

# Содержание

<b>От автора</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Вместо вступления</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Начнем сначала</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>В богатстве и в бедности, в горе и в радости...</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>Состояние сверхобучаемости</b> . . . . .	<b>25</b>
Упражнение 1 . . . . .	44
Упражнение 2 . . . . .	54
Упражнение 3 . . . . .	57
Упражнение 4 . . . . .	61
Упражнение 5 . . . . .	62
<b>Технология 1. Математическое мышление</b> . . . . .	<b>65</b>
Примерка мышления . . . . .	69
Жизнь в образе гения . . . . .	74
Учимся у гениев! . . . . .	75
Поставьте цель! . . . . .	79
Учимся... во сне! . . . . .	82
Другие грани — для огранки алмазов . . . . .	85
<b>Технология 2. Спортивное мастерство</b> . . . . .	<b>87</b>
Показательные тренинги . . . . .	93
<b>Технология 3. Быстрое овладение иностранными</b> <b>языками</b> . . . . .	<b>99</b>
Жизнь в образе (снятие ограничивающих блокировок) . . . . .	104
Обучение в контакте . . . . .	106
Наличие конкретной цели . . . . .	107
Зачем нужны «сны по заказу»? . . . . .	108
Информация к размышлению: эффект 25-го кадра . . . . .	109
Информация к размышлению: сверхзапоминание по методу Георгия Лозанова. . . . .	114

<b>Технология 4. Красивый почерк? Это просто! . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>Технология 5. Как стать оратором за два дня? . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>Сверхобучаемость во всем? . . . . .</b>	<b>125</b>
Заговариваем зубы, останавливаем кровь, возвращаем возлюбленных... . . . . .	125
Записная книжка . . . . .	126
Ускорение деятельности . . . . .	128
Понимание других людей . . . . .	129
Подготовленные чудеса . . . . .	130
Мозговой штурм с отдачей... 1000%! . . . . .	133
На службе в Вооруженных силах . . . . .	134
<b>Технология 6. Пить или не пить? . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>Технология 7. Независимость от зависимостей . . . . .</b>	<b>142</b>
Алгоритм отвыкания от курения . . . . .	143
<b>Технология 8. Избавление от страхов . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Технология 9. Ключ к здоровью . . . . .</b>	<b>149</b>
Экстренное оздоровление . . . . .	151
Общее оздоровление и восстановление организма . . . . .	153
Работа с конкретными заболеваниями, органами и системами . . . . .	154
<b>Технология 10. Сон по заказу . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Технология 11. «У нас секса нет!»</b>	
Или все-таки есть? . . . . .	179
<b>Технология 12. Блиц-включение сверхобучаемости . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>«Все мы немножко лошади» . . . . .</b>	<b>193</b>
Повышение силовых показателей . . . . .	194
Повышение выносливости . . . . .	194
Управление процессами терморегуляции . . . . .	195

Улучшение зрения . . . . .	195
Изменение отношения окружающих . . . . .	196
Лучшее понимание животных . . . . .	198
<b>Все лучше, лучше и лучше! . . . . .</b>	<b>202</b>
<b>Технология 13. Основы целеустремленности . . . . .</b>	<b>207</b>
Два вида целей . . . . .	218
Достижение цели должно быть подконтрольно вам . . . . .	219
Цель должна быть большой . . . . .	220
Очевидность . . . . .	220
Экологичность . . . . .	220
Наличие ресурсов для достижения конкретной цели . . . . .	221
Действенность . . . . .	222
<b>Технология 14. «БЛАГОВЕСТ» . . . . .</b>	<b>225</b>
Стандартный вариант . . . . .	228
Репетиторы и репетиторство . . . . .	231
<b>Технология 15. Методы «сверхобучения» . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>Технология 16. Сверхобучаемость и гармоничное     развитие ребенка . . . . .</b>	<b>238</b>
<b>Таланты? Таланты... Таланты! . . . . .</b>	<b>245</b>
<b>Сверхобучаемость на службе науки . . . . .</b>	<b>248</b>
<b>Программа «От способностей до гениальности» . . . . .</b>	<b>250</b>
<b>Свой путь . . . . .</b>	<b>254</b>
<b>Снова о способностях и гениальности . . . . .</b>	<b>259</b>
<b>Вместо заключения. . . . .</b>	<b>268</b>
<b>Приложение к программе «БЛАГОВЕСТ» . . . . .</b>	<b>272</b>
<b>Обратная связь . . . . .</b>	<b>274</b>
<b>Imhonet рекомендует . . . . .</b>	<b>275</b>