

*Corrige praeteritum, praesens rege, cerne futurum.*

Исправляй прошлое, руководи настоящим, предусматривай будущее

сам  
себе  
психолог



Станислав Мюллер

# Разблокируй СВОЙ МОЗГ и начни жить!

Голографическая память  
и информационный треугольник судьбы



Мастер-класс  
развития  
мышления и памяти

 ПИТЕР®



# Станислав Мюллер

## Разблокируй свой МОЗГ и начни жить!

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=586295](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=586295)

Станислав Мюллер. *Разблокируй свой мозг и начни жить!:* Питер;  
Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-49807-780-2

### Аннотация

Станислав Мюллер – практикующий психолог, доктор педагогических наук, руководитель центра «Город талантов», главный редактор журнала «УСПЕХ для всех», создатель уникальной авторской методики развития голографической памяти.

«Даже в наихудшей судьбе есть возможности для счастливых перемен», – говорил Эразм Роттердамский. Но как найти эти счастливые возможности? Для этого нужно разблокировать свой разум и перенаправить свое мышление с создания проблем на их решение!

Перед вами – принципиально новая технология «перезагрузки» памяти и мышления, способная кардинально изменить всю вашу жизнь! С ее помощью вы сможете:

- снять «стресс рождения», связанные с ним страхи и блоки;
- раскрыть свои творческие способности;

- активизировать интуицию;
- решить любые проблемы наиболее простым и эффективным способом;
- реально влиять на события будущего!

Будьте готовы к чудесам! Вы имеете дело с эффективной программой, кардинально отличающейся от всего того, с чем вам доводилось сталкиваться до сих пор. В это не обязательно верить, достаточно просто попробовать – и получить результат. Создайте личный информационный треугольник судьбы – и возьмите свою жизнь в собственные руки!

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Видеокурс прилагается только к печатному изданию книги.**

# Содержание

НЕБОЛЬШОЕ ВСТУПЛЕНИЕ	9
Что такое память?	12
Неизвестная память	14
ГЛАВА 1	21
Введение в голограмму	21
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Станислав Мюллер

## Разблокируй свой МОЗГ и начни жить!

*Даже в самой худшей судьбе есть возможности  
для счастливых перемен.*

*Э. Роттердамский*

*Татьяна К. пришла на курсы развития памяти по очень простой причине – слишком много времени тратилось на запоминание задаваемого учебного материала, что ее никоим образом не устраивало. По счастливой случайности, в этой группе впервые в экспериментальном режиме проводились разные и не совсем обычные упражнения на очень быстрое развитие голографической памяти. Девушка с удивлением отметила, что уже после первого упражнения на приведение памяти в порядок по принципу голограммы результаты не заставили себя ждать.*

*Через год Татьяна решила получить второе высшее образование, и совсем недавно я узнал, что она стала президентской стипендианкой, а ее научная работа признана лучшей на межвузовском конкурсе. И сейчас, когда кто-либо спрашивает девушку, как ей удается столько запоминать, то в ответ слышит:*

*– Я просто грамотно пользуюсь своей памятью.*

*Руслан кроме проблем с запоминанием безуспешно пытался преодолеть совершенно невыносимое душевное состояние: весь мир – это театр абсурда, в котором именно ему приходилось играть далеко не самые спокойные роли. «Кто я? Зачем я здесь? В чем смысл всего этого бардака, называемого жизнью?» – эти и другие подобные вопросы накаляли и без того беспокойный молодой темперамент. Ответы пришли как бы самисобой, когда Руслан освоил голографическую память и начал пользоваться голограммой как волшебным ключиком к бессознательным кладовым своего разума. Он стал не только спокойно воспринимать все сюрпризы этого мира, но и намного увереннее разбираться в хитросплетениях жизни. А самое главное, ускорив темп своего мышления в десятки раз, он смог успевать в несколько раз больше. Так, молодой человек поступил в аспирантуру, параллельно получая второе высшее образование. Сейчас он работает над двумя книгами и создает необычные программы развития моторики для спортсменов, детей с ограниченными возможностями, для всех, кому интересны прогрессивные технологии быстрого развития. Когда его спрашивают про голограмму, он обычно отвечает:*

*– О-о-о, это такая офигительная штука, вам непременно нужно ее освоить. Просто фантастика!*

*Когда я первый раз увидел Марину З., то решил, что она*

перепутала аудиторию. И вообще – что делает здесь пенсионерка с печатью многолетней усталости на лице? А этот тусклый взгляд...

– Мне нужна память, – просто ответила она на мой вопрос о цели ее визита.

Память так память. Она прошла обучение мнемотехникам вкупе с голографической памятью, освоила сверхобучаемость, а потом попросила принять ее в экспериментальную группу по изучению феноменальных возможностей информационного треугольника (другое название голографической памяти).

– Зачем вам это? Там одни студенты!

– Надо. Еще не знаю зачем, но чувствую, что надо.

Положение усугублялось еще и тем, что за долгие годы отсутствия какой-либо тренировки ее воображение... атрофировалось. И когда требовалось представить треугольник и экраны на нем, у женщины ничего толком не получалось.

– Что-то вижу... А что именно – разглядеть не могу...

За три месяца ежедневных занятий по экспериментальной программе развития мыслительных способностей (которая теперь стала стандартной и общедоступной) она не только улучшила свою память, но и кардинально изменила свое положение в обществе. Кстати, из всех, кто принимал участие в «обкатке» программы быстрого личностного роста, она оказалась одной из самых успешных учениц.

*Через пять месяцев после нашего знакомства она прислала мне sms: «Станислав, еду в Германию, не теряйте меня!»*

*Марина объехала несколько стран, побывала в Париже, Амстердаме, других европейских городах, претворив давнюю мечту в реальность, в то время как миллионы людей ее возраста не смеют даже вообразить подобное путешествие, не то что решиться на него.*



# НЕБОЛЬШОЕ ВСТУПЛЕНИЕ

Магазин «Буквояд» на улице Восстания, восемь часов вечера. Нас встречает Станислав – высокий стройный молодой человек с аккуратной стрижкой и серьгой в ухе. Буквально несколько коротких вопросов о том, как все будет происходить, – и он уже объявляет о творческой встрече с автором книги «Разблокируй свою память: запомни все!» и о двадцатиминутном тренинге по улучшению памяти для всех желающих.

За столиками в зале люди листают книги, пьют кофе или чай, негромко беседуют (я был поражен до глубины души тем, что этот магазин работает круглосуточно и многие приходят сюда почитать книги даже ночью!), причем почти никто не обращает на меня никакого внимания.

Минут 10 ушло на небольшое вступление о сути голографической памяти, после чего я предложил всем желающим попробовать за 20 минут реально улучшить свою память.

Признаюсь, на столь смелый и рискованный шаг я шел второй раз в жизни – два часа назад перед аналогичной встречей с читателями в «Доме книги» руководство магазина предложило провести короткую презентацию метода. Тогда я предложил стандартный тест до тренинга и такой же – после. В результате большинство присутствующих отметили заметное улучшение памяти. Но там люди были всерьез

заинтересованы – я видел это по лицам присутствующих, а здесь...

Посетители магазина пили кофе, ели пирожные, негромко обсуждали между собой какие-то новости и проблемы, листали книги и журналы, как мне тогда казалось, полностью в них погрузившись. И только человека четыре из всего зала внимательно смотрели на меня, демонстрируя тем самым готовность к конструктивному общению.

Станислав придвинул ко мне микрофон – дескать, давай начинай! – и мне ничего не оставалось, как попытаться не провалиться с треском все мероприятие, хотя шансов на успех, как мне тогда казалось, было немного...

Я предложил провести короткий тест, оценивающий исходный уровень памяти, затем последовали стандартный блок на упорядочивание всех зрительных воспоминаний и повторный тест.

В процессе освоения метода необходимо поднимать руки чуть выше уровня глаз для выставления опорных точек воспоминаний. И поначалу только 4–5 человек поднимали руки – таков был своеобразный индикатор включаемости в процесс. Постепенно заинтересовавшихся становилось все больше и больше, так что спустя 20 минут почти весь зал активно занимался своей памятью. И тут меня ждал второй шок за этот вечер – даже при таком неактивном начале мини-тренинга почти все отметили реальное улучшение памяти за столь короткое время.

Потом до меня дошло, что чаепитие, листание книг, негромкое общение – это наиболее удобная форма времяпрепровождения, которую здесь выбирают по своему усмотрению. И это ни в коей мере не следовало воспринимать как проявление полного безразличия ко мне. На самом деле посетители «Буквоеда» слушали меня, просто сложившийся у меня стереотип книжного магазина не соответствовал царившему здесь миру спокойствия и гостеприимства.

# Что такое память?

Как ни парадоксально, но исчерпывающего ответа на этот вопрос ученые пока что дать не могут. Это как с электричеством. Вроде все пользуются, а вот что «идет по проводам» – неизвестно. Так и с памятью. Но если с применением электричества в жизни все сравнительно просто, то с использованием памяти гораздо сложнее. А у кого-то запущеннее. Еще бы, человеку нет и тридцати, а большие объемы информации уже толком не запоминаются.

Но... причем здесь «нет и тридцати»?

Снижение возможностей памяти с возрастом – это миф, в который верят почти все. Память, согласно последним исследованиям известных ученых и сотрудников нашего центра, с возрастом должна только улучшаться. Другое дело, что человек этим улучшением, в частности и памятью, вообще не занимается.

Представьте, что ваш знакомый, который недавно вышел на пенсию, решил больше не вставать с кресла-качалки. И просидел в нем пяток-другой лет. Догадываетесь, что станет за это время с его ногами? То же самое и с памятью. Вы давно устраивали прогулки, пробежки, массаж для вашей памяти? Ну вот и первый ответ. Чуть позже мы остановимся на этом поподробнее.

«Возможности памяти ограничены, поэтому не запоми-

най того, что тебе не пригодится!» – еще одно распространенное заблуждение. Ученые до сих пор не определили границы человеческой памяти. Более того, все, кто знаком не понаслышке с гипнозом, знают, что человек вообще помнит *все*. В состоянии глубокого гипнотического транса он может вспомнить любой день и час своей жизни. Получается, что если мы все помним, то вопрос можно поставить по-другому: «Как научиться оптимально пользоваться своей памятью?»

Давайте временно оставим рассмотрение других распространенных заблуждений относительно памяти. В конце концов, почти всех нас больше волнует вопрос не «Что такое память?», а «Как научиться (и желательно побыстрее) намного лучше запоминать и вспоминать?» Потому перейдем непосредственно к темам первой главы.

- Как можно заметно улучшить память даже за очень короткий промежуток времени?
- В чем отличие голографической памяти от других подходов?
- Что представляет собой технология третьего тысячелетия, дающая заметное улучшение работы памяти даже за 20 минут презентации (не говоря уже о спокойном освоении методики по этой книге или по диску с видеозаписью)?

И все-таки – еще одно отступление.

# Неизвестная память

Все больше ученых разделяют следующую версию относительно природы памяти: память хранится не столько в комбинациях нейронов нашего мозга, сколько в окружающей нас голограмме. Человеку достаточно сконцентрироваться, чтобы начать различать голографическую природу воспринимаемых им воспоминаний. В одном из разделов практической психологии есть даже такой термин: линия времени.

**Линия времени – это воспринимаемая сознанием в пространстве траектория, на которой человек в состоянии высокой концентрации выстраивает свои воспоминания.**

Чтобы получить представление об исходном расположении линии времени, достаточно лишь сконцентрироваться и вспомнить два совершенно разных (по времени) эпизода. Например, сегодняшнее утро и вчерашний вечер. И попробовать различить, где они «всплывают» перед мысленным взором: в одном или в разных местах, на каком расстоянии, с какой стороны. Тогда вы можете отметить, что утро, к примеру, вспоминается как картинка перед лицом на расстоянии 20–25 см. А вчерашний вечер – чуть дальше либо вообще сбоку, возможно даже выше или ниже, чем предыдущее воспоминание.

Впрочем, кто-то вообще не заметит никакой разницы. Поэтому в целях упрощения овладения методикой при заочном обучении (таковым может стать чтение этой книги и выполнение некоторых упражнений) нахождение исходной линии времени приветствуется, но отнюдь не обязательно.

На протяжении нескольких лет люди по книгам и интернет-рассылкам осваивают голографическую память, не находя исходного положения линии времени. Так проще – по крайней мере для подавляющего большинства читателей. В результате человек может свободно приводить память в порядок, даже не углубляясь в тонкости, которые могут быть важны скорее для расширения кругозора, чем для улучшения работы памяти. Поэтому вам, уважаемый читатель, будет предложен самый простой вариант освоения метода голографической памяти – без нахождения исходной траектории линии времени.

Неизвестная память?.. Фактически так оно и есть, и если мы обратимся к самым простым, будничным примерам, вскрыется вопиющий парадокс образования на уровне каждого отдельного индивида и всего человечества в целом: почти никого из нас никто не учил пользоваться памятью. У нас есть руководства по пользованию стиральной машиной, пылесосом, холодильником. Мы изучаем в школе экономическую географию зарубежных стран и историю Древнего мира, как будто потом эти знания будут востребованы ежедневно. Я ни в коей мере не против этих предметов, скорее за,

но попробуйте навскидку проверить себя, что сохранилось в вашей памяти из курса Древней истории – например, из того периода, который обозначен как упадок Римской империи? Вам не составит труда перечислить особенности экономики стран Латинской Америки?

Забыли? А зачем вы все это учили?!

И зачем вы вообще столько всего учили, если в памяти остается, откровенно говоря, мизерная часть всех этих знаний?!

Можно, конечно, оправдать огромные затраты времени на изучение того, что все равно потом забывается, тем обстоятельством, что это якобы полезно для общего развития. Вас устроит такое объяснение? Если да, то примите мои искренние соболезнования. Поскольку на «общее развитие» можно списать заодно с ущербностью обучения и множество других, не менее ущербных составляющих нашей жизни. Можно списать месяцы и годы на общее развитие. Не лучше ли было потратить это время на что-то конкретное, а не общее, а следовательно, как это зачастую бывает, пустопорожнее?

Как часто вы пользуетесь своей памятью? Да каждый день, и не по одному разу. Выключен газ или нет, закрыта или нет входная дверь... А один мужчина до посещения моих курсов имел обыкновение каждые полчаса выходить на балкон, чтобы проверить, поставил ли он автомобиль на сигнализацию!

Я уже не говорю про людей умственного труда, студентов и школьников – требования к их памяти возрастают с каж-



дым прожитым в бешеном современном ритме годом.

Итак, если нас не один год учат различным дисциплинам и пытаются вдолбить знания, которые подавляющее большинство населения в дальнейшем не использует (либо почти не использует), однако не дают даже элементарных основ того, чем люди пользуются ежедневно (механизмов работы памяти и разума), то вполне резонно поинтересоваться: почему мы хватаемся за изучение такого количества различных отраслей знаний, и в то же время упускаем освоение основополагающих навыков, на которых собственно и зиждется само по себе любое обучение? И где инструкция по применению бесценных даров – памяти, разума, мышления?

Тем более – что современный человек знает о своей памяти? Очень мало? Даже меньше, чем предполагает. Поскольку возможные применения памяти – это не только мучительное вспоминание таблицы умножения на пять или кода пластиковой карточки. На памяти зиждется вся жизнь человека.

Давайте же поставим хотя бы часть окружающего нас мира с головы на ноги – прямо сейчас. Потому что если знакомство с закономерностями работы памяти начать с первых месяцев после рождения, а подготовку к занятиям в школах, средних и высших учебных заведениях предварять хотя бы минимальным обучением основам работы памяти, то кпд любого образования значительно повысится.

Если профессиональную деятельность начинать с освоения голографического подхода, то отдача от деятельности

специалистов может повыситься не на 1–2, а на 10, 20, 50 и более процентов.

И наконец, если к тому, что принято называть жизненным путем или судьбой, подходить, освоив хотя бы минимальный уровень возможностей разума с позиций голографической модели, то очень большому количеству людей на склоне лет уже не будет стыдно и больно за безрезультатно-бесцельно прожитые годы – ведь работа в соответствии со своим предназначением или труд по призванию станет нормой жизни, а не исключением из правил.

Эта книга не претендует на роль истины в последней инстанции – вам предлагается всего лишь один из множества возможных вариантов грамотного взаимодействия сначала со своей памятью, затем с разумом и, наконец, с судьбой.

Пусть вас не смущает, что согласно представленным технологиям без труда можно решать множество простых и сложных проблем, причем с получением конкретных результатов практически с первых же дней. Мы уже вышли из того времени, когда на протяжении всей жизни одного человека мало что менялось. Это в Средние века человек рождался, а в поле крестьяне жали пшеницу серпом либо литовкой. Человек вырастал – все та же система обработки земли. Умирал – и ровным счетом ничего не менялось. Те же поля, вспахиваемые плугом, та же коса, тот же серп.

Сейчас скорость перемен многократно возросла. И наши деды, застав в детстве время, когда еще пахали на лошадях, а

затем на первых тракторах, стали свидетелями грандиозных перемен. Появлялись первые механические косилки, а затем все более совершенные комбайны.

Другой пример – скорость развития компьютерных технологий: 20 лет назад никто и представить не мог, что будет происходить в наши дни в этой сфере.

А что происходит в сфере освоения возможностей нашего уникальнейшего биокомпьютера, нашего разума?

Перемены ничуть не менее грандиозные. Правда, со скоростью повсеместного внедрения новейших технологий немного сложнее, но это всего лишь вопрос времени и освоения уже создаваемых практик. Поэтому будьте готовы к тому, что вы имеете дело с программой, кардинально отличающейся по эффективности от очень многого, с чем вам доводилось сталкиваться до сих пор. Алгоритмы работы с разумом здесь даются на принципиально более высоком уровне, в результате можно реально получать огромнейшие дивиденды с вложенных в личностное развитие времени и сил уже с первых недель и месяцев применения. И нет особой необходимости верить – достаточно просто пробовать и получать все более обнадеживающие результаты.

Если что-то не получается или не вполне понятно – всегда можно спросить у тех, кто уже давно все это освоил. В социальных сетях – «В контакте», «Мой мир», «Одноклассники» есть группы (или сообщества) «Город талантов», в администрации которых такие же люди, но уже давно освоив-

шие эти технологии и готовые поделиться своим опытом и знаниями. Не стесняйтесь, пишите, созванивайтесь по скайпу или другим программам бесплатной и платной видеосвязи, добивайтесь получения все более грандиозных результатов! И самое главное – выполняйте все упражнения сразу же по прочтении той или иной главы, чтобы не кормить себя обещаниями начать завтра, а продолжать движение к успеху, начатое вами сегодня.

# **ГЛАВА 1**

## **КАК РАЗБЛОКИРОВАТЬ ПАМЯТЬ**

### **Введение в голограмму**

Парадокс ситуации, когда одно из самых важных умений для любого обучения (умение пользоваться своей памятью) не развивают в учебных заведениях и в обществе в целом, усугубляется еще и тем, что механизм работы самой памяти у человека, мягко говоря, не совсем в порядке. Если сказать откровеннее, то при ближайшем рассмотрении возникает впечатление, что естественная, здоровая работа памяти просто-напросто заблокирована.

«Что за бред? Кто и каким образом мог заблокировать нашу память?» – спросите вы.

Все очень просто. Работа памяти нормального среднестатистического индивида «блокируется» следующими факторами:

- хаотичность расположения и разорванность воспоминаний об одних и тех же событиях по разным «линиям времени»;
- бессознательное вытеснение стрессов, когда «стирает-

ся» из памяти не только само стрессовое событие, но и несколько недель, месяцев, а порой и лет, сопутствующих этому событию;

- «внешний гипноз» — установка в обществе на то, что все помнить невозможно и плохая память — это вполне естественно;

- угасание в первые же несколько лет жизни естественно-го, очень высокого от рождения уровня памяти в соответствии с законом отмирания функции, которая не используется и не тренируется;

- использование большинством людей для нужд запоминания одного полушария мозга, что на порядок снижает доступ к воспринятой информации.

К этому перечню можно добавить еще много других пунктов, но их мы рассмотрим в другой раз, дабы не перегружать внимание читателя и не вводить в полнейшую депрессию рассуждениями о сложности проблемы.

Голографический подход к памяти позволяет справляться с подавляющим большинством подобных проблем, причем в самые кратчайшие сроки. Не верится? Я и сам до сих пор поражаюсь тому, что за технологию удалось создать нашему коллективу «Город талантов».

Итак, попробуем преодолеть, например, **хаотичность и разорванность воспоминаний**.

Для того чтобы начать пользоваться голографической памятью, необходимо привести все воспоминания в опреде-

ленный порядок, удобный как сознанию, так и подсознанию. Но так как мозг кодирует воспринимаемую разными органами чувств информацию по-разному, то и упорядочивать нам следует не просто всплывающие образы, а последовательно воспоминания по разным органам чувств.

Сначала следует выставить слегка слева опорные точки – от 5 до 8 воспоминаний о том, что было некоторое время назад. Затем на эту воображаемую линию прошлого осуществляется сбор вообще всех воспоминаний и их закрепление, после чего аналогичным образом выставляются представления о будущем. И так по каждому из восьми видов ощущений.

Почему целых восемь (а для взрослых – девять)? Ведь мы все привыкли к тому, что у нас пять органов чувств?

В принципе, это ваше дело. Для превращения линии времени в голограмму памяти достаточно выставить воспоминания хотя бы по трем основным видам ощущений: зрение, прикосновения, слух. Все знают, что есть еще запахи и вкусы. Да, если вам нужно более высокое качество работы вашего разума в этой системе, то их также желательно выставить.

Согласно постулатам советской школы психологии (а других, официально признанных академической наукой, у нас, выражаясь словами известного персонажа повести Булгакова, просто нет), у человека восемь видов ощущений. Кроме пяти уже перечисленных имеются: внутренние мышечные ощущения (если весьма упрощенно – моторная память),

ощущения равновесия тела в пространстве (вестибулярный аппарат), ощущения восприятия времени.

Исходя из этого факта, у человека уже не одна линия времени, как предполагалось ранее, а гораздо больше: в голограмме памяти среднестатистического индивида воспоминания об одном и том же событии, но в проекции на разные органы чувств «хранятся» в разных местах в пространстве. В результате человек имеет память, образно говоря, «разорванную» на отдельные составляющие.

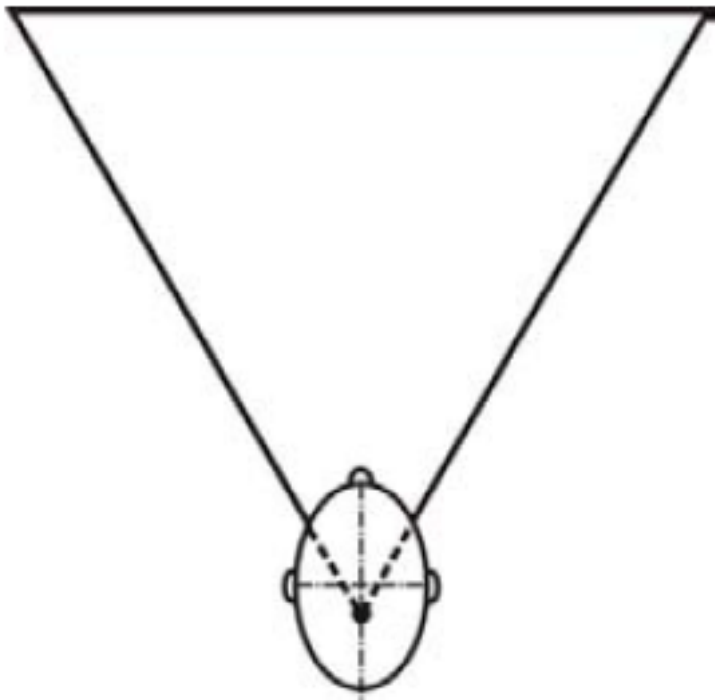
Когда я осознал этот факт, то очень многое в понимании природы работы памяти встало на свои места. И стало ясно, что даже простое упорядочивание воспоминаний вкупе с соединением линий времени уже гарантированно улучшает работу памяти. Как выяснилось немного позже – не только памяти, но и интуиции и мышления в целом. Мы получили нечто вроде секретной карты спрятанных сокровищ, оставалось только расшифровать начертанные природой символы, образы, закодированные алгоритмы функционирования разума. Чем мы, собственно, уже в течение нескольких лет и занимаемся.

Когда мы начинали создавать эту методику, в ней все было предельно просто, всего один вариант голограммы для всех обучающихся. Но прогресс, как известно, не стоит на месте, и в этом издании для читателей предлагаются четыре варианта голограммы памяти (разума). Прежде чем начинать достаточно быстро и просто улучшать свою память, а затем и



другие составляющие разума, я предлагаю определиться с тем, какой из вариантов лучше всего подходит именно вам.

Голограмма первого типа представляет собой схему расположения воспоминаний в форме равностороннего треугольника с вершиной почти в центре головы в районе гипофиза (рис. 1). Левая грань (на которой предлагается расположить воспоминания прошлого) отходит влево вверх, правая (на которой размещаются предполагаемые события будущего) находится с правой стороны и также слегка поднимается вверх в направлении прямо-вправо-вверх.



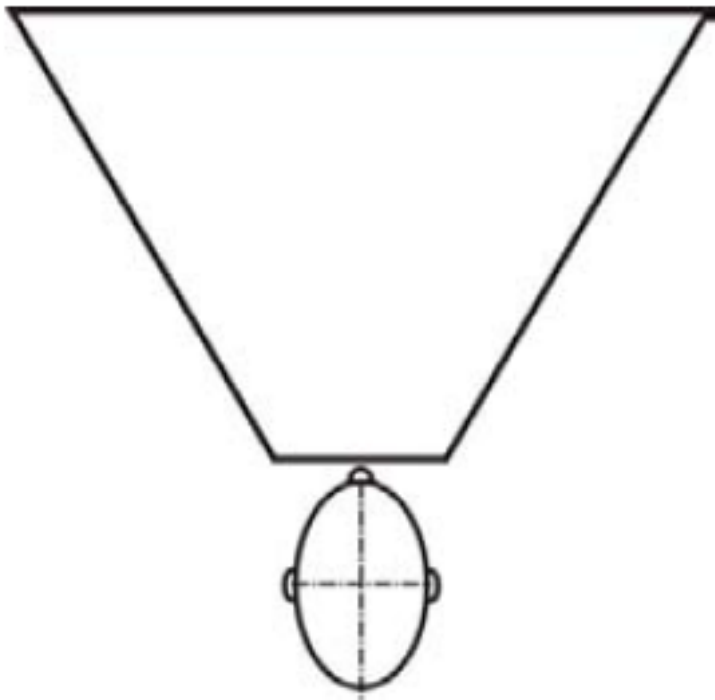
**Рис. 1.** Голограмма первого типа

Голограмма этого типа хорошо подходит людям с ярко выраженной зрительной памятью (визуалам), а также тем, чей рабочий день проходит не только (или не столько) за письменным столом.

В этой схеме линия времени проходит «через тело» – иными словами, такой человек может намного сильнее быть во-

влеченным в настоящий момент в то, чем он занят в настоящем.

Голограмма второго типа представляет собой расположение воспоминаний на линии времени, по форме напоминающей трапецию. В ней почти все совпадает с голограммой первого типа, только настоящее располагается непосредственно на экране перед лицом, линия времени через тело не проходит (рис. 2).



**Рис. 2.** Голограмма второго типа

Данный тип голограммы также хорошо подходит людям с преобладающей зрительной памятью. А поскольку линия времени не проходит через тело, то им могут воспользоваться люди, «страдающие» хроническими опозданиями, чересчур эмоциональные, с повышенным уровнем рефлексии.

В голограмме третьего типа воспоминания и представле-

ния о будущем располагаются также в форме треугольника, но только на уровне груди, солнечного сплетения или живота. Человек представляет себя за столом, голограммы воспоминаний располагаются перед ним и слегка влево под углом  $30^\circ$  (или  $20^\circ$ ) наподобие картотеки. А представления о будущем – соответственно под углом в  $30^\circ$  (или  $20^\circ$ ) вправо.

Голограмма четвертого типа аналогична по форме голограмме второго типа, располагается в горизонтальной плоскости на том же уровне, что и третьего типа. То есть это трапеция, размещающаяся на уровне груди, живота или солнечного сплетения.

Голограммы третьего и четвертого типов хорошо подходят людям с преобладающей тактильной (память на прикосновения) или моторной памятью. Иметь воспоминания, что называется, «всегда под рукой», «на своем столе» может быть очень удобно тем, чей рабочий день в основном проходит за столом, в офисе.

И плюс к тому голограмма четвертого типа больше подходит лицам, склонным к опозданиям, а третьего типа – наоборот.

Если вы уже определились с тем, какой тип голограммы вам лучше подходит, можете смело начинать приводить в порядок свою память. Если вы продолжаете раздумывать, не зная, что лучше выбрать, берите наугад любой вариант, они все одинаково хорошо позволяют улучшать работу памяти. В дальнейшем вы всегда сможете перестроить свое инфор-

мационное пространство под любой из четырех вариантов  
либо создадите свою собственную оригинальную схему.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.