

## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	<b>7</b>
<b>Как пользоваться книгой</b> .....	<b>12</b>
<b>Глава перед первой</b> .....	<b>13</b>
Стартовые замеры .....	<b>13</b>
<b>Глава 1. Три основы идеальной памяти</b> и главный секрет .....	<b>17</b>
Первая основа — воображение .....	<b>21</b>
Вторая основа — ассоциации .....	<b>33</b>
Третья основа — размещение .....	<b>35</b>
<b>Глава 2. Метод ассоциаций</b> .....	<b>40</b>
Как запоминать от 50 иностранных слов в час? .....	<b>40</b>
Термины и определения .....	<b>53</b>
<b>Глава 3. Дворцы памяти: выжил только один</b> .....	<b>57</b>
Метод «Здание» .....	<b>58</b>
Метод «Путешествие» .....	<b>60</b>
Метод «Деталь» .....	<b>63</b>
Как я выбираю локации для своих дворцов .....	<b>66</b>
<b>Глава 4. Цифры, числа, бананы и люди</b> .....	<b>68</b>
Друдлы .....	<b>68</b>
Цифра — форма .....	<b>70</b>
Цифро-буквенный код .....	<b>72</b>
Системы для чисел .....	<b>75</b>
Применение основной системы .....	<b>79</b>

<b>Глава 5. Текстовая информация</b> .....	<b>89</b>
Тексты.....	<b>90</b>
Стихи.....	<b>92</b>
Публичные выступления .....	<b>95</b>
<b>Глава 6. Привет, Андрей!</b>	
Стратегии запоминания имен и лиц .....	<b>96</b>
Почему мы не запоминаем имена людей?.....	<b>97</b>
Техника «Деталь».....	<b>98</b>
<b>Глава 7. Система интервальных повторений</b> (СИП) .....	<b>103</b>
Эффективная СИП .....	<b>105</b>
Ящики Лейтнера.....	<b>107</b>
<b>Глава 8. Мозг хочет...</b> .....	<b>109</b>
...физических нагрузок .....	<b>109</b>
...воды.....	<b>112</b>
...умственных тренировок.....	<b>113</b>
...здорового сна.....	<b>116</b>
...овощей и добавок.....	<b>121</b>
...здорового отдыха .....	<b>131</b>
<b>Финальное тестирование</b> .....	<b>132</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>135</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>136</b>
<b>Приложение</b> .....	<b>137</b>
<b>Список литературы</b> .....	<b>139</b>
<b>После титров</b> .....	<b>141</b>

Вы мечтали когда-нибудь иметь личного тренера по прокачке мозга и развитию памяти? Возможно, вы, так же как и я, даже и подумать не могли, что такие тренеры вообще бывают. Оказывается, да, бывают.

Несколько лет назад Андрей Сафронов, уникальный человек с феноменальной памятью, с прекрасным чувством юмора, стал моим личным тренером по памяти.

Я восхищаюсь Андреем, испытываю к нему колоссальное уважение и благодарность за наши занятия. Навык быстрого освоения и запоминания абсолютно любой информации привел меня к большим изменениям в моей жизни.

Книга-тренинг Андрея Сафронова «Суперпамять за семь шагов» — это уникальное практическое руководство по прокачке мозга. Андрей в очень доступной и легкой форме показывает, что при желании каждый может обладать феноменальной памятью.

Книга-тренинг наполнена самыми лучшими принципами, инструментами, техниками и упражнениями на каждый день, следуя которым шаг за шагом вы уже через неделю заметите, что стали более сфокусированными, быстрее начали запоминать информацию, осваивать иностранный язык и у вас вдруг появилось больше свободного времени на свои хобби, друзей и отдых.

Прочтите эту книгу, обязательно выполните рекомендованные упражнения и приготовьтесь к открытию потенциала и безграничных возможностей своего мозга.

*Таша Гончарова,  
сертифицированный языковой коуч (LCC, ICF),  
коуч по личной эффективности (Robbins-Madanes Training),  
владелец агентства режиссеров (Париж)*



## Предисловие

*Богатство — не в обладании сокровищами,  
а в умении ими пользоваться.*

НАПОЛЕОН I БОНАПАРТ

«У меня плохая память, я могу забыть имя человека, который недавно со мной знакомился».

«Я не помню дни рождения знакомых и постоянно все записываю, иначе точно что-то забуду».

«Читаю книгу, и через некоторое время сложно пересказать, о чем она, сложно вспомнить автора, а иногда и название книги...»

Вам знакомо это? Не переживайте, дальше должно быть хуже.

Организм так устроен, что возраст берет свое. И если вы резко начнете просто больше читать — тем способом, которым привыкли, — то сильно это ситуацию не изменит. Вы, к сожалению, не станете лучше и больше запоминать, а только прибавите себе стресса.

Вы можете по восемь часов в день тренироваться забрасывать мяч в корзину, но если вы делаете это неправильно, то все, что вы получите, — доведенный до совершенства навык по неправильному бросанию мячей.

Майкл Джордан

Интересно получается: мы вроде учились в школе десять лет, потом еще в институте пять лет, и за это время, по идее, должны стать суперпрофессионалами в обучении. Но почему-то мы ими не стали.

И дело тут не в нас — с нами все в порядке. Просто нас обучали математике, русскому, физике и другим предметам, но не рассказали самого главного — как эффективно обучаться: как быстрее читать, как выбирать, структурировать и укладывать в голове информацию так, чтобы потом можно было ее легко вспомнить.

И в результате мы имеем:

- Меньше денег

Так как нам некогда или сложно учить иностранный язык, который нужен для повышения или работы за рубежом.

Новые знания не задерживаются в голове, а это значит, что мы не можем принимать более качественные решения, из-за этого падает самооценка и кажется, что мы уже и не достойны лучшего.

- Больше стресса

Бессонные ночи обучения, огромные потоки информации, нет свободного времени, так как нужно постоянно что-то зубрить, а вы зубренное все равно быстро забывается. И это какой-то замкнутый круг, который напоминает бег на месте или попытки набрать ситом воды. Вроде делаешь что-то, а в голове все равно ощущение пустоты.

После этого не то что продолжать, начинать ничего не хочется. Уверенность в себе на нуле, а стресс становится верным попутчиком.

- Ниже оценки

Так как информация в одно ухо влетает, а в другое вылетает, то и рассчитывать на высокий балл не при-

ходится. А именно балл, на который ваш ребенок сдаст экзамены, позволит в дальнейшем выбрать, кем работать и где учиться.

Перспектива так себе, согласны? Но все может быть по-другому.

Представьте, что вы запоминаете иностранные слова словно по щелчку пальцев. Читаете книгу и запоминаете все, что хотите из нее запомнить.

Ваши продажи растут, потому что благодаря памяти вы сами быстро растете как специалист. Вы помните имена клиентов, обращаетесь постоянно к ним по именам, поздравляете их с днем рождения, и это выстраивает особые, доверительные отношения между вами.

Вы чувствуете себя очень уверенно на сцене с презентацией или докладом, потому что знаете, что точно ничего не забудете.

У вас много свободного времени, потому что больше ничего не нужно зубрить. Представляете?

Вы помогаете своим детям играючи запоминать даты, определения и стихи. Их оценки улучшаются, и повышается интерес к обучению.

Как вам такая картина?

Да, сейчас навык суперпамяти, возможно, кажется магией. Но это та магия, к которой может прикоснуться каждый.

## Сверхспособности

Это был конец 2014 года, тогда я сильно болел. У меня были проблемы с глазами, и большую часть времени я проводил в кровати.

Обезболивающие давали мне лишь несколько часов в день, когда я хоть что-то мог делать. И вот именно в этот

период у меня и появилась мысль, что, пока болею, весь мир движется вперед, а я очень сильно отстаю. И я принял решение найти инструменты, которые дадут мне преимущество перед остальными.

И я нашел их и даже записался на тренинг. Как вы думаете, на какой?

Не-а, не угадали. Это был курс «Скорочтение».

Представляете, парень, который через боль открывает глаза, не любит читать и учиться, идет на курс по скорочтению... У вселенной явно есть чувство юмора.

Естественно, я не прошел этот курс, но из него узнал про курсы развития памяти и решил, что это мне подходит больше, так как все задания можно выполнять и с закрытыми глазами. И после этого со мной произошла огромная трансформация.

Во-первых, я нашел способы контролировать свое заблуждение и сейчас чувствую себя хорошо.

Во-вторых, парень, который совсем не читал, стал человеком с сильной жаждой обучения.

В-третьих, полученные навыки привели меня на федеральный канал «Россия 1» в проект «Удивительные люди» и на канал «Наука 2.0» в проект «Сверхспособности». Благодаря этому обо мне узнали тысячи людей.

За две недели мне удалось запомнить 3000 английских слов, 500 из них — за один день.

На сегодня мне достаточно 15 минут, чтобы запомнить данные десяти человек: имена, город проживания, возраст, интересный факт из жизни и мобильный номер телефона.

И я далеко не гений. Этому может научиться каждый, причем независимо от возраста.

Моим первым учеником была моя мама, и мы с ней за час запомнили 50 иностранных слов. На тот момент ей было 56 лет.

Саша Гончаров (школьник, 15 лет). За 40 минут выучил 100 английских слов, за 70 минут – 50 дат по истории и в среднем за 15 минут запоминает стихотворение (размер – сонеты Шекспира).

Примеров очень много, поэтому я с уверенностью могу сказать, что вы тоже можете развить суперпамять.

И для этого достаточно этой книги.

## Как пользоваться книгой

Так как это книга-тренинг, то в ней есть практические упражнения. Делятся они на две категории: «минимум» и «монстры».

На выполнение «минимума» вам потребуется примерно 15 минут, и этого достаточно, чтобы опробовать все техники и получить свои первые суперрезультаты.

Задания-монстры для тех, кто настроен серьезно и хочет прокачать свою память по максимуму.

В некоторых главах будут просто вопросы, на них тоже нужно отвечать. Причем по памяти, поэтому читайте внимательно!

Теория сведена к необходимому минимуму, и время от времени я буду рекомендовать вам книги, в которых много полезных исследований (это будет отличным дополнением к практическим навыкам).

И еще: вы можете сначала прочитать всю книгу и потом сделать все упражнения, а можете читать и делать упражнения параллельно.

Лично я, когда прочитываю книгу, редко возвращаюсь назад, чтобы сделать практику, со мной это не работает. Поэтому рекомендую вам все-таки второй вариант — читать и сразу выполнять упражнения.

Ну что, готовы? Тогда вперед, к суперспособностям!

## Стартовые замеры

*Вы не можете управлять тем, что не можете измерить.*

ПИТЕР ДРУКЕР

Чтобы отслеживать свой прогресс, нам нужны замеры и цель.

Напишите, пожалуйста, для чего вы хотите развивать свою память. Какую именно информацию хотите запоминать быстрее и как это может изменить вашу жизнь?

**Пример:** через шесть месяцев переезжаю в другую страну, и мне нужно срочно выучить иностранный язык. Хочу запоминать иностранные слова и грамматику быстро, и чтобы ничего не забылось через несколько дней.

---

---

---

---

---

---

Отлично! Теперь пройдите небольшое тестирование и запишите свои стартовые результаты.

### Тест 1. Слова

Засеките две минуты и постарайтесь запомнить последовательность из 20 слов. Никуда не выписывайте слова, запоминайте так, как привыкли.

Полка, стул, подушка, шторы, мясорубка, утюг, часы, бра, совок, фортепьяно, лампочка, сковорода, люстра, кондиционер, анекдот, потолок, кипятильник, комод, тарелка, зебра.

### Отвлекающая минутка

Чтобы проверить, насколько хорошо вы можете переключать внимание и удерживать в памяти информацию, после каждого тестирования я буду отвлекать вас простыми математическими примерами.

Сделайте вычисления:

$2 \times 5 =$	$78 - 29 =$	$13 + 15 =$	$22 - 17 =$
$58 + 13 =$	$4 \times 7 =$	$5 + 7 =$	$21 + 34 =$
$3 \times 6 =$	$7 + 8 =$	$44 - 14 =$	$22 \times 2 =$
$100 - 11 =$	$19 \times 1 =$	$8 + 6 =$	$4 + 3 =$
$9 + 5 =$	$4 - 3 =$	$45 + 15 =$	$5 + 2 =$
$8 + 5 =$	$2 \times 9 =$	$30 - 16 =$	$99 \times 1 =$
$17 - 9 =$	$4 \times 6 =$	$2 + 9 =$	$7 + 5 =$
$6 \times 7 =$	$12 - 5 =$	$6 + 16 =$	$77 + 23 =$

Сейчас никуда ничего не записывайте, просто сделайте второй тест. Ответ на первое тестирование напишите позже, когда я попрошу вас об этом.

### Тест 2. Цифры

Засеките две минуты и запомните последовательность из 30 цифр.

1 8 9 4 5 6 1 7 6 3  
2 4 7 5 2 1 9 5 8 2  
0 4 6 4 8 7 5 1 7 3

### Отвлекающая минутка

Сделайте вычисления:

$17+24=$	$111-13=$	$11\times 1=$	$3\times 2=$
$13-8=$	$5+8=$	$5+0=$	$5\times 5=$
$7+5-2=$	$8-6+9=$	$4-3+9=$	$100-29=$
$8+6+8=$	$12-3=$	$8+6+3=$	$4+3=$
$9-3+4=$	$6+9=$	$2+1\times 2=$	$2+5=$
$12\times 1=$	$9+0-4=$	$40-13=$	$7-5+1=$
$1+9-7=$	$3\times 4=$	$1+8+6=$	$3+1+6=$
$4\times 4=$	$15+19=$	$5+7=$	$11+1-9=$

### Проверка

**Тест 1.** Не подглядывая в список, запишите все слова, которые вам удалось запомнить. И здесь очень важно записывать слова по порядку — так, как они были написаны выше.

---

---

---

---

---

---

---

Записали? Теперь посчитайте, сколько слов вам удалось вспомнить именно по порядку, и запишите результат здесь: \_\_\_\_\_

Тест 2. Никуда не подглядывая, запишите все цифры, которые вам удалось запомнить. Здесь также важно записывать цифры по порядку – так, как они были написаны выше.

---

---

---

---

---

---

Посчитайте, сколько цифр вам удалось вспомнить именно по порядку, и запишите ваш результат здесь: \_\_\_\_\_

---

Эти результаты – это не хорошо и не плохо. Это так, как есть на данный момент. И мы просто движемся дальше.

## Глава 1

# Три основы идеальной памяти и главный секрет

Представьте, что вы находитесь в аудитории. Перед вами белая доска и проектор, вокруг много разных людей, которые, как и вы, сидят за партами в ожидании лектора.

Спустя какое-то время, когда все опоздавшие нашли свободные места и уселись, вышел седовласый ученый и произнес: «Я благодарен каждому, кто согласился принять участие в этом эксперименте. Сейчас мы будем показывать вам слайды ярких картинок с интервалом в одну секунду, всего один раз. И таких картинок будет 10 000. Ваша задача — запомнить как можно больше. В идеале — все! Непростая задача, согласны?»

Кстати, как вы думаете, сколько картинок вам удалось бы запомнить? Когда я задаю этот вопрос своим студентам, то в ответ частенько получаю лишь улыбки. И я их понимаю.

Но такой эксперимент действительно был, я ничего не придумал, и проводили его в 1970-х годах.

Участникам пролистали 10 000 картинок, а затем провели тестирование — показали слайды с двумя картинками, старой и новой, где нужно было сделать выбор.



не так ли? Но самое главное, когда она стала крупнее, она стала детальнее. А вы же помните первое правило?

**Третье правило:** образ должен быть ярким, цветным и необычным.

В книге «Маленькая книжка о большой памяти»<sup>1</sup> Лурия описывает опыт запоминания известного мнемониста Соломона Шерешевского, который с легкостью мог воспроизводить длинные последовательности слов спустя день, неделю, месяц, год и даже 15–16 лет (!) после первичного запоминания.

Бывали редкие случаи, когда Соломон пропускал пару слов. Причиной тому было то, что образы сливались с обстановкой, в которой он их размещал.

Чтобы этого не повторялось в будущем, он придумал «выделять» предметы — делал большими и подсвечивал их, то есть делал яркими и необычными, чтобы при воспроизведении точно ничего не пропустить.

Нам нужно делать то же самое 😊.

**Четвертое правило:** образ должен быть объемным.

Если я попрошу вас представить квадрат, то нарисованный квадрат на доске — плохой образ, а вот картина в виде квадрата Малевича — хороший. То есть представляйте такие образы, которые можно обнять.

Для простоты запоминания можно записать эти правила на углах квадрата (рис. 1). Угла четыре, значит, и правил тоже четыре.

---

<sup>1</sup> Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. — М.: Эйдос, 1994.

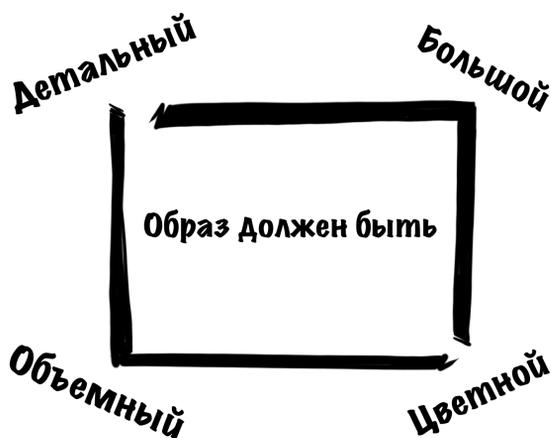


Рис. 1

## Упражнение да Винчи

Леонардо, чтобы развить свою память, делал следующее упражнение: брал какой-то предмет, рассматривал его со всех сторон и потом зарисовывал.

Затем, вечером перед сном или рано утром после пробуждения, он подолгу рассматривал в воображении этот предмет и сравнивал с лучшей из своих зарисовок. И так до тех пор, пока образ в голове не становился максимально детальным и похожим на эскиз.

Сейчас мы будем делать похожее упражнение, чтобы научиться представлять детальные образы.

Алгоритм действий:

1. Возьмите любой предмет, например мобильный телефон.
2. Рассматривайте его в течение семи–десяти секунд, стараясь запомнить как можно больше деталей.
3. Отложите телефон в сторону и в своем воображении постарайтесь максимально детально воспроизвести

все, что удалось запомнить (потратьте на это не более 30 секунд).

4. Еще раз возьмите телефон, отметьте, что не вспомнили, отложите в сторону и опять в своем воображении постарайтесь увидеть предмет, но только уже детальнее.
5. Прodelайте шаги 3–4 несколько раз.

**Задание-минимум:** проработайте по этому алгоритму три предмета.

**Задание-монстр:** проработайте следующий список слов (просто читайте слово и представляйте его в своем воображении с разных сторон): компьютер, колонка, шкаф, вилка, валик, машина, велосипед, собака, ручка, кошелек, ваза, открытка, бутылка, кролик, цветок, расческа, мяч, резинка, коробка, спичка.

Отлично! Мы выяснили главный секрет идеальной памяти и уже немного потренировались, теперь давайте разберем три основы.

## **Первая основа — воображение**

---

*Если хочешь добиться успеха в жизни, нужны хорошие связи. Хорошие нейронные связи.*

Какой-то гений

Все наши знания в голове хранятся не в виде слов, цифр или образов, а в виде связей между нейронами. И наш мозг запоминает только связи.

**Пример:** представьте чашку...

Скорее всего, вы увидели чашку не просто на белом фоне, а в каком-то месте, например на столе, в кафе, в руках и т. п. То есть у чашки есть какая-то связь

с местом или предметом и именно эту связь и фиксирует наш мозг.

Поэтому сейчас мы с вами будем учиться создавать связи между двумя образами, используя свое воображение, по следующим правилам:

- Оба образа должны быть примерно одинакового размера. Например, если попадается пара слов «медведь – танк», то представляем медведя не маленьким, как игрушка, а большим, таким же как танк.
- В первую очередь обращаем внимание именно на связь между образами, то есть видим, как образы взаимодействуют друг с другом.
- Нельзя представлять один предмет внутри другого (как матрешка). То есть если медведь сидит В танке, то это неправильная связь. Но если медведь сидит НА танке и что-то с ним делает – хорошая.



Давайте потренируемся и создадим связи между следующими парами слов, пока что вместе со мной:

Медведь	Танк
Слон	Веник
Лампочка	Машина
Столб	Лошадь
Миска	Зонт
Кошка	Платье
Пистолет	Ромашки
Колонка	Сапог
Собака	Телефон
Олень	Тюль

Представьте, что *медведь* залез на *танк* и начал гнуть ствол. Рассмотрите в своем воображении эту картинку. Кстати, на связывание образов рекомендую тратить не более пяти секунд.

Теперь представьте, как *слон* схватил хоботом большой *веник* и пошел подметать вольеры. Рассмотрите эту картинку в течение пяти секунд.

Представьте, как в крышу *машины* вы вкручиваете огромную *лампочку*. А когда закрутили до конца, то лампочка загорелась.

Представьте себе *столб*. Представили? Отлично, теперь представьте, что на этом столбе висит лошадь, причем висит держась зубами. Пару секунд рассмотрите эту картинку.

*Кошку* оденьте в *платье*.

Представьте, что вы стреляете из *пистолета*, а вместо флажка (как это обычно бывает в мультиках) вылетают *ромашки*.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)