

Зміст

Передмова	І І
-----------------	-----

Розділ І. Вступ	І 3
-----------------------	-----

Частина перша Зосередьтеся

Розділ 2. Відмовки	2 І
Розділ 3. Не вірте брехні	2 4
Розділ 4. Будьте тут і зараз	3 І

Частина друга Створюйте образи й асоціації

Розділ 5. Візуалізуйте інформацію	4 І
Розділ 6. Запам'ятовуйте за допомогою автомобіля	4 9
Розділ 7. Запам'ятовуйте за допомогою тіла	5 4
Розділ 8. Зав'язуйте інформаційні вузлики	5 8
Розділ 9. Запам'ятовуйте за допомогою маршруту	6 3
Розділ 10. Будуйте зв'язки	7 0
Розділ 11. Як запам'ятовувати імена	7 3
Розділ 12. Як запам'ятовувати числа	8 І
Розділ 13. Як запам'ятовувати за допомогою мистецтва	9 І
Розділ 14. Застосування методів	100

Передмова

У цій книжці Кевін виклав принципи, здатні докорінно змінити ваше життя. Я кажу це з власного досвіду, адже й сам досі вивчаю та застосовую його методи. Вони можуть буквально переродити ваше існування, тому для мене є честю зробити бодай малесенький внесок у цю вражаючу книжку.

Навчаючись у медуніверситеті, я був посереднім студентом і ще не знав про цю методику. Годинами я намагався зібрати докупи безладні часточки інформації й осмислити їх. І річ навіть не в тому, вдавалося мені це чи ні, а в тому, наскільки продуктивнішим я міг би тоді бути. Уже в ординатурі я дізнався про методику Кевіна. Вона цілковито змінила мій підхід до навчання й опрацювання інформації — відтоді я складав усі іспити лише на «відмінно». Я невимовно вдячний автору цієї книжки. Його методика, звичайно, не перетворила мене на «людину надрозумну», проте навчила сприймати свою пам'ять інакше. Я відкрив для себе її нову структуру й мету і зумів віднайти в собі потенціал, про який раніше навіть не здогадувався.

Збагнувши, наскільки сильно ці принципи вплинули на мою успішність, я почав застосовувати їх у щоденному житті. Це був надзвичайний шлях! Я не тільки навчився ефективно управля-

ти інформацією — я став значно впевненішим у собі. Такі зміни, безсумнівно, не могли не позначитися на різних сферах мого життя.

Я маю честь бути особисто знайомим із Кевіном та бачити, як він застосовує свої методи на практиці. Зізнаюся, для мене це — неймовірне джерело мотивації!

Після багаторічних досліджень, експериментів і перемог Кевін доступно й зрозуміло виклав у цій книжці свою революційну методику. І якщо ви наважитесь перейняти й освоїти її, то відкриєте у собі безмежний потенціал, що допоможе вдосконалити не лише вашу пам'ять, а й усе життя.

Маріус Вельґемуд

Вступ

Грандіозний прорив у вашому житті станеться тоді, коли ви усвідомите, що здатні навчитися абсолютно всьому необхідному для досягнення будь-якої мети. Це означатиме, що ви зможете стати будь-ким та мати й робити будь-що.

Браян Трейсі

Яким було б ваше життя, якби ви могли легко, швидко й ефективно запам'ятовувати будь-яку інформацію? Лишень подумайте...

У цій короткій і доступній книжці я розповім про потужні ментальні установки й навички вдосконалення пам'яті. Вони допоможуть вам цілковито опанувати не тільки своє навчання, а й життя. Ви освоїте багато дивовижних методів, старовинних і сучасних, запозичених у геніїв швидкісного навчання та розвитку пам'яті. З цієї книжки ви дізнаєтеся те, про що вам забули розповісти у школі. Моя методика навчить вас ефективно використовувати власний мозок. Однак я переконаний, що для цього потрібен надійний фундамент — пам'ять.

Уявіть, як би вам жилося, якщо б ви народилися без пам'яті. Ким би ви були? Ніким. Якщо у вас немає пам'яті — у вас немає нічого. Почувши запитання «Хто ви?», людина одразу ж порине у спогади, намагаючись відшукати відповідь. Пам'ять — це клей, на якому тримається наше життя. Ви — той, ким ви є, виключно завдяки своїй неймовірній пам'яті. Ви — істота, здатна запам'ятовувати інформацію. Ваша пам'ять — це ваше життя. Без неї ви б не могли навчатися, мислити й творити. Ви не мали б інтелекту. Зрештою,

ви б навіть шнурівки не зуміли зав'язати! Ви не могли б накопичувати досвід у жодній сфері життя, адже досвід — це спогади! Лише запам'ятовуючи інформацію, нею можна скористатись.

Раніше пам'ять мала погану репутацію й асоціювалася з нудним зубрінням. Учителі завжди кажуть, що розуміння — це ключ до ефективного навчання. Але ж хіба можна осмислити те, що не пам'ятаєш? Мабуть, кожен може пригадати випадок, коли нібито зрозуміла інформація не пригадувалася у потрібний момент. Наприклад, скільки ви знаєте анекдотів? Думаю, чули тисячі, а ось пригадати зможете п'ять чи шість. Проте пам'ятати п'ять анекдотів та впізнавати й розуміти тисячі — зовсім не одне й те ж. Як бачите, просто розуміти інформацію — замало, потрібно ще й уміти пригадати та застосувати її в будь-який момент. Пам'ять допомагає нам нагромаджувати всі здобуті знання. Хіба ж не заради цього ми вчимося?

Дехто вважає, що в епоху інтернету пам'ять нікому не потрібна. Та, як сказав Кен Дженнінгс*, «щоб прийняти рішення, потрібні факти. Якщо вони будуть у вас в голові, ви зможете ними вільно оперувати. Якщо ж вони ховатимуться в інтернеті, ви не зумієте миттєво зробити правильний вибір».

Наприклад, ви найняли б людину за талант гуглити? Ні, бо прагнете мати співробітників, котрі насправді володіють інформацією, мають багатий досвід і впевнені у своїх знаннях. Невміння запам'ятовувати — дороге задоволення. А ще небажана підстава осоромитися чи втратити здатність логічно мислити. Якщо працюючи ви постійно зазиратимете в нотатки й довідники, то здаватиметеся вкрай непрофесійним і марнуватимете купу часу. У якого продавця ви б радше купили товар: у того, який забув ваше ім'я, чи у того, який запам'ятав його з першої спроби? А хі-

* Кен Дженнінгс — найвідоміший у США учасник телевізійних інтелектуальних ігор, письменник.

Відмовки

Доки ви будете порпатись у землі з індиками, доти не літатимете з орлами.

Зіґ Зіґлар

Перш ніж ми почнемо, я попрошу вас дати відповідь на таке запитання: які виправдання ви вигадаете, аби не дочитувати цю книжку?

А коли все-таки дочитаєте, як поясните собі небажання застосовувати отримані знання? Ви ще й не здогадуєтеся, чого незабаром навчитеся, проте відмовки уже підготували, правда ж? Поміркуйте над ними й занотуйте. Вони і є вашим незмінним приводом, щоб не вчитися. Однак доведеться обирати — успіх чи відмовки. Поєднати їх неможливо. Люди, які швидко вчаться, зосереджуються на інформації й навичках, бо ті мають значення. Виправдання значення не мають, вони — віруси мозку.

Єдине, що заважає вам досягнути омріяної мети — кляті відмовки. Ким би ви стали, якби не вони? Подумайте лишень...

Відмовки роблять вас слабшими. Вони не дають зосередитися й цілковито присвятити увагу навчанню. Вигадуючи виправдання, ви блокуєте енергію й концентрацію. Пам'ятайте: ваша енергія йде на те, на чому ви зосереджуєте увагу.

Ось найпоширеніші відмовки, які люди використовують, щоб занапастити свій потенціал:

1. Я безнадійний

Я недостатньо розумний.

Мені не дано.

У мене немає часу на практику. (Час є завжди, потрібно лише правильно його розподіляти).

Через погані гени у мене не може бути хорошої пам'яті. (Звідки ви знаєте?)

Я вже застарий, щоб удосконалювати пам'ять.

Горбатого могила виправить. (Добре, що ви не горбатий!)

2. Це не моя провина

Батьки завжди казали, що я дурний.

Щоб розвинути ці навички, мені необхідна підтримка.

Книжка не спрацює — без семінару тут не обійтись.

Переживаючи негативні емоції, ми часто перекладаємо провину на інших. Це природно, але згубно! Звільніть думки від негативу. У вас є два варіанти: або вчитися з досвіду, або шукати винуватих. Обирати лише вам.

3. Це для мене завеликий стрес

Треба надто багато вивчити.

Мені доведеться змінити мислення.

Книжка вимагає від мене завеликих зусиль.

Це буде складно.

Постійний пошук виправдань робить наше життя посереднім. Ми безперестанку пояснюємо, чому неспроможні щось зробити, й вигадуємо відмовки, щоб не брати на себе відповідальність.

Припиніть марно витрачати енергію!

Не вірте брехні

Усі обмеження у вашій голові. Якщо ви повірите, що можете щось зробити, то обов'язково впораєтеся. Головне — вірте на всі сто.

Арнольд Шварценеггер

Жила собі у ставку рибка. Якось вона зустріла іншу, морську рибку. Ставкова рибка її й запитала: «Що таке море?». А нова знайома відповіла: «Це велетенська водойма, у мільйони разів більша за твій ставочок». З того часу ставкова рибка з морською не спілкувалася, бо вирішила, що та бреше.

У чому ж мораль?

Мабуть, ви навіть не уявляєте, наскільки потужними можуть бути ваші пам'ять та увага. Більшості з нас так ніколи й не вдається розкрити свій потенціал на повну, бо ми сліпо віримо обмеженим уявленням про свої здібності.

А якщо всі ваші песимістичні уявлення про увагу, пам'ять та потенціал — неправда? Ким би ви стали, якби викинули їх з голови?

Річард Бендлер* сказав: «Переконання ґрунтуються не на правді, а на вірі. Однак саме вони керують нашою поведінкою».

Ми завжди захищаємо те, у що віримо. Якщо ви переконані, що маєте погану пам'ять, то діятимете й думатимете відповідно.

* Річард Бендлер — американський психолог, співавтор (разом із Джоном Гріндером) нейролінгвістичного програмування, письменник.

Ваша енергія витрачатиметься на те, на чому ви будете концентрувати свою увагу.

Якщо ви хочете зміцнити пам'ять і увагу, доведеться збудувати систему переконань, що їх підтримуватиме.

Уявіть, що є Земля 1 і Земля 2. Ці планети абсолютно однакові, але... існують у паралельних вимірах.

На Землі 1 живе пан А, а на Землі 2 — пан Б.



Вони однаково виглядають і розмовляють. Живуть в однаковому середовищі та мають однакову освіту. У них навіть мозок і нервова система однакові. Все однаковісіньке. Крім одного...

Пан А переконаний, що має жахливу пам'ять. Від нього тільки й чути:

«Я ні на чому не можу зосередитись — моя увага скаче, мов кенгуру».

«Я завжди все забуваю».

«Імена одразу ж вилітають з моєї голови».

«У мене погіршується пам'ять».

«Моя пам'ять перенасичена».

«Не пам'ять, а сито якесь!»

«Я дурень».

«Не можна вчитися надто багато — мозок переповниться!»

Будьте тут і зараз

Зосередьте увагу на своєму завданні. Якщо сонячне проміння не сфокусувати, ним нічого не розпалити.

Александр Грехем Белл

Усі ми наділені неймовірним талантом — мислити свідомо. Вам до снаги сконцентрувати мислення для того, щоб покращити будь-яку сферу вашого життя. Ви здатні самостійно вирішувати, чому приділяти увагу, а чому ні. Звичайно, ви можете й надалі дозволяти навколишньому середовищу впливати на вашу увагу, а можете нарешті взяти контроль у свої руки — вибір за вами.

Чимало людей вірять, що суперконцентрація — це магічний дар обраних. Але чи погодилися б ви з твердженням: «Декому просто пощастило народитися з великими біцепсами»? Звісно ж ні, адже всі знають: щоб накачати м'язи, потрібно регулярно працювати у спортзалі. Проте стійку увагу чомусь уперто вважають вродженим талантом. Насправді ж її, як і будь-яку іншу здібність, можна розвивати, систематично тренуючись.

Концентрація уваги — це безліч дрібних рішень, які ми щодня приймаємо. Результати наукових досліджень свідчать про те, що коли ми вивчаємо щось нове, наш мозок змінюється. Переважна більшість людей переконані, що не здатні сфокусувати увагу, й живуть за принципом «мозок неможливо змінити». Натомість ми знаємо, що концентрацію можна й потрібно по-