



## Аудиокурс

### " Принципы и методы развития памяти"

*Текстовый вариант представляет из себя слегка обработанный вариант аудиозаписи, в котором не затрагивается суть и стиль подачи материала, а убраны только небольшие огрехи, неизбежно возникающие в прямом эфире. Аудиозапись тренинга Вы можете прослушать по ссылке: <http://ycnex.podfm.ru/> или полный вариант аудиотренинга здесь: <http://memory.rusoul.ru/>*

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Рад приветствовать всех собравшихся. У нас сегодня первое занятие нашего нового тренинга «Принципы и методы развития памяти». Слово передаётся нашему главному докладчику Ивану Ивановичу Полонейчику.

Добрый всем вечер. Очень рад Вас всех лицезреть, рад приветствовать. Первый вебинар в этом году. Вебинар посвящён развитию памяти и другим моментам этой важнейшей ментальной функции нашего мозга.

Сразу скажу такую вещь, предыдущий вебинар, который назывался «Записная книжка в голове» в большей степени относился к технике запоминания, т.е. как запоминать разный материал: телефоны, даты, цифры...

Таблицу Менделеева, например, частично запоминали. Что Джон Леннон делал, кто помнит? Если не повторяли, то будет затруднительно вспомнить. Почему я здесь



Издательство **УСПЕХ**

Джона Леннона приплёл? Или чем занималась Людмила Зыкина? Т.е. это техника запоминания.

Но техника запоминания техникой запоминания, а есть второе понятие: память как ментальная функция организма. Я бы даже сказал, как способ осознания себя. Это чуть-чуть разные вещи.

Я хочу сказать такую вещь, что выдающиеся исследователи памяти все свои труды издавали в конце XIX - начале XX века. Эти книги сейчас только-только начинают переиздаваться, только-только начинается ренессанс этого дела. Я сам не понимал, почему их не издают: книги замечательные. Они указывают, что так называемые искусственные системы (так они называют мнемотехнику) память не развивают. Да, они облегчают запоминание, но память не развивают.

*Мы же с Вами будем говорить в этот раз о развитии памяти. Т.е. «Записная книжка в голове» и этот вебинар служат взаимодополнением друг другу и решают целый комплекс проблем, связанных с нашей памятью, с нашей жизнедеятельностью.*

Сейчас я хотел бы заглянуть вперёд - чем же мы вообще будем заниматься: прорисовать темы, обозначить перспективы и т.д. Сегодня мы займёмся вот чем. Мы рассмотрим такой вопрос: память, где она находится, как она функционирует – дадим простенькую модель нашей памяти. Рассмотрим, что мешает нашей памяти, почему память у человека ухудшается с возрастом. Обычно я привожу такую фразу Цицерона, который говорил: «Покажите мне хоть одного старика, который забыл бы, где он в молодости закопал приличный клад».

Но, тем не менее, у многих людей память с возрастом ухудшается. Дальше. Память, мыслительные процессы – это не просто какие-то раздумья или, мол, «ничего не происходит». Я могу сидеть, лежать на диване, ничего не делать и так далее и, тем не менее, энергетика у памяти, у мыслительного процесса есть. И очень сильная энергетика.

Более того, скажу, что если взять те вещества, которые человек получает, принять за сто процентов, то мозг потребляет двадцать пять процентов этих веществ. Т.е. двадцать пять процентов питания уходит на наш мозг. В то же время мозг по отношению веса к весу тела занимает несколько процентов – 5-7 процентов, у кого как. Мы рассмотрим энергетику процесса, от чего зависит эта энергетика. И Вы сможете, зная эту энергетику, уже начинать поднимать свои ментальные способности.

Сегодня подробнее я Вас познакомлю с данными американцев, которые вывели определённые закономерности в плане питания, в плане поддержания хорошей формы. Они провели сумасшедшее исследование, я об этом расскажу.

Второе занятие будет посвящено концентрации внимания, почему эта концентрация внимания очень важна. И рассмотрим лучшее упражнение на внимание. Это действительно будет упражнение, это будет целая система.

Будем с Вами рассматривать фундаментальное упражнение для развития памяти. Я рассмотрю их все в комплексе. Ваша задача будет просто-напросто выбрать одно



какое-то упражнение, максимум два, и им заниматься. Я даже скажу, какими упражнениями занимаюсь я для поддержания своей хорошей формы. Может кто-то последует и моего примеру. Мы с Вами рассмотрим вопросы развития изображения в том плане, что воображение очень важно. Наша память – это наше воображение. К сожалению, с возрастом она «падает», эта ментальная функция.

И какие будут новиночки? Я хочу сказать такую вещь, что многих, кто сейчас присутствует на вебинаре, я знаю хорошо, лично, что называется. И они были у меня на очных занятиях. Это и Света Зотова, и Серёжа Савельев... Многие читали мои рассылки, многие смотрели наши видеокурсы. Часть материала Вам покажется знакомой. Но, тем не менее, здесь будет глубже всё рассмотрено, систематизировано получше, нежели обычно это делается на занятиях.

**Но какие же новинки?** Первое – в обязательном порядке рассмотрим музыкотерапию. Т.е. многие знают, что я массу времени посвятил созданию музыкальных программ под названием «Музыка интеллекта». В основном программы используются как фоновые: под эти программы хорошо заниматься, хорошо читать, хорошо составлять годовой баланс и т.д. Но есть ещё такое понятие, как музыкотерапия.

Что такое терапия? Это лечение, скажем так. И с помощью музыки можно развивать память. Это не в том плане, как включил фоном – классическая музыка всё сделает. Нет, это будет по другому. И всем участникам, кто до этого занятия дойдёт, будут выданы музыкальные таблеточки, рецептура. Т.е. Вы включаете (10-15 минут объём этой таблеточки) и слушаете. Условия приёма, как в рецептуре, Вам будут даны. И Вы получите совершенно замечательные, уникальные результаты.

Я несколько таких таблеток сделал, несколько таблеток проверил на себе, проверил на учениках. И надо сказать, что результаты превзошли все мои самые смелые ожидания. Т.е. Вы получите вот такие музыкальные таблеточки, набор таблеточек.

Ещё будет один момент очень важный. Когда мы рассмотрим все фундаментальные упражнения, одно упражнение мы дополним, и будет оно называться «Воспоминание о будущем». Я не буду сейчас Вам подробно рассказывать о сути этих воспоминаний о будущем. Коротенечко намечу, что же это такое - воспоминания о будущем.

Понимаете, дело в том, что Вы, например, ложась спать сегодня, ставите будильник себе на завтра. Т.е. завтрашний день врывается в сегодняшний день, получается таким образом. Всё взаимосвязано. Здесь при определённых условиях Вы сможете вспоминать будущее. А раз вспоминать, то где-то соответственно и прогнозировать. Вот такая очень интересная техника, буквально на грани мистики.

Тот, кто проделает, тот поймёт. Я эту технику сам пользую. И очень многие вещи я прогнозирую. И прогнозирую практически стопроцентно. Стояла передо мной одна задача. Это задача музыкального свойства. Я, занимаясь этой задачей, уже знал, чем всё это закончится. Это я знал вчера. Сегодня получил этому полнейшее подтверждение.

Вот такая техника. И эта техника тоже Вам поможет глубже осознавать себя. Это то, чем мы займёмся на протяжении всего этого нашего вебинара замечательного. Вот такая проблематика. И я ещё раз повторяюсь, что те, кто читал мои рассылки, те, кто был на занятиях, ради Бога, только не подумайте, что я одно и то же пытаюсь Вам

преподнести, потому что процентов пятьдесят материала будет Вам знакомо, как минимум. Но пятьдесят процентов будет всё-таки не знакомо.

Давайте пойдём по занятию, давайте рассмотрим сначала фундаментально вопросы о памяти. Я Вам хочу сказать, несмотря на то, что наука о памяти продвинулась значительно, тем не менее тёмных пятен ещё вагон и маленькая тележка. Вопрос до конца не исследован. Поэтому я Вам предлагаю вот такую модель. Её будет вполне достаточно для нас.

У нас есть поле сознания и есть поле предсознания. Здесь нельзя говорить о подсознании. Мы будем говорить о предсознании. Почему? Учёные доказали, что в нашем мыслительном процессе в течение дня присутствует только десять процентов от процесса мышления в поле сознания. Всё остальное зарождается в поле предсознания. То же самое память.

**Память – это наше предсознание.** Это логично. Потому что, если бы всё, что мы запоминали, мы держали бы в поле сознания. Мы бы не смогли удержать ничего в нашей памяти. Тем не менее, в поле сознания мы можем удержать только то, что нам хорошо получается достать из поля нашего предсознания. Как работает память? Сознание отдаёт приказ, распоряжение на предсознание.

А предсознание представим себе таким складом. И на этом складе есть некие рабочие. Сознание даёт команду. Рабочие берут и доставляют что-то из глубин нашего предсознания, в данном случае даже можно говорить, из глубин подсознания, и мы как-то всем этим пользуемся.

Но бывают ведь такие моменты, что вдруг ни с того, ни с сего нам вспомнился какой-то человек. Вроде бы команды на вспоминание не было, а вот – бац - и мы его вспомнили. Это сработало предсознание. Эти рабочие взяли, услужливо вытащили данный элемент склада.

Или Вы задумались и дали команду доставить со склада вот такую-то информацию. Информация не доставлена. А через какое-то время рабочие, видимо, перекурив или отдохнув, как следует, взяли Вам и доставили то, что Вы хотите.

Поэтому наша память – это наше предсознание по сути дела, или наше подсознание. В данном случае развитие памяти говорит о том, что это - наведение порядка на нашем складе. Это установление хороших взаимоотношений с теми рабочими, которые чего-то доставляют из нашего предсознания.

Мы введём сегодня ещё один термин. Он не новый, но чуть-чуть отличается от обыденного понимания. Скажу этот термин попозже. Но хочу сказать такую вещь, что человек никогда ничего не забывает. Он не забывает ничего. И американский доктор Пенсфилд это доказал. Он занимался стимуляцией височных долей головного мозга. И во время стимуляцией те, кто подвергался этой стимуляции, вспоминали абсолютно всё. Они вспоминали мелкие детали своей жизни, причём сознательно. Например, вспоминали, что они читали десять лет назад дословно. Мы всё запоминаем.

Но как мы сможем всё запомнить, зависит от **впечатления** (слово-термин, о котором шла речь ранее). Впечатление откладывается у нас в подсознании. Причём если

нам впечатление нужно, если мы обратили на него внимание, то оно легло, скажем так, поближе. Если мы на это впечатление внимание не обратили, то оно всё равно попало в предсознание, а вытащить мы его зачастую сознательно и не можем.

Самый яркий пример. Вы, например, стоите на улице и ждёте человека. Вы взяли и назначили какое-то место, Вы стоите, а он должен выйти из этого выхода метро. Вы смотрите на этот выход в метро: «Ага, он идёт». Это событие Вы запомнили. Почему?

Оно Вас заинтересовало, Вы обратили на него внимание и т.д. А если Вас спросить, допустим, а что было слева, что было справа, где-то там, а кто ехал, кто проезжал и т.д., Вы не ответите. Почему? Потому что это не вызвало такого живейшего Вашего интереса. Поэтому это впечатление ушло куда-то в глубины предсознания, но, тем не менее, это впечатление вытащить Вам будет достаточно сложно.

Впечатление будем рассматривать как некий сигнал для Вашего запоминания. И естественно, чем ярче это впечатление... Впечатление это не эмоциональная оценка, «он произвёл хорошее впечатление или плохое». Впечатление – это сумма сигналов. Впечатление яркое, окрашенное и т.д., на которое Вы обратили внимание, это очень и очень здорово. Значит, это будет вспоминаться.

Впечатление, на которое внимания не обратили, вспоминаться не будет. Я бы даже сказал вот такую аналогию или модель, что внимание, которое мы уделили тому, что мы запоминаем, определяет величину впечатления. Можно сказать, если провести аналогию со складом, что на складе легче найти что-то большое и объёмное, чем что-то маленькое-маленькое, где-то завалившееся в углу.

И второй момент, о котором мы будем говорить в будущем, это интерес. Потому что, если Вам не интересно, впечатление тоже будет очень и очень маленьким. Внимание обеспечивает величину впечатления, интерес обеспечивает окраску. Что-нибудь яркое найти в глубинах нашей памяти гораздо проще. Примерно вот такая модель.

Вторая модель, которую я сегодня Вам тоже преподнесу: у нас есть куча датчиков, которые принимают сигналы. Это глаза, уши, тактильные ощущения, осязание и т.д. Есть оперативное запоминающее устройство – мозг. Это в большей степени инструмент сознания, чем подсознания. Есть у нас мозг. Это оперативное запоминающее устройство, оно обрабатывает впечатление: даёт им объём, даёт им окраску. Или не даёт объём, или не даёт окраску. Но оно обрабатывает всю информацию.

Т.е. мозг имеет колоссальное влияние на нашу память, но это не сама память. Многие ошибочно думают, что вся наша память находится в мозгах. В предсознании находится тот самый склад, о котором я Вам уже говорил. Естественно, как мы воспримем информацию, в каком виде положим впечатления на складе, так мы её и достанем.

Примерно такие модели нашей памяти. Чем мы с Вами займёмся?

А мы с Вами займёмся тем, чтобы впечатления, которые Вы откладываете, были и большими (это внимание), и чтобы впечатления, которые мы откладывали, были яркими (это интерес), и чтобы эти впечатления, даже яркие и интересные, где-то по ходу прохождения через оперативное запоминающее устройство, через сознание, через наш мозг не скомкались, не пожухли, не обесцветились и т.д., а прошли на наш склад. Это модели памяти.

Теперь давайте рассмотрим основные моменты, основные законы работы нашей памяти. Первый закон, что впечатление должно быть большим. А откуда человек получает впечатление? По каналам восприятия. Какие есть каналы? Вы все их знаете, конечно. Это органы наших чувств. И вот здесь я хочу сказать, что органы наших чувств подразделяются на два типа: прямые и косвенные.

Что такое прямые? Прямые впечатление – это те сигналы, которые проходят буквально в мозг, они не обрабатываются. К прямым относятся обоняние, вкус, тактильные ощущения.

Косвенные, которые непосредственно обрабатывают информацию, - зрение и слух. Действительно, если разобраться, то зрение и слух имеют анализаторы, а прямые органы чувств анализаторов не имеют – сигнал поступает прямо в мозг, но они могут оказывать сильное стимулирующее воздействие. В основном, впечатления формируются нашими косвенными органами чувств, т.е. зрением, это в первую очередь, и слухом.

Первый закон нашей памяти гласит: *«Для того, чтобы Вы что-то запомнили, должен быть сильный яркий сигнал»*. Т.е. это - воображение. Наша память – это наше воображение. Я здесь не буду говорить о законах запоминания, я буду говорить о законах памяти. О законах запоминания я говорил на предыдущем вебинаре, в данном случае мы говорим о нашей памяти. Наша память – это наше воображение, не только зрительное, но и слуховое. И чем сильнее у нас эти чувства сработают, чем сильнее мы получим впечатления, тем легче мы будем запоминать.

Если говорить утилитарно, то основная причина ухудшение памяти – это уменьшение этих впечатлений. Все говорят о детской памяти замечательные слова. А почему? Да потому что впечатлений дети получают от жизни гораздо больше, чем получают их взрослые.

Информация обрабатывается в нашем мозгу. Стало быть, об этом элементе нашего тела, элементе нашего организма, тоже нужно очень и очень думать. Давайте рассмотрим такой вопрос – что же мешает нашей памяти, почему наша память ухудшается или почему она не прибавляется? Ответ очень прост – уменьшается впечатление, которое мы получаем от информации.

А в силу чего это может происходить?

*Во-первых*, это потеря концентрации внимания.

*Во-вторых*, это происходит от того, что человек сужает своё поле видения мира... Если в детстве человек входил в комнату, включал свет и всё рассматривал, то по мере взросления он входит в комнату, включает свой фонарик и видит только то, что попадает в луч фонарика. Он всей картины уже не видит. Тем не менее, эту способность «включать свет» нужно восстанавливать, её нужно поддерживать и т.д.

А что мешает, кто самый главный враг нашей памяти? Я обычно люблю об этом спрашивать. Начинают говорить: возраст, неправильное питание, стрессы и т.д. Я отвечаю вот так: «Самый большой враг нашей памяти – это обыденность».

Знаете, когда жизнь начинает идти по циклу, когда к девяти на работу, в пять с работы, после работы «Клон» (сериал такой), телевизор, футбол, пиво, книжка интересная, допустим, и т.д... Легли спать. На следующий день снова к девяти на работу, обеденный перерыв, в пять с работы и всё то же самое.

Каждый день одним и тем же путём на работу, каждый день одним и тем же путём домой, каждый день в одну и ту же квартиру. Слава Богу, у кого она есть, это здорово, что возвращается к себе домой. Но что это делает? Это приводит к тому, что мы перестаём получать в полной мере впечатления.

Вы, конечно, можете мне возразить: «А как же так? Мне к девяти на работу, мне в пять с работы, мне домой надо возвращаться». Хочу Вам сказать, что в рамках такого даже обыденного существования, в принципе, очень легко преодолеть вот эту самую обыденность.

Второй фактор, который мешает нашей памяти и очень сильно мешает, это стрессы. Стрессы, стрессы и ещё раз стрессы. Почему? Что такое стресс? А стресс – это то же самое, сужение поля своего внимания. Вы получаете гораздо меньше впечатлений, впечатления уменьшаются в объёме, теряют свою окраску. Что такое стресс? Стресс – это невозможность думать, о чём Вы хотите, а думается, о чём думается. Вы поругались с начальником, вот Вам стресс. И Вы уже гораздо меньше получаете впечатлений от мира.

Итак, обыденность, стрессы и только на третье место я поставлю кое-какие физиологические причины, о которых мы с Вами сегодня поговорим. Сегодня мы как раз обозначили врагов нашей памяти, основные неприятности и т.д. В течение всего нашего вебинара будем смотреть, как от этих врагов избавляться, как преодолеть все эти наши помехи.

И сейчас я Вам расскажу об энергетике процесса. Как раз физиологическая - третья причина и связана с энергетикой процесса запоминания, с энергетикой процесса мышления.

Энергия. Автомобиль. Вы туда заливаете бензин и едете. А как бензин закончился, так автомобиль уже всё – не едет. Энергия... Откуда берётся энергия в автомобиле? Я не автомобилист, но, грубо говоря, от того, что Вы залили бензин, и бензин начинает прорабатываться. Соответственно, необходимо здесь тоже заливать вот такой «бензин». Человек берёт энергии из пищи. Мы рассмотрим составляющие энергии.

Первое блюдо энергии интеллекта, памяти – это питание: то, что мы питаем, то, что мы поглощаем. На это мы обратим сегодня самое пристальное внимание. Я с Вами поделюсь исследованием американцев о том, как питание может улучшить нашу память, по крайней мере, может её не ухудшить, позволит в преклонных годах не впасть в маразм, не заболеть болезнью Альцгеймера и т.д.

Второе блюдо нашего энергетического процесса – это воздух. Можно сказать, если питание, то, что мы поглощаем, – это бензин, то воздух, проводя такую автомобильную аналогию, – это масло в нашем автомобиле.



Это дыхание. Почему? Потому что мозг должен снабжаться кислородом, мозг должен делать так, чтобы на аксонах образовывался миелин и т.д. В конце концов, без воздуха Вы и пяти минут не протянете.

Воздух. Сегодня я Вам дам пару рекомендаций. Лёгкое соблюдение, не меняя никакого режима, не меняя никакого порядка жизни – и Вы просто улучшите все свои показатели.

И третье блюдо – это ничто иное, как впечатления. В данном случае я это имею чуть-чуть в другом смысле: впечатление – как сумма сенсорных сигналов. Человек с возрастом меньше воспринимает сенсорных сигналов. Если человека не кормить, то рано или поздно, похудеет сначала, а потом плохое с ним случится.

Если человеку устроить сенсорный голод, если обрубить ему все каналы восприятия, то больше недели он не продержится. Последствия будут самые плачевные. Поэтому более-менее полное включение своих органов чувств, включение своего сенсорного восприятия имеют очень и очень большое значение.

**Три составляющих части энергетики процесса.** Этим мы с вами сегодня и займёмся.

Первое, чем мы займёмся, рассмотрим данные американских исследований по питанию. Это было солидное фундаментальное исследование, и длилось оно в течение пяти лет. Пять лет американские учёные смотрели людей с разными режимами питания и затем тестировали их память. Кто-то питался, как обычно питается, кто-то питается по-другому.

Понимаете, если скушать морковку, то память моментально не улучшится. Но если эти питательные процедуры проделывать в течение пяти лет, в памяти наступают изменения.

Я Вам просто даю вот такие рекомендации: тут будет рассказ и о питании, и о продуктах, рассказ о витаминах. Я не буду Вас утомлять и уводить куда-то в сторону, перечисляя всё это занудно, и Вы уснёте около мониторов своих компьютеров. Нет, все эти материалы в конспективном виде Вы получите завтра в течение дня.

Первое, что отметили американцы, улучшается или по крайней мере не ухудшается память у тех, кто употребляет овощи, фрукты, цельное зерно, кто снижает потребление чёрного мяса (это баранина и говядина), кто отказался от масла и маргарина, кто резко уменьшил потребление соли, кто использует молочные обезжиренные продукты, кто потребляет белки и сложные углеводы (об углеводах скажу), кто пьёт много воды (о воде тоже скажу дополнительно) и кто регулярно завтракает.

Вы знаете, очень многие люди, с кем я беседую, на завтрак выпивают чашечку кофе или стаканчик чайку и бегут на работу. Это крутейшая ошибка. Американцы доказали, что если человек регулярно завтракает, то память у него улучшается, во

всяком случае, не ухудшается. Они вывели несколько рецептов завтраков, которые должен употреблять человек, чтобы у него не ухудшилась память.

Вариант номер один: хлопья с молоком и стаканчик сока.

Вариант номер два: овсянка и стаканчик сока.

Вариант номер три: яйца, тост и стаканчик сока.

Вариант номер четыре: блины, йогурт, сок.

И поменьше сахара. Потому что через два часа после потребления большого количества сахара кратковременная память ухудшается на сорок процентов.

Я сам одно время был сторонником вот такого завтрака: глаза продрал, чайку треснул. Заварил хорошего чая, попил, а есть мне что-то не хочется. Я перешёл на другой режим, теперь по утрам какой-нибудь из этих вариантов завтрака использую. Есть у меня программа, сам себя иногда тестирую.

Знаете, я заметил, что тесты в программе стал выполнять гораздо лучше через два месяца после того, как я начал каждый день завтракать. Здесь сиюминутного результата не будет, но долговременный результат стабилен. Это что касается завтраков.

Поговорим о некоторых составляющих нашего завтрака, т.е. об углеводах. Есть такая расхожая фраза, что сладкое помогает мозгу. Сладкое – углеводы. Чем в основном питает мозг? Я уже говорил, что он потребляет четверть всего, что мы поглощаем. Мозг питает глюкозой, которая вырабатывает из углеводов.

Углеводы бывают простые и сложные. Простые углеводы вредят здоровью, ухудшают в конечном итоге. Сладкое память ухудшает. Жраться, если можно так выразиться, конфет памяти Вам не прибавляет, наоборот, ухудшает. Да, сиюминутно Вы можете почувствовать приток сил, сиюминутно Вы можете почувствовать, что Вам стало лучше, но в долгосрочной перспективе Вам будет хуже.

Сахар, печенье, чипсы, засахаренные фрукты и т.д. Почему они вредны? Потому что углеводы, попадая в организм, разлагаются, идёт процесс расщепления этих углеводов. Если Вы взяли и напихались простыми углеводами, что происходит? Скажем так, Вы пьёте водичку глоточками, а Вам взяли и залили в рот литр воды. Вы начинаете захлёбываться, кашлять и т.д. Здесь же организм вынужден бросаться на то, чтобы переработать весь этот углевод, который Вы получили.

Сложная форма углевода содержится в фасоли, в бобах, в цельном зерне, в сое, в овощах, во фруктах и т.д. Поэтому первое условие – это отказ от конфет, отказ от печенья, отказ от чипсов и отказ от таких сахарных моментов.

Дальше жиры. Жиры бывают ненасыщенные и насыщенные. Естественно, ненасыщенные жиры гораздо полезнее, чем насыщенные. Насыщенные жиры приводят к тому, что закупориваются сосуды, не образуется миелин, не образуются нейротрансмиттеры. Сейчас объясню, причём здесь миелин, причём здесь нейротрансмиттеры.

Как происходит акт запоминания, акт получения сигнала? Аксон (отросток нервной клетки) соединяется с дендритом, возникает синапс и т.д. Но при этом желательно, чтобы аксон был покрыт гармоном под названием миелин.

Грубо говоря, если рассмотреть электропроводку, это провода в изоляции и без. Провода без изоляции – велика вероятность и механического воздействия на них, велика вероятность и того, что они просто оборвутся, велика вероятность того, что они закортят.

Насыщенные жиры – это масло, это кокосовое масло, желтки, это сало, это мясо в больших дозах и цельное молоко, т.е. жирное молоко. А ненасыщенные жиры – это тунец, это анчоусы, это капуста брокколи, это льняное масло, это пикша, макрель, лосось, шпинат, грецкое масло и т.д.

Жиры вот какие: омега-3 (докозагексаеновая кислота), омега-6 (арахионовая кислота). Эти жиры совершенно необходимы для нормального мозгового обмена. Причём если в рационе человека омега-6 навалом, то омега-3 не хватает.

Обычно у взрослого человека недостаток омега-3. Поэтому такой совет. Конечно, я могу Вам назвать что-нибудь безумно дорогое, чтоб Вы это ели, но давайте жить в наших реалиях. Может это не так вкусно и не так престижно, допустим, но по цене приемлемо. Льняное масло. Стоит оно копейки. Омега-3 в этом масле очень и очень много.

Поэтому возьмите кашу и заправьте льняным маслом. Или возьмите за обыкновение ложечку льняного масла и каждый день. Это что касается жиров. Да, льняное масло горькое, но, во-первых, через какое-то время возникает привыкание. Я уже это масло пью не задумываясь.

Правильный режим питания позволяет вырабатывать нейротрансмиттеры. Нейротрансмиттеры – это целый класс веществ, которые обеспечивают химию процесса, которые обеспечивают химию нормального функционирования нашего мозга. И этих нейротрансмиттеров три. Это аминокислоты.

L-глутамин – первый нейротрансмиттер. Он отвечает за спокойствие. Скажем так, беспокойный человек запоминает гораздо хуже. Спокойный человек воспринимает мир более объёмно. L-глутамин содержится в авокадо, яйцах, персике, винограде, горохе, семечках.

Второй нейротрансмиттер – это L-триптофан, который вырабатывает серотонин, который является антидепрессантом. Он содержится в индейке, миндале, твороге, молоке, муке грубого помола, сое.

И самый важный нейротрансмиттер в теме нашего семинара – это L-фениланин. Он даёт нам энергию и улучшает нашу память. Содержится в курице, фасоли, нежирном молоке, арахисе, сое, йогурте.

Вот такие рекомендации по питанию. Наговорил я всего очень много. Вы табличку получите. Сделайте себе первый вывод:

- а) завтрак - не набивать пузо, просто нормальный завтрак;
- б) отказ от простых углеводов – постепенный отказ от простых углеводов.



Я не ратую за такие запреты, конфетку на праздник слопать. Почему же и нет? Но злоупотреблять – ни в коем случае. Американцы дают гарантию, что через пять лет в случае соблюдения режима питания Ваша память улучшается. Пять лет – срок достаточно усреднённый. Я просто знаю людей, которые отказались от сала и быстро улучшили свои ментальные показатели. Это очень и очень важный вопрос.

### **Ещё раз по пунктам.**

Первое – завтрак. Рецепты завтраков Вы получите. Они быстрые, т.е. не надо стоять со сковородочкой и чего-нибудь варганить. Эти завтраки очень быстрые.

Второе – вода. Причём пить воду: не лимонад, не кока-колу, не фанту со спрайтом и т.д. Просто из расчёта 100 грамм воды на 10 килограмм живого веса. Не одним чохом, а желательно в несколько приёмов. Статистически это означает от четырёх до шести стаканчиков водички в день, хорошей нормальной обычной воды. Это обязательно.

И постепенный отказ от насыщенных жиров с переходом на ненасыщенные жиры. Это такой режим питания, который Вы можете себе легко и достаточно безболезненно сделать: подымет здоровье, улучшит Вашу память.

Обязательно не забывайте о витаминах. Я опять же коротенечко, Вы получите материалы.

Витамин В1, который ещё называется тиамин: если его нет, у Вас плохая реакция, утомляемость, эмоциональная несдержанность.

Витамин В2 – рибофлавин: если нет, то у Вас депрессия, падает зрение, наступает вялость.

Витамин В6 – пиридоксин ещё называется: опять же, депрессия, головные боли, раздражительность, нервозность, если его не хватает.

Витамин В12 – кобаламин: если его нет, у Вас слабость, у Вас тормозится мышление, у Вас вероятность психоза, у Вас может даже появиться заикание.

Фолиевая кислота: отсутствие ухудшает память, нервозность, раздражительность появляется.

Витаминов масса: это и В5 (пантотеновая кислота), и витамин В3 (никотиновая кислота). Если нет В3, у Вас ухудшается память, появляется путанность в мыслях.

Популярный витамин С. Витамин С – это антиоксидант, способствует выработке нейротрансмиттеров из продуктов питания, которые Вы поглощаете. Кстати, многие козыряют этим словом «антиоксидантный комплекс», но не знают, что это такое, что такое антиоксидант.

Человеку самый большой вред наносят так называемые свободные радикалы. Эти свободные радикалы вступают в нежелательные реакции и т.д. Антиоксидант блокирует и поглощает эти свободные радикалы.

Витамин Е и витамин А необходимы. Целая линейка витаминов, которые нам необходимы.



Можно, конечно, витаминными комплексами питаться: я за витамины, пейте витамины. Но гораздо полезнее, если Вы будете получать витамины, правильно питаясь. Они будут усваиваться гораздо легче.

Бывают такие витамины, витаминные комплексы, которые напичканы всеми этими элементами, но организмом нашим не усваиваются. А пища наша в общем усваивается. Лучше получайте витамины из пищи. Это будет гораздо полезнее. Хочу ещё сказать, не покупайтесь на призывы, что у нас натуральные препараты. Мол, раз натуральные, то это полезно просто до ужаса.

Во-первых, не всё натуральное полезно. Например, ядовита бледная поганка. Куда уж натуральнее продукт. Но сами понимаете, что хорошего от этого ничего не будет. Не всегда нужно гоняться за словом «натуральность».

Например, расхожее мнение о том, что в Макдональдсе сплошная химия. Исследования показали, что Макдональдс держит марку, там нет никакой химии: нормальное мясо, нормальная говядина, нормальные фрукты, нормальные овощи и т.д.

Единственное, что вредно в Макдональдсе, это вода со льдом газированная и булочки, потому что в них повышено содержание сахара для того, чтобы в разрезе они были такими красивыми. А о том, как вреден сахар, я Вам говорил. И поэтому люди толстеют в Макдональдсе не от того, что это химия, а по причине того, что там сахар и т.д.

Сделайте себе нормальное сбалансированное питание. Рацион Вы сами себе сможете подобрать, исходя из таблиц витаминов, аминокислот и т.д. Но не забывайте о том, что нужно отказаться от каких-то вещей.

Могу ещё также добавить, в небольших дозах очень полезен тёмный шоколад: не молочный, не «Сникерс», не «Баунти» - обыкновенный тёмный шоколад. Чем больше его процент, тем лучше. Чуть-чуть горького шоколада очень даже способствует мозговому кровообращению.

Несколько слов о препаратах, улучшающих память. Не знаю, как в других регионах, но у нас в Белоруссии массированная реклама: человек всё забывает, выпил таблеточку и ходит довольный, счастливый – он теперь всё запоминает. Сразу могу сказать, что таблетки, специально улучшающие память, просто быть не может. Потому что память – процесс очень сложный.

Здесь речь нужно вести не о улучшении памяти, а о помощи нашему мозгу, чтобы он не перетруждался, чтобы он справлялся со своими обязанностями. Давайте лекарства оставим в стороне, пускай это прописывают врачи. Единственный препарат, который могу назвать, это «Гинкго Билоба» или «Гинкго двулопастный», как его ещё называют медики.

В первую очередь это замечательный антиоксидант. Вырабатывает кучу веществ, которые участвуют в мозговом обмене. Но скажу следующую вещь, если кто-то употребляет какие-то препараты для разжижения крови, аспирина чуть-чуть, кардиомагнил или что-нибудь такое, то приём «Гинкго Билоба» резко противопоказан. Потому что это два совершенно противоположных процесса, и Вы можете очень сильно повредить своему здоровью.

Только если Вы собрались попить «Гинкго Билоба», полезнейшую замечательную вещь, улушающую мозговой обмен, посмотрите, как он сочетается с какими-то



лекарствами или с каким-то препаратами, которые Вы принимаете в настоящее время: Вы можете только навредить своему здоровью при всей полезности «Гинкго Билоба».

И в обязательном порядке зелёный чай. Зелёный чай – мощный антиоксидант, содержит меньше кофеина, чем кофе или чёрный чай. Это очень полезное вещество.

Давайте ещё раз просуммируем: завтрак, отказ от простых углеводов, отказ от насыщенных жиров и составление разумного сбалансированного рациона. Не забывайте это дело запивать водичкой.

Если Вы оздоровите своё питание, я Вам могу сразу сказать, через пять лет Вы сами себя с точки зрения интеллекта не узнаете. Интеллект станет гораздо выше. Почему? Да потому что мозг стал работать гораздо лучше. Я понимаю, что записать за мной было сложно. Ещё раз говорю, что всё это дело Вы получите завтра.

Прежде чем перейти к другой весьма актуальной теме... Вопросы?

***Вопрос по поводу шоколада: «В небольших умеренных количествах?».***

Какого шоколада? Горького. Если шоколад молочный, который гораздо вкуснее, там очень много цельного жирного молока, даже не трёхпроцентного, а гораздо выше. Как говорится, Вы получаете и это, и то – минус на плюс и в результате ноль получаете.

А вот горький шоколад – это полезнейшая вещь. Но запомните, я обычно показываю: плитка шоколада, этот кусочек для мозга, а всё остальное – ниже спины, в фигуру пошло. Думаю, если у человека фигура нормальная и ему до тридцати лет, то чуть-чуть можно даже и молочного. Но лучше не привыкать. Лучше не баловаться, да.

***«А по поводу второго завтрака что Вы можете сказать?».***

А что такое второй завтрак? Я понятия не имею. Как по-английски завтрак? Breakfast. Как переводится breakfast? Это борьба с голодом. Организм спал. Во время сна усваивается практически вся информация.

Поэтому когда человек спит, он по большому счёту отдыхает, но он затрачивает много умственной энергии. Первый завтрак должен быть хорош. Второй? Почему же нет?

***«А алкогольные напитки влияют на процесс запоминания?».***

Что хочу Вам сказать про алкоголь. Бутылочка водки в день – это уже криминально. Уже ни памяти, ничего нет. Алкоголь не вредит процессу запоминания, наоборот, в каких-то моментах может быть, что человек выпил, мозги растормозились, воображение пошло.

Но алкоголь сбивает концентрацию внимания. О роли концентрации внимания, как её поднять, мы будем говорить. Сто граммов - концентрация ушла.

У меня было несколько примеров на занятиях, приведу один. Ко мне ходил один парень заниматься. Он каждый день выпивал бутылку водки. Он приходил, на первую парту садился, дышал в себя. Вёл себя очень тихо, но не воспринимал абсолютно ничего. Я его спросил: «Чего ты ходишь?».



Он отвечает: «Ну а чего? Мне нравится». Я потом на нём один прибор попробовал. Он неделю не пил. Прибор называется майнд-машина. Так вот, он неделю не пил. Жена прибежала: «Где этот прибор? Продайте мне срочно прибор!». «Он дорого стоит», - говорю. А она говорит: «Спокойствие в семье гораздо дороже стоит».

Я не буду заниматься маразмом как Жданов, доказывать, что даже сто граммов алкоголя крупно вредят. Наоборот, это расслабляет. Как говорил Жванецкий: «Алкоголь полезен в больших дозах, в умеренных количествах». Не буду говорить, что это влияет на память. Это влияет на концентрацию внимания.

Пару слов о курении. Никотиновая кислота, курение. Вот я сейчас сижу, кстати, и курю. Курение сигарет вредит памяти. Почему? Никотин полезен для организма. Человек не зря придумал курение. Но вся та химия, которая есть в сигаретах, даёт такой минус, что ого-го: соли тяжёлых металлов, всё, что угодно.

Поэтому если не можете отказаться от курения, если кто-то курит, то откажитесь хотя бы от курения сигарет, даже самых модных вроде «Marlboro» или «Davidoff» и т.д. Потому что Вы жутко вредите своему здоровью. Курите, если кто-то курит, хорошее натуральное курево, по минимуму обработанное всякой химией. Я предпочитаю трубку или сигариллы, но ни в коем случае не сигареты. Меня тошнит от химии, которая там находится. Лучше бросить.

**«Вы популяризуете алкоголь на Ваших занятиях? И курение популяризуете?».**

Курение не популяризую. Я Вам сказал, лучше бросить. Фильтр ничего не пропускает - это всё глупости. Да, я курю трубку, сразу говорю. Я не пропагандирую курение, не пропагандирую пьянство. Ничего не пропагандирую.

Но просто хочу Вас избавить от некоторых мифов. Самый большой миф, который я видел в московском метро – это плакат с австралийской фотографией, на котором лёгкие курильщика были изображены чёрти какие. Я Вам могу сказать, что это не вид лёгких. Дело в том, что лёгкие покрыты защитной оболочкой. Она выглядит очень неприглядно. Их часто принимают за то, что это все такие лёгкие. Но я Вам говорю смело, бросайте сигареты. От сигарет один вред!

**«Зелёный чай снижает давление».**

Да, снижает давление.

**«Картофель фри в Макдональдсе не покрывается плесенью три месяца. Почему? Скорее всего из-за химии».**

Нет. Давайте оставим Макдональдс в покое. Куриное, кроличье мясо - безусловно. Особенно куриное. Оно полезно. Нужно употреблять. Белок. Вы получите все таблички и Вы сможете смотреть, где, чего, как. Сделайте по табличке сравнительный анализ, где больше всего находится полезностей. И вот это включайте в свой рацион.

**Вторая тема – это дыхание.** Почему? Вы сами знаете, что такое сидеть в прокуренной комнате или в душной комнате и в комнате, где свежий воздух. Мозг должен снабжаться кислородом для того, чтобы шли процессы.



Давайте сделаем вот такой эксперимент. Я – центр, Вы – Юстасы, Алексы... Мужчины – Штирлицы, женщины – очаровательные радистки Кэт. Я – Центр, я передаю радиogramму. Понимаю, морзянку Вы не знаете. Виктор знает. Мы с ним служили в армии по этой теме. Я постучу по предметам, по столу. Ваша задача сосчитать количество ударов. Приготовились, поехали.

Сколько ударов? Я не жду ответов, версии могут быть самые разные. Да и не важно, сколько было ударов. Но Вы заметьте по себе, если Вы добросовестно считали эти удары, что Вы делали? Вы затаили дыхание. А раз Вы затаили дыхание, Вы сконцентрировались: мозг получает меньше кислорода.

Я Вам сразу даю такие рекомендации. Вы концентрируетесь – дыхание замедляется. Вроде бы концентрация полезна. Безусловно, полезна для запоминания. Но мозг-то хуже снабжается кислородом. Вот какой процесс. Значит, нужно с этим что-то делать.

**Первая рекомендация.** Прodelывать не будем, просто послушайте. Каждый раз, когда садитесь заниматься, сделайте пять вдохов-выдохов глубоких. Т.е. пять вдохов. Вдыхаете носом, строго носом.

Причём вдыхаете в такой последовательности. Сначала живот наполняете воздухом, потом грудную клетку, потом уже вроде бы не лезет этот воздух. Вы всё равно продолжаете вдыхать. После того, когда уже всё – не можете дышать, Вы делаете паузу, несколько счётов. И в той же последовательности вдыхаете через рот. Вот такая получается небольшая гимнастика.

Таких вдохов-выдохов нужно пять циклов. И повышенная концентрация внимания на сорок минут, нормальное снабжение мозга кислородом Вам обеспечено. Мозг получил дозу кислорода очень приличную, и он нормально функционирует.

Я буду делать из Вас йогов, пранаямой заниматься. Но это первый момент, который желательно учесть. Я здесь замечу, что обычное нормальное дыхание, физиологическое дыхание проходит без пауз: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Паузы – это только в дыхательных упражнениях. Ни в коем случае не занимайтесь дурью - в жизни дышать с паузами. Но для упражнений это надо. Почему нужны паузы?

Индийцы ввели такое понятие. Они ввели такое понятие – прана – жизненная энергия. Это энергия обеспечивает энергетiku очень многих процессов, энергетiku нашей жизни. Учёные нашли материального носителя этой праны. Материальный носитель этой праны – лёгкие электроотрицательные ионы. Почему все так носились с этими люстрами Чижевского?

Это на самом деле полезная вещь. Но раз есть что-то положительное, значит, эта прана, эта энергия трансформируется во что-то другое. В положительные тяжёлые ионы. И вот эти положительные тяжёлые ионы скапливаются в верхнем отделе правого лёгкого. И когда Вы даёте паузу в дыхании, эти положительные вредные ионы скапливаются и на выдохе они уходят.

И Вы чувствуете себя гораздо лучше. Т.е. если Вы занимаетесь – полчаса позанимались, вдохнули, выдохнули по этой системе, и дальше Ваше внимание поднимается процентов на тридцать. Я Вам гарантирую, может быть даже и больше. Это первый элемент, что касается дыхания интеллекта, если можно так выразиться.



**Второй момент.** Просто один раз – два раза в день, вполне этого достаточно для того, чтобы вывести тяжёлые ионы из организма. Что нужно сделать? Вы идёте по улице. Не надо ничего специального. Замечаете дерево. Вы сами себе говорите: «Я дойду до этого дерева и буду держать дыхание».

Вы выдыхаете. При этом не вдыхаете и будете держать дыхание, а Вы выдыхаете и идёте до этого дерева. Никто не ставит целью, чтоб Вы дошли до дерева. А если не получилось, то за два метра до дерева упали без дыхания, сами себя задушили. Об этом речи нет. Вы чувствуете, что уже пришла асфиксия: буквально Вас уже душит, Вам уже нужно вдохнуть воздух.

И Вы делаете дополнительный выдох. Потому что эти тяжёлые ионы в лёгкие поступают не только с воздухом, а с кровью, по кровеносным системам. Вы просто – дополнительный выдох и тут же вдох носом. И это нужно проделать два раза в день. Более чем достаточно. Между прочим, для тех, кто занимается похудением, весом и т.д. – это очень полезная процедура.

**И третий момент.** Я смотрел запись чемпионата мира по запоминанию. И это проделывали перед выходом на арену, как штангисты, абсолютно все участники чемпионата мира по запоминанию. Причём это у них как «Отче наш», как что-то святое. Что они делали? Они брали стаканчик воды.

Примерно такая процедура у Вас должна быть. Вы уже догадались, наверное, о чём идёт речь, но, тем не менее, я Вам скажу.

Берёте стаканчик – полстаканчика воды, засыпаете туда кофейную ложечку соли (можно пол чайной ложки, если дома нет кофейных), разболтали, получили солёную водичку. И что сделали? Да-да, налили это дело в ладонь, зажали одну ноздрю и втянули в другую. Вы промыли нос.

Многие воспринимают эту процедуру достаточно болезненно. Ну не приятно по первопутку. Они говорят: «Это так неприятно!». Прodelайте эту вещь и обратите внимание, как после этого у Вас буквально светлее в голове. Промывание носа – это мало того, что хорошая профилактика. Это ещё и замечательная помощь нашему мозгу, чтобы он снабжался кислородом.

Это буквально всё, что я Вам хотел сказать о дыхании. Ещё раз.

**Первое** – во время занятий использовать эти пятицикловые вдохи-выдохи. Напоминаю, вдох через нос: длинный вдох, сначала живот, потом грудь, потом плечи поднимаются. Небольшая пауза. И выдох в той же последовательности: сначала живот, потом грудь и т.д. Пять вдохов-выдохов и у Вас концентрация внимания. Может быть, даже у кого-то при этом немножко зашумит в голове, потому что мозг получит хорошую дозу кислорода. Вспомните, допустим, Вы сидели в каком-то месте душном. Вас пригласили поехать на машине за город. Вы выехали за город. Вид хороший. Вы открыли дверцу, вышли, вдохнули. У Вас немножко голова закружилась. Мозг получил хорошую дозу кислорода. Примерно то же самое даёт это упражнение.

**Второе** – два раза в день, этого достаточно, во время Вашей ходьбы проделайте это упражнение с изгнанием из себя положительных ионов.



**И третье** – это регулярная промывка носа. У меня это довольно давно эта процедура происходит. Но я заметил, что сил прибавляет просто не меряно. Во всяком случае, интеллектуальных. Это простая процедура по промывке носа. Есть специальные чайнички для промывки носа.

Я видел опять же на чемпионате мира по запоминанию, как таким чайничком человек заливал воду. Можно морскую соль использовать. Это даже лучше. Но принцип один – нос нужно промыть. Я, правда, чайничков таких в продаже не видел. Во всяком случае, в Минске.

По-простому, в руку воду наливаю. Но я Вам хочу сказать, что через какое-то время Вы об этой процедуре будете думать с благодарностью и регулярным образом её проделывать.

Итак, две составляющих энергетики: питание и дыхание. Мы их с Вами рассмотрели.

**Третья тема – впечатления.** Чтобы не было такой путаницы: впечатления – это то, что у нас откладывается в памяти. Но в данном случае впечатление – это сумма сенсорных сигналов, которые Вы получаете.

Допустим, Вы идёте по улице каждое утро на работу. Ваши мысли заняты чем-то таким... И Вы не замечаете, что вокруг происходит. Если только киоск какой-то не снесли и т.д. А так, по большому счёту, всё одно и то же – впечатлений нет. Вы приходите в один и тот же офис, впечатлений нет никаких и т.д. Постепенно эти впечатления мы и перестаём воспринимать.

Мой любимый пример на тему, чем дети отличаются от взрослых. Многие гуляли с ребёнком во дворе. Вы выходите во двор, и через пять минут Вас охватывает сонная одурь, Вам безумно скучно. Но Вы вынуждены сидеть, следить за ребёнком, чтобы ничего не случилось. Дитя, оно догляду требует.

Отбываете по сути дела номер. А ребёнок, Боже мой, с каким интересом он воспринимает всё тот же двор, в котором кучу раз уже гулял. Ему всё равно интересно. Он получает впечатления.

Давайте рассмотрим такой вопрос: взрослому человеку, если у него, конечно, нет нарушений больших в здоровье, ему только дай поспать. Он с удовольствием поспит. И правильно сделает, потому что нужно быть выспавшимся.

А кого трудно уложить? Да ребёнка. Знаете, какие песни и пляски происходят во время укладывания малыша спать. Энергии просто хоть отбавляй. Дети очень энергичны. И мы все удивляемся, откуда же у них столько энергии? А заставить его поесть? Это же так тяжело.

Это опять же ансамбль «Песни и пляски» и мультики, погремушечки стучат и т.д. А он не хочет есть. Не хочет, потому что организму хватает энергии. Потому что он энергию получает. Воздух мы так или иначе получаем, все живые существа. Но ребёнок хватается впечатления, а это энергия. Поэтому еды ему нужно гораздо меньше. Не закармливайте ребёнка.

Попробуйте в машину перелить бензин. Как получается? Вы залили бак, продолжаете лить, уже в салоне бензин, вонь стоит. А Вы продолжаете лить. Примерно то же самое. У ребёнка масса впечатлений.



Я чисто по-человечески понимаю, хочется, чтобы ребёнок хорошо кушал. Любой ребёнок кушает нормально, мать природа об этом позаботилась. Ребёнка не закармливайте. Я даже на одном вебинаре или семинаре рассказывал, почему ребёнка нельзя закармливать. Нельзя заставлять его есть.

Потому что человек, которого заставляли в детстве есть, обречён на финансовые неудачи. Есть такой психоаналитический момент. Мне с моей женой пришлось какое-то время вести разъяснительную работу, потому что чисто из бытовых соображений она закармливала. Я говорю: «Не хочет – не надо. Когда захочет, тогда поест». Вот такие дела. Поэтому - впечатления.

Первое, что хочу Вам сказать. Это упражнение, о котором я уже говорил и которое выполняется каждый день – получение впечатлений.

**Каждый день нужно получать впечатления.** Конечно, можно путешествовать в Куршевель, на Багамы и т.д. – получать новые впечатления. Почему человек стремится путешествовать? Да за новым впечатлениями. Даже не столько за знаниями. Допустим, наш турист попал в Париж. Что он, по музеям ходит? Да ничего подобного. Чисто внешне проводит время бездарно, в основном.

Конечно, если сидит в номере и водку гасит – это совсем уж бездарно. Ходит просто по Парижу, смотрит. И это очень полезно. Почему? Это новые впечатления он получает, потому что он смотрит. Но мы же не каждый день летаем в Париж.

Моментальная фотография. Что это такое? Важнейшее упражнение. В чём оно заключается? Вы идёте по проторенному маршруту. Мысли опять чем-то заняты. Сделайте десять моментальных снимков. Посмотрите, даже не меняя ритма ходьбы, вон там мусорка стоит. Посмотрели на мусорку, мусорный контейнер.

Посмотрели, зафиксировали, закрыли глаза, вызвали его в память. Идёте дальше. И таких десять кадров желательно сделать утром, десять кадров в обед, десять кадров вечером. И Ваше сенсорное восприятие значительно улучшится.

Самое главное, Вы здесь не нарушаете никакого ритма жизни. Что такое десять раз посмотреть на какие-то предметы, мимо которых Вы каждый день ходите? Да это даже времени, по сути дела, у Вас не потребует.

Самая большая ошибка. Утром всё помнят. В обед помнит половина. А к вечеру уже практически никто этих снимков не делает. Но пользу это упражнение принесёт в том случае, если не тридцать за раз снимков, а десять утром, десять в обед, десять вечером. И тогда Ваша энергетика, Вы почувствуете, через какое-то время прибавится.

Если Вы ещё дальше будете заниматься своими впечатлениями и другие какие-то рецепты использовать, то, грубо говоря, есть будете гораздо меньше. Почему? Потому что Вам нужно меньше пищевой энергии, получаемой из нашей пищи.

Три составляющие. Питание. Рассмотрели, получите таблички. Дыхание. Рассмотрели. Крайне желательно делать. И впечатления. На вопрос впечатлений, вопрос силы впечатлений, вопрос величины впечатлений, вопрос окраски впечатлений и т.д., мы с Вами ещё очень много будем обращать на это внимание.



Будем рассуждать, как же всё-таки сделать так, чтобы впечатления, которые мы получаем, были сродни тому, какие получал великий Шерлок Холмс, который любил говаривать, что многие люди смотрят, но не видят, многие люди слушают, но не слышат и т.д. На эту тему Вам придётся немножечко поработать. Кстати, эти процедуры омолаживают, продлевают Вашу жизнь. Помимо того, что они омолаживают, они ещё и экономят бюджет. Это тоже немаловажно. Вопросы?

***Вопросы по упражнению на дыхание: «Сколько не дышать?».***

Буквально две-три секунды. 21, 22, 23, 24, 25 – сосчитайте и достаточно.

***«Концентрация соли в воде при полоскании носом?».***

Была ещё ремарка и потом ответ на этот вопрос. Посоветовали резиновой клизмой промывать нос. Потом был комментарий, что может быть именно смысл втягивать носом? Именно втягивать носом. Втянули носом и отхаркайте то, что там во рту.

Смысла закачивать воду клизмой нет. А концентрация соли: на пол стакана воды (стакан возьмём традиционный – советский гранёный – двести грамм) кофейная ложечка соли. Или если кофейных ложечек не наблюдается, как у меня, я засыпаю пол чайной.

***«Индустриальный город. Лучше вообще и не дышать. Как здесь быть?».***

Воздух – это одна из составляющих. Как его получить, да ещё и свеженького. Очень просто. Во-первых, поскольку город индустриальный, то там помимо воздуха Вы ещё получаете всякие гадости.

Поэтому антиоксиданты и витамины для индустриального города – это просто святое.

Во-вторых, где получить свежий воздух? Я из этой ситуации выкручиваюсь по-простому. Периодически выезжаю куда-то, где можно и подышать нормально. Я сам живу в индустриальном городе Минске. Хоть вопрос сложный, достаточно сложный. Дома я, естественно, поставил всякие воздухоочистители, ионизаторы.

Кстати, ионизатор дома – это один из выходов неплохих. Помимо того, что он ионизирует, ещё и пыль чистит. Хороший ионизатор чистит воздух. У меня такой дома стоит. Ещё и воздух чистит.

***«Будьте добры, повторите ещё раз метод дыхания для выведения тяжёлых металлов».***

Не тяжёлых металлов, а тяжёлых ионов. Очень просто. Вы просто идёте на работу или гуляете. Сами себе говорите: «Я дойду до этого дерева (или лавочки) и я не буду дышать», - это как игра.

Выдыхаете. Не вдыхаете, а именно выдыхаете и идёте. Не нужно себя насиловать, чтобы свалиться бездыханным. Вы идёте, идёте, идёте и чувствуете: «Всё, нужно дышать». И перед тем, как вдохнуть воздух, Вы делаете дополнительный выдох.

Вы увидите, вроде всё выдохнули, но дополнительный выдох тоже получается. И сразу же вдох нос. Вы почувствуете ну такую прибавку энергии.

Просмотрите все материалы. Я и про дыхание напишу, и про упражнение, где десять раз.



**Заметил вопрос: «Как не забыть десять раз?».**

Знаете, как я советую по первопутку, чтобы люди не забывали? Каждый день носите часы на разной руке. Время от времени Вы на часы смотрите. Или если кто-то часы только по мобильнику смотрит, то один раз время сделайте в обычном формате – 14:53, второй раз – 2:53. Что-нибудь необычное. Вы вскинули левую руку, посмотрели: «А где часы?».

Они на правой. А с чем это связано? «Ах да, мне нужно вот это дело сделать». Постепенно это войдёт у Вас в привычку. Можно будильники в телефоне ставить. Сигналов в любом мобильнике вагон и маленькая тележка.

На следующем занятии мы с Вами рассмотрим, как быстро за две недели выработать правильное получение впечатлений, нежели Вы это делаете сейчас. Рассмотрим кое-какие варианты на концентрацию внимания. Это не будет упражнением «Найди десять отличий» или тест Мюнстерберга, где нужно найти в тексте все буквы А или все слова.

Мы просто с Вами рассмотрим, как повысить концентрацию внимания – неделька, две, три, не меняя ритма жизни и не затрачивая на это слишком много времени. Рассмотрим вопрос периодического расслабления во время занятий. Как это сделать?

Допустим, в студенческой аудитории, на рабочем месте. Как расслабиться и почему это надо? И начнём уже рассматривать фундаментальные упражнения. Богатая программа на самом деле. Упражнений будет очень много: и на память, и на внимание и т.д. Всё это будет сделано только с одной целью, чтоб Вы себе могли чего-то подобрать.

Сразу говорю, что если Вы начнёте делать их все сразу, через три дня Ваш энтузиазм пропадёт. Чего-нибудь одно делайте. Этого будет достаточно для того, чтобы поднять свои результаты. Этим мы займёмся в следующий раз.

На прощание Вам Джон Льюис. До свиданья. Пока.

**С уважением, Иван Полонейчик и Виктор Кириченко**

*(В данной сборнике Вы прочли текстовую версию первого занятия аудиокурса «Принципы и методы развития памяти».*

*Полностью аудиокурс со всеми бонусами и дополнительными материалами можно заказать на странице <http://memory.rusoul.ru/> )*

\* - Наш каталог <http://rusoul.ru/a/catalog>

\*\* - Наши рекомендации <http://rusoul.ru/recommend.htm>

\*\*\* - Служба поддержки издательства «Успех» <http://support.rusoul.ru/>



Издательство **УСПЕХ**