

**Вот психофизиологическая тренировка, которую применяют для развития повышенных умственных способностей у современных ниндзя:** берешь 2 листа бумаги и по карандашу в каждую руку. Сначала стараешься нарисовать одной рукой треугольник, а другой рукой одновременно квадратик. Тренируешься, пока не научишься одновременно рисовать разные фигурки. Затем одной рукой пишешь (слово пишешь без отрыва), а другой рисуешь. В конце- концов должен обеими руками писать разные тексты. При этом научишься одновременно на высокой скорости просчитывать несколько линий одновременно, сможешь перебирать в уме гораздо больше вариантов в единицу времени, чем средний человек. Со стороны это не заметно. В БИ такой человек может действовать руками и ногами совершенно автономно.

*Мозг требует упражнений в той же степени, что и мышцы. Если вы используете мозг часто и правильно, вы станете мыслить продуктивнее и сможете проще концентрироваться. А если вы не используете мозг, то скоро способности учиться и думать начнут ослабевать.*

---

[Вот 5 простых способов, которые помогут выжать максимум продуктивности из старого доброго серого вещества.](#)

*1. Сведите к минимуму время на просмотр телевизора*

Это трудно. Люди любят прозябать перед телевизором. Казалось бы, что в этом такого? Проблема в том, что когда мы смотрим ящик, мы не используем ресурсы мозга и не даем ему отдохнуть. Это как будто энергия мышц затрачивается, а пользы для здоровья нет.

Вы себя не чувствуете опустошенным после двухчасового просмотра телевизора? Глаза устали от фокусировки на экране настолько, что уже нет сил даже читать.

Если вам хочется отдохнуть, лучше почитайте книгу. Если устали — послушайте музыку. Когда проводите время с друзьями — отключите ТВ и поговорите. Все эти действия гораздо больше задействуют умственную деятельность и позволяют вам расслабиться.

## *2. Займитесь физическими упражнениями*

Кажется, что человек может узнать гораздо больше, если будет читать книги, а не заниматься физкультурой. На самом деле, после физической нагрузки продуктивность работы мозга значительно увеличивается. Голова становится ясной, возникает волна энергии. Вы чувствуете воодушевление, вам проще сконцентрироваться.

## *3. Читайте стимулирующие книги*

Многие люди любят читать популярные романы, и, к сожалению, такие книги совершенно не стимулируют. Если вы хотите улучшить способность мыслить или писать, нужно читать книги, которые заставляют сосредоточиться. Чтение классической литературы может изменить ваш взгляд на мир, вы научитесь излагать свои мысли красивым литературным языком. Не смущайтесь, если вам придется посмотреть в словаре слово, не бойтесь больших параграфов. Если нужно, перечитайте абзац, и вскоре вы освоите стиль автора.

Почитав умные книги, вы обнаружите, что вам уже не интересно читать популярную литературу. Узнавать что-то новое гораздо интереснее, чем тупо перелистывать страницы.

#### *4. Кто рано ложится и рано встаёт, здоровье, богатство и ум наживёт*

Ничто не может так плохо сказаться на мышлении, чем недостаток сна. Чтобы не чувствовать усталости, нужно ложиться пораньше и спать не менее 8 часов. Если вы поздно встанете и потом засидитесь допоздна, то вы будете рассеянным весь день, не сможете сконцентрироваться. Большинство людей работают очень продуктивно в утренние часы. Чем раньше вы проснетесь, тем больше продуктивных часов будет у вас в запасе.

Если у вас есть возможность, поспите 10–20 минут, когда вдруг почувствуете усталость. Поспите дольше — будете вялыми, а короткий сон освежит вас.

#### *5. Выберите время, чтобы подумать*

Часто наша жизнь становится настолько суматошной, что у нас не остается времени даже на то, чтобы это осознать. Становится трудно на чем-то сконцентрироваться, потому что в голову постоянно лезут мысли. Чтобы не допустить этого, отводите время на то, чтобы посидеть одному и подумать, организовать мысли и выделить приоритеты. Вы сможете понять, что для вас действительно важно, а что нет. Неважная информация больше не будет вас беспокоить.

Нет, не нужно сидеть на полу со скрещенными ногами и петь священный «оммм». Можно заниматься чем угодно, лишь бы вы остались в одиночестве на некоторое время. Можно просто ненадолго прогуляться. Поэкспериментируйте, и вы поймете сами, что для вас лучше.

Ни один из этих способов не является революционным, но, как известно, самые простые вещи работают лучше всего. Самое сложное, начать пользоваться ими. Следуйте этим простым советам, и вы сами почувствуете, как ваш интеллект повышается.

## Шаг 1. Установка на запоминание

---

Вы даете сами себе команду на запоминание, чтобы максимально настроиться на работу.

При этом необходимо четко сформулировать свою задачу. Например:

" Сейчас я буду максимально собран и внимателен, я буду все осознавать.

Я буду фиксировать в памяти новую информацию, чтобы потом, в любой момент когда мне это понадобится, легко вспомнить ее во всех деталях. "

Оцените также объем и сложность изучаемого материала.

Выберите подходящую скорость чтения.

Оцените сколько времени вам понадобится для прочного усвоения материала.

Выделите время как для запоминания, так и для повторения.

Лучшей установкой на запоминание является также установка на контроль качества усвоения материала. Пообещайте себе пересказать материал после его изучения.

## Шаг 2. Технология запоминания

---

1) Прием образного группирования:

Группирование 1-ого уровня:

а) В процессе чтения выделяем в тексте не более 7+-2 смысловых блоков или ключевых идей.

Если в тексте больше 7 смысловых блоков, то или сгруппируйте два близких блока в один,

или разбейте текст на части и изучайте его в несколько заходов.

б) Далее формируем в воображении образ-картинку для каждого смыслового блока с использованием всех органов чувств (синестезия). Каждый смысловой блок может содержать не более 7+-2 ключевых деталей, которые должны быть зашифрованы в образе-картинке. Не старайтесь включить в образ каждую мелочь - доверяйте своей памяти. Лучше сделайте каждый образ ярким, объемным, нестандартным, легко запоминающимся и пометьте его ключевым словом. Удерживайте каждый образ в течении 5-20 секунд в оперативной памяти, чтобы перевести его в долговременную память. После этого достаточно произнести ключевое слово, чтобы вызвать нужный образ со всеми деталями.

Группирование 2-ого уровня:

в) Объединяем образы всех 7 смысловых блоков в одну общую картину или в один динамичный захватывающий фильм. Удерживайте эту общую картину в течении 5-20 секунд для закрепления связей между блоками. Важно научиться охватывать общую картинку одним взглядом и по желанию входить в любой смысловой блок

Полезно также составить мнемоническую фразу из ключевых слов.

2) Другие приемы:

а) вхождение в текст, б) матричное запоминание, в) цифробуквенный код,

г) конкретизация абстракций, д) метод костылей, е) системное запоминание и т. д.

## Шаг 3. Доводка. Закрепление и повторение.

---

1) Просканировать целостность общей картинки, проверить прочность связей.

2) Развернуть и просканировать каждый смысловой блок.

3) Пересказать текст

4) Пересказать текст в обратном порядке от конца к началу.

## 5) Систематическое повторение-сканирование.

### Упражнение 1

---

Это одно из наиболее простых, но самых эффективных упражнений для развития наблюдательности. Суть его - в умении “видеть” самые обыденные вещи. Может быть, это и покажется поначалу делом легким, но попробуйте, и Вы убедитесь, что это не совсем так.

Поставьте перед собой какую-нибудь самую обычную вещь, лучше яркого цвета, потому что для начала так будет выполнять упражнение проще. Пусть это будет журнал, апельсин или компакт-диск. Смотрите спокойно на предмет некоторое время, но очень внимательно, стараясь запечатлеть его в своей памяти.

Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить этот предмет с максимальной точностью. Постарайтесь вспомнить ее размер, все подробности и запечатлейте все это в своем мозгу. Потом откройте глаза, взгляните еще раз на предмет и посмотрите, насколько он отличается от созданного Вами образа.

Внимательно отметьте упущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение; потом снова смотрите на предмет и продолжайте до тех пор, пока Вам не удастся составить вполне ясный зрительный образ предмета со всеми подробностями.

Достаточно небольшая практика даст Вам прекрасный навык и подготовит к дальнейшей работе и совершенствованию.

## Упражнение 2

---

Освоив первое упражнение, возьмите один из освоенных Вами предметов и, получив точное умственное изображение, постарайтесь нарисовать его форму и детали.

Мы понимаем, что Вы не художник. И я не буду пытаться сделать его из Вас, но хочу только развить Вашу наблюдательность и способность запоминать увиденное. Для первого раза задайте себе что-нибудь попроще, и Вы не разочаруетесь. Качество Ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, а от подробностей, которые Вы запомнили и смогли нанести на бумагу.

И не думайте о качестве рисунков, о том, что не очень похоже, что Вы не умеете рисовать. Главное в этом упражнении просто его выполнение. Ну и что, что Вы нарисуете раскоряку какую-нибудь?

Упражнение даст бесценные навыки. Эти два упражнения развивают наблюдательность и способность запоминать в такой сильной степени, что через короткое время Вы будете способны только взглянуть на что-нибудь только раз, и затем сделать набросок со всеми главными деталями.

Конечно, Вам должен служить моделью не самый предмет, а его изображение в Вашей памяти. Заметив все подробности предмета, взгляните на него еще раз и посмотрите, не забыли ли что-нибудь. В общем, поступайте как в первом упражнении.



В обоих упражнениях почаще меняйте предметы, потому что это хорошая тренировка и приобретение навыка.

Вот только хотелось бы узнать, как часто Вы сможете делать эти упражнения, особенно второе.

### *Упражнение 3*

---

Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Не старайтесь “воспринять” весь предмет целиком с первого взгляда.

Это дело дальнейших упражнений по мере достижения Вами уже некоторых результатов в развитии. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запечатлевайте их в своей памяти, затем приступайте к следующим подробностям и т.д.

Например, возьмите чье-либо лицо. Нет ничего досаднее, например, как забывать лица встречаемых нами людей. Мы обязаны этому лишь недостаточной наблюдательности в этом деле.

Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, а не в деталях. Начните упражняться на Ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и скоро Вы удивитесь легкости, с которой запоминаете подробности во внешности людей.

Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т.д. Вы увидите, что Вам легко будет

припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т.д.

Прежде, чем приступить к этому, сядьте спокойно и попробуйте описать внешность кого-либо из Ваших самых близких знакомых. Вы сами удивитесь тому, насколько неясным будет на самом деле "вызванный" Вами образ.

Признайтесь себе, что на самом деле Вы ни разу хорошенько подробно не всматривались в них. Если это так, как можете Вы надеяться вспомнить посторонние лица? Начните с рассмотрения каждого встречного и со старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать внешность.

Это упражнение на самом деле очень интересно, и с первых же попыток Вы заметите быстрый прогресс.

Таким же полезным упражнением является детальное рассматривание зданий. Сначала постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого Вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе некоторое понятие о его общем виде, форме, цвете и т.п.

Но что касается числа окон, вида и размера дверей, формы крыши, карнизов, украшений и т.д., то Вы увидите, что не в состоянии ясно все это увидеть. Вам даже будет казаться, что Вы никогда в действительности толком не видели дома.

Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на Вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности и посмотрите, многое ли Вы запомнили.

На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет очень много), продолжайте, пока Вы не составите ясного представления об этом здании.

Это очень ценный метод развития наблюдательности. Стоит только начать, ощутить первые успехи, как это занятие Вам покажется очень нужным и увлекательным.

Но нужно преодолеть лень и начать делать упражнения".