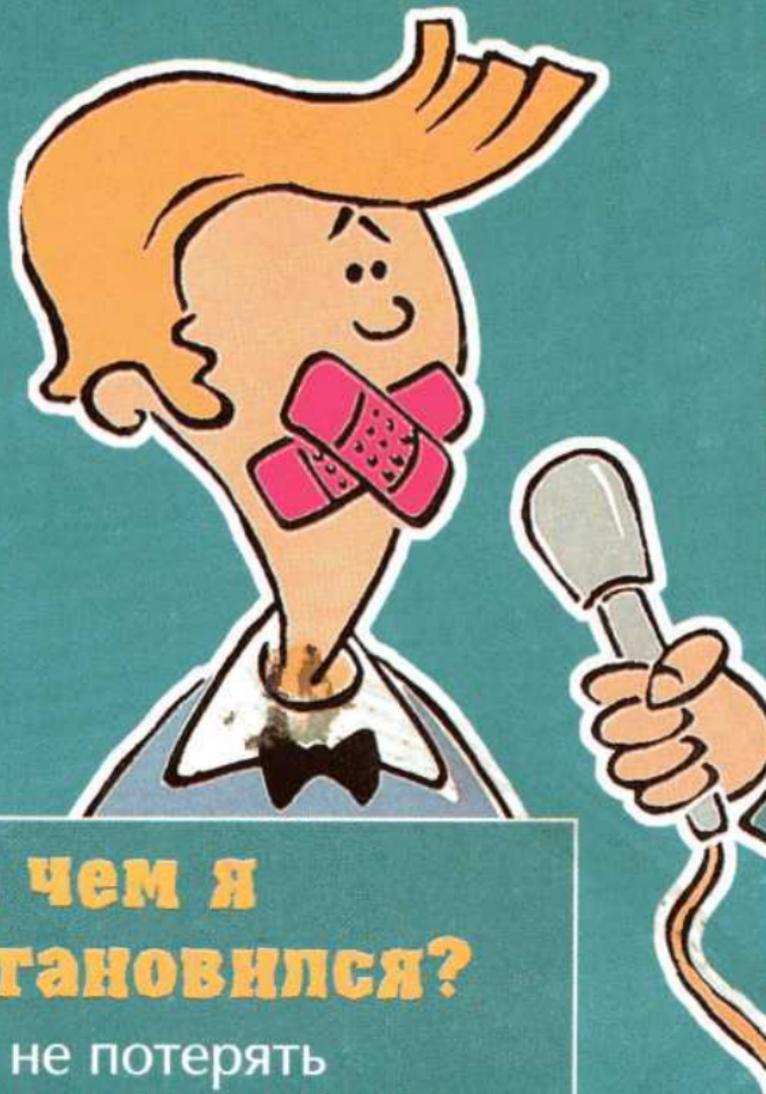


Грегор Штауб

МЕГА-память



**На чем я
остановился?**

Как не потерять
логическую цепочку
в разговоре
и публичном
выступлении

УДК 159.9
ББК 88.37
Ш 87

Оформление
Дизайн-студия «Дикобраз»

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального немецкого издания Gregor Staub "Wo war ich gerade?"

Перевод с немецкого О. Гичка

Подписано в печать 15.06.2005. Формат 70х90/32
Гарнитура "Ньютон". Бумага газетная. Усл. печ. л. 2,35
Тираж 5000 экз. Заказ № 5683

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005

Штауб, Г.

Ш87 На чем я остановился? /Грегор Штауб. - М.: АСТ: Астрель, 2005. - 63, [1] с.

ISBN 5-17-032391-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-12404-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 3-478-08339-1 (нем.)

Запоминание имен, абстрактных понятий, как например слова на иностранном языке или системы чисел, десятизначных телефонных номеров и многое другое в книге Грегора Штауба «На чем я остановился?»

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 5-17-032391-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-12404-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 3-478-08339-1 (нем.)

© ООО «Издательство Астрель», 2005

© 2003 by mvg Verlag an Imprint of Redline GmbH,
Frankfurt am Main, Germany. A sister company of
Süddeutscher Verlag Hühlig Fachinformationen.
All rights reserved.

www.infanata.org

Содержание

Предисловие	6
1 Первые упражнения	7
2 Внешность	12
3 Спальня	28
4 Ванная комната	38
5 Кухня	44
6 Мысленное планирование	53
Послесловие	62
Об авторе	63

Предисловие

Цель этой книги, дорогой читатель, — сделать так, чтобы вы могли правильно подготовить свое выступление или какую-либо речь. Вы научитесь выписывать от двадцати до максимум пятидесяти опорных слов или тезисов, которые необходимы для свободного изложения вашего доклада.

Возможно, для изучения этой книги вам понадобится всего два-три часа, в том случае, если вы настойчиво будете идти к поставленной цели. Когда я буду просить вас что-то выписать, используйте отведенное для этого место или возьмите чистый лист бумаги.

*

Все, что вы узнаете, станет частью одной целой концепции под названием «Мега Память». Сюда относится то, что должна предлагать тренировка по развитию хорошей памяти: запоминание имен и абстрактных понятий, как, например, слова на иностранном языке или системы чисел, десятизначные телефонные номера и др.

1

Первые упражнения

В этой книге речь пойдет о том, как с легкостью запомнить информацию, которую вы хотите преподнести в своем выступлении.

Вы делите речь на части - мысленно составляете «сценарий» вашего выступления. Для этого вам и необходимо уметь выстраивать в голове последовательную цепочку. Недостаточно просто знать теорию этого построения, нужно тренироваться на конкретных примерах, с помощью которых вы узнаете, как это выполнять.

По своему опыту, когда вы выступаете в роли слушателя, вы знаете, какое производит впечатление, когда говорящий носом уткнулся в свой листочек и не имеет зрительного контакта с аудиторией. И наоборот, как приятно слушать докладчика, который с видимой легкостью излагает свою речь. Вы видите реакцию на лицах аудитории и соответственно реагируете.

Возможно, что теперь вы выучите свой доклад наизусть с точностью до единого слова. Но дословно заученная наизусть речь таит в себе опасность - одно маленькое отступление от темы может выбить вас из колеи. Если вы заметите, что ваша аудитория практически засыпает, вам нужно будет рассказать какую-то интересную историю, чтобы взбодрить вашего слушателя.

Оптимальным вариантом будет подготовка плана для вашего высказывания, и с помощью отдельных его пунктов вы сможете свободно и интересно излагать вашу речь, при этом соответствующе управляя реакцией аудитории.

Поэтому вам нужно овладеть техникой, которая научит вас, как быстро и правильно запомнить до пятидесяти необходимых вам опорных слов за полчаса. Здесь речь пойдет, прежде всего, о ключевых словах для вашего доклада. Если вы, к примеру, хотите упомянуть цифры бюджета и товарооборота, вам, вдобавок ко всему, необходима хорошая память на числа. Вы можете тренировать этот вид памяти по другой книге из этой серии. Эта техника

запоминания также подойдет и для изучения трудных иностранных слов.

 А сейчас давайте проведем первый небольшой тест: посмотрите на столбик со словами и изучите его в течение следующих двух минут. Следующее указание прочитаете далее.

1. Приветствие
2. Господин доктор Домошляпников
3. Госпожа Маргарита Малышева
4. Рассмотрение бюджета
5. Повышение качества
6. Кривая производительности
7. Радость
8. Поправка
9. Снижение затрат
10. Сбыт
11. Директор по продажам
12. Учебное занятие
13. Административно-территориальное
разделение
14. Честность
15. Бухгалтерия
16. Уверенность
17. Остаточный риск
18. Будущие шансы
19. Благодарность
20. Напитки в баре

стах, важно только то, что вы поняли, что происходит в вашей голове.

В среднем большинство студентов могут выписать из этого упражнения от шести до двадцати слов. Ну а если вам удалось восстановить только три или четыре слова, я предлагаю вам руководствоваться следующим принципом. Скажите себе: «Чем меньше я сейчас знаю, тем больше у меня возможностей для самосовершенствования». Поэтому мысленно держитесь правильно намеченного пути!

На листе бумаги не появились какие-то из этих двадцати слов? Что же вам мешает снова обратиться к этому упражнению? Здесь я должен вас спросить: в списке присутствует ли слово «забор»? Вы должны быстро и уверенно ответить: нет, такого слова в этом списке нет. Поводок? Вероятнее всего, вы ответите: нет. А если я спрошу насчет искренности, вы начнете сомневаться в своем ответе.

Вы видите: вам необходим так называемый «почтовый ящик» для ваших опорных слов. И именно этому мы и будем учиться в следующей главе.

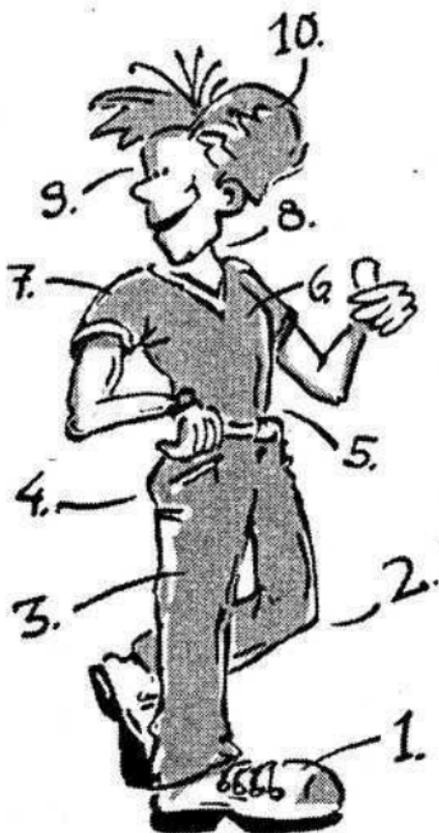
2 Внешность

Так называемая мнемотехника осознанно учит нас, как сконцентрироваться на заучивании, чтобы информация осталась не просто где-то в голове, а была логически выстроена, чтобы ей легко можно было бы воспользоваться. Здесь речь пойдет о связи вашего левого (отвечающего за логику) и правого (отвечающего за чувства) полушарий мозга. Уже научно доказана необходимость задействовать при изучении чего-либо оба этих полушария.

Можно определить оптимальную форму обучения как комбинацию логики и чувств. И опять мы будем выполнять упражнения с десятью рамками, которые я вам предоставляю и с которыми вы должны будете тренироваться до тех пор, пока вы ими не овладеете.

Теперь я покажу вам на практике, как заполнять эти десять рамок информацией. Дальше вы увидите, как это нужно делать лучше всего. Для вас это будет означать следующее: вы пишете в отведенной рамке или на любом листке бумаги слова и

смотрите одним взглядом, получилось
или нет.



1. Ботинки/Ноги

2. Колени

3. Бедра

4. Ягодицы

5. Талия

6. Грудная клетка

7. Плечи

8. Шея

9. Лицо

10. Волосы

 Первый перечень слов состоит из лексик, описывающей внешность человека. Здесь я попрошу вас встать, — возможно, с книгой в руке - и прикоснуться к каждой части тела, которая упоминается в перечне: к вашим ботинкам, к вашим коленям, потом к бедрам, ягодицам, талии, грудной клетке, плечам, шее, лицу, волосам. Теперь отложите книгу на секунду в сторону и еще раз, громко произнося вседесять слов (так чаще всего легче заучивать), показывайте каждую часть тела. Получилось выстроить правильную последовательность? Если нет, посмотрите еще раз в книгу и исправьте себя, ну а если все получилось правильно, тогда читайте дальше. И сделайте это прямо **сейчас**.

Итак, вы выучили десять слов в определенной последовательности. Этот последовательный перечень слов было относительно легко запомнить, потому что я разрешил вам встать, так как сидя это заучивание происходило бы не так эффективно, потому что вы наверняка забыли бы упомянуть свои колени.

! Когда я в 1990 году проводил это упражнение с тысячами студентов в уни-

верситете в Цюрихе, я заметил, что очень эффективно можно использовать сокращения слов, например, если вы хотите запомнить, какое слово стоит под номером шесть в этом списке. Как же я смогу найти это слово, если цифры не указаны? Когда эти студенты должны были считать и ошибались при счете, это было неприятно, и они искали причину, почему они не хотят выполнять это упражнение снова.

Эту проблему можно решить, если мы каждое слово из списка связываем мысленно с какой-либо картинкой, которую рисуем в нашей голове и которая ясно отражает место, которое занимает это слово в нашем перечне слов. Посмотрите, на пример, на ваши плечи, можно даже просто мысленно, и представьте на минуту, что на них сидят семь маленьких гномов. Что произойдет, если я вас спрошу, где стоит цифра семь? Вы, вероятно, ответите: «На плече», так как именно там сидят ваши семь гномов.

А где стоит цифра восемь? Поразмыслив немного, вы поймете, что вам уже не надо считать, так как плечи стоят седьмыми,

Теперь у вас уже есть первые десять «почтовых ящиков» в форме списка со словами, обозначающими части тела человека. На следующем этапе мы можем выучить первые десять опорных слов для нашего высказывания, которое мы поместили в свои «почтовые ящики», можно сказать, что мы проводим визуальные ассоциации с положением каждого слова в списке. Встретились ли вам слова из того претенциозного списка из двадцати слов со страницы 9? Не бойтесь, у вас получится выучить и этот перечень слов точно по такому же принципу, по которому вы уже выучили список из слов, означающих внешность человека. На семинарах я обычно начинаю проводить такие упражнения с довольно внушительного списка слов, но вы должны быть готовы к тому, чтобы принять участие в таком эксперименте.

Вспомнил ли ты пять слов из списка из двадцати слов? Теперь мы будем мысленно откладывать первые пять слов из списка с лексикой, обозначающей части тела человека, - от больших пальцев ног до талии, это пятый ящик в нашем перечне слов, означающих внешность людей. Затем мы

повторим следующее, выучим еще пять слов и потом запишем их на бумаге.

1. Приветствие
2. Господин доктор Домошляпников
3. Госпожа Маргарита Малышева
4. Рассмотрение бюджета
5. Повышение качества

⇒ Первое наше слово - это «Приветствие». Теперь мысленно представьте ваши туфли и вообразите, что у вашего большого пальца ноги выросла рука с пятью пальцами, за которые можно потрясти, как это делают, когда приветствуют друг друга. Не думайте теперь о том, имеет это все какой-то смысл или нет. Просто делайте так, а позднее вы сами сможете оценить результат.

Второе слово из списка - это имя: в своей речи вы, возможно, хотите поприветствовать господина доктора Домошляпникова. Представьте, что на вашем колене находится человек в шляпе, который стоит недалеко от дома и держит в руках медицинскую сумку - и тогда вы увидите, что это же господин доктор Домошляпников.

Теперь слово номер три: представьте, что у вас на бедре сидит малыш с цветком маргариткой в руках.

Теперь приступим к четвертому слову: ягоды. У вас в кармане брюк лежит портмоне=деньги = бюджет. Естественно, вы можете сами выбрать ассоциацию со словом бюджет, возможно, у вас будет своя совершенно отличная от нашей ассоциация. И это не будет считаться правильно или неправильно.

Это нужно лишь для того, чтобы выстроить логическую последовательность этих слов у вас в голове.

Далее займемся словосочетанием «Рассмотрение бюджета»: вы открываете свое портмоне и окидываете его содержимое взглядом.

Пятое слово - это словосочетание «Повышение качества»: посмотрите на вашу талию и представьте, что на вашем ремне на поясе брюк/юбки появилась дырка. Следующее, о чем вы подумаете, будет повышение качества материала.

 А теперь проверьте себя, все ли у вас получится: отложите на минутку книгу в сторону и посмотрите на большие пальцы ног, на колени, бедра, ягодицы и наконец-то на талию. Вы уже знаете последовательность этих ящичков, но теперь возникает вопрос, а помните ли вы, что в них лежит? Выпишите эти пять понятий сюда. Сделайте это, пожалуйста, прямо **сейчас**.

Вероятно, вы уже заметили, как относительно легко можно заучить этот перечень слов. Интересен тот факт, что вашему мозгу уже не надо много информации, чтобы вы вспомнили, что хотели бы сказать: на примере с госпожой Маргаритой Малышевой становится понятно, что, когда вы смотрите на слово маргаритка, перед глазами у вас появляется цветочек «Маргаритка», и вы точно знаете: я никогда теперь

не забуду сказать привет моей любимой коллеге Маргарите Малышевой.

! Другими словами, если такое случается, значит вы вспомнили первостепенный, но самый важный фрагмент основного сценария. Это поможет понять, что вам необходимо будет дальше.

Конечно, встречаются и исключения из правил. Иногда, чтобы запомнить чье-то имя или какое-либо определенное понятие, вам нужно его заучивать наизусть. Итак, вы должны определиться, что вы должны заучить, будет ли это целое слово или только какая-то его часть.

*

Теперь перейдем к следующим пяти словам.

6. Кривая производительности
7. Радость
8. Поправка
9. Снижение затрат
10. Сбыт

⇒ Словосочетание «кривая производительности» вы можете поставить на седьмую позицию: вы смотрите на свою грудь, как на знаковую поверхность с обозначенной кривой = кривой производительности, которая, надо надеяться, поднимается вверх. Возможно, вы представите электрический кабель на вашей верхней части туловища и подумаете об электрической производительности, и все эти представления приведут к словосочетанию «кривая производительности».

Теперь давайте свяжем слово «радость» с плечами: всегда кто-то хлопает вас по плечу, произнося свои поздравления, и вы, естественно, испытываете радость по этому поводу. Все очень просто!

«Поправка» оказалась на восьмом месте, то есть на шее: представьте, что ваш галстук или платок завязан неправильно, поэтому возьмите и поправьте его.

Лицо и «снижение затрат»: положите монетку на язык, она начнет давить на глотку и снижаться.

Со словом «сбыт» у каждого возникают свои ассоциации. Я представляю автомобиль, который осуществляет доставку товаров, или кассу, где отпускают товар. Но кто-то ассоциирует это слово с продавцом, который хочет что-то продать. Возможно и такое, что вы не сможете ничего вообразить, связанное со словом «сбыт». И тогда возьмем отдельно «быт», слово, которое всегда легко запомнить, и прибавим приставку «с», и получится «сбыт».

! Речь идет о построении ассоциаций к словам, которые часто бывают абстрактными, но которые можно представить как картинки.

Таким же образом вы можете визуальным образом представить словосочетание «кривая производительности». Вы представляете людей за станком, у которых самая высокая производительность за день, и одну кривую линию, и вы уже можете запомнить это словосочетание, несмотря даже на то, что ассоциация может быть необычная. А когда вы рассматриваете плечи, вы представляете, как вас хлопают по плечу, и вы испытываете радость.

Возможно, вам не подойдет такая ассоциация, и тогда вам потребуется что-то полегче. Представьте, что у вас на плече сидит цыганка Рада из фильма «Табор уходит в небо», и вы быстро вспомните слово «радость».

Проводите новые ассоциации как можно чаще, чтобы они могли сохраниться в вашей памяти. Иногда это требует трех или даже четырех повторений. Главное, вы должны придерживаться намеченной цели, и результат не заставит себя долго ждать.

 И если вы уже провели ясные ассоциации со всеми пятью словами, тогда настало время их написать по памяти - естественно, без всяких шпаргалок! Если у вас не получилось с первого раза, не волнуйтесь и попробуйте еще раз. Выполните это задание, пожалуйста, **сейчас**.

 Следующим заданием будет взять новый листок бумаги и написать все десять слов. Повторите это несколько раз, пока вы не запомните все слова. Это нужно для того, чтобы у вас не возникало в будущем проблем. Если вы долго не можете вспомнить все слова, переверните тогда страницы и просмотрите список снова. Придумайте новые ассоциации с некоторыми отдельными словами или словосочетаниями, чтобы таким образом облегчить себе процесс запоминания. С другой стороны, вы не должны непременно воспользоваться моим предложением, вы, безусловно, можете найти свой способ запоминания слов, который индивидуален для каждого человека. Только после этого вы сможете добиться желаемого результата и запомнить нужные слова. Сделайте это, пожалуйста, сейчас.

*

 Продолжайте тренироваться запоминать слова до тех пор, пока этот список слов прочно не засядет в вашей голове. Мне хотелось бы, чтобы вы достигли успеха в этом деле, запомнили все слова и, действительно прочувствовали бы их.

Теперь попробуйте восстановить весь этот список слов, но только начните с десятого слова и закончите первым, то есть напишите слова с конца! Сделайте это упражнение сейчас и прочитайте следующее задание.

*

Теперь вы знаете, как и почему происходит процесс запоминания слов. А скоро вы еще и узнаете, где именно в ваших ассоциациях разместилась цифра семь, — конечно же, на плечах - для этого вам теперь нужно всего лишь посмотреть на плечо, чтобы вспомнить, какое слово стоит под цифрой семь, это же слово «радость». При упоминании цифры девять вы вспоминаете о своем лице и точно помните, что там где-то было словосочетание «снижение затрат».

При произнесении вашей речи вы легко сможете оперировать этими словами и словосочетаниями, потому что теперь ваша шпаргалка - это ваши части тела. Такая «шпаргалка» всегда будет с вами, и вы сможете совершенно точно воспроизводить слова.

А сейчас нам понадобится еще больше логических «почтовых ящиков». Вы не можете работать только с десятью выдвижными ящиками стола на протяжении всей своей жизни, потому что иногда нужно запомнить более чем десять понятий, поэтому нужно вносить разнообразие и гибкость в свои размышления. Целая система «Мега Память», записанная на компакт-диск (смотри приложение), содержит в среднем сто таких «ящиков». Трудность заключается в том, чтобы выучить и запомнить все эти сто «ящиков» для непосредственного пользования ими. На этом компакт-диске предлагается дюжина примеров из приложения, как можно выучить списки слов, причем различными методами и способами.

! В конце концов, вы можете сами придумывать свои ассоциации. Никогда нельзя заучивать предлагаемые вам ассоциации, вы должны учиться сами развивать ваши творческие способности. Только так вы сможете добиться потрясающего результата в вашем обучении.

Дальше мы покажем вам, как можно самим создавать такие десять «ящиков».

3 Спальня

Эта техника развивается уже две тысячи лет со времен Римской империи. Люди называли ее «техникой храма», так как она основана на том, что человек постоянно держит в голове картинку с обстановкой воображаемой церкви и заполняет это помещение информацией. Микеланджело и Леонардо да Винчи немного переделали этот способ запоминания, разделив выдуманный храм на комнаты и затем наполнив эти комнаты информацией.

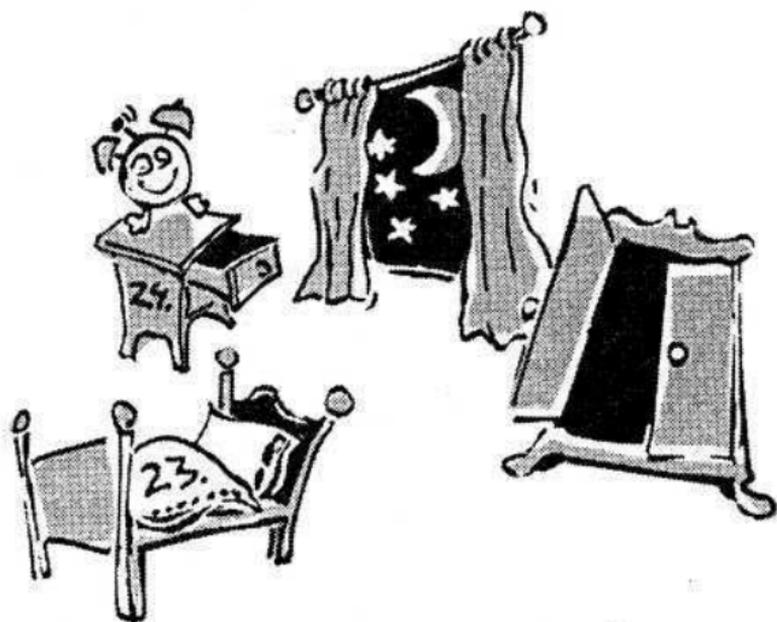
В нашем случае мы сейчас воспользуемся выдуманной спальней и заполним ее десятью предметами из списка. Общая концепция «Мега Памяти» насчитывает в среднем около ста таких ящиков для запоминания информации, поэтому нужно тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться.

 Представьте спальню. Мы начнем с кровати, подушек и одеял. Недалеко стоит ночной столик, а на нем будильник. Когда он звенит, вы неохотно поднимаете руку и хотите его отключить. На руке пять паль-

цев, сейчас вы уже выучили пять предметов, которые находятся в нашей спальне, и знаете, что под пятым пунктом стоит слово «будильник». Итак, кровать, подушки, одеяло, ночной столик, будильник.

Под цифрой шесть стоит выдвижной ящик ночного столика, потом идет слово «шторы», если вы посмотрите на окно. За занавесками спряталась цифра семь - почему я так говорю? Подумайте хорошенько. Ага, под цифрой семь должно быть что-то, что находится там же, где и сама цифра семь в этом списке. Потом мы смотрим за окно и видим луну и звезды, а если мы повернемся, то увидим шкаф. Полный перечень предметов выглядит так:

1. Кровать
2. Подушки
3. Одеяло
4. Ночной столик
5. Будильник
6. Выдвижной ящик ночного столика
7. Шторы
8. Луна
9. Звезды
10. Шкаф



 Переверните страницу 31 и напишите без подглядываний эти десять предметов интерьера спальни в правильном порядке. Пронумеруйте все слова и прочитайте задание дальше. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

*

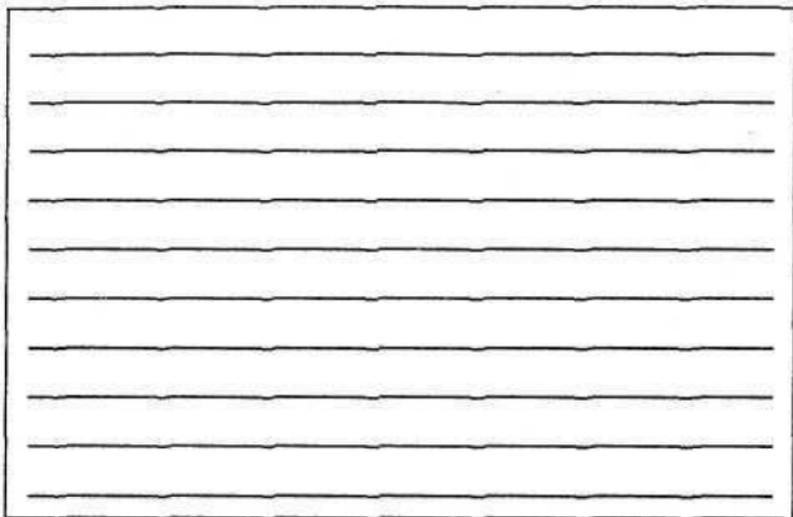
У вас уже есть десять ящиков для сбора информации. Вы точно знаете, что стоит под пятым пунктом, потому что до будильника можно достать рукой, на которой пять пальцев. Вы знаете, что седьмое слово - это шторы, поэтому из этого следует, что восьмым пунктом стоит луна, девятым -

звезды, а десятым — шкаф. Теперь вы можете заучить и перечислить все десять предметов в соответствующем порядке так же, как и перечень частей тела. У вас уже есть наготове десять опорных слов для вашего высказывания — без всяких там шпаргалок.

! Возьмем, например, слово «директор по продажам». Представьте себе вашу кровать, а в ней лежит ваш директор и что-то там продает - вот и получился «директор по продажам». Возьмем теперь слово «учебное занятие». Представьте, что на вашей подушке разместилась школа, там есть и парты, и стулья и даже доска, а за школьными партами ученики чем-то занимаются. Так получаем слово «учебное занятие».

Ну а если вы внимательно посмотрите на свое одеяло, вы, возможно, увидите, что оно разделено на различные территории, где стоит своя администрация. Так получаем на вашем одеяле слово «административно-территориальное разделение». Ну а если вы хотите связать ваш ночной столик со словом «честность», тогда представьте, что каждый вечер перед сном вы снимаете ваше обручальное кольцо -

символ честной совместной жизни в браке — и кладете его на ночной столик.



Когда вы посмотрите на будильник, у вас должна возникнуть ассоциация, связанная с бухгалтерией. Например, можно представить себе, что бухгалтерия на вашем предприятии открывается и закрывается по звонку - будильника!

Если вы сейчас возвратитесь в своих мыслях назад, то вы увидите свою кровать, а в ней директора по продажам. На подушке у вас сидят ученики идет учебное занятие. Одеяло претерпело административно-территориальное разделение - на ночном столике лежит ваше обручальное кольцо — символ честности в вашем браке, а бу-

дильник ваш уже звенит, оповещая о начале рабочего дня в бухгалтерии.

Загляните в выдвижной ящик вашего столика, и вы найдете там слово «уверенность», потому что все, что вы туда спрячете, вы сможете с уверенностью найти на том же месте. «Остаточный риск»: представьте, что ваши шторы сшиты из остатка какой-либо ткани, в этом случае есть риск, что кто-то может подсмотреть в ваше окно — это же не что иное, как «остаточный риск». Ну а как у нас дело обстоит с «будущими шансами»? Представьте, что американец высадился на Луну - полет в космос как знак будущего, у которого есть шансы быть лучше, чем настоящее - вот вам и ассоциация с «будущими шансами».

В конце надо не забыть про слово «благодарность»: просто представьте, что вы благодарите звезды за то, что они так красиво сияют. Словосочетание «Напитки в баре» можно легко запомнить, если представить, что в вашем платяном шкафу есть бар.

 А теперь мысленно вернитесь к вашему списку слов, означающих предметы интерьера спальни. Отложите книгу и пере-

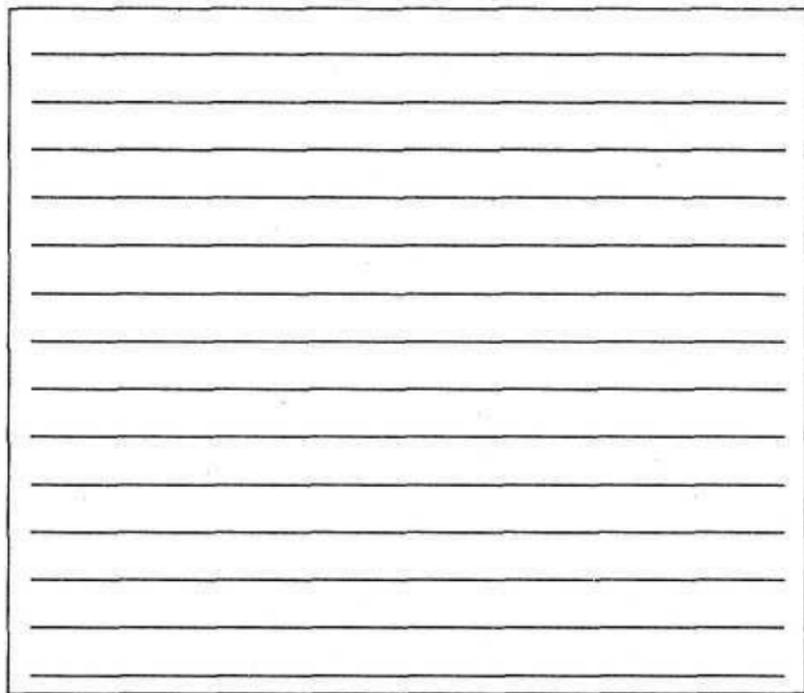
числите все отдельные слова, которые относятся к спальне: получилось ли у вас упомянуть все 10 понятий наизусть? И если да, тогда сейчас же напишите их.

Если вы запомнили не все слова, тогда можно еще раз заглянуть в книгу. Если вы написали все десять слов в правильной последовательности, поздравляем. Сделайте это **сейчас**.

У вас в голове уже выстроилась определенная последовательность из десяти слов, так как вы знаете, где нужно себя проверить.

 Итак, сейчас проведем контрольный тест: на следующей странице напишите все двадцать слов из первого списка в правиль-

ной последовательности. Начните писать слова, сначала опираясь на перечень слов, означающих части тела человека от ног до волос, а затем продолжайте опираться на лексику интерьера спальни, упоминая все, что там лежит. Если вам не удалось это сделать, тогда перелистайте книгу назад и придумайте другие ассоциации, которые бы вам было легче запомнить. Сделайте это, пожалуйста, прямо **сейчас**.



! Вполне нормально, если в первый раз вы сможете вспомнить только от двенадцати до пятнадцати слов из двадцати.

Это связано с вашим позитивным настроением: радоваться каждому своему новому успеху. Ваши мысли должны руководствоваться не тем, что не получается выполнить, а тем, что вы готовы выполнить правильно. Соберите всю свою энергию для дальнейшего обучения, и тогда каждая отдельная победа будет приносить желаемую радость. Мысленно вы всегда должны быть довольны и не нужно никогда злиться, потому что злость не помогает в обучении, а наоборот, блокирует поток энергии, и вы чувствуете себя уставшими, а это плохая предпосылка к обучению. Вы увидите: не позднее, чем к третьей или четвертой попытке вы будете знать весь список слов назубок.

! И здесь вам предлагается еще один дополнительный совет: если вы хотите не просто выступить с речью сутра и потом забыть ее, а владеть ею на протяжении трех недель подряд? Как долго нужно для этого тренироваться? Существует простое правило: если вы хотите оставить какую-либо информацию в долговременной памяти, вы должны повторять ее шесть раз на протяжении более чем трех дней. Это означает, что если вы хотите на долгое время запом-

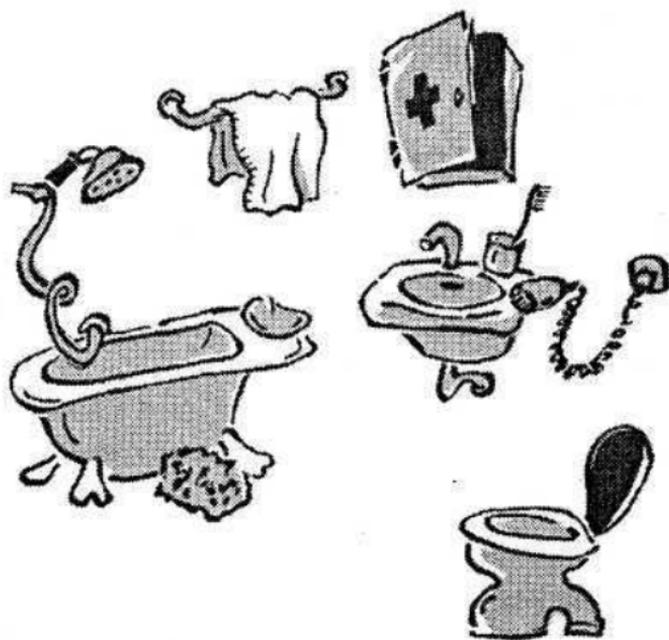
нить наш первый список из двадцати слов, вы должны повторять его каждый день в последующие шесть дней, один раз в день, каждый раз тренируя свою память. При письме информация также хорошо запоминается. Если вы проделали это задание шесть раз на протяжении более, чем трех дней, будьте уверены, что этот список слов вы не забудете в течение шести месяцев. Если вам требуется запомнить информацию на более длительный срок, вам нужно повторять ее в течение шести месяцев.

Вы уже научились осознанно связывать работу правого и левого полушарий. Полушарие, которое отвечает за логику, знает, что число семь в списке частей тела - это плечи, или что число девять - это лицо. А правое эмоциональное полушарие позаботилось о том, чтобы вы провели ассоциацию между будильником и бухгалтерией или при упоминании лица вспомнили, что во рту у вас лежит монетка, а это уже и есть снижение затрат. Такая координирующая работа мозга дает возможность постоянно помнить и пользоваться этими двадцатью словами. Теперь вы захотите этот список слов быстро и эффективно расширить.

4 Ванная комната

Вы уже знаете десять предметов интерьера вашей спальни, теперь представим себе ванную комнату. Естественно, можно представить свою ванную. Делайте, как хотите. Сейчас я предложу свой список предметов, прочитайте его и мысленно нарисуйте себе эту ванную комнату с этими предметами.

Сначала представьте себе ванну. Здесь также есть душ, а на краю ванны лежит губка для мытья, мыло и банное полотенце. Бан-



ное полотенце мы вешаем на сушилку руками, следовательно, это цифра пять. Итак: ванна, душ, губка, мыло, полотенце.

Далее представьте себе медицинскую аптечку-шкафчик и умывальник, в котором плавает цифра семь, так можно автоматически запомнить, что раковина стоит под цифрой семь. Там же лежит зубная щетка и бритва, а недалеко стоит унитаз.

1. Ванна
2. Душ
3. Губка
4. Мыло
5. Полотенце, которое мы берем руками
6. Медицинская аптечка
7. Умывальник, в котором плавает цифра семь
8. Зубная щетка
9. Бритва
10. Унитаз

И снова у вас есть десять ящичков, которые предоставляют вам возможность выстроить десять понятий в правильной последовательности. И вы увидите, как это легко и красиво получается. Таким же образом можно выучить список из сотни слов, связанных

между собой одним понятием, представив их частью выдуманного жилища.

⇒ Представим, что ваше выступление содержит цифры товарооборота в десяти европейских странах. Пусть, например, первая страна будет Чехия, в этой связи вы можете представить, что в вашей ванне лежат чешки, так вам будет легко запомнить эту страну. Или если вы говорите о Чехии, сразу же возникает ассоциация с пивом, и вы можете представить ванну, наполненную пивом.

На душе сидит ангел - Англия. На месте, где лежит ваша губка, находится порт, куда привозят уголь, так получаем порт + уголь = Португалия. Вы также можете представить, что эту губку вы купили в Лиссабоне, и, таким образом, вы вспомнили о Португалии. Главное - это найти для себя символ, который поможет вам легко запомнить слово или понятие. Уже упоминалось, что не может быть «правильных» или «неправильных» ассоциаций. Ассоциации бывают только такими, какие подходят и лично вам помогают вам добиться намеченной цели.

На мыле представьте эмблему корриды, и вы уже в Испании; на полотенце изображено французское средиземноморское побережье, где находится Франция.

Промежуточные итоги: в вашей ванне лежат чешки - Чехия, на душе сидит ангел - Англия, на губке находится порт, куда привозят уголь, так получаем порт + уголь = Португалия, на мыле - эмблема корриды, и вы уже в Испании, а если вы возьмете полотенце, то окажетесь в отпуске во Франции на Средиземном море.

Следующая ассоциация должна быть в медицинской аптечке, и она будет связана с Голландией/Нидерландами. Представьте, что в вашей аптечке лежит голландский сыр или перед шкафчиком стоит деревянный ботинок (символ Голландии), и вы легко запомните эту страну.

Раковина обычно бывает белого цвета - вот вам Бельгия, на зубной щетке расположился отель класса «люкс», получаем Люксембург.

А когда вы берете в руки бритву, подумайте об острых лезвиях и ножах из Швейцарии. Чтобы запомнить Украину, посмотрите на унитаз, и одинаковые начальные буквы двух этих слов будут служить вам подсказкой.

! Если вы посмотрите на список слов, означающих предметы ванной комнаты, вы сможете легко восстановить все десять стран в правильной последовательности. Возможно, вам придется исправлять ошибки один или два раза, потому что с Украиной у вас возникает другая ассоциация. Например, вы сразу представляете украинское сало, тогда можно придумать ассоциацию, связанную с этим словом.

 Теперь напишите все эти десять стран. Старайтесь исправлять свои ошибки и тренируйтесь до тех пор, пока не получится. После этого можно читать книгу дальше. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

5 Кухня

Теперь мы будем заучивать десять предметов, которые стоят у вас на кухне и относятся к списку из сотни слов, входящих в основную концепцию нашей техники. Эти десять слов мы будем мысленно выстраивать в нужной последовательности. У нас уже накопился опыт, и поэтому на этом этапе мы будем запоминать 40 опорных слов для нашего устного высказывания.



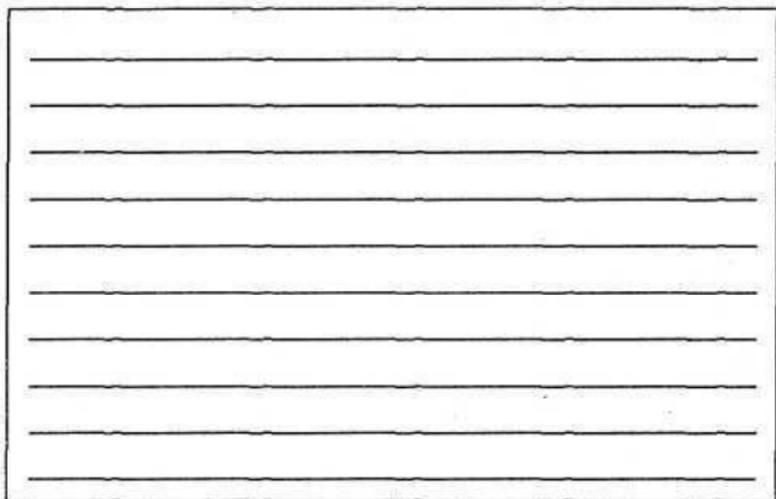
☞ Любая кухня начинается с плиты, на которой стоит сковородка, которую мы моем в раковине. Мусор мы выбрасыва-

ем в мусорное ведро, из холодильника можно что-то взять, холодильник открываем рукой, поэтому это пятый пункт. В холодильнике всегда найдется молоко и картошка, а именно семь картофелин. Это седьмое слово в списке. Около холодильника стоит микроволновая печь, недалеко от нее тарелки и чашки - это посуда, и еще лежат столовые приборы — вилки и ножи.

Полный список слов выглядит так:

1. Кухонная плита
2. Сковородка
3. Раковина
4. Мусорное ведро
5. Холодильник, который открываем рукой
6. Молоко
7. Картофель
8. Микроволновая печь
9. Посуда
10. Столовый прибор

 Напишите полный список слов и прочитайте его еще раз. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.



➔ Сейчас мы будем учить имена десяти выдающихся правителей Руси. Запоминать мы их будем с помощью нашего списка кухонных предметов. Если вы хотите вместе с именами видных деятелей заучить еще какую-либо информацию, тогда для этого нужно выполнять более сложное упражнение, которое и поможет вам это сделать.

Начнем с кухонной плиты, это слово отлично рифмуется с «Калита», Получаем Иван Калита. Посмотрев на сковородку, ассоциируем ее с чем-то круглым, например, с большим гнездом, и у нас уже появляется Всеволод Большое Гнездо.

Ну а если вы представите, что в раковине кто-то плавает бассом, и только длинные

руки торчат из воды, то сразу же вспомните Юрия Долгорукого. В мусорном ведре можно представить, что пахнет чем-то страшным - вот вам и Иван Грозный. Холодильник мы открываем одним махом руки, и здесь уже Владимир Мономах.

Теперь на минутку закройте глаза и представьте всех пятерых выдающихся правителей на Руси. Это сделать очень просто: один момент, и вы мысленно произносите слово плита, а у вас уже автоматически на языке возник Иван Калита, потом идет Всеволод Большое Гнездо, в раковине видны руки Юрия Долгорукого, в мусорном ведре пахнет страшно - это Иван Грозный, а холодильник мы открываем одним махом руки - вот вам и Владимир Мономах.

 Итак, вы уже можете назвать пять видных правителей Руси. Закройте глаза и представьте их всех еще раз, переверните страницу книги и повторите все слова еще раз. Сделайте это, пожалуйста, прямо **сейчас**.

 Теперь потренируемся в запоминании следующих шести слов. Вы смотрите на молоко и представляете корову, которая мычит: «Му-Му». Естественно, это

Ярослав Мудрый. Кто привез в Россию картофель? Ну, конечно, Петр I, это все знают. А в микроволновой печи все быстро приготавливается, вот и правление Лже-Дмитрия I было очень быстрым, вернее сказать, самым коротким. А посуда, когда бьется, звенит «дин-дон», вот и Дмитрия Донского вспомнили. Столовые приборы чистит и моет всегда женщина - это ее святая обязанность. Это я веду к Святой Ольге.

 Сейчас вы должны еще раз представить себе все предметы на кухне с закрытыми глазами, начиная со сковороды и заканчивая столовыми наборами. После этого напишите все десять имен видных деятелей на Руси. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

! Вы не верите, что сможете по памяти восстановить на листе бумаги все сорок слов? И теперь будете уметь фантастически воспроизводить свои выступления наизусть? Начинать со списка слов, означающих части тела, где первым стоит нога, а с ней уже возникнет ассоциация с нужным вам словом. Что же это за слово? Это точно «приветствие», а когда вы дойдете до коленей, там окажется господин доктор Домошляпников, потому что на вашем колене находится человек в шляпе, который стоит недалеко от дома и держит в руках медицинскую сумку.

На бедре у вас сидит малыш с цветком маргариткой в руках - это Маргарита Малышева, в заднем кармане, где ягодицы, лежит ваше портмоне с вашим «бюджетом», и когда вы открываете его, то происходит рассмотрение бюджета. На талии пояс нужно поменять из-за плохого материала, который требует **повышения качества**. На груди у вас проходит кривая производительности, на плече сидит радость, а галстук нужно поправить, это поправка, снижение затрат ассоциируется с монеткой во рту, а слово «сбыт» вы в голове делите на «быт» и «с».

Продолжая список, вы переходите в спальню. Там стоит кровать, а в ней лежит ваш директор и что-то продает - вот и получился «директор по продажам».

На подушке у вас сидят ученики - идет учебное занятие. Одеяло претерпело административно - территориальное разделение, на ночном столике лежит ваше обручальное кольцо - символ честности в вашем браке, а будильник ваш уже звенит, оповещая о начале рабочего дня в бухгалтерии.

Далее у вас появляется картинка, на которой нарисован выдвижной ящик, который символизирует уверенность. Далее представляем, что ваши шторы сшиты из остатка какой-либо ткани, в этом случае есть риск, что кто-то может подсмотреть в ваше окно - это же не что иное, как остаточный риск. На луне все наши будущие шансы. Звезды сияют и светят за нашу им благодарность, а в шкафу мы устроили бар. Двигаясь дальше, мы вспоминаем десять стран в нашей ванной и десять правителей на Руси на нашей кухне.

! И вот мы уже и добились, чего хотели: теперь мы можем представить наш доклад наизусть без единой шпаргалки, опираясь на сорок ключевых слов!

Если вы хотите овладеть своей речью в совершенстве, тогда каждый день в течение трех недель берите вашу любимую газету, выбирайте любую статью, подчеркивайте от десяти до двадцати слов и учитесь их в правильной последовательности.

! Вы увидите, что с каждым днем вы будете выполнять свое заучивание все более ясно, без какого-либо сумбура в голове. Итак, если вы уже один раз размещали правителей Руси на кухне, то в другой раз, когда вам нужно будет выучить слова из статьи о развитии биржи, вы уже будете знать, каким списком слов воспользоваться! Не бойтесь! Эти списки слов не перепутаете! Каждый должен сначала тренироваться самостоятельно, чтобы научиться легко запоминать слова. Если вы будете тренироваться в течение следующих трех недель, то тогда поймете, что это очень просто.

В следующей главе этой книги я предложу вам еще одну, совершенно иную технику запоминания слов. Вы научитесь самостоятельно мысленно составлять план длинных историй. Техника мысленного

написания плана рекомендуется всем. Если вы еще с ней не знакомы, вы должны прочитать соответствующую литературу на эту тему (например, книгу Тони Бузана «Книга о мысленном планировании»).

Это одна из выдающихся техник, как можно мысленно что-то заучить, размещая понятия в виде схемы, а не просто выписывая их в линейку.

В следующей главе мы будем мысленно рисовать картинки, и составлять из них схему. Так вы узнаете не только правителей на Руси, но и как называют замужних женщин, когда у кого день рождения или какие важнейшие достижения произошли в периоды правлений определенных правителей. Такие поперечные связи очень важны для построения логичного высказывания, потому что обычно нужно заучивать более, чем одно опорное слово, чтобы можно было логично говорить в течение трех минут.

6

Мысленное планирование

С помощью этого упражнения покажу вам, как заучить линейно расположенную информацию, которой можно будет потом воспользоваться.

Мысленное планирование - это система заметок, которая имеет огромные преимущества перед списками опорных слов, но также состоит из перечня. Ну а если подробнее, то здесь мы будем помещать отдельные понятия в оболочку, разделяя их друг от друга. Графическое изображение необыкновенно облегчает запоминание той информации, которая была представлена визуально.

В мысленной картографии суть или тема стоит в центре, а все остальные важные понятия расположены на «ветках», которые всегда разветвляются далее, образуя место для деталей, которые подчиняются вышестоящим понятиям. В качестве убедительного предисловия посоветую вам прочитать книгу основателя этой техники запоминания Тони Бузана, которая так и называется - «Книга о мысленном планировании».

Начнем с того, что я расскажу вам небольшую историю. Если вы ее поймете, в следующей части истории я буду вводить еще новую информацию.

Как только вы хорошо запомните, о чем рассказ, я покажу вам, что нужно выучить.

 Внимательно прочитайте следующий текст один или два раза и выпишите все опорные слова из него на листок бумаги или в вашу тетрадь.

Перед вами вагон с сеном, на котором сверкает роса. На сене сидит Моцарт, читает вердикт и пьет чай. В правой руке Моцарт держит пышный страусиный хвост. В левой руке у него большая сумка с мусором. Живот у Моцарта пучит от съеденного безе. С такой болью в животе ему не удалось разбить лорда в Англии. И так как лорда он не победил, он купил себе большую собаку, сенбернара.

 Прочитайте внимательно историю еще раз и затем выпишите на чистый листок бумаги слова, которые, по вашему мнению, являются опорными, потом прочитайте дальше. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

 Теперь сравните ваш список опорных слов со списком, который предлагается в книге.

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. Вагон | 6. Страус (Хвост) |
| 2. Роса | 7. Мусор |
| 3. Моцарт | 8. Безе |
| 4. Вердикт | 9. Лорд |
| 5. Чай | 10. Сенбернар |

Теперь мы добавим к отдельным элементам этой истории дополнительную информацию. Например, представьте, что эта собака, сенбернар, принадлежит Фиделю Кастро, или вообразите, что вердикт выносят Отелло за его преступление, а он при этом продолжает есть ризотто. Пирожное из безе украшено английской игрушечной машинкой, а у Моцарта растет живот от тоски по богеме и мадам Бабочкиной.

 Теперь снова посмотрите на ваш листок с опорными словами и напишите к четырем перечисленным выше новые ключевые понятия. Поразмыслите, что теперь вы ассоциируете с собакой, вердиктом, безе и выпученным животом. Потом снова обратитесь к книге. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

Если вы видите слово «Собака», вы представляете, что она принадлежит Фиделю Кастро? А когда вы произносите слово «вердикт», представляете Отелло, который ест ризотто? Как только вы представили бeze, тут же возникла картинка с игрушечным английским авто. А живот у Моцарта растет от тоски по богеме и мадам Бабочкиной.

⇒ Теперь дополним нашу историю новыми фактами. Например, когда вы видите страусиный хвост, вы представляете букет из роз и соломы. А над всей этой композицией висит электрическая лампочка, чтобы ночью могли зажечь свет.

! Получилась очень странная и причудливая история, которую я для себя уже запомнил, но вы уясните еще раз, что у нас получилось: если я вас теперь спрошу, что у нас там с собакой, вы мне ответите: принадлежит Фиделю Кастро!

⇒ А если я спрошу, что там у нас про бeze? Вы автоматически представите игрушечную английскую машинку. А если я вам подброшу слово «страус», вы ответите

мне: розы и солома, и одновременно представите электрическую лампочку. Представьте другую картинку: что живот пучит от тоски по богеме и мадам Бабочкиной, это вы запомнили.

! Все это, действительно, очень необычно, но это поможет нам достичь поставленной цели.

 Теперь выпишите основные слова из истории о пучении живота и страусином хвосте, которые относятся к ключевым словам, которые вы выписали ранее. Затем снова вернитесь к истории. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

 Ну, а теперь будет самая длинная история. А именно - о чае. Представьте, что в будущем появится чай, заряженный ионами, и тогда наши щеки, или по-древнерусски, ланиты, засияют от стыда, как у Мазепы. Теперь представьте сумку с мусором, в которой сидит Борис Годунов.

! Предложение: вернитесь немного назад, глубоко вдохните и представьте

еще раз всю историю. Сначала вы видите вагон с сеном, на котором сверкает роса. На сене сидит Моцарт, читает вердикт и пьет чай. В правой руке Моцарт держит пышный страусиный хвост. В левой руке у него большая сумка с мусором, где сидит Борис Годунов. Живот у Моцарта пучит от съеденного безе. Ему не удалось разбить лорда в Англии. И он купил себе большую собаку, сенбернара.

Теперь пройдемся по всем пунктам, которые будем дополнять информацией, например, что цветы - это именно розы в соломе, и не забудьте про электрическую лампочку!

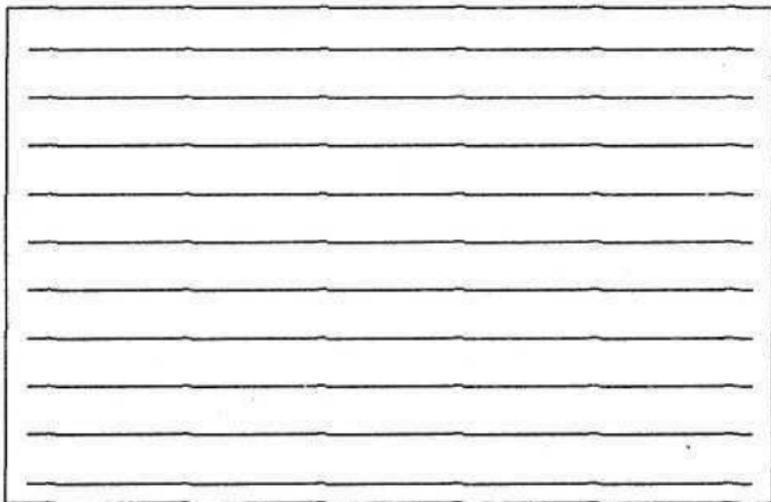
А когда вы подумаете о животе, который пучит, вы представите тоску по богеме и мадам Бабочкину. Подумав о собаке, вы представляете Фиделя Кастро, представив слово «вердикт», вы знаете, что он вынесен Отелло за его преступление, а он при этом продолжает есть ризотто. Посмотрев на чай, вы видите в нем ионы и покрасневшие, как у Мазепы от стыда, ланиты. А в сумке с мусором сидит Борис Годунов.

 Все это должно быть в вашей голове после того, как вы прочтаете этот текст один, или два, или даже три раза. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.

Ну и чему же именно мы научились? Идея этого рассказа заключалась в том, что вы хотели выступить с речью, посвященной опере. В связи с этим вы в основном хотели твердо запомнить имена оперных композиторов, которых вы хотели бы упомянуть в вашем высказывании. В итоге вы перечислили одиннадцать оперных композиторов, произнося их имена, вы представляете связанные с ними понятия, я вижу перед собой вагон - это Вагнер, затем идет роса - Россини, в вагоне сидит Моцарт и пьет чай - это Чайковский, в руке у него страусиный хвост - это Штраус, при этом у него пучит живот - это Пуччини. Моцарт ест безе - это Визе, а Лорд — это Лордзинг. Сенбернар известен всем по фильму «Бетховен».

 Теперь вы знаете всех одиннадцать композиторов, выпишите их. Посмотрите, как далеко вы пошли, вы умеете спокойно пользоваться шпаргалками. Но это еще не

все, что вы сможете. Сделайте это, пожалуйста, **сейчас**.



А теперь перейдем к дополнительной информации: собака принадлежит Фиделю Кастро, получаем «Фиделио» Бетховена. Чай в будущем будет с ионами для сияния ланит, как у Мазепы, - получили ион + ланиты = «Иоланта» и «Мазепа» Чайковского. В сумке с мусором сидит Борис Годунов - это значит «Борис Годунов» Мусоргского. На беже находится игрушечная английская машинка, по-английски «Car» — получаем «Кармен» Бизе.

Вердикт, вынесенный Отелло, который ест ризотто, поможет вспомнить оперы Верди «Отелло» и «Риголетто». Букет из роз и

соломы напомнит про оперу «Саломея», и не забудьте про электрическую лампочку - это будет «Электра». А когда пучит живот от тоски по богеме и мадам Бабочкиной, легко будет провести ассоциацию с тремя операми Пуччини «Тоска», «Богема» и «Мадам Баттерфляй».

! Даже если все эти ассоциации кажутся комичными, не надодумать, что они бесполезны! Напротив, чем комичнее или безумнее звучат ассоциации, тем лучше они запоминаются.

Я думаю, что, запомнив этот список слов, вы сможете совершенно свободно дискутировать на тему оперы.

! Чем больший объем информации вам необходим для вашего высказывания, тем, естественно, длиннее будет ваш рассказ. Принцип остается тот же, так что вы отлично запомните даже самую длинную историю. Суть остается та же, вы запоминаете небольшое количество опорных слов для вашего выступления, а потом добавляете к ним более детальную информацию.

Послесловие

Я надеюсь, что эта маленькая книжка научила вас быстро подготовить вашу речь. При этом вам уже никогда не понадобятся шпаргалки, вы можете их откладывать в сторону при выступлении, потому что все, что вам необходимо помнить, будет у вас в голове. Конечно, вам потребуется достаточная подготовка, чтобы с легкостью выступить перед огромной аудиторией, но если у вас достаточно времени на подготовку, занимайтесь в свободное время дома до тех пор, пока вы действительно не станете владеть своим выступлением в совершенстве.

Когда вы точно определите место каждому слову, вы обнаружите, что это огромное удовольствие! Суть заключается в том, что вы запоминаете все слова и связываете их в одну историю. Другие упражнения на различные темы вы сможете найти в наших книгах.

Там вы найдете дюжину упражнений, которые, естественно, научат вас не только свободно владеть вашей речью, но и подготовят вас к сдаче экзаменов, предложат большее количество примеров, как запомнить абстрактную информацию, например, слова на иностранном языке или все континенты. Вы научитесь лучше запоминать имена, числа, и все это за какой-то час времени. Вам понадобятся-

ся 20-30 часов, которые можно разделить на несколько месяцев и начать тренироваться.

Желаю вам получить огромное удовольствие от упражнений.

Ваш Грегор Штауб.

Об авторе

Грегор Штауб, экономист по профессии, 10 лет назад в Швейцарии основал компанию «Мега Мемори» по развитию памяти. Он успешно выпустил кассеты с упражнениями и считается сегодня одним из ведущих специалистов по тренировке памяти в Европе. Среди его клиентов можно встретить ведущие предприятия и организации. Кроме этого, он проводит семинары в школах и университетах и активно участвует в проведении курсов повышения квалификации преподавателей.

Только за последние годы более чем 150 журналов посвятили ему свои статьи. Многочисленные интервью на радио и телевизионные выступления сделали его, особенно в Швейцарии, ведущим специалистом по развитию памяти. На сегодняшний день он провел уже полторы тысячи семинаров, которые посетили более восьмидесяти тысяч участников.

Научно-популярное издание

Грегор Штауб

НА ЧЕМ Я ОСТАНОВИЛСЯ?

Ответственный редактор *Г.В. Щёлокова*
Технический редактор *Э.С.Соболевская*
Корректор *И.Н. Мокина*
Компьютерная верстка *Э.А. Сандановой*

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл,
ул. Кочетова, д. 93

ООО «Издательство Астрель»
129085, Москва, Проезд Ольминского, д.3а

Наши электронные адреса: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в
ООО «Типография ИПО профсоюзов Профиздат»
109044, Москва, Крутицкий вал, 18.

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org