили его дружными аплодисментами, а во время перерыва окружили, показывая свои карточки и спрашивая имена. Николай минут десять называл имена людей, отвечал на вопросы восторженной публики. Мне было приятно видеть, какой триумф пережил человек, от природы не обладавший феноменальной памятью, но сумевший путем необременительной

тренировки развить ее до столь высокого уровня.

Во время последнего нашего занятия, за два дня до выступления, Николай сказал, что уже свободно запоминает до трехсот имен подряд.

* * *

Юлю на курсы памяти привел папа. Сразу же сказал, что деньги не имеют значения, главное – развить у девушки память. На дворе стоял июнь, а в августе ей нужно было при поступлении в вуз сдавать экзамен по английскому языку.

Вся парадоксальность ситуации заключалась в том, что девушка вообще не учила в школе иностранный язык, так как считала, что он ей не пригодится. А за полгода до экзаменов выяснилось, что по английскому придется сдавать вступительный экзамен. Как я смог потом убедиться, она вообще очень своеобразно относилась к учебе. Почти все ее воспоминания при выставлении голограммы прошлого были одни и те же: иду в магазин, хожу по магазинам, что-то выбираю себе в магазине. Я даже не предполагал, в какую историю влип, согласившись с ней серьезно работать.

Репетиторы с девушкой, естественно, занимались, но отец откровенно сказал, что по-английски она так и не говорит, хотя готовится к экзамену уже несколько месяцев.

Через десять занятий наступил коренной перелом – улучшилась как память, так и способность к обучению: Юля при мне свободно запомнила и рассказала текст «Англия» на английском языке. А еще через пару месяцев на курсы «Су-

перпамять» пришли три ее подружки – Наташа, Алена и Света. И сообщили мне приятную новость: Юля поступила «на бюджет»! Для ее группы, как и для всех остальных, на первом же тренинге я заострил внимание на очень важной особенности курса голографической памяти: улучшается не только память, в значительной степени происходит упорядочивание мышления, повышение способности к обучению, улучшение многих других процессов на психическом уровне.

* * *

Другая девушка, которую также зовут Юля, пришла на «Суперпамять» вместе с мамой. Из-за серьезнейших последствий церебрального паралича самостоятельно она почти не ходила, так как ее тело было безжалостно скрючено судорожно сжатыми мышцами, и только глаза удивительно красивого лица выдавали желание двигаться, развиваться, совершенствоваться.

Пройдя половину курса, Юля спросила, стоит ли ей продолжать обучение, поскольку результатов она не видела никаких. Лечащий врач, у которого она проконсультировалась по поводу своей памяти, сказал, что с таким диагнозом, как у нее, вполне естественно отставание психического развития. Я рассудил по-другому:

– Можете не оплачивать дальнейшие занятия, но продолжать обучение, безусловно, стоит.

Юле пришлось пройти не один цикл, а два подряд, прежде

чем она почувствовала положительные изменения. На 23 февраля она подарила мне шоколадку, с гордостью сказав, что впервые сдала сессию без «хвостов». А еще через три года показала мне диплом юриста. Ей удалось, несмотря на пессимистические прогнозы и тяжелый недуг, получить высшее образование, причем не абы какое, а юридическое.

* * *

На страницах данной книги изложена принципиально новая технология не только развития памяти, но и работы со своим мышлением, основанная на понимании сути многих процессов и явлений, – технология нового тысячелетия. Это метод, позволяющий даже при заочном обучении улучшить свою память как минимум в два раза, – при условии, что вы уже живете в настоящем, а не относитесь к известной категории людей, которые, по словам Грибоедова:

Сужденья черпают из забытых газет
Времен Очаковских и покоренья Крыма.

Часть I. Как в два раза улучшить память за сорок пять минут, или Введение в голографическую память

С чего все начиналось...

Несколько лет назад, после окончания последнего занятия по развитию памяти, один из студентов предъявляет претензии в отношении результатов обучения:

– Станислав, люди к вам приходят, чтобы научиться запоминать прочитанный текст. А вы предлагаете разные мнемотехники, нужно что-то делать, напрягать голову. Неужели нет способа развить память так, чтобы потом просто вспоминать все, что тебе нужно?

На тот момент это было единственное в моей практике открыто высказанное обучающимся непонимание сути тренингов по развитию памяти. Обычно люди либо применяют полученные знания и умения, а затем делятся своими успехами со мной и окружающими, либо прекращают занятия по разным причинам, в основном из-за изменений в расписании учебы или работы, наверстывая затем пропущенные

занятия с другой группой. Иногда прекращают занятия по причине элементарного неверия в свои возможности и в возможности метода.

Я прекрасно понимал, что использование мнемотехник многим кажется искусственным и неудобным. В то же время во всем мире стандартное развитие памяти проводят по аналогичным программам. Методы подготовки «людей в черном» не в счет, это тема для отдельного разговора. Меня же постоянно волновал вопрос, сформулированный тем студентом: каким образом можно легко и быстро запоминать, практически не прикладывая при этом никаких (или почти никаких) усилий?

Первые же положительные результаты в развитии феноменальной памяти у обучающихся меня вдохновили и опьянили. Но прошло немного времени, и пришло отрезвление: быстрое развитие «абсолютной» памяти во всех случаях было вызвано не столько мастерством преподавателя, сколько внутренней предрасположенностью обучающихся. Для обычного человека путь к парадоксальному уровню памяти занимает слишком много времени, чтобы говорить о постановке такого обучения на поток...

С тех пор прошло несколько лет. Несколько лет работы и экспериментов. Мне посчастливилось пройти обучение у самых сильных специалистов, занимающихся различными направлениями саморазвития. А директор лучшей школы развития памяти («Школа Эйдетики» в Москве) Игорь Юрье-

вич Матюгин помог мне в совершенстве овладеть не только мнемотехниками, но и искусством обучения навыкам запоминания людей, разных как по характеру, так и по способностям.

Но, как это ни парадоксально, настоящие открытия (в области развития памяти и не только) мне помогли сделать самые, казалось бы, простые люди. Многие из них затем стали сотрудничать со мной в рамках программы «Город талантов», стремительно развивая способности и двигаясь вперед по жизни с головокружительной скоростью. Результатом явилось создание «Голографической памяти» – метода, обеспечивающего быстрое и значительное развитие памяти и мышления без обязательного применения мнемотехник.

Позволю себе подробнее остановиться на самом моменте возникновения технологии. Во время одного из «мозговых штурмов» Алена, студентка медицинской академии, предложила использовать линию времени для вспоминания информации. Этак небрежно бросила:

– Можете еще попробовать вспоминание информации, обращаясь к конкретным местам на линии времени.

Сказано было абсолютно равнодушным тоном. Ни эта девушка, ни я тогда не думали, что это станет в дальнейшем отправным пунктом в создании принципиально нового метода развития памяти. Памяти, которая, несмотря на многочисленные исследования, публикации и диссертации, до сих пор продолжает оставаться для человечества белым пятном

на карте.

Через несколько часов после «мозгового штурма» мне пришла в голову мысль, что помимо зрительной линии времени могут существовать также слуховая, телесная, обонятельная и вкусовая. В тот же вечер я это проверил на себе и был буквально потрясен: эти линии действительно существуют. Мало того, все они имеют разную конфигурацию!

Представьте себе картину, когда воспоминания об одном и том же событии воспринимаются через различные каналы совершенно по-разному. Грубо говоря, это такой сумбур! О какой хорошей памяти тут может идти речь?

Проведя ряд пробных занятий со студентами, я понял, что имею дело с удивительно простой, но в то же время весьма действенной технологией. А первые же массовые тесты показали **среднее улучшение запоминания информации в полтора – два раза всего лишь после тридцати минут обучения** начальным навыкам этой техники. Я в очередной раз почувствовал, как от успеха начинает кружиться голова.

Но вскоре оказалось, что научить удастся не всех, а только восемьдесят процентов. Кроме того, самое трудное – нахождение других линий времени – поначалу оказалось для многих слишком сложным. Пришлось менять технологию, экспериментировать с разными вариантами линий времени, пробовать снова и снова. Только с 2004 по 2005 год мной было обработано более трех тысяч (!) бланков с тестами памяти. Как результат появилась технология, эффективная для

ста процентов обучающихся.

Несколько слов об эффективности заочного обучения. Здесь многое зависит от читателя: кто-то усваивает изложенную в книге методику полностью, кто-то в состоянии научиться только самому основному, что уже само по себе дает улучшение запоминания в два – три раза.

На основе голограммы памяти в настоящее время разработан ряд методик, как будто не имеющих прямого отношения к запоминанию, но парадоксальным образом обеспечивающих быстрый положительный результат.

Не скрою, я хотел бы получить как можно больше отзывов, мне крайне интересно узнать о результативности моих методов при заочном обучении.

Надеюсь, новая книга будет для вас не только занимательной, но и полезной.

Для тех, кому удобнее общаться по Интернету, я привожу адрес нашего основного сайта: www.talentcity.ru.

Есть также дополнительный сайт, на котором мы занимаем лишь небольшую часть и только тогда, когда основной сайт находится «в ремонте»: www.silverkey.ru – и далее по ссылке «город талантов».

Основные положения

Голографическая память – это упорядоченное, системное восприятие всего прошлого опыта и представлений о будущем, облегчающее сознательный доступ человека к любой информации, имеющейся в его разуме.

Основные положения метода голографической памяти можно сформулировать следующим образом.

1. Процесс воспоминания происходит в состоянии высокой концентрации внимания на определенных участках пространства вокруг и (или) внутри тела. Для каждого человека этот процесс индивидуален.

2. Поадресное обращение к воспоминаниям (концентрация внимания на конкретном участке в пространстве) повышает количественные и качественные показатели памяти.

3. Голограмма является частью разума каждого человека, а сознательное расположение воспоминаний по порядку многократно облегчает работу памяти и рассудка.

4. Воспоминание о тактильных ощущениях, звуках и запахах для большинства людей происходит на разных линиях времени. Соединение их с выстраиванием в прямые линии дает как улучшение памяти, так и гармонизацию мышления и приводит к образованию компактного и удобного в применении информационного пространства, по форме на-

поминающего треугольник.

5. Наиболее прочное запоминание при повторении достигается при обращении к определенным местам в пространстве. При обращении к месту хранения первоначально запомненной информации рекомендуется включать мысленный экран и переносить на него повторяемую информацию, что будет способствовать усилению яркости воспоминаний. Это подобно совмещению двух и более слабо экспонированных слайдов воедино.

6. Усилению яркости воспоминаний в поле голограммы способствует как эмоциональное напряжение, так и жизнь в состоянии целостного осознания себя в мире.

7. После снятия стрессовой нагрузки при работе по данному методу у большинства людей снимаются бессознательные шоры в отношении неприятных воспоминаний. В результате снижается уровень деформации общего восприятия воспоминаний, когда отрицательный эмоциональный фон события приводит к вытеснению из сознательной памяти как самого эпизода, так и целого промежутка времени продолжительностью в несколько дней, недель, месяцев или даже лет.

8. Рациональное увеличение времени при закреплении на голограмме запоминаемого материала в результате логических или образных его преобразований способствует лучшему запоминанию.

9. Бездумное, нерациональное повторение информации, приводящее к чрезмерному увеличению времени работы с

учебным материалом, делает голограмму более «размытой» в «пространственно-временном поле». Нужная степень запоминания достигается в этом случае с гораздо большими затратами времени.

10. При использовании голограммы одинаково хорошо вспоминаются как реальные действия, так и логические умозаключения и настроение.

11. Первое время для лучшего закрепления в памяти логических умозаключений желательно использовать несколько органов чувств с опорой на что-то реальное как на фон для запоминания.

12. Применение различных моделей при работе с голограммой способно усиливать либо ослаблять как запоминание отдельных эпизодов, так и память в целом.

13. Дыхательные практики, а также другие упражнения, положительно влияющие на работу мышления, аналогичным образом влияют и на голографическую память.

14. Ежедневное многократное обращение к голограмме способствует улучшению памяти.

15. Во время работы с голограммой происходит активизация (в той или иной мере) бессознательного разума, что само по себе открывает значительные возможности для различных ментальных практик.

16. Прощение всех обид и принятие прошлого и будущего с любовью помогает не только вспомнить любую информацию, но и легче справляться со стрессом.

17. Голограмма как информационное пространство может играть роль связующего звена при взаимодействии нашего сознания с бессознательным. Звена вполне осознаваемого и управляемого на уровне сознания.

Четыре способа развития памяти

Неоднократно встречая на книжных полках магазинов издания с броскими названиями вроде «Новейшие (или секретные) способы (или засекреченные техники спецслужб) развития памяти» и просматривая их от начала до конца, я почти всегда видел одно и то же: общее развитие памяти, мнемотехники и эйдотехники. Иногда встречались рекомендации о том, как рационально повторять информацию для лучшего закрепления в памяти. Кстати, лучшее описание оптимальных алгоритмов повторений на все случаи жизни я прочитал в небольшой книге «Наедине с памятью» (авторы И. А. Корсаков, Н. К. Корсакова).

В книге, которую вы сейчас держите в руках, предлагается принципиально новая технология. Сведения о ней можно найти в Интернете (правда, без иллюстраций и схем), ее осваивают, ею пользуются (при этом порой о ней никому не говорят, подобно человеку, нашедшему клад). Но на страницах печатного издания об этом методе еще не рассказывалось, поэтому можно сказать, что вы действительно держите в руках нечто совершенно новое.

Одно лишь выполнение упражнений по развитию голографической памяти, приведенных в этой книге, в два – три раза улучшает запоминание и вспоминание. Если же параллельно с освоением голографической памяти выпол-

нять несложные упражнения для общего развития памяти, а также применять мнемотехники, результат будет еще лучше.

Поэтому в настоящем издании даются параллельно четыре направления развития памяти. Естественно, больше всего внимания будет уделяться голографической памяти. Кроме того, отдельные разделы будут посвящены следующим темам:

- а) общее развитие памяти и воображения;
- б) развитие ассоциативной памяти;
- в) мнемотехники – приемы, облегчающие запоминание.

А вы, уважаемые читатели, сами выбирайте то, что вас интересует: это может быть только голографическая память (возможно, вы уже читали книги, рассказывающие о других способах развития памяти) или комплексное развитие памяти и воображения.

Итак, переходим непосредственно к теме голографической памяти.

Понятие линии времени

Гениальный ученый двадцатого века Георгий Лозанов, исследуя феномен гипермнезии в раджа-йоге, выяснил, что умение некоторых индийских йогов несколько часов и даже суток подряд наизусть рассказывать строки из Упанишад, не ошибаясь и не повторяясь, объясняется не долгим «зазубриванием», а умением входить в особое состояние, в котором они могут свободно обращаться практически к любой информации, которую сознательно запоминали.

Интересно, что само понимание термина «сознательное запоминание» у нас и йогов, мягко говоря, различно.

Западный человек, чтобы запомнить что-либо, или много раз это повторяет, или ищет логические закономерности, помогающие пониманию и способствующие запоминанию.



Йоги, способности которых исследовал Г. Лозанов, для запоминания информации входят в особое состояние очень высокой концентрации внимания, используя ментальные и дыхательные практики. И все. Казалось бы, как просто. Но мы даже не подозреваем, какая огромная разница между нашей концентрацией внимания, которая кажется нам естественной и которую мы никогда не тренировали и тренировать не собираемся, и высочайшей концентрацией внимания индийских йогов, добившихся этого состояния несколькими годами длительных ежедневных тренировок.

Я не призываю к ежедневным часовым медитациям, но обращаю внимание на очевидное: умение концентрироваться можно и нужно развивать даже при сегодняшнем стрессе.

мительном ритме жизни. Тем более что большинство людей только думают, что они могут управлять своим вниманием. На самом деле можно сказать обратное: порой внимание управляет ими.

Одна из особенностей технологии: включение голограммы всегда совмещается (или совпадает) с упражнением на высокую концентрацию внимания. Очень важно, особенно на начальном этапе освоения метода, **всегда** перед включением голограммы выполнять упражнение № 1 на концентрацию внимания. После десяти – двадцати повторений высокая концентрация закрепится подобно якорю и будет включаться всякий раз при активизации голограммы памяти. В отличие от многих других техник, все получается как бы само собой, по ходу выполнения совершенно необременительных упражнений.

Перед тем как немедленно браться за выполнение того или иного упражнения, я советую хотя бы дочитать очередной раздел до конца. Зачем? Пояснения и уточнения по поводу правильного и эффективного выполнения некоторых упражнений даются как до, так и после их описания, а отдельные замечания, посвященные технике, рассыпаны по всей книге.

Еще несколько слов о пользе высокой концентрации. Когда в 2003 году я проходил в Москве переподготовку, изучая современные методы развития памяти, И. Ю. Матюгин рассказал о феномене высокой концентрации при запоми-

нении иностранных слов с использованием метода ФИКСАЦИИ. Оказывается, достаточно десять секунд не отрываясь смотреть на слово и его перевод, ни о чем при этом не думая, и слово с переводом очень прочно закрепляется в памяти. Для большинства людей этот метод неприменим, потому что, как правило, у всех в голове постоянная толчея самых разных мыслей – о пиве (косметике), женщинах (мужчинах) и т. д. В результате информация в памяти стирается, не успев должным образом закрепиться.



При проведении экспериментальных тренингов добровольцами были студенты, прошедшие у меня курс «Сверхо-

бучаемость», что позволяло им практически мгновенно входить в состояние очень высокой концентрации. Но для обычной практики овладения голографической памятью требовалось найти другой, более простой, алгоритм управления вниманием, поскольку я не мог преподавать всем дополнительно еще и навыки сверхбучаемости.



Как только четко была сформулирована проблема, нашлось ее решение. Как нельзя кстати пришлось практические занятия, которые проводил у нас на факультете, когда я

еще учился на психолога, Фиргат Зарипович Кабиров. Профессионал высочайшего класса, он виртуозно преподносил как простые, так и сложные методики, добиваясь их полного понимания студентами.

Во время одного из таких семинаров, когда мы проходили игры по гештальт-терапии, я сразу же ухватился за технику «осознания себя»:

– Вероятно, при использовании этого упражнения при обучении все намного лучше усваивается и легче запоминается?

– Естественно. И не только...

После этого проблема повышения концентрации внимания для освоения голографической памяти была решена. Я стал преподавать технику осознания в каждой группе. А на страницах этой книги она обозначена как «Упражнение № 1 для быстрого достижения высокого уровня концентрации».

Почему «упражнение № 1»? С развитием голографической памяти вы будете выполнять новые упражнения, основанные непосредственно на эффекте голограммы разума и позволяющие концентрироваться намного сильнее. А сейчас я предлагаю перейти к азбуке управления вниманием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.