

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

88.5

Г29

ТАСЧЕН GUIDE

Просто! Практично!



Тренировка памяти

Роланд Р. Гейссельхарт,
Кристиане Буркарт

Память

Тренировка памяти
и техники концентрации
внимания

ОМЕГА-А

личный
персонал
рекомендует

TASCHEN GUIDE

Просто! Практично!

Изданы

Деловой разговор с сотрудниками как инструмент управления
Конфликты на работе. Как их распознавать, разрешать, предотвращать
Мотивация
Практика психологического давления
Техники манипуляции. Распознавание и противодействие
Техники креативности
Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации
Управление проектами
Как вести переговоры. Надежно, креативно, успешно
Проведение презентаций
Самоменеджмент. Эффективно и рационально
Управление временем
Руководство командой
Как добиться признания
Учимся принимать решения. Быстро, точно, правильно
Правила хорошего тона. Как вести себя во время пребывания за границей
Техники ведения беседы
Секреты обаяния. Как оказывать влияние на людей
Секреты эффективного делового общения
Йога на работе и дома
Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания

Готовятся к изданию

Техники продаж
Прием на работу
Калькуляция

Память

**Тренировка памяти
и техники концентрации
внимания**

**Memory -
Gedachtnistraining und
Konzentrationstechn'**

**Roland R. Geisseiha
Christiane Burkart**

3. Auflage

Haufe
...

TASCHEN GUIDE
Просто! Практично!

Роланд Р. Гейссельхарт
Кристиане Буркарт

Память

Тренировка памяти
техники концентрации
внимания

издательство
ОМЕГА-Л
Москва, 2006

УДК 159.953.3'
ББК 88.3

Licensed edition by the Rudolf Haufe Verlag,
Federal Republic of Germany, Freiburg, 2005

Лицензионное издание «Издательства
Рудольф Хауфе», ФРГ, Фрайбург, 2005

Гейссельхарт, Роланд Р.

Г14 Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания / Роланд Р. Гейссельхарт, Кристиане Буркарт ; [пер. с нем. Н. О. Сыпаловой]. — М. : Омега-Л, 2006. - 125 с: илл. ; табл. - **(TASCHEN GUIDE. Просто! Практично!).** - Доп. тит. л. нем. - ISBN 5-365-00168-0.

И. Буркарт, Кристиане.

Агентство СІР РГБ

С помощью описанного в этой книге метода вы сможете в короткий срок развить свои способности к запоминанию и концентрации внимания и довести их до совершенства. В книге наглядно представлены отдельные шаги на пути к тому, чтобы сделать память надежной, а также важные приемы повышения концентрации внимания.

Книга написана простым, ясным и доступным языком, снабжена многочисленными примерами и иллюстрациями. Для широкого круга читателей.

УДК 159.953.34
ББК 88.3

ISBN 5-365-00168-0 (рус.)
ISBN 3-448-06631-1 (нем.)

© 2005, Haufe Verlag
GmbH et Co. KG
© Омега-Л, 2006

TaschenGuide - все, что Вы должны знать

Для всех, у кого мало времени и кто хочет знать суть дела. Для начинающих и профессионалов, которые хотят быстро освежить свои знания.

Вы сэкономите время и сможете эффективно применять полученные знания на практике.

Авторы излагают каждую тему просто, в доступной форме.

Все разделы структурированы в соответствии с наиболее важными вопросами и проблемами, встречающимися на практике.

Наглядный план содержания позволит Вам быстро и четко ориентироваться в книге.

Подробное руководство «шаг за шагом», системы самопроверки и полезные советы будут для Вас необходимыми инструментами в работе.

Данные издания могут послужить оперативными и наглядными пособиями для трудовых коллективов в различных организациях и на предприятиях.

Нас очень интересует Ваше мнение! Присылайте свои отзывы и предложения на электронный адрес: info@omega-l.ru. Будем рады Вашим откликам.

Содержание

- **Предисловие**
- **Первые шаги к образцовой памяти**
- Насколько хороша Ваша память?
- Повышаем способность к запоминанию
- Запоминаем с помощью воображения
- Как запомнить абстрактные понятия
- **Тренировка с числовыми символами**
- Использование долговременной памяти
- Запоминаем в системе: десять числовых символов
- Списки, списки, списки... и многое другое
- Как запоминать еще больше и быстрее
- Гибкая аргументация
- **Способы совершенствования
Ваших способностей**
- К успеху — всеми пятью чувствами
- Совместная тренировка делает сильным
- Улучшаем свои риторические способности
- Запоминаем имена и лица
- Уверенная работа с числами и датами
- **Условия для повышения
умственной работоспособности**
- Находим правильный баланс между
концентрацией внимания и расслаблением

- Как целенаправленно расслабляться ■
- Концентрация внимания и расслабление ■
 - в профессиональной деятельности
 - Снимаем блокады памяти ■
- Как повысить способность ■**
 - к концентрации внимания**
 - Управляем вниманием ■
 - Ставьте перед собой цели! ■
 - Создавайте целевые образы! ■
 - Как усилить концентрацию ■
 - внимания «чувственно»
- Заинтересованность способствует успеху ■
- С фантазией — к большому успеху ■**
 - Решать проблемы станет еще проще ■
 - Достигаем образцовой памяти ■
- Соединяем фантазию и концентрацию ■
 - внимания
- Как достичь совершенной концентрации ■
 - внимания
- Приложение ■**
 - Простые упражнения на повышение ■
 - концентрации внимания

Предисловие

Зубрежка и тупое заучивание наизусть отжили свой век. Однако хорошая память и способность концентрироваться на важных заданиях — незаменимые качества в профессиональной деятельности.

С помощью метода Гейссельхарта Вы сможете в короткий срок развить свои способности к запоминанию и концентрации внимания и довести их до совершенства.

В этой книге наглядно представлены отдельные шаги на пути к тому, чтобы сделать память надежной, а также важные приемы повышения концентрации внимания. Уже после прочтения нескольких страниц Вы отметите первые успехи: перестанете забывать имена и сможете легко запоминать даты и время. Единственное условие: Вам придется затратить некоторое время на упражнения! Вы удивитесь тому, насколько существенно сможете развить свои способности и как выиграете от этого в жизни!

Роланд Гейссельхарт и Кристиане Буркарт

Первые шаги к образцовой памяти

Насколько хороша Ваша память?

Приходилось ли Вам играть с детьми в игру «Кто больше запомнит» («Методу»)*? Тогда Вы наверняка были удивлены тем, насколько хорошо и естественно малыши могут запоминать позиции различных карточек с картинками.

А встречался ли Вам хотя бы однажды кто-то, чье имя Вы при всем желании не могли вспомнить, даже если были уверены, что знаете его?

Представьте себе, что Ваша память уже через несколько дней будет работать по меньшей мере вдвое лучше, чем сегодня, — и это без утомительной зубрежки и стресса! Не существует изначально «хорошей» или «плохой» памяти. Ваш мозг действует так же, как мускул: чем выше требования к нему и интенсивнее тренировки, тем больше он может выполнить. Именно это качество нам предстоит вместе постепенно пробудить и целенаправленно развить.

* Методу (англ.) — память. — Прим. ред.

Упражнение: Протестируйте Вашу способность к запоминанию

Прежде всего давайте проверим, какова в действительности Ваша память в данный момент. Попробуйте запомнить следующие десять позиций из списка необходимых покупок. Внимательно прочитайте список два раза, закройте книгу и запишите позиции, которые Вы запомнили:

- рыбные палочки;
- туалетная бумага;
- лимонад;
- зубная паста;
- мягкий сыр;
- яблоки;
- мелколистный салат;
- майонез;
- сливочное масло;
- яйца.

Не расстраивайтесь, если Вам не удалось воспроизвести все десять позиций: обычно нами без больших усилий запоминаются семь—восемь пунктов. Ниже мы покажем, как Вы сможете без труда запомнить и уверенно воспроизвести все, что захотите, в том числе и этот список.

Тренируйтесь, пожалуйста!

Возможно, Вы удивлены, что мы предложили банальный список покупок. Это объясняется тем, что на многочисленных семинарах он оказался наилучшим вводным примером для наших занятий. Он позволяет легко и убедитель-

но продемонстрировать, как быстро Вы сможете достичь очевидных успехов с помощью нашего метода!

Простые приемы, которые приведены в этой книге, мы будем постепенно переносить на все более сложное содержание, и требования будут легко и почти незаметно повышаться. В связи с этим просим Вас: найдите время, чтобы делать упражнения, которые мы Вам предлагаем, регулярно. Только тогда Вы почувствуете прогресс!

Что дает тренировка памяти?

Итак, тренировка памяти начинается с запоминания простого списка покупок, и дальнейшие упражнения будут также ориентированы на получение практической пользы в повседневной жизни. К чему в конечном итоге может привести последовательная тренировка, покажет Вам следующий пример.

Удачный пример

Один мой знакомый много лет назад посещал мои семинары по тренировке памяти. Позднее он сам в свободное время обучал молодых людей приемам запоминания. Некоторое время спустя друг попросил его помочь в подготовке к экзамену на получение квалификации «мастер металлообрабатывающей промышленности». Мой бывший ученик, будучи простым инструментальщиком, согласился и даже позволил уговорить себя сдать такой же экзамен. Благодаря оптимально тренированной памяти он смог в кратчайший срок — в течение лишь трех месяцев — и без какого-либо иного дополнительного обучения подготовиться и сдать экзамен на «отлично»!

Чего Вы хотите добиться с помощью тренировки памяти?

В каких областях Вашей жизни Вы хотели бы повысить свою способность к запоминанию?

С помощью тренированной памяти Вы можете:

- запоминать списки покупок или дел, которые необходимо выполнить;
- изучать новый язык;
- надолго запоминать имена и лица людей;
- твердо запоминать даты и время;
- помнить и держать наготове аргументы, необходимые, например, продавцу для разговора с клиентами;
- готовиться к важным разговорам и успешно их проводить;
- выделять и твердо запоминать важные пункты договора, фильма или рукописи;
- быстрее понимать и дольше сохранять в памяти наброски, рисунки или планы;
- в разговоре всегда сразу ссылаться на самые важные и неотразимые аргументы;
- мысленно составлять план на день или на неделю и выполнять его;
- свободно выступать с речью без написанного текста;
- быстрее, конкретнее и эффективнее выделять для себя важную информацию из повседневных событий.

■ *Надежная память — важная предпосылка профессионального успеха.* ■

Как работать с этой книгой

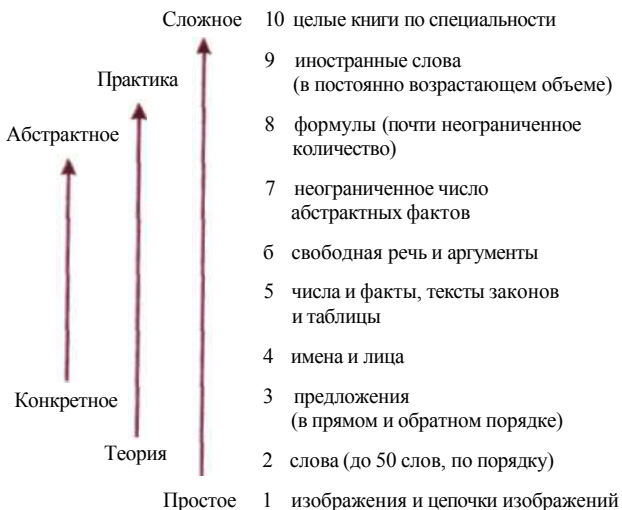
Мы будем постепенно повышать степень сложности наших упражнений и идти от конкретного к абстрактному, от простого к сложному, от теории к практике. При этом будут показаны и подробно разъяснены с помощью многочисленных примеров и упражнений основные шаги последующей модели. Еще раз советуем: работайте, пожалуйста, с самого начала вместе с нами!

Заведите рабочий дневник (это может быть простая школьная тетрадь), в котором будете выполнять упражнения или куда станете заносить собственные открытия, достижения или планы. Вы можете также использовать наши идеи в своих целях, например, придерживаться важных пунктов, которые хотите запомнить в повседневной жизни. Вы подкрепляете предложенные нами упражнения собственным материалом, что наверняка повышает стимул применять предложенные техники на практике, так как появляется несомненная польза именно для Вас.

Ваша фантазия в отношении практического применения ничем не ограничивается, и чем больше Вы тренируетесь, тем значительнее будут, конечно, и успехи!

Ступени к совершенной памяти

Различные ступени и степени сложности метода Гейсельхарта последовательно опираются друг на друга.



■ *Чем последовательнее Вы будете выполнять предложенные упражнения, тем скорее отметите свои первые успехи! Помните; дело мастера боится!* ■

Повышаем способность к запоминанию

Шаг первый: Связываем понятия с изображениями

Вы еще помните шоу Руди Каррелла? Представьте себе, что Вы кандидат, который в конце программы сидит у движущегося конвейера и должен запомнить призы.

Упражнение: «У движущегося конвейера»

Запомните, пожалуйста, следующие «движущиеся мимо Вас» предметы. Внимательно прочитайте список два или три раза и постарайтесь запомнить при этом как можно больше пунктов:

- электроплита;
- роликовые коньки;
- модельное платье;
- стереоустановка;
- надувная лодка;
- баскетбольная корзина;
- словарь испанского языка;
- модель старинного автомобиля;
- набор постельного белья;
- два барных стула;
- столовый сервиз;
- билеты на мюзикл.

С помощью обычных методов Вы и здесь получите результат лишь в восемь или девять пунктов. Теперь мы покажем, как можно довольно легко запомнить все

предметы надолго, если использовать образное мышление. Это означает, что Вы соединяете названия, которые хотите запомнить, с маленькой веселой историей в картинках. Образы могут быть живыми и даже немного абсурдными.

■ *Чем необычнее будут Ваши мысленные образы, тем легче Вы потом обо всем вспомните!* ■

Наш вариант истории в картинках

Предметы на «конвейере» Вы могли бы запомнить следующим образом.

Вы открываете электроплиту, и из-за крышки выкапывается, как будто движимая невидимой рукой, пара **роликовых коньков** и скрипящими колесами переезжает **модельное платье**. В этот момент, словно выражая протест, включается **стереоустановка** и звучит песня о ярко-красной резиновой лодке, которая потом вдруг проплывает мимо. В этой **надувной лодке** довольно высоко укреплена **баскетбольная корзина**, в которую Вы мастерски забрасываете **словарь испанского языка**. Он пролетает сквозь отверстие и падает точно в стоящую под ним **модель старинного автомобиля**, которая тут же с шумом срывается с места, но запутывается в **постельном белье**, развешанном на веревке. При торможении **оба барных стула** летят кувырком из автомобиля, так как они не были пристегнуты, и от гнева начинают забрасывать автомобиль посудой (из **столового сервиза**). Стулья останавливаются лишь тогда, когда автомобиль в знак примирения машет им **билетами на мюзикл...**

ЕСЛИ ВЫ В МЫСЛЯХ внимательно проследили эту небольшую забавную историю, то теперь Вам нужно подумать только о первом понятии («электроплита») — и сразу же вспомнятся остальные предметы. Просто попробуйте!

Почему теперь Вы гораздо легче запомнили этот ряд?

Для этого есть множество причин. Основные критерии:

- конкретное запоминается легче, чем абстрактное;
- абсурдное, смешное — легче, чем банальное и будничное;
- движущееся, живое — легче, чем неподвижное;
- пестрое — легче, чем бесцветное;
- громкое — легче, чем тихое.

Следовательно, можно и даже нужно преобразовать объективную реальность в своей фантазии — чем сильнее Вы будете утрировать при этом, тем лучше сможете все запомнить!

Упражнение: Запомнить пары слов

Теперь Ваша очередь! С помощью предложенной техники создайте маленькие сценки и запомните сгруппированные пары слов. Попробуйте соединить понятия по возможности самым оригинальным способом (затратив максимум две минуты):

- веник и долина;
- пишущая машинка и сливочное масло;

- вишня и матрос;
- часы и бумага;
- футбол и дерево.

Здесь Вашей фантазии предоставлена полная свобода; любая идея не будет слишком абсурдной, слишком странной, чтобы выполнить эту задачу! Жонглируйте своими представлениями, создавайте новое, необычное! То, что Вы сейчас делаете, выходит за рамки чисто «фотографической» памяти. Вы действуете, в известной степени, как режиссер мысленного фильма, который Вам разрешено снять так, как душе угодно.

Теперь, вписывая недостающие понятия, проверьте, сколько пар слов Вы запомнили:

Бумага — _____

Веник — _____

Футбол — _____

Сливочное масло — _____

Вишня — _____

Вы правильно запомнили все пять пар? Тогда можете приступать к группам из трех слов.

Упражнение: Трехчленные группы

Соедините следующие группы слов (каждую трехчленную группу особо) в маленькие событийные цепочки (для этого Вам должно хватить трех-четырех минут):

- газонокосилка — ежедневник — перина;
- баллончик с чернилами — плечики для одежды — пишущая машинка;
- ковролин — телефон — диапроектор;
- лазерный принтер — гамак — автомастерская;
- ведро — зубная паста — крокодил.

Мы продемонстрируем Вам первую цепочку, предоставив остальное Вашей фантазии.

Пример

Наш вариант событийной цепочки

Вы идете с газонокосилкой по саду, как вдруг ежедневник огромных размеров пролетает по воздуху и заслоняет Вам вид на лужайку. Вы спотыкаетесь и падаете на газонокосилку, которая в этот момент превращается в огромную уютную перину.

Теперь создавайте дальнейшие понятийные цепочки самостоятельно и непосредственно после этого проверяйте, можете ли Вы правильно воспроизвести и эти трехчленные группы.

Советы и подсказки для тренировок

Когда Вы создаете в воображении мысленный фильм, помните следующие рекомендации.

- Вносите как можно больше движения в Ваши картины; заставьте предметы действовать!
- Сами играйте «роль» в Вашем мысленном фильме!

- Вы можете утрировать размер и форму предметов, а также их число или объем.
- Забудьте о «логике»! В Вашей фантазии предметы могут действовать необычно и выполнять абсолютно новые функции. Не бойтесь представлять себе и абсурдные ситуации!
- Оформляйте свой мысленный фильм в чистых, ярких красках и попытайтесь представить протекающие перед Вашим мысленным взором действия настолько пластичными и живыми, насколько это возможно!

С помощью различных соединений одной пары слов мы покажем Вам, как эти рекомендации можно использовать на практике. Предположим, Вы хотите запомнить слова «машинист» и «линейка».

Пример

Движение

Машинист хочет что-то подчеркнуть в своем отчете, но линейка стремительно убегает от него прочь.

Вы тоже играете!

Вы спрашиваете машиниста о времени отправления поезда, как вдруг прилетает огромная линейка и пронесится мимо, чуть не задев Ваш нос.

Число, форма

Машинист набил карманы своего комбинезона несчетным количеством согнутых линеек.

Абсурдность

У машиниста перерыв, и он играет в шахматы с линейкой размером в человеческий рост.

Цвет, четкие и выразительные действия

Машинист в лазурно-голубом рабочем комбинезоне и его ярко-красная линейка гуляют рука об руку, как влюбленная пара, по сияющему зеленому лугу.

Используя эти идеи, Вы сможете легче запоминать все больше пунктов! Попробуйте это еще раз со следующими понятиями.

Упражнение: Связать четыре понятия

Запомните (максимум за пять минут) эти четырехчленные группы:

- руководитель проекта — канцелярская скрепка — письменный стол — лифт;
- глинозем — пармезан — фломастеры — дверная ручка;
- конверт — садовник — самокат — мячик для настольного тенниса;
- роза — книга — окно — браслет;
- фотография — дискета — мыло — пояс;
- факсовый аппарат — лак для ногтей — налоговый полицейский — зуб мудрости.

Наверняка Вы уже замечаете, что такой вид образного мышления становится Вам все ближе, что маленькие сценки и события появляются в Вашей фантазии уже как бы сами собой.

■ *Помните: в Вашем воображении все разрешено, все возможно!*

Для начала мы Вам еще раз немного поможем.

Пример

Руководитель проекта танцует в офисе с огромной серебристой **канцелярской скрепкой**. Внезапно она хватается его и, несмотря на его громкие крики, засовывает в ящик **письменного стола**, который (с руководителем проекта внутри) вталкивает в **лифт...**

Теперь создайте на своем мысленном экране подобные курьезные сцены с остальными группами слов и представьте себе каждое, даже самое маленькое, действие так отчетливо и живо, как это только возможно! Не позволяйте при этом нашим идеям слишком сильно влиять на Вас.

■ *Ваша фантазия — масштаб для Ваших мысленных фильмов!* ■

Затем проверьте, можете ли Вы точно воспроизвести все четырехчленные группы. Запишите в рабочую тетрадь первое понятие из каждой группы (руководитель проекта — глинозем — конверт — роза — фотография — факсовый аппарат), а потом добавьте недостающие слова (конечно же, не заглядывая при этом в книгу).

Тренируйтесь в повседневной жизни!

В Вашей повседневной жизни наверняка есть возможность применять небольшие упражнения для тренировки памяти и таким образом — почти что между прочим! — запоминать важные вещи, вместо того чтобы по привычке записывать их. Это могут быть, например, списки покупок или дел, которые необходимо выполнить, даты, время и многое другое. В следующем разделе мы покажем Вам, как перейти от запоминания групп слов к более длинным спискам.

Шаг второй: Запоминаем более длинные списки

К своему удовлетворению, Вы справились с предыдущим упражнением. Теперь, в качестве следующего шага, попробуйте установить связь между отдельными группами слов, просто соединяя понятия последовательно одно с другим.

Упражнение: Запомнить 24 понятия

Вы дополнительно соединяете лифт с глиноземом, дверную ручку с конвертом, мячик для настольного тенниса с розой и т. д. Таким образом получается длинная цепочка необычно связанных друг с другом понятий, которые Вы, конечно, также сможете воспроизвести в правильном порядке!

Итак, создайте в воображении недостающие звенья:

- лифт — глинозем;
- дверная ручка — конверт;
- мячик для настольного тенниса — роза;
- браслет — фотография;
- пояс — факсовый аппарат.

И потом просто попробуйте все соединить: вначале были руководитель проекта, канцелярская скрепка, письменный стол...

Если Вы на этом этапе сумеете точно воспроизвести все шесть групп слов, то можете гордиться собой: Вы твердо запомнили уже 24 понятия!

Упражнение: Еще раз список покупок

Теперь и представленный вначале список покупок для Вас больше не проблема. Соедините в качестве развлеченя данные позиции еще раз в фантазийную цепочку событий:

рыбные палочки — туалетная бумага — лимонад — зубная паста — мягкий сыр — яблоки — мелколистный салат — майонез — сливочное масло — яйца.

Теперь Вам понятна основополагающая идея метода Гейссельхарта. Благодаря этим принципам скоро Вы сможете надолго запоминать еще больше — позвольте Вас уверить!

В заключение представляем придуманную нами забавную историю для списка покупок.

Пример

Наш вариант для списка покупок

Рыбные палочки, оседлав несколько рулонов **туалетной бумаги**, задорно скачут на них по воздуху. Неожиданно они сталкиваются с летающей трехлитровой бутылкой **лимонада** и падают, но, к счастью, мягко приземляются на огромный тюбик ядовито-зеленой **зубной пасты**. Он лопается, и паста разбрызгивается в разные стороны, однако, так как она приятно пахнет **мягким сыром**, это совсем не так плохо. Рыбные палочки достают из кармана большое **яблоко** и разрезают его. Внутри него кустиками растет **мелколистный салат**, который они срывают, намазывают золотистым **майонезом** и жарят на сковороде с кипящим **сливочным маслом**. В конце концов они бросают на сковороду еще несколько **яиц** вместе со скорлупой и тщательно все перемешивают...

Запоминаем с помощью воображения

Два фактора существенно влияют на успех в тренировке памяти: концентрация, с которой Вы тренируетесь, и регулярность. Возможно, Вы уже заметили, что не испытываете сложностей с концентрацией, пока примеры и придуманные истории увлекательны и достаточно оригинальны. Однако этот фактор, как и регулярный тренинг, полностью в Ваших руках. С небольшой помощью внутренних картин Вы вскоре разовьете не предполагавшуюся до сих пор гибкость воображения и, соответственно, работу памяти!

Как можно тренировать воображение?

Есть множество способов, позволяющих целенаправленно поддерживать силу воображения. Сюда относятся самые простые техники, например, следующие.

- Вы закрываете глаза и представляете себе белый экран, на который большая воображаемая кисть наносит красную краску (затем синюю, желтую и т. д.). Если Вы будете постоянно представлять себе эту простую картину, она будет с каждым разом четче и быстрее возникать перед Вашим внутренним взором.
- Позволяйте себе время от времени приятные грезы: Вы переноситесь мысленно в некое прекрасное место, например на пляж или в цветущий сад, и прорисовываете его во всех деталях.

- Рассматривайте любой фрагмент того, что Вас окружает, как можно подробнее, потом закрывайте глаза и копируйте картину в воображении, верно передавая детали.

Выполняя эти упражнения, постарайтесь увидеть все как можно выразительнее. Чем острее станет Ваш взгляд в отношении мелочей, тем быстрее и точнее перед мысленным взором будут возникать придуманные картины, необходимые Вам в качестве связок при тренировке памяти!

Упражнение: Список необходимых дел в голове

Попробуйте теперь запомнить некоторые необходимые дела, которые Вам ни в коем случае нельзя забыть в последующие дни.

- Вы должны подписать важный договор и отправить его;
- необходимо организовать празднование дня рождения Вашей тещи;
- нужно назначить время в автомастерской для техобслуживания Вашего автомобиля;
- кроме того, готовы бланки для Вашей фирмы, и их необходимо забрать из типографии;
- Вы обещали сыну, что пойдете на родительское собрание в школу;
- Ваш служебный автомобиль необходимо помыть и, главное, заправить;
- наконец, Вы хотите преподнести жене прекрасный букет в честь годовщины Вашего знакомства.

Если ВЫ сначала сократите словесное обозначение каждого из этих действий до одного слова (договор, день рождения, мастерская,...), то Вам уже определено не составит труда придумать разнообразные цепочки и надежно запомнить все семь пунктов.

■ *Помните: первая спонтанная ассоциация, которая приходит Вам в голову, чаще всего самая лучшая!* ■

Какие преимущества у изображений?

Возможно, Вы уже замечали, что изображения гораздо лучше запоминаются и во многих ситуациях передают больше информации, чем «сухие» слова. Не случайно народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Пример

Представьте себе: Вы дали объявление в рубрике «Ищу партнера» и изучаете теперь отклики.

В первом письме находите подробное описание: «...Мой рост — 1,80, вес — 70 кг. У меня карие глаза, я темный блондин и ношу волосы немного длиннее, чем другие мужчины. У меня веселый характер, я занимаюсь спортом и люблю танцевать...»

Во втором письме — лишь короткое сообщение и фотография, на которой изображен отправитель: радостно улыбаясь, он бежит вдоль пляжа.

Вероятнее всего, фотография произведет на Вас более благоприятное впечатление: Вы увидите, как выглядит отправитель, охватите больше деталей, и на это Вам потребуется меньше времени, чем при словесном описании.

Таким образом, изображение дает возможность зафиксировать больше различных подробностей. Если Вы хотите запомнить нечто посложнее, то в качестве носителя информации также достаточно в каждом случае одноединственного изображения, которое Вы быстро и легко в деталях представите на своем мысленном экране.

Упражнение: Сохранять в памяти предложения

Запомните следующие предложения так, чтобы Вы могли воспроизвести их, не искажая смысл. Два раза внимательно прочитайте их и во время второго прочтения сократите до одного или двух слов, которые Вы потом запомните и соедините друг с другом в одну веселую событийную цепочку.

- Глубина моря в этом месте пять метров.
- Покупатели прекрасно приняли новый сорт лимонада.
- Цены на говядину в Южной Африке в последние месяцы постоянно росли.
- Сёрфинг на Баггерском озере доставляет наибольшее удовольствие при восточном ветре.
- У руководителя рекламного отдела уже неделю другой служебный автомобиль.
- Новая телефонная станция все еще не работает.
- Городское ведомство по планированию препятствует расширению парковочной стоянки фирмы.

В этом методе тренировки памяти важно также, чтобы Вы сами не ставили себя в зависимость от какой-либо формы и не поддавали под ее давление. Ваши спонтанные ассоциации самые верные, потому что они Ваши собственные.

Немного внимания, живые, полные фантазии образы — и эти семь предложений наверняка больше не проблема для Вас. Помните: действующие лица Вашего мысленного фильма должны быть максимально живыми и активными!

Можете вспомнить предложения? Все начиналось с моря...

Как запомнить абстрактные понятия

В принципе они, конечно, запоминаются так же, как конкретные предметы или действия. Только немного больше усилий потребует предварительная работа, ведь Вам необходимо в какой-либо форме связать понятие с чем-то конкретным, что Вы потом сможете использовать в качестве замены и образно представить в придуманной истории.

Пример

Вы хотите запомнить понятие «мотивация». Что побуждает Вас сделать что-нибудь? Например, повышение зарплаты. Итак, представьте: в следующей зарплатной ведомости будет стоять большее число, написанное особенно красивым шрифтом и жирно выделенное...

Теперь попробуйте сами запомнить небольшой список абстрактных понятий, используя для этого всю концентрацию внимания и фантазию.

Упражнение: Абстрактные понятия

В течение двух минут «переведите» следующие понятия в конкретные, полные фантазии картины, которые Вы потом запомните в качестве замены:

ш внутренний валовой продукт;

- честь;
- одаренность;
- душа;
- потеря.

Если Вы можете запомнить эти пять понятий, то Вы уже очень много выучили. Шаг от конкретного к абстрактному — это задание для специалистов в искусстве запоминания. В следующем разделе мы рассмотрим некоторое углубление метода, которое частично облегчит этот шаг. Однако путем образного превращения и запоминания событийных цепочек в любом случае уже достигнуто значительное упрощение. Оно позволяет Вам твердо и надолго запоминать большие объемы отдельных позиций самого разного рода. Это запоминание достигается благодаря специфическим связываниям (их можно обозначить как мнемотехнические приемы).

- *то мыслит о разами,*

Тренировка с числовыми символами

Использование долговременной памяти

Сейчас мы ежедневно сталкиваемся с огромным количеством цифр, дат и фактов. Невозможно удержать в голове всю эту информацию в совокупности; наш мозг вынужден производить отбор. По каким же критериям мы отбираем то, что важно лично для нас? Что сохраняется в памяти, а что нет? Как это происходит: одни данные остаются в нашем распоряжении и годы спустя, а другие иногда уже через несколько часов оказываются забытыми?

Если Вы задумаетесь, что именно Вам особенно легко сохранить в памяти, то обнаружите следующие аспекты.

Вы запоминаете что-либо без особых усилий, когда:

- Вам это особенно близко к сердцу или очень важно;
- это связано с исключительно прекрасными или впечатляющими переживаниями;
- речь идет о чем-то странном, непривычном, чрезвычайном, каким-либо образом выходящем за рамки традиционного.

Запоминающееся сохраняется в памяти дольше

Эти моменты легко остаются в кратковременной памяти и если Вы потом интенсивно используете их или по каким-то причинам углубляете эти знания, они переносятся в долговременную память и, соответственно, остаются там в Вашем распоряжении на более длительный срок. Так, Вы наверняка можете еще достаточно легко вспомнить какой-нибудь прекрасный день из последнего отпуска. А вот французские слова, которые Вам необходимо выучить к следующей командировке, доставляют намного больше проблем: они становятся активной лексикой и включаются в долгосрочную память только благодаря упорной зубрежке.

Кроме того, следует добавить: кратковременная память, в противоположность долговременной, имеет ограниченную вместимость, поэтому нужно как можно быстрее перевести данные и информацию, которые Вы хотите запомнить на длительный срок, в долговременную память.

Вы делаете шаг в верном направлении, если то, что хотите запомнить, превращаете с помощью фантазии в маленькие сцены и память фиксирует их в качестве неординарных событий. Однако мы хотим сделать шаг вперед и пойти еще дальше — мы свяжем новую информацию, которую хотим запомнить, с той, что уже прочно закреплена в долговременной памяти. Таким основательно зафиксированным знанием являются буквы нашего алфавита и цифры, которые мы и хотим использовать.

Запоминаем в системе: десять числовых символов

Для этого мы представляем систему, которую Вы наверняка не забудете. Она послужит надежным каркасом в долговременной памяти, к которому Вы надолго сможете «прикреплять» все то, что для Вас важно и должно остаться в памяти.

Ниже изображены десять числовых символов, которые в основе своей говорят сами за себя: каждый рисунок наглядно связан с соответствующей цифрой, и наоборот. Числа от 1 до 10 навсегда закреплены в долговременной памяти. И если Вы освоите соответствующие образные символы, ничто не сможет встать на пути к последовательному расширению Вашей способности запоминать!

Как можно запомнить числовые символы от 1 до 10

Эти рисунки имеют прямое отношение к соответствующим цифрам. Внимательно рассмотрите отдельные символы и проработайте каждое соответствие в воображении как можно интенсивнее.

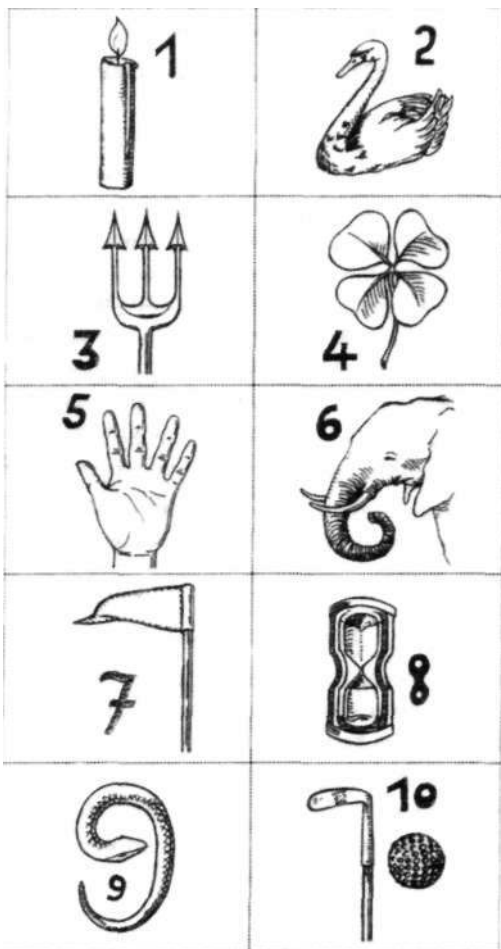


Иллюстрация из книги: Geisselhart, R.R./Zerbst M.: Das perfekte Gedächtnis («Образцовая память»). Zurich, Orell Fussli Verlag, 1989.

- 1 Рисунок рядом с цифрой «один» соответствует как форме изображаемого предмета, так и числовому показателю: для единицы взята одна свеча.
- 2 Таким же образом и шея лебедя сразу напоминает цифру «два».
- 3 Трезубец с тремя зубцами понятен без объяснений.
- 4 Так же говорит за себя четырехлистник клевера.
- 5 Цифра «пять» — пять пальцев на руке.
- 6 Хобот слона образует четко распознаваемую цифру «шесть».
- 7 Прибавив немного фантазии, Вы увидите в развевающемся флаге семерку.
- О Песочные часы имеют форму восьмерки.
- 9 Змея сворачивается в цифру «девять».
- 10 Ключка и мячик для гольфа дополняют друг друга в цифре «десять».

Упражнение: Числовые символы

Сначала запомните символы. Внимательно рассмотрите числа и соответствующие изображения символов, а затем повторяйте эти комбинации в памяти до тех пор, пока не выучите их в прямом и обратном порядке.

Это упражнение - самое важное во всей книге!

Если Вы хорошо знаете символы чисел, то с их помощью запомните все, что только сможете себе представить! Этот метод работает очень просто: Вы уже тренировались в использовании двучленных цепочек и других интенсивных образных связей и теперь хорошо разбираетесь в том, что касается этого творческого приема. Здесь суть в том, чтобы понятия, которые Вы хотите запомнить, связать с прочно сохраненными изображениями символов.

Для этого рассмотрим еще раз список покупок из предыдущей главы: рыбные палочки — туалетная бумага — лимонад — зубная паста...

Теперь соединим отдельные позиции не по порядку друг с другом, а каждую с одним из символов. На практике это означает, что мы упорядочим их следующим образом:

- рыбные палочки — свеча;
- туалетная бумага — лебедь;
- лимонад — трезубец.

Пример

Наш вариант для нового списка покупок

Рыбные палочки танцуют вокруг очень большой и очень горячей **свечи**, при этом их бока становятся все более и более загорелыми.

Гордый **лебедь** безнадежно запутался в рулоне **туалетной бумаги** и тем не менее пытается подняться с ней в воздух.

Трезубцем Нептун достает из моря ящик охлажденного лимонада.

Зубной пастой Вы можете нанести красивые узоры на все большие **четырёхлистники клевера**, которые найдете в лесу.

Мягкий сыр Вы по ошибке намазываете на **руку** вместо хлеба, но, к счастью, успеваете заметить это прежде, чем откусить!

Видите, как хорошо работает этот метод: Вы просто создаете двучленные связки, точно так же, как уже делали это ранее.

Упражнение: Связки с символами

Теперь Вы можете сами соединить оставшиеся пункты списка покупок с другими символами: придумайте маленькие смешные сценки для:

- яблок и слона;
- мелколистного салата и флага;
- майонеза и песочных часов;
- сливочного масла и змеи;
- яиц и гольфа.

Следите и здесь за тем, чтобы Ваши мысленные картины были живыми, подвижными и максимально яркими. В заключение проверьте, помните ли Вы еще, с одной стороны, символы чисел, а с другой — соответствующее наименование из списка покупок.

Если тренировка памяти проходит успешно, можете приступить к выполнению следующего упражнения.

**Упражнение: Еще один список -
«Канцелярские принадлежности»**

Запомните с помощью символов чисел следующие десять позиций:

- 1 бумага для копировального аппарата;
- 2 прозрачные папки-карманы;
- 3 почтовые конверты;
- 4 рулоны для факса;
- 5 чистые дискеты;
- 6 канцелярские скрепки;
- 7 новый ежедневник;
- 8 скотч;
- 9 новый коврик для мыши;
- 10 чернильные картриджи для цветного принтера.

Чем последовательнее Вы тренируетесь, тем скорее эта техника станет для Вас сама собой разумеющейся. Ваша фантазия безгранична — так же и память может быть тем лучше, чем больше Вы будете от нее требовать, поэтому настойчиво стремитесь к цели!

■ Дело мастера боится! ■

СПИСКИ, СПИСКИ, СПИСКИ... И многое другое

С помощью символов чисел Вы запомните все, что может быть представлено в виде списка любой формы:

- списки дел, которые необходимо выполнить;
- даты и время;
- основные темы важных новостей;
- заголовки газет;
- подзаголовки глав книг или газетных статей;
- основополагающие тезисы докладов;
- списки лидеров продаж, хит-парады, телепрограмму;
- названия (например, конференций) и т. д.

В повседневной жизни Вам будет представляться все больше возможностей использовать приобретенное новое умение запоминать, а каждое такое использование — это одновременно и хорошая тренировка, поэтому мы продолжаем работать с упражнениями и представляем важный список необходимых дел.

Упражнение: Все выполнено?

Представьте, что на следующий рабочий день Вам ни в коем случае нельзя забыть о таких делах, как:

- 1 купить букет ко дню рождения секретаря;
- 2 перенести на другой день встречу с представителем фирмы офисной техники;
- 3 отвезти в ремонт копировальный аппарат;
- 4 обсудить с коллегой материалы конференции;
- 5 выступить с приветственной речью перед новыми стажерами;
- 6 приступить к организации ежегодной корпоративной турпоездки;
- 7 попросить коменданта здания заменить лампочку в лифте;
- 8 проконтролировать данные о работе персонала за последнюю неделю;
- 9 заказать столик для делового обеда;
- 10 записаться на прием к начальнику.

Какие смешные ассоциации (= соединенные образы) пришли Вам в голову на этот раз? Конечно, Вы можете переработать этот список и заменить отдельные пункты актуальными задачами из своей профессиональной деятельности. Важно лишь, чтобы Вы тренировались и использовали конкретные примеры из повседневной жизни, так как при этом быстрее всего появится столь необходимая практическая польза и проявится прогресс.

В качестве импульса мы хотим еще раз представить наши цепочки образов. Однако это не означает, что они лучше или убедительнее, чем Ваши собственные мысли, напротив:

■ *Ваши собственные ассоциации для Вашей памяти всегда самые лучшие!* ■

Пример

Все будет выполнено так

В букете цветов стоит горящая красная, сильно капающая свеча, и горячий воск стекает Вам на рукав красивой белой рубашки.

Представителя Вы посылаете в городской парк кормить лебедей — пусть он им демонстрирует свою офисную технику!

Копировальный аппарат ставит огромные кляксы, так что Вы, в целях безопасности наколов его на **трезубец**, идете, балансируя, к машине, чтобы не испачкаться еще больше.

Коллега считает, что **материалы к конференции** подготовлены хорошо, и в качестве положительной резолюции наклеивает большой **листок клевера** на первую страницу.

В своем воображении Вы видите себя во время **приветствия** здоровающимся с каждым стажером за **руку**.

Во время **корпоративной турпоездки** Вы непременно хотите предложить своим коллегам прокатиться верхом на цирковом **слоне**.

Когда **лампочка**, наконец, будет заменена, комендант здания должен в качестве сигнала поднять перед лифтом большой красный **флаг**.

С тех пор как часы, регистрирующие время присутствия сотрудников на рабочем месте, были заменены огромными **песочными часами** высотой в один метр, у Вас такое чувство, что сотрудники (**персонал**) приходят на работу и уходят с нее, когда им захочется.

В городе появился новый экзотический **ресторан**, в котором, как говорят, разрешено свободно ползать синим и зеленым **змеям** — прежде чем их приготовят и съедят.

Ваш **начальник** очень занятой человек — может быть, Вам стоит пригласить его на партию **гольфа**, чтобы он хотя бы там мог выслушать Вас в течение десяти минут?

Важно связывание по смыслу!

Вы наверняка заметили, что не всегда важно дословное звучание — достаточно, если Вы можете вспомнить смысл того явления, которое нужно было запомнить! Детали приходят в голову потом сами собой. Так, например, Вы думаете о свече — Вам сразу приходит на память букет цветов, в котором она стоит (капая) — и тут уже вспоминаете: у Вашего секретаря день рождения! Так же Вы видите перед собой лебедей, как их кормят, — а кормит их представитель, которого Вам на следующий день придется кормить обещаниями...

Если во время контроля Вы замечаете, что, к сожалению, еще не все пункты закреплены в памяти, то повторите связанные образы в воображении: заставьте их еще раз возникнуть или прокрутиться перед Вашим мысленным взором; добавьте еще больше красок, движения и абсурдности, и увидите, что на этот раз соответствующее понятие надежно сохранено!

В следующем упражнении Вы можете взяться за (фиктивный) список бестселлеров.

Упражнение: Запомнить бестселлеры

Соедините (максимум за две минуты) рисунки символов с одним из следующих названий книг:

- 1 «Заклинатель лошадей»;
- 2 «Эмоциональный интеллект»;
- 3 «Образцовая память»;
- 4 «Творческие приемы»;

- 5 «Ловец грез»;
- 6 «О правильном времени»;
- 7 «Заклепки в тонкую полоску»;
- 8 «Ветер в голове»;
- 9 «Волчица»;
- 10 «Успех не знает границ».

Благодаря воображению Вам наверняка придут в голову подходящие образы, с помощью которых даже такие теоретические понятия, как «память» и «успех», Вы сможете преобразовать в конкретные действия и соединить с соответствующими символами (трезубец, гольф). В заключение проверьте, по возможности не заглядывая при этом в книгу, можете ли Вы воспроизвести все десять названий бестселлеров.

Как запомнить несколько списков

Между тем у Вас, возможно, возникнет вопрос: не получится ли путаницы из-за того, что с помощью одних и тех же символов Вы запоминаете такие разные списки? Попробуем это пояснить.

Пока Вы связываете символы с разными понятиями непосредственно в одном ряду друг за другом, Вы не попадете в затруднительное положение, а мозг может четко идентифицировать тот или иной контекст. И на случай, если Вы действительно захотите использовать эти символы по порядку в одном ряду для разных целей, есть простой прием: представьте себе символы чисел в разных цветах; например, для одной группы понятий они будут ярко-красного цвета, а для другой — темно-зеленого.

ЕСЛИ у Вас до этого были сложности со связками, вот еще несколько идей для списка бестселлеров.

Пример

Наши бестселлеры

«**Заклинатель лошадей**» тихо и непринужденно беседует с больной лошадкой при романтическом мерцании **свечи**.

Гордый **лебедь** величественно совершает свой круг по озеру и несет при этом большой плакат, на котором написано, что он должен символизировать, а именно «**Эмоциональный интеллект**».

«**Образцовой памяти**» Вы достигнете путем последовательных упражнений, а чтобы это делать, представьте, что кто-то (авторы?) подгоняет Вас **трезубцем** на тренировку!

Сколькими способами можно вообразить себе **лист клевера**? Предоставьте это своей **творческой силе**: Вы можете его нарисовать, сорвать в лесу, вырезать из бумаги, вылепить из глины и т. д.

Попробуйте однажды свои **грезы**, которые, кружась, летят по воздуху, как разноцветные шелковые платки, и застилают пеленой Ваш взор, поймать голыми **руками!**

Пожалуй, этого достаточно, чтобы дать Вам импульс; теперь Вы можете создать оставшиеся связки самостоятельно (если этого еще не произошло).

При связывании неважно, возникает ли в Вашей придуманной истории сначала символ, а потом понятие, которое необходимо запомнить, или наоборот, потому что благодаря связыванию оба будут тесно скреплены друг с другом. И если немного позднее подумаете о символах, например о трезубце, тогда Вам сразу придет в голову, что Вы с ним ассоциировали, а именно...?

Упражнение: Тест

Проверьте, вспоминаете ли Вы сразу как книгу, так и действие на рабочем месте:

трезубец — бестселлер: _____

трезубец — действие: _____

Вы можете расширить это упражнение до первых десяти символов и попытаться восстановить оба соответствующих понятия, которые Вы запоминали до этого в списках «Неотложные дела» и «Бестселлеры».

Если Вы неоднократно смогли спонтанно вспомнить оба понятия, мы имеем право Вас поздравить: Вы последовательно тренировались и улучшили свою память уже примерно на 20 %!

■ *Продолжайте настойчиво идти к своей цели!* ■

Как запоминать еще больше и быстрее

Как легко запомнить уже 20 пунктов

Чтобы Вы смогли расширить границы своей памяти, мы представляем следующие десять числовых символов, а именно от 11 до 20. Чтобы увидеть в рисунках символы как таковые и упорядочить их в памяти, Вам понадобится уже немного больше фантазии.

Упражнение: Другие символы

Основательно закрепите также и эти символы от 11 до 20 в памяти так, чтобы в итоге Вы знали весь ряд от 1 до 20 в прямом и в обратном порядке.

- 11 Символ 11 образуют спагетти на вилке.
- 12 На будильнике 12 цифр, он показывает 12 часов и представляет число 12.
- 13 Хвост кошки показывает цифру 1, изогнутая спина — 3.
- 14 Прямая молния представляет 1, изогнутая — 4.
- 15 Добавив немного воображения, Вы распознаете в левой стене лифтовой кабины 1, в согнутой фигуре человека — 5.
- 16 Удилище образует 1, крючок — 6.
- 17 Стороны треугольника выглядят как 1 и 7.
- 18 Левая сторона домика — 1, два отверстия — 8.
- 19 Нитка и воздушный шарик на ней образуют 1 и 9.
- 20 Изогнутые полозья саней выглядят как 2; Николаус, багаж и сиденье вместе — 0.

С помощью этих, в общей сложности 20, символических изображений Вы теперь в достаточной мере «оснащены» для решения повседневных задач. В случае, если Вам необходимо будет запомнить еще больше пунк-

Как запоминать еще больше и *быстрее*

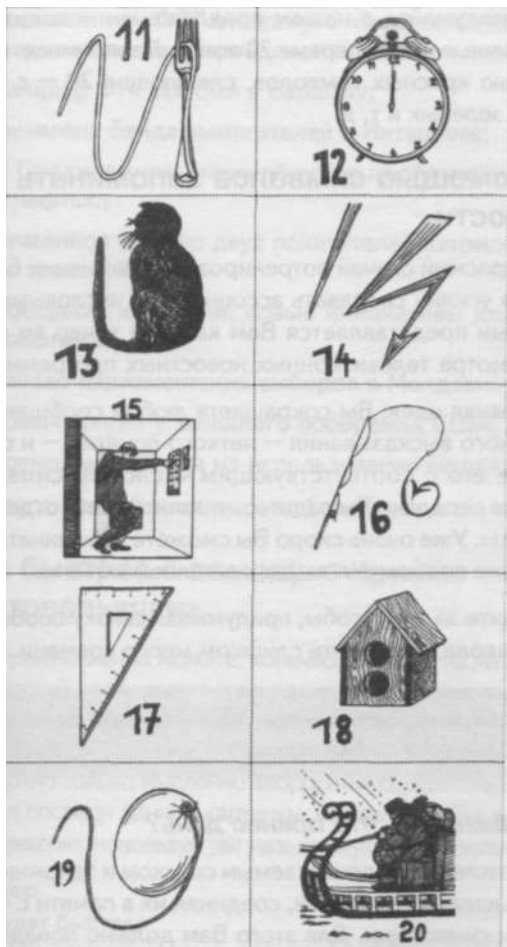


Иллюстрация из книги: Geisselhart, R.R./Zerbst, M.: Das perfekte Gedächtnis («Образцовая память»). Zurich, Orell Fussli Verlag, 1989.

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

тов, подумайте о нашем предложении использовать различные цвета: первые 20 понятий запоминаете с помощью красных символов, следующие 20 — с помощью зеленых и т. д.

С ПОМОЩЬЮ СИМВОЛОВ ЗАПОМИНАТЬ НОВОСТИ

Прекрасный случай потренироваться в умении быстро и без усилий создавать ассоциации с числовыми символами представляется Вам каждый вечер во время просмотра телевизионных новостных программ.

Основная идея: Вы сокращаете любое сообщение до главного высказывания — четкого понятия — и связываете его с соответствующим числовым символом. После передачи Вы садитесь и записываете отдельные пункты. Уже очень скоро Вы сможете запоминать важнейшие сообщения за день в полном объеме.

Следите за тем, чтобы, придумывая связку сообщения и символа, не тратить слишком много времени.

■ *Первая ассоциация, которая пришла Вам в голову, чаще всего самая лучшая!* ■

Упражнение: Что принес день?

Ознакомьтесь с прилагаемым списком и запомните эти вымышленные новости, соединяя их в памяти с числовыми символами. Для этого Вам должно понадобится не более трех минут. Для разнообразия можно использовать символы от 11 до 20:

- 11 парламентом **ФРГ** отвергнуто использование боевых самолетов «Торнадо»;
- 12 канцлер **ФРГ** прибыл в Варшаву;
- 13 выявлена банда вымогателей в Интернете;
- 14 в Средиземном море получил пробоину танкер с нефтью;
- 15 отчаянное бегство двух похитителей автомобилей по трассе А5;
- 16 обещание коалиции: новые инициативы для безработных;
- 17 начало парламентских выборов в Молдавии;
- 18 новый ураган у западного побережья США;
- 19 повышение налога на использование нефти;
- 20 спасение выброшенных на берег китов.

Еще быстрее с помощью приема «фотовспышки»

Это упражнение Вы можете, конечно, делать и на материале новостей, передаваемых по радио. Однако телевидение все же имеет преимущество: большинство сообщений сопровождается кадрами телерепортажа; это означает, что Вам нужно только мысленно «вбросить» соответствующий символ среди данной картинке, как если бы Вы делали фотографию, используя так называемую лампу-вспышку.

Пример

Так будет быстрее

Вы смотрите сообщение из парламента **ФРГ** — и в мыслях молниеносно ставите каждому депутату на его рабочее место огромную порцию **спагетти**.

Возможно, Вы заставите большие **башенные часы** по прибытии канцлера ФРГ в Варшаву громко бить двенадцать?

Этих операций длиной в одну секунду уже достаточно, чтобы установить мысленную связь. И когда Вы позднее снова подумаете о спагетти, на ум придут депутаты (а также, конечно, и вопрос использования «Торнадо»); подумав о часах, Вы сразу вспомните о государственном визите канцлера и т. д.

Гибкая аргументация

Номер по порядку не является решающим

Возможно, изучая «вопрос о соединениях с трезубцем», Вы обратили внимание: наш метод позволяет изменять порядок запоминаемых понятий! Вы можете производить выборку символов вместе с относящимися к ним словами в прямом и обратном порядке или вообще не по порядку. И тем не менее мы гарантируем: Вы ничего не забудете и не пропустите, так как в любой момент можете проверить точность и полноту информации с помощью последовательности цифр!

Таким образом, Вам не придется барабанить скороговоркой выученное в однажды определенном порядке, как это бывает при обычном тупом заучивании наизусть. Вы можете свободно использовать его в соответствии с Вашими потребностями. Эта гибкость больше всего требуется, когда Вы передаете инфор-

мацию другим и, например, отвечая при этом на вопросы, должны в своем рассказе забежать вперед или вернуться назад.

Упражнение: Что еще нужно было сделать?

Проверьте на деле: Вы, конечно, еще помните о важных делах в офисе. Приходит ли Вам спонтанно в голову, какое из них было на шестом месте?

Шестой символ — правильно, слон, на котором Вы хотели заставить кататься Ваших коллег; подоплекой была организация корпоративной турпоездки.

Попробуйте сами с номером 4:

лист клевера ... — _____

А что было с цифрами

7 - 2 - 5 - 1 - 8 - 3 - 1 0 - 9 ?

Сами видите: если Вы сделали соединения картин яркими и живыми, то Вам не составляет никакого труда полностью воспроизвести теперь эти пункты и в другом порядке!

Сохранить красную нить

На приведенном выше примере со списком необходимых дел можно продемонстрировать практическое применение такой гибкости: у Вас едва ли будет возможность выполнить все дела из списка по порядку, пункт за пунктом. А так Вы можете всегда снова мысленно «пройтись» по числам и посмотреть, чего еще не хватает.

Можно также в случае необходимости произвольно менять порядок в цепочке аргументов. Выполните для этого следующее упражнение.

Упражнение: Запомнить и свободно пользоваться аргументами для продажи товара

Представьте себе, что Вы руководитель отдела продаж косметической фирмы и должны вывести на рынок новую пену для ванн. Здесь перечислены Ваши аргументы. Хорошо запомните их с помощью символов (в течение трех минут).

- 1 Эта пена приятна для кожи и проверена дерматологами.
- 2 Она приятно пахнет ванилью или корицей.
- 3 Для детей есть пена с ароматом яблока или апельсина.
- 4 Флаконы удобно держать, и они не выскальзывают из рук даже в воде.
- 5 В крышку встроен дозатор, обеспечивающий экономичное использование.
- 6 Эта пена для ванн может служить и в качестве шампуня для волос.
- 7 Есть семейная упаковка емкостью 1 л и дорожная упаковка емкостью 100 мл.
- 8 Цена продукта очень выгодна.
- 9 Упаковка выполнена из экологичного, утилизируемого материала.
- 10 В любой упаковке есть маленькие забавные фигурки животных для коллекционирования.

Не всегда все проходит по плану

Когда Вам прочно запомнятся эти аргументы, представьте себе, что в разговоре с клиентом Вы дошли до третьего пункта и представляете различные ароматы. Тут собеседник спрашивает о размерах упаковок. Этот пункт Вы запомнили под номером «семь». Теперь Вы просто его извлекаете из памяти, потому что он именно сейчас подходит по смыслу, а потом продолжаете свою аргументационную цепочку точно с того места, где Вас прервали, а именно с пункта «три» или «четыре».

Таким образом, можно гибко пользоваться всеми аргументами. Кроме того, Вы уверены, что подобные вопросы в середине разговора не смогут сбить Вас.

■ *Если Вы запоминаете свои аргументы с помощью числовых символов, можете быть уверены, что всегда вернетесь к «красной нити» Вашей изначально спланированной аргументации!* ■

С помощью метода Гейссельхарта и числовых символов Вы получаете гарантию, что:

- в любое время сможете изменить изначальный порядок Ваших пунктов;
- всегда будете иметь свободный доступ ко всем пунктам;
- ни один из пунктов не забудете и не пропустите;
- в любое время сможете гибко и в полном объеме приводить аргументы.

Способы совершенствования Ваших способностей

К успеху - всеми пятью чувствами

Если Вы хотите использовать возможности своей памяти еще более интенсивно, то можете значительно стимулировать ее с помощью простого способа. Многие люди с феноменальной памятью тренируют свою великолепную способность запоминать, сознательно комбинируя различные восприятия пяти чувств, которыми располагает каждый из нас:

- зрения;
- слуха;
- осязания;
- обоняния;
- вкуса.

Таким образом этим людям удастся на столь долгое время закрепить в памяти даты, которые нужно запомнить (иногда огромное количество!), что они в любое время могут ими воспользоваться.

Мы тоже хотим применить этот способ и сочетать его с нашим методом числовых символов.

Упражнение: Работать с пятью чувствами

В понедельник утром в офисе Вас ожидают следующие важные дела. Прочтите этот список и твердо запомните его пункты с помощью числовых символов. Следите за тем, чтобы комбинировать мысленные связки образов с одним из пяти чувств. В придуманных сценках Вы сознательно будете что-то видеть, слышать, осязать, пробовать на вкус или обонять.

- 1 Прежде всего, Вы должны вместе с секретарем посмотреть почту.
- 2 Затем Вам необходимо составить точный список встреч на предстоящую неделю.
- 3 Вы должны срочно написать протокол последнего заседания правления.
- 4 Ваш адвокат уже дважды звонил и хотел назначить встречу.
- 5 Ваш начальник просил подготовить презентацию нового продукта.
- 6 Программа для компьютера в Вашем отделе наконец доставлена и должна быть немедленно установлена.
- 7 Вам нужно срочно подписать заявления для финансовой службы.
- 8 Надо отправить запрос в новую телекоммуникационную компанию.
- 9 Кроме того, Вам нужно позаботиться о подходящем месте проведения сотрудниками фирмы нового годнего праздника.

- 10 Секретарь должна внести изменения в важный договор и заново напечатать его.
- 11 Один из Ваших сотрудников сделал интересное предложение по рационализации рабочего места, с ним Вы также хотите поговорить как можно скорее.
- 12 Наконец, Вы должны быть внимательны и вовремя закончить рабочий день, так как вечером Вас с женой пригласили в оперу.

При создании связок не забывайте следить за тем, чтобы они были живыми и даже немного абсурдными. Используя достаточное количество времени (примерно шесть—восемь минут), создайте образы, полные «чувств».

Чем интенсивнее Вы сможете мысленно использовать восприятия органов чувств, тем легче будет Вашей памяти при необходимости открыть правильный «ящик» и быстро, надежно получить искомую информацию. Попробуйте с помощью всех пяти чувств воссоздать в воображении следующую маленькую сценку.

Пример

Так прекрасна может быть фантазия

Вы сидите у маленького горного ручья на солнышке, основательно подкрепляетесь и наслаждаетесь в это время видом. Что Вы можете видеть, слышать, осязать, какой запах и какой вкус можете почувствовать?

Видеть: Рассмотрите мысленно панораму окружающих вершин — ручей, извивающийся по лугу; яркие цветы или цветущие горные склоны; извилистую тропинку, ведущую вверх вдоль склона...

Слышать: Прислушайтесь к шуму воды, звуку пролетающего самолета, далеким голосам других гуляющих, к гудению шмеля, который летает среди цветов...

Осязать: Почувствуйте дуновение прохлады на Вашем лице. Может быть, Вы скорее ощущаете тяжесть в уставших ногах или, наоборот, чувство бодрости от чудесной прогулки...

Обонять: Наслаждайтесь пряным горным воздухом, запахом цветов...

Чувствовать вкус: Обратите внимание на различные вкусовые ноты, например, Вашей еды: сыр, морковь, хлеб, чай со льдом и т. д.

Если Вы с помощью всех чувств можете перенестись в такую ситуацию, то позднее будет легче быстро вспомнить желаемое. Чем больше чувственных восприятий Вы объедините друг с другом, тем ярче и неповторимее для памяти будет вся картина.

Пример

«Чувственная» память

В качестве идей мы предлагаем Вам несколько примеров наших «чувственных» связей.

При свете **свечи**, потому что еще темно, Вы просматриваете почту — с лупой, чтобы все отчетливо разглядеть.

У Вас запланировано несколько встреч вне офиса, поэтому Вы заказываете в качестве такси **лебедя** (чрезвычайно больших размеров). Вы уже сейчас ощущаете холод, который будете испытывать во время полета на его спине.

Так же ясно Вы чувствуете кожей спины концы **трезубца**, которым председатель правления подгоняет Вас написать, наконец, протокол...

Таким образом, в середину связки «свеча—почта» Вы вставили еще четкое восприятие «видеть» (лупа) и тем

самым усилили связь между понятиями. То же самое относится, конечно, и к двум другим примерам:

лебедь — чувствовать холод ~ встречи;

трезубец — чувствовать покалывание в спине — протокол.

Это получится и у Вас: используйте при запоминании все пять чувств и таким образом сделайте ярче Ваши мысленные картины.

■ *Воображение и чувства помогут Вам быстро и надежно вспоминать желаемое!* ■

Совместная тренировка делает СИЛЬНЫМ

Хорошей проверкой того, насколько умело Вы уже можете справляться с числовыми символами, является тренировка с партнером. В момент передачи полученных знаний кому-то другому Вы видите, насколько естественной стала для Вас эта техника.

Упражнение: Объяснить числовые символы

Найдите кого-то, кто также интересуется нашей методикой тренировки памяти, и объясните ему систему с числовыми символами. Для начала достаточно, если Вы используете символы от 1 до 12 максимум.

Произведите эффект неожиданности

Прежде чем Вы расскажете партнеру по тренировке «тайну» и принцип работы символов, можете с по-

мощью простого упражнения наглядно продемонстрировать, какой хорошей стала Ваша память уже после этих недолгих тренировок.

Упражнение: Удостоверяющая демонстрация

На листе бумаги Вы записываете вразбивку числа от 1 до 10 (если считаете, что справитесь, до 12 или 15). Ваш партнер называет любые понятия и соединяет их с одним из чисел. Это может выглядеть, например, так:

правительственный кризис — 6;

промышленные площади — 2;

Интернет — 10;

ковровое покрытие — 4;

руководящая должность — 1 и т. д.

Вы или Ваш партнер фиксируете понятия рядом с соответствующим числом и, уже записывая, Вы молниеносно запоминаете пары (понятие + число). Не забывайте по возможности пользоваться как приемом «фотовспышки», так и «чувственным» связыванием!

Затем Вы отдаете список партнеру и перечисляете все понятия по порядку:

1 = руководящая должность;

2 = промышленные площади и т. д.

Этим Вы, вероятно, приведете партнера в замешательство. Естественно, он может также попросить Вас произнести все слова в обратном порядке или вразбивку,

и Вы в любом случае сможете ему ответить, так как крепко запомнили все понятия.

После этого Вы, конечно, объясните ему систему числовых символов и их функционирование. Когда он познакомится с ними поближе, вы сможете выполнять это упражнение вдвоем.

Упражнение: Список понятий вдвоем

Вы называете по очереди понятие и число, а затем проверяете друг друга (не делая записей!), все ли вы запомнили.

Позвольте еще раз кратко показать на примере из повседневной жизни, как легко с помощью нашей техники можно запомнить любой вид дат и как разнообразно она может быть использована.

Пример

«Хит-парад»

Мои дети, в возрасте от 8 до 13 лет, всегда легко и с удовольствием работают с числовыми символами. Так, недавно они вместе запоминали названия песен с аудиокассеты «Хиты»:

первая песня называлась «All my Life»* — А — **первая** буква алфавита;

запоминая название второй песни — «Stranded»**; — они думали о шуме прибоя («слышать»!) и о стае гордых лебедей;

третья песня, «Mysterious Times»***, без долгих размышлений

* All my Life (англ.) — вся моя жизнь. — Прим. ред.

** Stranded (англ.) — выброшенный на берег. - Прим. ред.

*** Mysterious Times (англ.) — таинственные времена. —

Прим. ред.

была переименована в «Mysterious Feelings»*, которые ощущаются («осознать»!), когда кого-то грубо касаются трезубцем;

«Climbing»** начинается звуками, похожими на слово «клевер» (детям было достаточно одной этой ассоциации, чтобы потом уверенно вспомнить название!);

запоминая название пятой песни, «Angels»***, они представляли себе, как их ангелы-хранители берут их за руку, защищают и т. д.

Даже три недели спустя все трое детей помнили все 14 названий!

Придумайте что-нибудь еще!

Если Вы нашли партнера для упражнений, то большинство описанных выше упражнений можете делать вдвоем. При этом речь идет не о том, чтобы ваши соединенные образы совпадали или чтобы вы соревновались в том, кто придумал «лучший» образ, ведь единственный критерий для каждого человека — его собственная фантазия.

Для того чтобы между делом и без больших временных затрат тренировать память, очень хорошо подходят также телепередачи. Вы можете вместе посмотреть новости и затем вместе же вспомнить отдельные сообщения.

Когда Вы делитесь своими знаниями и навыками с другими, то закрепляете собственные знания. Кроме того, радость, которую вы испытываете вдвоем, поддерживает Вашу личную мотивацию. А хорошая мотивация опять-таки способствует Вашему прогрессу!

* Mysterious Feelings (англ.) — таинственные чувства. — Прим. ред.

** Climbing (англ.) — Завиток. — Прим. ред.

*** Angels (англ.) — Ангелы. — Прим. ред.

Улучшаем свои риторические способности

С помощью наших техник тренировки памяти Вы уже научились овладевать целым рядом аргументов и использовать их независимо друг от друга. Таким образом, символы являются для Вас, с одной стороны, ценной структурной помощью (как, например, в случае с презентацией продукта), с другой — Вы производите на собеседников впечатление надежного и уверенного в себе человека, потому что выражаетесь точно и в то же время живо и образно.

Вы можете использовать технику символов прямо или косвенно в ситуациях, когда:

- запоминаете важнейшие основные пункты речи, с которой должны выступать;
- обобщаете и одновременно разделяете аргументы или преимущества продукта для беседы с покупателями;
- запоминаете отдельную информацию, которая касается определенного клиента или собеседника;
- закрепляете в памяти важные даты уже во время телефонного разговора;
- следите за обсуждением или конференцией и мгновенно запоминаете основные точки зрения;
- автоматически запоминаете связи и причины событий и многое другое.

Представленная здесь техника улучшения памяти создает удивительное сочетание четкости структуры и гибкости, фантастической способности запоминать и впечатляюще образного языка.

Даже если Вам нужно выступать с длинной речью, благодаря этим способностям Вы можете:

- передавать свои мысли четко структурированными, так как Вы держите в памяти точный план продуманных высказываний;
- во время выступления оставаться гибким и при необходимости коснуться отдельных пунктов или отреагировать на возражения или вопросы;
- представить все части своей речи, даже если Вы отклонились от первоначального плана;
- демонстрировать слушателям с помощью своего образно-конкретного стиля наглядный ход мыслей на протяжении всей речи.

Упражнение: Выступить с речью

Представьте себе, что Вы должны выступить перед коллегами (соседями, друзьями) с речью о смысле и цели тренировки памяти. Продумайте минимум 10 аргументов, с помощью которых Вы хотите убедить в ее пользе, распределите их по значению и затем хорошо запомните эти пункты. Создайте в своем воображении живые картины, используйте снова все пять чувств и максимально наполните свою аргументацию этими образами и чувствами!

ЕСЛИ есть возможность, попытайтесь применить эти аргументы в обычном разговоре.

Так тренировка памяти окажет и прямое, и косвенное позитивное влияние на Ваши риторические способности.

В любом случае Вы станете увереннее в том, что касается построения и содержания Ваших выступлений. Кроме того, заметите, что Ваш стиль тем ощутимее будет оказывать влияние на Ваш язык и искусство формулирования, чем больше Вы привыкнете мыслить образами и запоминать важные вещи с помощью выразительных сценок, полных фантазии. Вы будете выражаться конкретнее и целенаправленнее, Ваши высказывания станут для собеседника яснее и понятнее.

Запоминаем имена и лица

Следующий важный аспект в профессиональной жизни — правильное обращение с именами. Часто мы вспоминаем, что уже однажды видели человека, но имя, несмотря на все старания, вспомнить не можем.

В будущем Вы сумеете избежать подобных ситуаций: мы научим Вас твердо запоминать имена и лица, так что вскоре в повседневной жизни Вы сможете пользоваться всеми преимуществами Вашей прекрасной памяти на имена.

Так Вы надежно запомните новые имена

- Вы удостоверяетесь, что правильно поняли имя.
- 2 Вы внимательно рассматриваете человека и выбираете бросающийся в глаза признак.
 - 3 Этот признак Вы связываете в придуманной картине с именем.

■ *Если Вы последовательно будете Выполнять эти три шага, запоминание имен и лиц больше не будут для Вас проблемой.* ■

1 Правильно ли Вы поняли имя?

Нет ничего неприятнее, чем запомнить имя неправильно. Это происходит чаще всего потому, что имя понимается в телефонном разговоре искаженно или собеседник невнятно бормочет его. В таком случае не стыдно вежливо переспросить и по возможности повторить имя в течение разговора. Тем самым Вы выполняете предварительную работу, так как память привыкает к звучанию этого слова.

Что напоминает имя?

Существует целый ряд имен, уже имеющих определенное значение: услышав слово «Цинк», мы, вероятно, автоматически подумаем о металле; «Хофман» (Князев) —) благородном рыцаре; «Перленбах»* (Жемчугов) —

* Перленбах *{нем. Perlenbach}* — буквально: жемчужный ручей. - *Прим. ред.*

о ручье, полном жемчужин, и т. д. Тогда Вам, наверное, легко удастся уже во время разговора с помощью фантазии построить небольшой «мостик» для запоминания: Вы свяжете образ имени либо с просьбой или делом человека (в случае телефонного разговора), либо с его лицом и внешностью (в личной беседе).

Упражнение: Запомнить имя в телефонном разговоре

В течение пяти минут создайте смешные мысленные образы, которые свяжут имена звонивших с причиной их звонка.

Можете использовать числовые символы, чтобы потом даже без записей знать, сколько человек Вам звонили в течение дня, в каком порядке и по каким вопросам.

- 1 Г-н Швайцер (Швейцаров) жалуется, что обещанные документы не пришли.
- 2 Г-жа Рот (Краснова) просит назначить встречу для презентации нового ноутбука.
- 3 Г-жа Мюллер (Мельник) — сотрудница, которая три дня будет на больничном.
- 4 Г-н Бергман (Горный) хочет аннулировать заказ.
- 5 Г-н Мозер (Днепров) хочет узнать, занята ли уже вакансия в отделе контроля качества.
- 6 Г-жа Кляйн (Меньшова) хочет, чтобы ее соединили с мужем, который работает в исследовательском отделе.

- 7 Г-н Штирле (Быков) интересуется новой производственной линией в процессе сборки.
- 8 Г-жа Хаймштатт (Роднина) работает в местной городской газете и хочет продать Вашей фирме место для рекламы.
- 9 Г-н Розе (Розов) — консультант по налогам; ему нужны важные выписки со счетов предыдущего месяца.
- 10 Г-н Вайсхаар (Беловолосое) интересуется, как работает магазин при заводе.

Даже если Вам не известно, как выглядят эти люди, Вы можете тем не менее создать их «портреты»: к имени, которое образно уже само по себе, прибавьте дело соответствующего звонившего и числовой символ.

Пример

Образы с именами

Для начала мы Вам немного поможем и продемонстрируем несколько наших ассоциаций.

При пересечении границы **документы** были торжественно сожжены над **свечой швейцарским** таможенником.

Ярко-красный лебедь поднимает крылья и на своей спине демонстрирует новейшую модель **ноутбука**.

На мельнице г-жа **Мельник** наступила на вилы (замена для **трезубца**) и **не может** теперь из-за раны **работать**.

Прочие связки создайте, пожалуйста, сами. Проверьте на следующий день, насколько точно Вы можете вспомнить отдельные телефонные разговоры.

3 Придумайте сами подходящий образ к имени

Если имя не содержит никакого образа, то Ваша задача — как можно быстрее его придумать. Вы можете в этом случае немного изменить имя или подобрать заменяющее его слово, похожее по звучанию, так, чтобы у Вас опять появилось основание для создания образа. Например, слыша фамилию «Розе», Вы подумаете о розах, «Фрикер» (Бормотов) — о бормотании, «Маттес» — о гимнастических матах и т. д. Немного фантазии — и даже в сложных случаях Вам обязательно что-то придет в голову; тогда Вы запомните г-на «Почмулыжски» с помощью вопроса «Почему лыжи (а не коньки)?» или задумаетесь, нет ли у г-жи Мендель сына (ср.: Мендельсон).

Разумеется, создавая все эти образы, Вы ничего не скажете о своих придуманных представлениях затронутым в них людям. Кто знает, достаточно ли чувства юмора окажется у господина Клатцки (Лысинского), если он узнает, что Вы в своих мыслях заставили его разгуливать без шевелюры...

Связываем между собой имена и лица

Мы идем дальше и используем индивидуальные черты лица. Здесь, наряду с воображением, важна Ваша наблюдательность: каждый человек обладает своими абсолютно индивидуальными признаками, которые Вам необходимо увидеть и использовать в образе.

*Упражнение: Запоминать имена
и соответствующие лица*

Рассмотрите в течение примерно пяти минут данные лица и придумайте к каждому портрету необычную связку с именем. Внимательно изучите черты каждого лица и из самых характерных, которые бросятся Вам в глаза, смастерите мысленные мостики к именам.

**Сможете запомнить следующие лица
и имена?**



г-жа Ханзен
(Углядова)



г-н Дамм
(Плотин)



г-н Ломан
(Ломакин)



г-н Лёб
(Самохвалов)



г-н Шмитц
(Щелкин)



г-жа Райнер
(Чистова)



г-н Фридрикс
(Фролов)



г-жа Курц
(Короткова)



г-н Зэгер
(Пилов)



г-н Конрад
(Кондратьев)



г-н Мунд
(Роточков)



г-н Фогель
(Птицын)



г-жа Крей
(Крякова)



г-н Людвиг
(Леонидов)



г-н Феллер
(Ошибкин)

Иллюстрация из книги: Harry Lorayne: Wie man ein Super-Gedachtnis entwickelt («Как развить суперпамять»).

Пример

От черты лица к имени

Мы подобрали ассоциации к первым трем лицам.

У г-жи Углядовой сразу обращают на себя внимание ее заметные очки, сквозь которые она может по-настоящему строго взглянуть на нас.

У г-на Плотина ровные, гармоничные черты лица; это напоминает нам горное озеро, мирно лежащее за плотиной.

Г-н Ломакин смотрит очень критично; может быть, он боится, как бы что-то не поломали?

Вы видите, что здесь не обязательно находить как можно больше типичных признаков, а достаточно одного, если его можно потом связать с именем человека наиболее запоминающимся способом. В повседневной жизни это может быть любой физический признак, Ваша фантазия не ограничена только чертами лица. Может быть, Вы вспомните особенно крупные руки какого-то человека или его маленькие уши?

Осанка, рост и цвет волос также подходят в качестве запоминающихся признаков, если только они обращают на себя внимание и/или предлагают остающуюся в памяти ассоциацию с именем. Можно запомнить и постоянно повторяющийся, типичный жест. Возможно, Вам бросятся в глаза и другие внешние признаки: не носил ли г-н Жаткин особенно экстравагантный пиджак, г-н Горошкин — забавный галстук в крупный горошек, а г-жа Волчек — серьги, которые напоминали Вам детский волчок?

А теперь, в заключение, проверьте на следующих страницах, насколько верны Ваши связки.

Вы еще помните имена?





Уверенная работа с числами и датами

Для запоминания чисел, особенно многозначных, есть другая возможность стать абсолютным чемпионом памяти: нужно заменить цифры определенными буквами. Так получаются конкретные соответствия.

Числовой алфавит

- 1 = т или д (в букве т одна вертикальная палочка);
- 2 = н (в букве н две вертикальные палочки);
- 3 = м (вспомните о «МММ»);
- 4 = р (р есть в слове «четыре»);
- 5 = л (лат. L используется для обозначения римской цифры 50);
- 6 = ш, щ или х («шесть» начинается на **ш**);
- 7 = г или к («У **семи** няnek дитя без глазу»);

8 = в ИЛИ Ф («восемь» начинается на в);

9 = п или б (б — перевернутая «9»);

0 = ц, з или с (на рулетке ноль называется «зеро»).

Буквы ж, ч, й, ь, ь остаются вне этой системы — никто не знает почему, так же как и гласные а, е, о, у, и, э, ю, я, которые будут служить наполнительным материалом.

Упражнение: Заменять цифры буквами

Хорошо запомните эти соответствия. Они являются предпосылкой для выдающихся достижений памяти в царстве чисел, например для запоминания банковских кодовых индексов, номеров счетов и телефонов, кодов сейфов и т. п. (Однако если Вы записываете длинные числа или хотите придерживаться альтернативной методики числовых символов, следующий раздел можете пропустить. Тогда читайте дальше, начиная с пункта «Телефонные номера с образными символами».)

Так Вы запомните длинные числа и «бесконечные» списки

С этой число-буквенной системой Вы сможете особенно хорошо запоминать ряды чисел:

раскладываете число на маленькие части из трех или четырех цифр;

2 заменяете цифры соответствующими буквами;

- 3 образуете из этих букв слова, добавляя в качестве наполнителя любые гласные.

Пример

Запомнить банковский кодовый номер

Мы разложим придуманный банковский кодовый номер 555 900 99 на три части и запишем понадобятся согласные:

л - л — л , б — з/с — з/с , б - б .

А теперь подберем к ним подходящие слова, например:

«ла-ла-ла», «базис», «бэби».

Быстро сочиним еще одну связку.

Колыбельная («ла-ла-ла») — идеальный **базис** для того, чтобы **бэби** быстро заснул.

Вот мы и запомнили банковский кодовый номер.

Упражнение: Запомнить телефонные номера

Теперь попробуйте сами. Подберите запоминающийся образ или предложение для следующего телефонного номера:

0139 56 24

Можно, однако, довериться и уже хорошо знакомым Вам числовым символам от 1 до 9. Вы заменяете цифры символами и создаете из них небольшую историю.

Пример

Телефонные номера с образными символами

Мяч (мячик для гольфа от цифры 10) попадает на **свечу** и гасит пламя, потом он прыгает дальше и приземляется на **трезубец**, выпуская с шипением воздух. Шипение привлекает **змею**, которая заглатывает мяч вместе с трезубцем. Какая-то **рука** хватается змею за глотку и бросает ее в джунгли, пря-

мо на ногу **слона**. Тот подпрыгивает от ужаса в воздух, где сталкивается с **лебедем**, который после этого падает, но, к счастью, мягко приземляется на гигантский **лист клевера**...

Достаточно абсурдное действие, не правда ли? Но именно так оно превосходно запоминается. Вы отметите это, когда Вам через несколько дней снова понадобится этот номер.

Упражнение: Еще больше цифр

Теперь попробуйте сами запомнить следующие числа. На запоминание каждого у Вас есть примерно две минуты.

07531-12345

660 999 60

18 26 741

При этом Вы решаете сами, будете ли Вы использовать систему число-буквенных кодов или числовых символов. Попробуйте обе и определите, какая Вам больше подходит.

■ *Чем креативнее Вы действуете в этом направлении, тем больше тренируете свои память и воображение!* ■

В дополнение еще одна версия к первому варианту:

Пример

Телефонные номера с буквами и придуманное предложение

0139—5624 превращается в

ц/з/с т/д м б/п - л ш/х н р

Теперь подключим нашу фантазию и получим:

«Зять мой больше Норы!»

Решите со временем сами, какой вариант Вам больше нравится и лучше всего отвечает Вашим целям.

Умение вспоминать даты и время независимо

Если в предыдущем разделе Вы основательно запомнили числовые символы от 1 до 20, то у Вас не будет сложностей с датами и временем. В Вашем распоряжении достаточно опорных образов, чтобы без особых усилий запоминать время до восьми часов вечера (а для всего, что начнется после этого, можно скомбинировать два символа). Таким образом, Вы заменяете время соответствующим символом; для времени между полными часами (например, 10:30) просто используйте оба символа: гольф и спагетти.

Упражнение: Запомнить план на неделю

Просмотрите ежедневник на следующую неделю и запомните все назначенные встречи и сроки. Чтобы чувствовать себя увереннее, Вы можете различать дни недели, используя для символов каждого дня определенные цвета: для понедельника — красный, для вторника — синий, для среды — желтый и т. д., как Вам понравится. (Однако заранее четко определите соответствие цветов и хорошо запомните их!).

- В понедельник вечером Вы идете на массаж (19:00).
- Во вторник к Вам в офис приходит важный деловой партнер (11:00).

- Во второй половине дня у Вас назначен визит к стоматологу (16:30).
- Кроме этого, будет еще родительское собрание в детском саду, куда ходит Ваш младший ребенок (20:00).
- В среду состоится ежегодное собрание выездных сотрудников и представителей фирмы (10:00).
- Затем состоится ежемесячное совещание фирмы (14:00).
- Если Вы вовремя придете домой, то вечером пойдете на танцевальные курсы (21:00).
- В четверг состоится важная презентация (9:00).
- В пятницу у секретаря день отпуска и ее не будет в Вашем распоряжении (с 9:00 до 17:00!).
- На вторую половину дня назначено еще совещание отдела (15:00) —

и после этого Вы наверняка заслужили свои выходные!

Для уверенности можете, конечно, пронумеровать эти пункты с помощью символов от 1 до 10; так Вы получите гарантию, что не забудете ни один из них.

Пример

Варьировать символы

Используйте следующие символы для пунктов Вашего списка. Для массажа — красный воздушный шар, возможно, вместе с красной свечой; для делового партнера — голубые спагетти (лебедь), а для стоматолога — удочку и треугольник (трезубец), также голубые. В завершение этого — небесно-голу-

бые сани, на которых Вы можете поехать прямо на родительское собрание (лист клевера) и т. д.

Эти мысли Вы можете развивать дальше, Вашему усердию здесь нет границ.

Есть множество самых разнообразных способов для надежного запоминания дат, чисел и фактов. Условие для всех представленных вариантов — это, конечно, то, что Вы тренируетесь так старательно, что вскоре будете справляться с методом замещения даже во сне. Если Вы последовательно тренируетесь от 15 минут до получаса ежедневно, эти процессы войдут Вам в плоть и кровь. Конечно, Вы выберете самый подходящий для себя вариант, с помощью которого достигнете личных высот мастерства в запоминании.

Условия для повышения умственной работоспособности

Находим правильный баланс между концентрацией внимания и расслаблением

Вся жизнь состоит из противоречий, которые часто неизбежно дополняют друг друга. Многие понятийные пары такого рода наверняка хорошо знакомы Вам:

- день и ночь;
- мужчина и женщина;
- черное и белое;
- работа и частная жизнь;
- доходы и расходы;
- воля и чувство и т. д.

Каждый полюс имеет свою противоположность, который также должен быть учтен. Так, Вы сможете справиться с требованиями, которые предъявляют Вам интенсивная тренировка памяти или упражнения на повышение концентрации внимания, лишь в том случае, если одновременно будете следить за созданием необходимого равновесия для этой умственной работы.

Советы для создания необходимого баланса

Эти простые (но действенные) предложения создадут важные условия для Вашей умственной работоспособности.

- Позволяйте себе паузы для отдыха.
- Попробуйте регулярно и целенаправленно расслабляться.
- Приемы пищи должны быть регулярными.
- Следите за здоровым питанием.
- Высыпайтесь.
- Регулярно бывайте на свежем воздухе.
- Не назначайте себе в свободное время слишком много встреч и обязательных дел.

Заботьтесь также о теле и душе!

Если Вы хотите улучшить память и повысить концентрацию внимания, ведите гармоничный, уравновешенный образ жизни. Вы должны заботиться о теле и душе. Если Вы слишком долго и много работаете, появляются симптомы стресса или пресловутой «Burnout» (синдром «психического выгорания»), а как следствие — снижение работоспособности, усталость и ослабление внимания.

Этого Вы можете успешно избежать, если будете внимательно относиться к себе и регулярно противопоставлять тем требованиям, которые Вы себе предъявляете, уравновешивающие элементы.

Упражнение: Баланс между телом, умом и душой

В ближайшие дни понаблюдайте и запишите, что Вы делаете для своего тела, ума и души. Возможно, Вам будет легче ответить на вопрос, если сформулировать его иначе: «Чего и как я требую от своих тела, ума, души?»

Подумайте, уравновешены ли отдельные пункты по отношению друг к другу, и попытайтесь, если необходимо, восстановить баланс. Найдите достаточно времени для таких восстанавливающих занятий, как:

- занятия спортом;
- чтение книг;
- прогулки;
- время, проведенное в кругу семьи;
- слушание прекрасной музыки;
- увлекательные беседы.

Тренируйте свое тело!

Доказано, что физические упражнения, фитнес, даже в небольшом количестве, оптимально способствуют умственной работоспособности. Например, совершите во время обеденного перерыва небольшую прогулку, и после этого Вы сможете снова сконцентрироваться на Вашей работе.

Во время целенаправленных и интенсивных занятий спортом мозг также освобождается от обременяющих его мыслей. Концентрируясь на выполнении отдельных движений, Вы даже не замечаете, что при этом все

будничные заботы и размышления на некоторое время отступают на второй план. И чем больше Вы концентрируетесь на физической деятельности, тем быстрее одновременно улучшаете спортивную форму.

Как целенаправленно расслабляться

Концентрация и расслабление так же неразрывно связаны друг с другом, как, например, сон и бодрствование. Правильный баланс этих двух полюсов делает их в принципе возможными.

Если Вы регулярно расслабляетесь, то:

- находите компенсацию повышенным требованиям повседневной жизни;
- создаете необходимые предпосылки для нового напряженного труда.

Важно: Время от времени сознательно отключаться

Сознательное расслабление — это лучшая забота о душе, которую Вы можете себе позволить. Чтобы успешно работать, необходимо устраивать регулярные паузы для отдыха, в течение которых Вы ничего не делаете — кроме того, что действительно расслабляетесь. С этой целью Вы можете практиковать одну из следующих методик:

- дыхательные упражнения;
- аутогенная тренировка;

^{б*} Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

- Условия для повышения умственной работоспособности
- медитация;
- (прогрессивное) расслабление мышц;
- фантазирование и т. п.

Самое важное при этом, чтобы Вы, используя ту или иную методику, хорошо себя чувствовали. Для кратковременного, незаметного для окружающих, расслабления (например, в офисе) Вы можете также попробовать одно из двух следующих упражнений.

Упражнение 1: Время от времени расслабляться

Потрите кончиком языка по внутренней поверхности передних зубов в течение примерно пяти минут; затем сконцентрируйтесь на чувстве, которое при этом возникло.

Вы удивитесь, какое внутреннее спокойствие достигается с помощью такого маленького, незаметного упражнения.

Упражнение 2: «Голубой» час

Вы мысленно глухо произносите звук «а»; если в помещении больше никого нет, можно, конечно, сказать и вслух. При этом Вы представляете себе, как небесно-голубой цвет постепенно наполняет всю комнату. Цвет охватывает, наконец, все Ваше тело и создает приятное ощущение покоя и защищенности.

Это чувство Вы можете усилить, представив себе, как Вы, вдыхая, впитываете в себя все спокойствие светло-голубого пространства.

Как Вы можете быстро «переключаться»

Как раз именно полярность между работой и частной жизнью для большинства людей часто трудно сбалансировать. Чем реальнее становится желанный профессиональный успех, тем беднее становится частная жизнь — все ее ценности, чувства и социальные связи.

Именно поэтому после напряженного рабочего дня особенно важно сознательно переключаться с профессиональной жизни на частную. Здесь может очень помочь умение отключить на краткое время все мысли и сконцентрироваться НИ НА ЧЕМ. Для этого, по возможности, уединитесь на несколько минут.

Упражнение: Не думать ни о чем

Закройте глаза и представьте себе, что Вы рассматриваете белую стену. Каждую мысль, которая лишь становится заметной, сразу же отмечаете. Вы видите в воображении белую стену и не думаете совершенно ни о чем.

Вначале Вам будет очень трудно этого добиться, но путем регулярной тренировки действительно возможно достичь такой мысленной пустоты и сохранять ее в течении примерно 10—15 минут. Если на начальном этапе Вам удастся избавиться от всех мыслей на две-три минуты, можете гордиться собой и насладиться приятным чувством облегчения, которое у Вас появится.

Концентрация внимания и расслабление в профессиональной деятельности

Каждый, кто хочет что-то осуществить и чего-то достичь, будет уделять поставленной задаче максимальное количество времени. Однако можно считать уже доказанным, что регулярные расслабляющие паузы повышают работоспособность. Перерывы для отдыха используются, с одной стороны, чтобы восстановить физическую форму, с другой — чтобы мысленно сконцентрироваться на требуемом результате.

Как Вы готовитесь к важным заданиям

Так, например, при подготовке важной речи или презентации предлагается не сидеть часами над этой работой, а запланировать регулярные расслабляющие паузы.

Ученые выяснили, что оптимальный ритм работы выглядит так:

- 90 минут концентрированной работы;
- 15—20 минут расслабления.

При таком планировании во время рабочих фаз все Ваше внимание будет снова в Вашем распоряжении. Это поможет не разминиваться на мелочи и не так быстро отвлекаться от работы.

Решите сначала свою задачу мысленно

Как только Вы закончили свою подготовку, позаботьтесь о том, чтобы Вас некоторое время не беспокоили, и тогда сможете предварительно «прокрутить» доклад или то, что Вам предстоит, в своем воображении.

Вы представляете себе ситуацию во всех подробностях: мысленно видите, как подходите к кафедре и входите в контакт с аудиторией. Вы начинаете с интересного вступления и затем независимо и с уверенностью последовательно излагаете запланированные части Вашей речи.

Вы говорите четко и уверенно, выражаетесь образно и понятно. Поскольку Вы предварительно запомнили самые важные пункты с помощью числовых символов, Вам едва ли необходимо заглядывать в свои записи: Вы не забудете ни одного важного аспекта. Публика внимательно слушает, и Ваша речь полностью достигает своей цели.

С помощью этого метода внутреннего предварительного проживания Вы усилите свою мотивацию и заранее настроитесь на независимость и успех.

«Мысленная тренировка» в спорте

Многие выдающиеся спортсмены используют эту «мысленную тренировку» так же часто, как и физическую, и постоянно уединяются, чтобы расслабиться в тишине. В воображении они переносятся в ситуацию сорев-

нований и в деталях рисуют себе, как показывают свой результат.

Пример

Воображаемые горнолыжные соревнования

За несколько минут до начала соревнований спортсменка расслабляется с помощью проверенного метода и мысленно отправляется на старт. В своем воображении она концентрируется, чтобы начать старт точно по сигналу, и в своем мысленном фильме видит себя безупречно съезжающей вниз. Спортсменка оптимально проходит каждый малейший поворот, так как она тысячи раз делала это на тренировках, в конце видит себя на финише — и все зрители воодушевленно вскидывают вверх руки. Она показала лучший результат!

Снимаем блокады памяти

Из этого раздела Вы узнали несколько причин, по которым не всегда можете в полной мере использовать возможности Вашей памяти и способность к концентрации. Не случайно мы часто говорим о том, что нас «заклинило», например, когда какое-то имя, несмотря на долгие усилия, не вспоминается. Иногда даже в течение длительного времени бывает ощущение, что мы работаем лишь вполовину сил — чувствуем себя «не на высоте положения» или просто истощены.

В следующем списке мы представляем пути, которые помогут Вам обойти или устранить подобные блокады.

Контрольная таблица: Снимать блокады памяти

- Подумайте, как Вы можете уменьшить стрессовые факторы, например, на рабочем месте.
 - Можете ли Вы, например, определенные задания перераспределить между другими сотрудниками?
 - Существуют ли объективные причины, ограничивающие Вашу концентрацию (шум, пассивное курение и т. п.)?
- Попробуйте с самого начала избежать стрессовых ситуаций с помощью эффективного планирования
- Проверьте, не беретесь ли Вы сразу за слишком многое
- Определите приоритеты!
- Признавайтесь себе (и другим) в ошибках
- Не давите сами на себя
- Поощряйте себя
- Мотивируйте себя всегда по-новому, например, представляя себе свои успехи
- Занимайтесь интересной деятельностью. Подумайте, в чем Ваши сильные стороны
- Постарайтесь регулярно расслабляться
- Уравновешивайте свою умственную деятельность (на телесном и/или духовном уровне)
- Соблюдайте, по возможности, здоровый образ жизни, особенно следите за полноценным питанием

Как повысить способность к концентрации внимания

Управляем вниманием

Выполняя упражнения на тренировку памяти, Вы наверняка поняли, что наибольшего успеха добиваетесь, только если целиком и полностью концентрируетесь на задании. Чем меньше отвлекаются Ваши мысли, тем лучше Вы можете зафиксировать в памяти важные вещи и тем точнее потом их вспомнить.

Хорошая способность к концентрации внимания — важная предпосылка для быстрой, эффективной работы. Управление вниманием Вы уже интенсивно тренировали, точно концентрируясь на тех пунктах, которые хотели запомнить.

Упражнение: Насколько хорошо Вы умеете концентрироваться?

Попробуйте в течение пяти минут понаблюдать за своими мыслями. При этом Вы должны не направлять размышления, а лишь проследить их ход.

Повторяя это упражнение время от времени, Вы привыкнете внимательнее обращаться со своими мыслями. Кроме того, очень скоро Вы сможете с автомати-

ческой легкостью намеренно вести их в определенном направлении, — а это самая важная основа для хорошей концентрации внимания.

Тренировать концентрацию внимания в повседневной жизни

В повседневной жизни есть масса возможностей тренировать концентрацию внимания. Это может быть самая банальная, рутинная работа. Если Вам вообще трудно сконцентрироваться на задании, то постарайтесь выполнить его в течение определенного времени и так хорошо, насколько это возможно. Благодаря более точной и быстрой, чем обычно, работе, Вы будете автоматически быстрее и лучше концентрироваться.

Таковыми повседневными заданиями могут быть, например:

- ' написание письма;
- телефонный разговор;
- подготовка документов;
- переговоры;
- составление отчета и т. д.

Избегайте помех!

Другая важная предпосылка успешной концентрации внимания — то, что потенциальные факторы помех Вы:

- сможете распознать как таковые;
- будете их по возможности избегать.

Упражнение: Распознавать отвлекающие факторы

Простая возможность идентифицировать помехи — это записывать все факторы, отвлекающие Вас от работы. При этом можно действовать следующим образом:

во-первых, Вы составляете список факторов (какие сразу придут на ум), которые всегда мешают Вам сконцентрироваться (например, телефонные звонки, разговоры коллег, желание выпить чашечку кофе и т. д.);

во-вторых, Вам будет полезно однажды в течение целого дня внимательно наблюдать за работой и отмечать, почему Вы не выполняете до конца (или не можете выполнить) то или иное задание последовательно и не прерываясь.

Имея оба этих списка, Вы располагаете красноречивым перечнем своих личных помех. Следующий шаг будет состоять в том, чтобы обдумать, как Вы можете устранить или, по крайней мере, ослабить эти (внешние и внутренние) факторы.

Пример

Устранить помехи

Примерно так это может выглядеть на Вашем рабочем месте.

Во время выполнения важной работы Вы переключаете телефон на другого сотрудника.

Вы разрешаете себе ежедневный перерыв на чашечку кофе в строго определенное время и не позволяете себе делать это спонтанно — по настроению или по приглашению коллег.

Вы берете на себя только ту нагрузку, которую сможете осилить в установленные сроки, и т. д.

Вы уже увидели, что речь идет о том, чтобы сфокусировать Вашу энергию в одном направлении и не рассеивать ее. Этому способствует следующее.

Избавьтесь от невыполненной работы!

Часто мы отвлекаемся от работы из-за того, что нам не дает покоя гора невыполненных дел: «В конце концов, мне нужно было бы сделать раньше это или то?». Такие мысли мешают нам внимательно и эффективно выполнить ту работу, которую мы запланировали на данный момент. Что поможет?

Упражнение: Выполнить невыполненное

Составьте список всех невыполненных дел, которые Вы хотите закончить в ближайшее время. Затем реализуйте каждый день минимум по одному пункту из этого перечня. Вы удивитесь, как успешно и быстро могут быть устранены все «неполадки концентрации внимания»!

Если хотите, запомните список с помощью числовых символов и с течением времени вычеркивайте из памяти эти пункты один за другим по мере их выполнения...

Все затронутые здесь аспекты можно кратко и выразительно суммировать.

- *Самый простой (и одновременно самый трудный) путь управлять своими мыслями — делать все, что Вы делаете, со 100-процентным вниманием!* ■

Ставьте перед собой цели!

В тот момент, когда Вы концентрируетесь на чем-то, у Вас автоматически появляется цель, которой хочется достичь с помощью концентрации внимания. Это касается как профессиональной деятельности, так и частной жизни. Обратный порядок, конечно, тоже применим: если Вы хотите достичь определенной цели, то поступаете правильно, направляя всю свою энергию с максимально возможной концентрацией на достижение этой цели. Достижение цели и концентрация внимания идут, так сказать, рука об руку.

Таким образом, первый шаг к фокусированию Вашей энергии — определиться, чего Вы хотите достичь.

Упражнение: Что Вы намереваетесь делать?

Выделите несколько минут и подумайте, что Вы обязательно должны или хотите сделать в течение сегодняшнего (или завтрашнего) дня. Запишите отдельные пункты.

Это упражнение нужно выполнять ежедневно: одно лишь раздумье о том, на что Вы хотите потратить время, препятствует рассеиванию умственных сил. С помощью полученного перечня Вам также будет легче не позволять себе отвлекаться в течение дня. Выполнив один за другим пункты из списка, Вы увидите, что намного бережнее, чем прежде, обращаетесь со своими силами и что давно уже не испытываете такого сильного стресса, как раньше.

Так Вы сфокусируете свои силы

Силы, собранные воедино, могут сделать намного больше, чем рассеянные. Вспомните, например, о линзе, которая из солнечных лучей, обычно теплых и нежных, путем фокусирования создает огонь, или о летнем дожде, который незаметно растекается по крыше, но потом, собираясь в водосточном желобе, за короткое время наполняет дождевую бочку.

Точно так же и Вам необходимо собирать свои силы и концентрироваться на важном. При этом нужно знать, что для Вас важно. Обычно мы одновременно преследуем несколько целей, и наша энергия устремляется во всех направлениях. Может быть даже так, что некоторые цели становятся взаимоисключающими, поэтому нам нужно четко определять приоритеты.

Упражнение: Определять приоритеты

Возьмите в руки список из прошлого упражнения и рассортируйте пункты по степени их важности.

Пример

Упорядочить цели

Мы покажем Вам с помощью списка необходимых дел со с. 40, как это может выглядеть. Перед нами стояли следующие задачи: купить букет для секретаря, перенести встречу с представителем фирмы офисной техники, отвезти в ремонт копировальный аппарат, обсудить с коллегой материалы конференции, выступить с приветственной речью перед новыми стажерами, организовать корпоративный праздник, поговорить с комендантом здания о перегоревшей лампочке, проверить данные о работе персонала, заказать столик для делового обеда и, наконец, записаться на прием к начальнику.

Как повысить способность к концентрации внимания

Ваш список дел в соответствии со степенью их важности может выглядеть следующим образом.

- 1 Приветственная речь — это самый важный пункт, потому что здесь имеет место назначенное мероприятие, в котором участвуют и другие лица.
- 2 Для подготовки материалов к конференции Вы договариваетесь с коллегой после этой речи.
- 3 Копировальный аппарат Вы захватите в обеденный перерыв, тогда же на обратном пути можно купить и букет.
- 4 Телефонные переговоры с представителем фирмы, комендантом здания и с менеджером ресторана, а также контроль данных о персонале Вы поручите своему секретарю.
- 5 Теперь Вам остается лишь спросить начальника о времени встречи и узнать в бюро путешествий, какие есть предложения для корпоративной турпоездки.

И вот уже список, который выглядел до этого как огромная гора работы, сокращается до обозримого объема. С помощью концентрации на важнейших задачах Вы всегда сможете сэкономить много времени и сил.

Запоминать и сортировать = ставить цели

Представляем Вам убедительный пример того, как тренированная память и способность к концентрации внимания работают сообща.

- Прежде всего, запоминание важных пунктов происходит, конечно, тем лучше, чем сильнее Вы при этом можете концентрироваться на своих образных представлениях.
- Следующий шаг — Вы сортируете задания по степени их важности и определяете приоритеты, чтобы Ваши силы не рассеивались понапрасну.

- Определенные таким образом цели Вы затем последовательно и методично претворяете в жизнь.

Этот процесс Вы можете стимулировать тем, что мысленно представите себе четкую картину достижения поставленной цели, ведь используя наши методики тренировки памяти, Вы уже научились превращать всевозможные вещи в живые придуманные картины. Эта способность сама по себе еще более важна, чем тренировка памяти; ее можно снова и снова разносторонне использовать, и она принесет Вам большую пользу.

Создавайте целевые образы!

Чем точнее Вы можете себе представить, как выглядит желанная цель, тем скорее Вы (или Ваше подсознание) можете предпринять необходимые шаги, способствующие продвижению вперед на этом пути. Настраиваясь внутренне с помощью образного мышления на какую-либо цель, Вы нацеливаете свои «антенны» на все, что с этим в какой-либо форме связано.

Пример

Новый автомобиль

Представьте: Ваш партнер (или партнерша) хотят в ближайшем будущем купить новую машину, и его (ее) выбор пал на ярко-красный малолитражный автомобиль. Как полагаете, сколько красных малолитражек Вы внезапно обнаружите в городе? Однако это зависит не от того, что их вдруг было продано так много, а от Вас. Вы сконцентрировали внимание на них, потому что в данный момент красные малолитражные автомобили по определенной причине стали для Вас важны.

Точно так же Вы действуете в отношении своих целей: создаете внутренний образ и направляете на него внимание.

Упражнение: Создавать целевые образы

Составьте список желаний (личных или профессиональных), которые Вы хотите осуществить в течение четырех следующих недель.

Отсортируйте пункты этого списка по степени важности и сформулируйте три самых больших желания в качестве целей.

Затрачивая на каждую цель примерно пять минут, закройте глаза и нарисуйте в воображении картину. Представьте себе предельно подробно, как все будет выглядеть, когда Вы достигнете этой цели.

Как только Вы таким образом сконцентрируетесь, избегайте необязательности расплывчатых желаний. «Когда-нибудь я стану...» или «Когда-нибудь я хотел бы...» — неопределенные намерения, а не обязательные ориентиры, которые ясно и четко укажут дорогу к Вашей цели. Если Вы, напротив, силой всей своей фантазии представите, как однажды достигнете цели, то половина пути уже пройдена!

Как усилить концентрацию внимания «чувственно»

Видеть, слышать, осязать

Как Вы уже выполняли упражнения по тренировке памяти, Вы можете значительно усилить свою способность к концентрации внимания, сознательно используя несколько чувств одновременно.

Пример

Учить иностранные слова

Если Вы учите слова нового языка, это часто происходит параллельно на нескольких уровнях:

Вы *слышите*, как слова произносятся;

Вы *видите* в книге, как они пишутся;

в большинстве случаев Вы также *записываете* их сами (осязаете).

Благодаря этой работе на трех уровнях чувств (зрение, слух, осязание), заучивание нового материала дается Вам значительно легче, потому что различные впечатления складываются и дополняют друг друга. Это мы также используем для целенаправленного обучения концентрации внимания.

Упражнение: Концентрироваться с помощью пяти чувств

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря на солнце. Закройте глаза и мысленно нарисуйте картину, пользуясь всеми своими чувствами.

- 1 Посмотрите на голубое море, корабли на горизонте, морских птиц, кружащих над водой.
- 2 Услышьте плеск волн, набегающих на берег, пронзительные крики птиц, тихий шелест ветра.
- 3 Почувствуйте холодный бриз, дующий с моря и проносящийся над Вами, ощутите также согревающую силу солнечных лучей, которая Вас охватывает. Почувствуйте теплый, рассыпающийся под пальцами песок и землю, на которой сидите.
- 4 Ощутите типичный морской запах. Какие еще запахи до Вас доносятся?
- 5 Что Вы чувствуете на вкус? Подключите фантазию!

Сначала сконцентрируйтесь на том, чтобы по-настоящему потренировать лишь одно из чувств: когда Вы видите море перед собой, сначала отключите звуки; когда Вы чувствуете песок под руками, не смотрите одновременно на воду и т. д.

Тренируйте чувства по одному до тех пор, пока Вам не удастся сконцентрироваться на каждом в течение примерно трех-четырёх минут. Только после этого двигайтесь дальше и соединяйте в воображении друг с другом два или три чувства.

Упражнение: Комбинировать чувства

Связывайте в своей воображаемой картине в любой комбинации сначала два, потом три, четыре и, наконец, пять чувств до получения общего гармоничного впечатления. Это может выглядеть примерно так.

- 1 Смотрите на море и слушайте его.
- 2 Почувствуйте песок и солнце и одновременно ощутите запах (вкус) пряно-соленого морского воздуха.
- 3 Слушайте, пробуйте на ощупь и на вкус, не глядя при этом ни на что, и т. д.

Если в результате у Вас появляется впечатление, что Вы воспринимаете всеми чувствами одинаково интенсивно, соедините восприятия в одно целое.

Тренируйтесь регулярно!

Наверняка концентрация с одними чувствами дается Вам легче, чем с другими. Зрение и слух наиболее востребованы в нашей жизни и, соответственно, более выражены. Однако с помощью упорных тренировок Вам удастся привести свою способность к восприятию всеми пятью чувствами в гармоничное равновесие, так как чем равномернее будут задействованы все Ваши чувства при концентрации на какой-либо деятельности, тем более сосредоточены на этой деятельности будут Ваши мысли.

Все пять чувств - постоянно

В повседневной жизни Вы можете эффективно осуществлять многие виды деятельности, используя при этом несколько чувств.

Рекомендации для «чувственной» работы

- Записывайте важные идеи (зрение, осязание).
- Делайте небольшие наброски (зрение, осязание).

- Говорите с другими о своих идеях (слух).
- Что Вы чувствуете, когда наталкиваетесь при этом на одобрение или критику?
- Какими «на ощупь» становятся эти идеи?
- Всегда сознательно используйте все пять чувств, когда хотите надежно запомнить нечто важное.

Привыкайте все, что Вы делаете, воспринимать пятью чувствами — задавайте себе вопросы: как «это» выглядит, звучит и воспринимается на ощупь, как «это» пахнет и каково на вкус?

- *Сознательно комбинируя как можно больше чувств, со временем Вы значительно улучшите свою способность концентрировать внимание.* ■

Используйте силу своего подсознания

Работа с придуманными образами и чувственными впечатлениями сильно затрагивает область подсознания. В мысленных картинах ярко выражаются Ваше воображение и креативность. Одновременно подсознание преобразовывает эти образы и помогает Вам приблизиться к Вашим целям. Наверняка у Вас уже были в жизни ситуации, когда решение важного вопроса появлялось словно само собой, хотя именно в данный момент Вы не рассчитывали на это.

Этот резонанс подсознания можно использовать: рисуйте важные процессы, цели и задачи своей жизни так образно, как только возможно, и обращайтесь при этом к подсознанию. Чем больше каналов восприятия в Вашем распоряжении, тем легче Вам будет создавать мысленные картины.

■ *Чем больше Вы можете положиться на свои пять чувств, тем независимее, быстрее и лучше достигнете своих целей.* ■

Заинтересованность способствует успеху

В областях, которые задевают за живое или по какой-то причине имеют для Вас значение, наверняка легко удастся быть внимательным. Здесь Вы с самого начала так мотивированы, что концентрируетесь сами. Это означает, что позитивный внутренний настрой является другим важным условием для удачной концентрации внимания.

Упражнение: Что Вас мотивирует?

Понаблюдайте в течение некоторого времени, в чем Вы заинтересованы. В какие виды деятельности или темы разговоров погружаетесь и остаетесь внимательным? Что Вас интересует? Лучше всего каждый вечер в течение двух недель выделяйте по пять минут на размышления о прошедшем дне. Записывайте все, что Вам вспомнится в связи с этим!

Возможно, Вы увидите в возникшем таким образом перечислении закономерности, которые сможете проанализировать и использовать, будь это наивысшая способность к концентрации в определенное время дня или то, что Вы не в состоянии переносить даже малейшие помехи, когда занимаетесь некоторыми видами деятельности. Начните с этих пунктов и используйте уже имеющиеся силы, чтобы работать еще эффективнее и лучше.

Хорошее настроение помогает сконцентрироваться

Наверняка Вы тоже уже заметили, что можете намного лучше сконцентрироваться, если отдохнули и в хорошем настроении. Как раз при осуществлении больших планов особенно важно приступить к делу со всеми имеющимися силами. Что Вы сможете сделать, если будете чувствовать себя не очень комфортно?

Вспоминайте прошлые успехи! При этом Вам поможет следующее упражнение.

Упражнение: Быть нескромным

Составьте список дел, которые Вы в прошлом, по Вашему мнению, выполнили с большим успехом, запишите результаты, которыми гордитесь. Принимайтесь за это задание без ложной скромности; речь идет лишь о том, что Вы сами оцениваете как успех.

Затем сконцентрируйтесь на Вашем самом большом успехе.

Закройте глаза и представьте себе эту ситуацию еще раз с помощью всех пяти чувств. Постарайтесь увидеть,

услышать, почувствовать на ощупь, ощутить запах и вкус всего того, что означала для Вас тогда эта ситуация. Переживите весь успех в воображении еще раз так интенсивно, как это только возможно.

Что лежит в основе этого упражнения?

При таком внутреннем повторении ситуаций успеха автоматически возникают мотивация и энергия, необходимая для того, чтобы вновь сделать эти ощущения возможными и пережить их. Вы используете «good vibrations» («приятные моменты») прошлого в качестве фактора, который помогает Вам создать необходимую сейчас мотивацию и, соответственно, стимулировать концентрацию.

Усилить сильные стороны

В принципе, проще начать тренировку с Ваших сильных сторон: «Усиление сильных сторон ослабляет слабости». Если Вы будете сначала развивать свои сильные стороны, то добьетесь более значительных результатов, чем если бы начали со слабых; и таким образом Вы можете избавиться от некоторых предполагаемых «слабостей» с течением времени, благодаря концентрации на своих позитивных качествах.

Итак, чем точнее Вы знаете, в чем Ваши личные сильные стороны, тем целенаправленнее можете их использовать.

Упражнение: Какие у Вас выдающиеся качества?

В течение четверти часа подумайте (и запишите!), какие качества больше всего были Вам полезны в жизни

до настоящего момента. Можете ли Вы представить себе, что в будущем эти качества можно будет применять еще более сознательно и целенаправленно?

Когда в следующий раз перед Вами возникнет сложная задача, подумайте о своих сильных сторонах. Вспомните, сколько подобных ситуаций уже преодолели в жизни. Если Вы решительно, доверяя своим личным внутренним качествам, встретите новый вызов, необходимая концентрация появится словно сама собой!

Быть заинтересованным - значит быть концентрированным

Все те области, в которых Вы в жизни сильно заинтересованы, автоматически вызывают необходимую концентрацию внимания. Ведь Вы сами посвящаете наиболее важным для Вас аспектам достаточно внимания. Это такие аспекты, как:

- великие цели (материальные или духовные);
- частная жизнь (образование, внутреннее развитие);
- социальное окружение (семья и друзья);
- все, что Вас внутренне трогает.

Из внутренней заинтересованности и внимания к актуальной задаче возникает претворение в жизнь мыслеобраза.

■ *Заранее проживите в воображении успех, к которому стремитесь, и внутреннее переживание вызовет концентрацию внимания, необходимую для его реального достижения.* ■

С фантазией - к большому успеху

Решать проблемы станет еще проще

Сознательно используя воображение, Вы можете делать намного больше, чем просто тренировать память и запоминать числа, даты и факты.

Тренировка памяти - многослойный фундамент

Способность создавать живые, индивидуальные зрительные образы поможет Вам в будущем стать еще успешнее в различных областях. Так, тренировка памяти оказывает более сильное влияние, как только она становится связанной с другими задачами и находит практическое применение в различных областях жизни. Это могут быть, например, следующие комбинации:

- память и планирование времени;
- память и гибкость;
- память и руководство персоналом;
- память и знание;
- память и умение находить решения и т. д.

Поймите: многие черты характера, скрыто дремлющие в Вас, с помощью активного использования вообра-

жения могут быть превращены в способности, которыми Вы можете располагать в любое время. Лишь когда Вы на практике примените выученное и с фантазией включите его в повседневные процессы, оно сможет оказать положительное действие.

Память и руководство персоналом

При хорошей памяти Вам не потребуется долго искать в документах многое из того, что касается Ваших сотрудников. Эта информация у Вас в памяти, и ею можно воспользоваться в любое время. Например, Вы помните, кто в каком отделе работает, какая зарплата у г-на Мюллера, сколько сверхурочных часов за последний месяц у г-жи Майер, кто сделал рационализаторское предложение для экспедиторского отдела и т. д.

Так Вы сможете спокойно и без подготовки разговаривать со своими служащими, потому что помните необходимые факты и цифры и в любое время производите хорошее впечатление знающего и уверенного в себе человека.

Фантазия способствует креативности

В воображении Вы можете связать друг с другом различные обстоятельства и факты, которые, казалось бы, не имеют между собой ничего общего. Так Вы всегда будете видеть новые взаимосвязи и шансы. Этот путь предлагается, если, например, речь идет о поиске решения какой-то проблемы. Создайте на своем внутреннем киноэкране подробный фильм, в котором промелькнут самые разные взаимосвязи и который будет изменен во всех деталях. Часто будут раскрываться

необычные перспективы, в которых Вы увидите новые пути решения проблемы.

Упражнение: Найти творческое решение

Представьте: в этом году Вам нужно вместо своего шефа поздравить постоянных клиентов компании с Рождеством, и это должно быть нечто совершенно особенное. Позвольте своему воображению поиграть и придумайте по меньшей мере пять «безумных» идей (которые Ваш логический разум в обычной ситуации отверг бы как невыполнимые).

Пример

Несколько необычные поздравления

Вы посылаете клиентам вместе с открыткой талон на обед в Вашей столовой.

Вы не пишете никаких поздравительных слов, а просто рисуете или печатаете на бумаге несколько рождественских символов.

Вы выбираете открытки с изображением пестрого летнего букета цветов.

Вы отправляете вместо поздравительных открыток билеты в кино, на уголках которых мелким шрифтом написаны поздравления.

Вы отправляете не открытку, а только факс и желаете «счастливого Рождества», «светлой Пасхи» и «чудесных каникул» одновременно.

Вы тоже можете придумать подобные курьезные возможности, если при этом не будете слушать доводы рассудка. Попробуйте погрузиться в мир фантазии! Вы удивитесь, какие творческие находки в нем обнаружатся. И, возможно, там окажется также и та потрясающая идея, которую можно реализовать на практике и которая представляет собой нечто совершенно необыкновенное.

Достигаем образцовой памяти

Читая эту книгу, Вы заметили, что с помощью образного мышления можно достичь большего, чем казалось вначале. Сейчас мы еще раз вернемся к первоначальной тренировке памяти.

Упражнение: Вы помните символы?

Нарисуйте по памяти все 20 символов на листе бумаги, не подглядывая в книгу.

Если Вы не совсем уверены в своей памяти, поможет небольшой совет: скопируйте рисунок и повесьте копию на каком-то видном месте, например, над письменным столом или рядом с зеркалом в ванной комнате. Чем чаще Ваш взгляд будет в течение дня падать на символы, тем быстрее Вы запомните их и сможете назвать, даже если Вас разбудят посреди ночи.

Продолжая так же, как и раньше, последовательно тренироваться и прежде всего использовать каждую ситуацию в повседневной жизни, Вы сможете стимулировать память к выдающимся достижениям.

Первая ступень: фотографическая память

Для нормального повседневного применения достаточно развить память до фотографической: Вы делаете мысленно «моментальный снимок» ситуации или объекта, которые хотите запомнить, и подходящего числового символа. Эта техника особенно эффективна тогда, когда факты быстро следуют один за другим (как, Капример, в новостях).

Чем больше Вы тренируетесь, тем больше деталей автоматически сохраните; Ваши образы будут выразительнее и интереснее.

Упражнение: Спланировать завтрашний день I

Подумайте, что Вам необходимо сделать завтра, и запишите минимум восемь пунктов. Запомните их с помощью смешных картинок.

- *Используя технику фотовспышки, Вы ставите друг за другом в ряд серию отдельных статичных образов. Их запоминаемость гарантирована порядком числовых символов.* ■

Вторая ступень: кинематографическая память

Здесь в игру вступает движение: Вы мысленно проигрываете происходящее, создаете в воображении определенное действие — снимаете, так сказать, собственный воображаемый фильм.

Благодаря движению, в Вашем мысленном фильме устанавливается связь между отдельными символами и соединенными с ними фактами, которые в свою очередь еще больше облегчают воспоминание: каждый пункт автоматически вытекает из предыдущего, так что история разворачивается перед Вашим мысленным взором как бы сама собой.

Упражнение: Спланировать завтрашний день II

Возьмите тот же список, что и в предыдущем упражнении, и соедините отдельные образы в забавную и живую событийную цепочку.

На этой ступени Вы режиссер происходящего, который ставит сцены, не вмешиваясь лично. Вы заметите, что в этих картинках и действиях можете передать одновременно намного больше информации, чем в словах и предложениях.

Третья ступень: «ЗД-память»

Теперь сыграйте сами в этом фильме. Становясь частью действия, Вы оказываетесь в центре происходящего и живо, в трех измерениях, переживаете все сами. Можете играть всеми способами: Вы снимаете собственный фильм с помощью всех тех идей, которые только приходят в голову; Вы создаете в воображении трехмерные вселенные, в которых все возможно; Вы сокращаете или разнообразите свои сценки, добавляя в них краски, формы, образы. На этой ступени в игру вступают также восприятия пяти органов чувств.

Упражнение: Спланировать завтрашний день III

Теперь Вы можете ту историю, с помощью которой запомнили пункты своего списка, разнообразить еще больше. Будьте смелее: измените пространство, время, окружение, движения, краски и формы. Ваши эксперименты ничем не ограничены. Точно замечайте, что Вы видите, слышите и переживаете и, соответственно, как себя чувствуете. Тут также действует правило: чем забавнее будет Ваш фильм, тем больше деталей останется у Вас в памяти.

Здесь происходит плавный переход к упражнению на концентрацию внимания: сосредоточиваясь на этом

воображаемом путешествии, Вы, с одной стороны, усиливаете интенсивность связей и таким образом получаете еще больше уверенности в том, что касается восприятия отдельных пунктов.

С другой стороны, Вы можете, как описано в последнем разделе, прекрасно использовать такие созданные Вами путешествия для того, чтобы вновь «зарядить свои внутренние батареи».

Четвертая ступень: еще больше темпа

Вы будете запоминать тем быстрее, чем регулярнее станете упражнять память. Скорость запоминания существенно увеличивается с помощью метода «фото-вспышки» (см. с. 49). В конечном итоге Вы сможете запоминать так быстро, что Вам достаточно будет мысленного моментального снимка (как с настоящим фотоаппаратом), чтобы твердо запомнить ситуацию.

Скорость позволяет переключить себя на двигательную и «ЗД»-память; однако вначале Вам необходимо следить за тем, чтобы увеличение темпа не происходило за счет зафиксированных в образе или действии деталей.

Соединяем фантазию и концентрацию внимания

Соединяя фантазию и концентрацию внимания, Вы сможете мысленно перенестись в любую ситуацию, какую только можно представить. Вы целенаправленно анализируете воспоминания, опыт и повседневные события, чтобы использовать этот потенциал в будущем.

Применяйте фантазию не только для решения сложных профессиональных задач, но и в повседневной жизни. Используйте живую силу воображения, которую Вы так интенсивно развили, делая упражнения на тренировку памяти, чтобы «дозаправить» свои умственные резервы, а затем снова и снова приступать к Вашим задачам со свежими силами и новой заинтересованностью.

- *Чем интенсивнее Вы используете фантазию (а для этого наши упражнения по тренировке памяти — оптимальный плацдарм!), тем легче и эффективнее развиваете одновременно способность к концентрации внимания.* •

Постройте себе «внутреннюю заправку»!

Подсознание не различает, переживаете ли Вы некую ситуацию в действительности или только в воображении, поэтому, имея немного терпения, Вы способны вызывать определенные ощущения, словно нажав нужную кнопку. Этот научно доказанный феномен может быть использован целенаправленно для расширения внутренних резервов сил и мотивации.

Первый шаг: черпать силы из прошлого

Вы можете, когда пожелаете, мысленно перенестись в прошлое и благодаря силе воображения снова пережить любую ситуацию, которую считали приятной и выигрышной. Концентрируя все пять чувств на атмосфере этих моментов прошедшего, Вы испыты-

ваете то же интенсивное ощущение силы и успеха, как тогда.

Упражнение: Повторить успех

Составьте список из по меньшей мере пяти ситуаций, в которых Вы, по Вашей оценке, были очень успешны. Выберите самую важную и в течение примерно десяти минут, освободив мысли от повседневных забот, сконцентрируйтесь на этой ситуации.

Что Вы видели, слышали, нюхали или пробовали на вкус? И прежде всего как Вы себя чувствовали в этой ситуации? Запишите самые важные ощущения!

Если Вы будете время от времени повторять данное упражнение, это будет способствовать укреплению чувства, что все предпринимаемое Вами также осуществимо — Вы ведь уже достигали успеха раньше.

Второй шаг: ежедневно пополнять свои силы

Точно так же, как Вы постоянно черпаете из прошлых событий новую силу и мотивацию, Вы можете яснее увидеть, что движет Вами каждый день; каковы маленькие «доноры сил» в повседневной жизни? Что мотивирует, чем Вы вдохновляетесь? Пойдете ли Вы погулять или охотнее примете горячую ванну? Слушаете ли изысканные оперные арии или предпочитаете расслабляющие занятия йогой? Делайте что-нибудь регулярно для себя, чтобы и в повседневной жизни все время «заправляться» новыми силами!

8* Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

Упражнение: Что Вы делаете для себя?

Выясните, в чем состоят или могут состоять Ваши личные «будничные оазисы». Понаблюдайте за собой в течение одной или двух следующих недель и отметьте, как часто и в какой форме Вы сознательно позволяете себе что-то хорошее лично для себя.

Если Вы спустя три дня еще не обнаружили ничего, что пополняет внутренние резервы Ваших сил, то позаботьтесь о том, чтобы как можно скорее выделить для этого время!

Благодаря таким упражнениям Вам станет понятно, чем заряжаются Ваши внутренние «батареи». Эти источники вдохновения Вы можете теперь, когда они стали Вам понятны, использовать еще более целенаправленно для того, чтобы укрепить свои силы.

- Вы можете напрямую усилить эффект отдыха, если, принимая ванну или гуляя, будете концентрироваться, чтобы распространить приятные ощущения на все пять чувств.
- Затем Вы можете использовать одну из таких ситуаций в качестве источника получения сил, отправляясь туда в воображении и воспроизводя ее со всеми сопутствующими ощущениями.

Третий шаг: укрепляться для будущих задач

Созданная «внутренняя заправочная станция» поможет Вам и в будущем в любое время отражать повседневные вызовы легко и успешно. Что может представ-

лять для Вас такой вызов? В чем Вы чувствуете себя неуверенно? Один теряет, возможно, все свое мужество, если у него на следующий день назначен прием у стоматолога; у другого руки становятся влажными, потому что ему предстоит выступить с речью перед большой аудиторией.

Упражнение: Что Вы рассматриваете как вызов?

Подумайте, в чем Ваши слабые стороны. Отметьте минимум шесть видов деятельности или событий, которые Вам очень неприятны, которых Вы, может быть, даже по-настоящему боитесь. Отсортируйте эти пункты по их значению. Потом выделите десять минут, расслабьтесь и выберите наименее приятную ситуацию (возможно, это даже событие, которое в скором времени Вам предстоит).

С помощью воображения перенеситесь в данную ситуацию. Точно представьте себе, как Вы теперь будете мужественно, уверенно и успешно действовать. Сконцентрируйтесь на том, что Вы при этом почувствуете: силу, гордость, независимость, успех и т. д. Удержите мысленную картину Вашего успеха на несколько минут.

Если эта задача для Вас слишком сложна, повторите упражнение несколько раз через определенные промежутки времени. Как только Вам придется пережить эту ситуацию в следующий раз в реальности, Вы заметите, что она уже давно не так Вам неприятна, как это казалось вначале. Ваше подсознание за это время ус-

пело привыкнуть реагировать на такой вызов иначе, чем прежде, и обращаться с ним независимее; с помощью концентрации внимания Вы сделали возможным значительно более успешное поведение.

Как достичь совершенной концентрации внимания

При обучении способности концентрировать внимание речь идет, с одной стороны, о том, чтобы Вы постепенно научились в течение все более длительного времени концентрироваться на определенном задании. С другой стороны, существенную роль играет, конечно, и качество Вашей концентрации.

- *Во всем, что Вы делаете с удовольствием, качество концентрации автоматически очень высокое.* ■

Хорошее настроение и радость заставляют напряжение отойти на задний план, поэтому в свободное время Вы часто сконцентрированы, хотя сами бы это так не назвали. Но как обстоит дело с интенсивностью и качеством концентрации внимания во время работы?

Следующие пункты контрольной таблицы дают важные сведения о том, насколько интенсивна Ваша концентрация в данный момент. Из ответов на вопросы быстро становится ясно, в чем причины того, что Вы не можете оптимально сконцентрироваться. Затем мы даем несколько рекомендаций, что Вам необходимо делать наряду с тренировками, чтобы значительно улучшить свою способность концентрироваться.

Контрольная таблица: Какую «ценность» имеет Ваша концентрация?

- 1 Достаточно ли Вы заинтересованы в своей работе?
- 2 Выполняете ли Вы ее добровольно? Или занялись бы лучше чем-то другим? _____
- 3 Считаете ли Вы свои задания трудными и слишком много от Вас требующими? _____
- 4 Во время работы у Вас скорее хорошее или скорее плохое настроение? _____
- 5 Как Вы реагируете, если Вам что-то не удастся? _____

Что Вы можете улучшить?

- 1 Важным мотивирующим фактором может быть финансовая привлекательность. Если Вы знаете, что за выполнение какого-то конкретного задания получите много денег, то приступаете к работе с иной установкой, чем если бы это было средне- или низкооплачиваемое задание.
2. На работе, о которой Вы всегда мечтали, Вы, разумеется, концентрируетесь намного легче, чем на нелюбимой. Чем свободнее и увереннее Вы что-то делаете, тем выше качество Вашей работы и, разумеется, также и концентрации.
- 3 Для важного разговора с покупателем или для серьезного исследовательского труда Вам необходима более интенсивная форма концентрации, чем для садовых работ или монотонного труда у кон-

вейера. Однако решающим фактором является Ваше мнение, считаете ли Вы свою работу тяжелой или нет. Ведь все, на что Вы считаете себя способным, Вы делаете с наивысшей отдачей сил и наибольшей заинтересованностью и, соответственно, можете лучше концентрироваться.

- 4 С плохим настроением Вам определенно будет нелегко внутренне настроиться на свою деятельность, поэтому так важно, чтобы для работы Вы были максимально мотивированы (подумайте также о своих внутренних «заправках»!).
- 5 Если Вы и тогда сможете сохранить позитивную установку, ничто не сможет так легко повлиять на Вашу способность концентрироваться.

Совершенная концентрация: почти любовь

Среди всех этих аспектов оптимальная концентрация всегда присутствует тогда, когда Вы чем-то очень сильно заинтересованы, будь это работа Вашей мечты или влюбленность: в такой ситуации никакая нагрузка не будет слишком тяжелой, никакая задача — слишком сложной. Оптимальная заинтересованность — налицо, Вы сами концентрируетесь на любимой работе или любимом человеке, и параллельное качеством растет продолжительность времени, в течение которого Вы можете сохранять это состояние максимальной концентрации внимания.

■ *Наивысшая форма концентрации — это любовь.* ■

Умеете ли Вы «только сидеть»?

Если Вы вместе с любимым человеком, то Ваше внимание не так легко отвлечь. А как складывается ситуация, когда Вы сидите за письменным столом? Или когда хотите сделать небольшой перерыв и расслабиться? Удастся ли Вам тогда сразу сконцентрироваться?

Упражнение: Только сидеть

Попытайтесь в течение одной минуты просто сидеть и ни о чем не думать. Вообще ни о чем.

Вероятно, в этой неожиданной тишине Вас посетит множество различных мыслей. По возможности не позволяйте им отвлекать Вас и старайтесь и дальше направлять внимание только на сидение.

Определение буддийского монаха

Одного буддийского учителя спросили его ученики, почему он производит впечатление такого сконцентрированного человека. Он ответил: «Когда я стою, я стою. Когда я иду, я иду. Когда я ем, я ем. Когда я говорю, я говорю...». Тогда спрашивавшие перебили его и сказали: «Это мы тоже делаем, но что делаешь ты сверх того?». Он снова сказал: «Когда я стою, я стою. Когда я иду, я иду. Когда я ем, я ем. Когда я говорю, я говорю...». Опять эти люди сказали: «Но ведь мы тоже это делаем!». Однако он ответил им: «Нет. Когда вы сидите, то вы уже стоите; когда вы стоите, вы уже бежите; когда вы бежите, вы уже у цели...»

Такую высокую способность к концентрации Вы можете развивать во многих ситуациях повседневной жизни так же интенсивно, как и в воображении.

Концентрироваться на собственном будущем

Благодаря воображению Вам удастся достичь намеченных целей в жизни быстрее и увереннее. Однако прежде чем Вы начнете их осуществлять, необходимо выяснить, каковы Ваши самые крупные и важные планы.

Упражнение: Определить жизненные цели

Подумайте, какие цели в ближайшее время будут для Вас самыми важными. Спокойно включите в Ваши мысли два или три года. Запишите потом эти пункты в порядке их важности.

Затем выделите достаточное количество времени (примерно 10—15 минут) и расслабьтесь, так чтобы повседневные мысли не беспокоили Вас. Перенеситесь с помощью воображения в ситуацию, в которой Вы уже достигли самой важной из Ваших целей.

- 1 Представьте себя и всю ситуацию, как она должна была бы выглядеть в идеальном случае. Можно ли там увидеть цвета, формы, определенные предметы?
- 2 Что можно услышать? Какие звуки или выражения связаны с Вашей целью?

- 3 ЧТО ВЫ чувствуете, когда цель достигнута? Как Ваши дела? Какие ощущения доминируют?
- 4 Есть ли что-то, что можно понюхать или попробовать на вкус? Если да, то что это Вам напоминает? Соответствуют ли эти запах и вкус Вашей цели?

Проигрывая таким образом важные намерения, Вы рано или поздно придете к осознанию, что конкретно Вы можете сделать в каждом отдельно взятом случае, чтобы достичь этой цели в реальной жизни. Вы мысленно проигрываете отдельные возможности и в своих внутренних фильмах видите перед собой будущее и Ваш путь туда во всех деталях. Благодаря сознательной концентрации на своих важных целях Вы по-настоящему притягиваете их осуществление.

Так Вы углубите свою концентрацию

Интенсивная концентрация, как мы ее практикуем, особенно в таких внутренних путешествиях, часто граничит с состоянием, которое мы могли бы обозначить как медитацию. Этот феномен Вам наверняка известен по собственному опыту: если Вы интенсивно концентрируетесь на какой-то определенной деятельности, то может случиться так, что Вы забудете обо всем вокруг и будете так погружены в нее, что больше совсем ничего не сможете воспринимать, кроме Вашего нынешнего занятия. Физическое сознание отступает на второй план, и естественные ощущения, такие как голод, жажда или усталость, некоторое время вообще не имеют значения.

Именно ЭТОТ механизм используется в известных методиках релаксации. Благодаря целенаправленно проведенному расслаблению тела разуму легче концентрироваться и фантазия может свободно развернуться.

Пребывайте в состоянии внутреннего покоя сознательно и регулярно, позволяйте себе периодически эту роскошь — некоторое время не быть ничем обязанным никому, кроме себя. В такие паузы среди повседневной жизни Вы можете:

- снять накопившееся напряжение;
- осознать свои глубинные внутренние потребности;
- найти новые предметы для размышления;
- сбалансировать неуравновешенные стороны своей жизни;
- увеличить внутренние мотивационные резервы;
- осознать свои важные жизненные цели и попробовать в воображении шаги, необходимые для их достижения.

Продолжайте!

«Любая остановка — шаг назад», — сказал известный философ Р. Декарт, поэтому не останавливайтесь, настойчиво идите к своей цели. С помощью живой силы своего воображения Вы сможете постоянно развивать память и способность к концентрации внимания.

Это безгранично!

Приложение

Простые упражнения на повышение концентрации внимания

Если Вы хотите сделать еще что-то для повышения концентрации внимания помимо упражнений, предложенных в этом руководстве, мы рекомендуем Вам задания в той форме, в какой они предлагаются в кроссвордах.

Выделите из квадрата букв или рядов заглавных букв как можно больше имен (или других понятий) за максимально короткое время:

АБХПЕТРУФЬНИНАГЕКИЙГВТТКАРЛОЛАФЕО
ДОРАООТТОНЯЖЕНЯНАЛЛАРАФ

БИФГРИУВЕКИРАКЛИЙШУРАНТОНФЕЛИКСИ
МОНАДЕЖДАЛЕКС

- 2 Возьмите страницу книги или газетную статью и максимально быстро подчеркните (например, фломастером) определенные комбинации букв, например: «анд», «ина», «овы» и т. д.
- 3 Прочитайте вслух любой текст — но в обратном порядке!
Отэ есвов ен кат ондурт, как алачанс ястежак.
- 4 И конечно, любой вид кроссвордов или ребусов подходит для того, чтобы тренировать память и способность концентрировать внимание. Делайте такие упражнения вместе с партнером и учитесь вместе!

*Гейссельхарт Роланд Р.
Буркарт Кристиане*

ПАМЯТЬ

Тренировка **памяти**
и техники концентрации внимания

Ведущий редактор *М. В. Петелина*
Редактор *Е. Л. Рыкунова*
Корректоры *А. А. Артамонова, Т. Н. Строганова*
Дизайнер *Е. О. Осьминша*
Компьютерная верстка *О. Г. Горюновой*

Подписано в печать 20.02.2006. Бумага офсетная.
Формат 70x90^{1/32}. Уч.-изд. л. 4,68. Печ. л. 4,0.
Тираж 5000 экз. Заказ 64005

ООО «Омега-Л»
123022, Москва, Столярный пер., д. 14, под. 2, оф. 23
Тел: (495) 258-08-38
www.omega-l.ru

Отпечатано ЗАО «Типография «Полиграфист»
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28

Об авторах

Роланд Р. Гейссельхарт получил образование психолога в частной школе; один из наиболее известных инструкторов по техникам запоминания и концентрации внимания; ведет обучение инструкторов по тренировке памяти; часто выступает по телевидению, в частности в программе д-ра Альфреда Биолека и в тележурнале о здоровье «Праксис». Проводимые им семинары в наиболее авторитетных школах Германии, Швейцарии и Австрии посетили более 100 000 человек. Адрес в Интернете: www.geisselhart.com.

Кристиане Буркарт — автор многих книг, в том числе написанных в соавторстве с Роландом Р. Гейссельхартом; руководит курсами по расслабляющим методикам.

Авторы с радостью ответят на Ваши вопросы и проинформируют Вас о предстоящих семинарах. Пишите по адресу (приложите, пожалуйста, подписанный конверт с маркой): *Roland Geisselhart Team, Leserdienst, Postfach 2904, D-88023 Friedrichshafen* (Роланд Гейссельхарт, отдел писем читателей, почтовый ящик 2904, Д-88023, Фридрихсхафен).

Из книги
«Память. Тренировка памяти
и техники концентрации
внимания»

Вы узнаете:

- *как существенно улучшить память и научиться надежно запоминать имена, время, даты и многое другое;*
- *какие техники помогают концентрировать внимание;*
- *с помощью каких упражнений Вы сможете тренировать память, чтобы постепенно развить ее и достичь наивысших результатов.*



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ОМЕГА-1

123022, Москва, Столярный пер., 14

Тел./факс: (495) 258-08-38

[Http://www.omega-1.ru](http://www.omega-1.ru)