

ВЛАДИСЛАВ ЛУГОВСКИЙ



АТЛАНТИДА



ПРОДВИНУТЫЕ  
ЧЕРТОГИ РАЗУМА

# Владислав Луговский

## Атлантида. Продвинутые чертоги разума

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56996945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56996945)*

*ISBN 9785449899767*

### **Аннотация**

Мозг – это невероятный прибор, с помощью которого можно делать практически что угодно, но большинство людей и не подозревают об этом. Благодаря же «чертогам разума» человек получает мощный инструмент работы с собственным сознанием, направленный на улучшение умственных и даже физических показателей. Посредством создания и использования некоего ментального пространства, человек получает осязаемое превосходство над другими людьми и в буквальном смысле становится способен перевернуть горы.

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Как найти потерянный город?	12
Часть 1. Что такое Атлантида	13
Часть 2. Дорога из жёлтого кирпича	22
Глава 2. Город с чистого листа	26
Часть 1. Планируем соломенный домик	28
Часть 2. Заливаем фундамент	33
Часть 3. Кладём кирпич	36
Часть 4. Строим крышу	44
Глава 3. Smart House. Инструкция по применению	48
Часть 1. Учимся пользоваться умным домом	49
Часть 2: Латаем щели в знаниях	54
Глава 4. Как устроена Атлантида	60
Часть 1. Ликбез по Атлантиде	62
Часть 2: Нулевой этаж	66
Часть 3. Первый этаж башни	75
Комната управления воротами	78
Зал врат	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# **Атлантида. Продвинутые чертоги разума**

**Владислав Луговский**

© Владислав Луговский, 2021

ISBN 978-5-4498-9976-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# ВВЕДЕНИЕ

В ПОИСКАХ НОВОГО ДОМА



# Введение

Люди всегда хотят быть сильнее, выше, быстрее и умнее. Это заложено в них природой, и этого у них уже никто не отнимет. Они мечтают иметь идеальную память, отличную концентрацию внимания, мощные вычислительные и аналитические способности, которым бы позавидовал даже Эйнштейн, Никола Тесла или гениальный сыщик Шерлок Холмс.

Каково было бы ваше удивление, если я скажу, что взяв эту книгу в руки, вы сможете иметь огромный ментальный аналитический центр прямо у себя в голове, к которому сможете обращаться абсолютно в любой момент. При этом вы сможете получить огромную власть над своим мышлением и восприятием реальности, что в свою очередь изменит вас и вашу дальнейшую жизнь навсегда. Название же данному месту – «чертоги разума», чьей изначальной функцией было – хранение больших пластов информации внутри черепной коробки посредством нанесения воспоминаний на локацию внутри неё.

По прошествии же времён менялся не только мир и люди, но и их способность к запоминанию и мышлению. С каждым поколением им было необходимо всё больше и больше места для хранения информации и других когнитивных операций, но устаревшие методы уже не подходили им или не бы-

ли предназначены для этого, из-за чего большинство из них терпели крах вследствие перегрузки своего мозга. Но как мне становится понятно, вы не хотите относиться к этому большинству и желаете прокачать свой мозг по максимуму, что ж, вы обратились по адресу.

Целью данной книги является научить вас использовать весь потенциал вашего мозга посредством создания уже упомянутых мною чертогов разума. Создав их в классическом виде с помощью понятных инструкций и очень простых шагов. В дальнейшем, научившись ими пользоваться, вы сможете улучшить их до неузнаваемости, модернизировав их для совершенно иных, но очень полезных в повседневной жизни нужд. К подобным нуждам можно отнести: отдых после тяжёлой работы, ведение всевозможных вычислений и расчётов, интересное времяпрепровождение во время скуки, запоминание списка продуктов и многое другое, для чего просто необходимо иметь у себя под рукой специальное и всегда доступное место.

На примере своих чертогов разума, выросших из одной комнаты до целого города, я расскажу вам, как проводить время с пользой внутри своей головы, как сменять мышление одно за другим, как и где найти осколки своей личности и что делать с их помощью. Изучая мои чертоги, вы откроете для себя доселе не виданный мир чудес прямо у себя в голове и прогуляетесь по тем местам, куда ещё не ступала нога ни одного другого человека. Вам предстоит узнать, как

и куда вы можете сбежать из реальности и по каким ментальным измерениям вы сможете перемещаться, прямо внутри своей головы находясь абсолютно в любом месте. Вы узнаете об актуальных методах хранения информации, подходящих исключительно владельцам ментального пространства.

Читая эту книгу, вы поймёте, что в своей голове, вы вольны делать что угодно, а это значит, что вы можете и должны адаптировать свои чертоги разума под собственные нужды и создавать локации для тех вещей, которыми вы занимаетесь в реальной жизни, привнося в них нечто своё, личное и индивидуальное. По сути, я предлагаю вам разложить все аспекты вашей личной жизни по полочкам, чтобы вы совершенно спокойно и осознанно могли заниматься ими по отдельности, точно зная: где, как и что вы должны делать.

Описание же моих чертогов разума должно быть для вас лишь своеобразным пособием по обустройству собственного внутреннего мира, на который вы должны лишь опираться при использовании своего котелка, но никак не воспринимать описанное здесь в качестве универсального ментального пространства, подходящего всем. В данной книге я описываю лишь то, чем пользуюсь для своих нужд лично, а вы уже сами должны решить, что из этого вам будет необходимо.

В конечном итоге, следуя всем указаниям и инструкциям, изложенным здесь, вы обзаведётесь самым потрясающим и многофункциональным инструментом для работы с моз-

гом и собственным сознанием, а также научитесь хранить информацию абсолютно любого рода внутри своей головы без её потери и с возможностью воспроизводить её в любой момент.

Вашему «Атланту» только предстоит расправить плечи, и если вы готовы меняться и самосовершенствоваться, то у вас обязательно получится обзавестись самым настоящим тёплым и уютным домом прямо у себя в голове.

# ГЛАВА I



# КАК НАЙТИ ПОТЕРЯННЫЙ ГОРОД?

КТО ИЩЕТ -  
ТОТ ВСЕГДА НАЙДЕТ...

# Глава 1. Как найти потерянный город?

Приветствую вас в первой главе книги, посвящённой чертогам разума. Из этой главы вам станет понятно, что собой представляет ментальный город Атлантида, что скрывается за словами «чертоги разума» (от англ. Mind Palace). Для чего создаются ментальные карты реальности и как они могут помочь вам в повседневной жизни. Вы познакомитесь с методом хранения больших пластов полезной информации, а также узнаете, кто является основоположником современных чертогов разума и как это применимо в вашей повседневной жизни.

Из этой главы вам станет понятно, на что в целом нацелена данная книга. Вы поймёте, на что способен ваш мозг, если им пользоваться по назначению. Мною будет рассказана история создания первых ментальных локаций, а вы сможете начать создание ментального города в вашей голове, проведя предварительную подготовку, идя к своей цели шаг за шагом.

Если вы готовы к приключению на целую книгу, то прошу вас пристегнуть ремни, этот самолёт готовится к взлёту!

# Часть 1. Что такое Атлантида

Итак, мой дорогой читатель, вы всё же решились найти свой внутренний мир и погрузиться на дно своего сознания в поисках своей Атлантиды, но что же это за место? Атлантида является ментальным городом, находящимся внутри моей головы. Это место представляет собой четырёхмерное ментальное пространство (локацию), воспроизводящееся в том виде, в котором оно представляется, с возможностью его дальнейшего видоизменения. Всё будет зависеть лишь от потребностей пользователя данного места.



Рис. 1. Вид на часть города Атлантиды

Под термином **ментальный** я буду подразумевать связанные и находящиеся в разуме объекты и локации, а также некоторые процессы, протекающие в нём.

Сам же город, о котором пойдёт речь, предназначен для записи, хранения и использования большого массива информации, помещенного внутрь этого пространства. Для проведения когнитивных операций, требующих большого сосредоточения и точности или для математических операций. Это место также подойдёт для мысли: игр и соблюдения определённых логических или мыслительных последовательностей или использования определённого типа мышления, установленного ранее, а также для хранилища особых воспоминаний, которые заслуживают внимания и памяти о них. Не стоит упускать из вида, что данное место может быть использовано и в других целях, зависящих от потребностей пользователя и индивидуальных возможностей его мозга.

Изначально же Атлантида планировалась мною как «дворец памяти» (от англ. The Memory Palace), который, как понятно из его названия, предназначен для хранения информации и только. Сам «дворец» имеет множество названий: «метод Цицерона», «метод локусов», «метод умственной прогулки», «метод мест», «система комнат», римская комната, «чертоги разума» и др. Он является разновидностью мнемонического приёма, основанного на создании мыслимой локации и наложении на неё неких воспоминаний, после чего че-

ловек становится в состоянии запоминать большие объёмы информации (числа, слова, языки, комбинации и др.) в определенной последовательности или хаотичном порядке. Сама же методика появилась около 2500 лет назад в Древней Греции, а её создателем считается, но таковым не является Марк Туллий Цицерон, из-за которого данный метод получил широкую огласку и его имя. Сам же Туллий был известен не только красноречием, но и памятью, ведь в своей политической карьере он ни разу не пользовался записками, при этом помня множество дат, имен и событий, которые умещал в так называемой римской комнате.

Корни данного мнемонического приёма целиком и полностью уходят в Древнюю Грецию, где так же, как и Цицерон, римской комнатой успешно пользовался поэт Симонид. Согласно одной из легенд, дошедших до наших дней, однажды после обрушения здания, где проходил большой пир, Симонид сумел выбраться из-под обломков почти невредимым, в то время как гости и хозяин дома погибли. Когда же было необходимо опознать раздавленные каменными обломками тела, поэт, по памяти воспроизведя в своей голове то самое место в момент до обрушения здания, сумел рассказать людям, разбирающим завалы, где находился каждый из гостей. Это помогло родственникам найти все тела погибших и похоронить их согласно обычаям. После данного происшествия Симонид понял, что это случайное открытие оказалось весьма полезным, и продолжил развивать его дальше,

но кто бы ни стоял у истоков возникновения данного метода, на сегодняшний день он считается одним из самых древних и эффективных техник по запоминанию, относящихся к эйдетики системе.

Если заглянуть в греческий словарь, то можно узнать, что «**эйдос**» – значит «образ», в основе учения которого лежит способность представлять предметы, не присутствующие рядом с вами. Сама система эйдетики представляет собой «безграничную» память, которой при желании может овладеть любой человек. По своей сути **эйдетики** – это обучение на основе образного мышления, которое позволяет гармонично развивать левое и правое полушария, что положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии.

На данный момент эйдетику и в частности «дворец памяти» часто используют на соревнованиях мнемоников, когда конкурсанты должны запомнить по 500 разных цифр за 15 минут или последовательность из 100 предметов, на запоминание которых дается всего несколько секунд.

Исследователи медицинского центра Radboud University в Нидерландах устраивали соревнования между 23 чемпионами мира по запоминанию и 51 человеком со средней памятью. В первом состязании чемпионы мира порвали своих нетренированных соперников. Участникам дали посмотреть список из 72 слов. Через 20 минут люди с тренированной памятью в среднем смогли воспроизвести около 70,8 слов. Испытуемые с обычной памятью запомнили всего 39,9 слов.

Затем новичков в этом деле распределили по трем группам и начали их тренировку. На каждую из тренировок уделялось по полчаса в день. Одна из групп в течение 40 дней изучала уже небезызвестный вам метод запоминания посредством чертогов разума. Другая же группа в это время улучшала свою кратковременную память. Их задачей было одновременное слежение глазами за чередой местоположений и прослушивание чисел. Остальные же участники эксперимента вообще никак не готовились к следующим состязаниям.

После сорокадневного курса тренировок был проведён ещё один тест, на котором оказалось, что люди, использовавшие чертоги разума, справились с запоминанием слов почти так же хорошо, как чемпионы мира по памяти. Емкость их памяти увеличилась примерно в два раза, и на этот раз они смогли запомнить уже 62 слова. Помимо этого, они не утратили своих способностей даже спустя несколько месяцев. В других же группах значительного улучшения навыков памяти не наблюдалось. Группа, использующая кратковременную память, улучшила свои общие результаты лишь на 11 слов, в то время как группа нетренированных участников повысила свой результат только на 7.

Данное исследование подтверждает тот факт, что использование чертогов разума в качестве хранилища информации полностью оправдывает себя. И если это так, только представьте, что ждёт вас, когда вы начнёте процесс их улучше-

ния и модернизации под иные нужды. Насколько продуктивнее и эффективнее вы сможете стать, лишь обзаведясь подобным ментальным пространством (далее МП).

Сама же идея некого МП для хранения и использования информации в образах внутри головы со временем переросла в нечто большее. Она невероятно развилась и достигла того пика, при котором пришлось писать эти строки. Из самой же книги вам предстоит узнать, как построить тот самый «дворец памяти». Я подробно расскажу, как им пользоваться и как модифицировать его до уровня Атлантиды, а также опишу наиболее популярные ошибки, которых вам следует избегать при использовании своего металлического города.

Как только вы овладеете данным методом и освоитесь в своём городе, вы сможете освоить его на более высоком уровне. При долгосрочной практике вы сможете запоминать всё больше информации и при усилении использовать весь потенциал вашего желе в черепной коробочке.

Думаю, мне даже не стоит убеждать вас в том, что «дворец памяти» может дать вам множество преимуществ перед другими людьми, тем самым делая вас более уникальным среди их серой массы. К подобным же наиболее существенным преимуществам можно отнести следующие:

– При подготовке публичных выступлений большинство людей испытывают страх забыть подготовленный текст, но имея «дворец памяти», вы можете навсегда забыть об этой проблеме, так как вы сможете с легкостью запомнить

все ключевые моменты своей речи и даже воспроизвести их в произвольном порядке, что не смогут сделать обычные люди.

– При изучении иностранных языков и слов в частности вам не придётся их зубрить, что является одной из худших форм обучения. Намного лучше использовать ассоциации. Ваше воображение поможет иностранному слову самому подсказать вам ключевой образ, который затем вы разместите в месте, логически соответствующем значению слова на вашем родном языке. Затем же для связки ключевого слова и места вам будет необходимо представить себе какую-нибудь яркую картинку. Например, запоминая слово *dresser* (шкаф), представьте, что шкаф стоит в вашей спальне, где вы одеваетесь (*get dressed* → *dresser*).

– Вам больше никогда не составит труда запомнить любой список тех или иных понятий (например, при подготовке к экзаменам), тем, предметов или всевозможных дисциплин, т.к. вся необходима информация без труда поместится в вашей голове и будет с лёгкостью воспроизведена в нужный момент, вследствие чего вы повысите свой балл и станете ещё больше выделяться из толпы.

И это отнюдь не все из тех преимуществ, которые могут преподнести вам классические чертоги разума. Только представьте, что будет, как только вы начнёте их всячески развивать и модернизировать.

По личному опыту могу сказать, что использование чер-

тогов разума для учёбы в своё время существенно помогло мне поднять собственный аттестационный балл. Из-за чего в настоящий момент я имею постоянный доход. Сам же я практикую и использую метод «дворца памяти» уже много лет и за это время преуспел в данном направлении. В течение этого немалого периода я открыл множество законов и тайн, связанных с работой МП, сознанием и человеческим восприятием. По ходу этой книги я буду давать вам небольшие, но практичные советы, которые позволят вам достичь потрясающих результатов по управлению собой и своими чертогами разума. Используя свои чертоги на постоянной основе, я смог добиться улучшений не только в учёбе, но и в личной жизни как таковой. На данный момент, благодаря своим чертогам разума, я успешно могу не только запоминать огромное количество информации, но и определённым образом воздействовать на работу своего сознания, что принесло мне множество различных бонусов, которые можете получить и вы, создав и успешно используя свои чертоги разума.

Прежде же чем перейти к чтению следующей части, вам необходимо выбрать или хотя бы представить то место, в котором вам было бы комфортно. Чтобы оно было достаточно просторным и удобным для вас. Вы можете пофантазировать, представить нечто фантастическое и абстрактное. Это пригодится вам в следующей части, так что с вашей стороны будет глупо упускать этот ключевой шаг на пути к собствен-

ной Атлантиде.

## Часть 2. Дорога из жёлтого кирпича

Как и маленькая девочка Элли со своим спутником То-тошкой, вы отправляетесь в Изумрудный город по своей дорожке из жёлтого кирпича. По дороге, на которой вы ещё встретите своё тупоголовое пугало, трусливого льва и бессердечного железного дровосека.

Как и в детской сказке, для того чтобы попасть в страну Оз, необходимо торнадо, только не настоящее, а воображаемое. Для телепортации в этот мир вам необходимо расслабиться и закрыть глаза. Лучше, чтобы в момент погружения вас ничего не отвлекало и не мешало. Поэтому перед тем, как отправляться создавать город, выберите мелодию, которая будет длиться более часа (это понадобится вам при глубоком и долгосрочном путешествии по вашему городу), а также устраивать вашего утончённого внутреннего меломана на протяжении всего сеанса погружения. Эта же мелодия, главное не песня со словами (т.к. слова будут вас отвлекать), должна использоваться вами и в дальнейшем при долгосрочных визитах в ваши чертоги. Она как бы станет некой опорой при входе туда. Поэтому необходимо исключить те мелодии, которые вы слушаете на постоянной основе или когда занимаетесь чем-то ещё. Одно занятие = одной мелодии. Это помогает сконцентрироваться на конкретном деле. Я постоянно использую мелодии для разных занятий, и для каж-

дого они разные. К примеру, излагая эти строки, я прослушиваю композицию Моцарта, которую включу в следующий раз, когда сяду за книгу. При этом я не стану включать ее, занимаясь фехтованием, несмотря на то, что она подходит под темп работы шпагой.

В качестве второго примера можно привести использование мною саундтрека Harry Pills из фильма «Область тьмы», зацикленного на 5 часов, т.е. мелодия сменяет саму себя 5 часов подряд. Она же и используется мною для долгосрочных непрерывных визитов на Атлантиду, и никогда, кроме как сеанса на ней, данная мелодия мною не прослушивается. Так что подходите к выбору мелодии или саундтрека из любимого сериала основательно. Ведь вам придется слушать её достаточно долго, а смена одной мелодии на другую может пагубно сказаться на восприятии вашего МП. Поэтому во избежание всяческих проблем выберите для себя приятную и ненавязчивую мелодию.

Подобный метод, «**эффект привязки**» одного дела к одной композиции, очень удобен и имеет множество плюсов, благотворно сказывающихся на работе. Просто попробуйте внести это изменение в свою жизнь и «привяжите» конкретные дела к конкретным мелодиям или песням (все зависит от дела). На YouTube и в интернете вы без труда отыщите многочасовые зацикленные мелодии и песни. Просто введите название композиции и укажите количество часов.

Итак, после того как вы включите выбранную мелодию, вы

закрываете глаза и расслабляетесь. Вы можете сесть в кресло, на диван, принять позу лотоса или иную позицию, при которой вам будет максимально удобно. Для первого этапа создания лучше, чтобы вы не были в состоянии усталости и загруженности. Выберите день или время суток, когда вам максимально удобно заниматься чем-то подобным. Иначе, придя уставшим с работы или учёбы, вы ляжете, включите приятную монотонную мелодию и, вероятно, просто отключитесь. Не успев вступить на дорогу из жёлтого кирпича.

Теперь, когда вы знаете, что нужно подготовить и в каком состоянии находиться, необходимо дать более полное определение «дворцу памяти». «**Дворец памяти**» – некое вымышленное или реальное пространство (место) с определенными ментальными (статичными) объектами, которое человек может воссоздавать в своём воображении. Отталкиваясь от данного определения, прямо сейчас попробуйте закрыть глаза и, расслабившись под приятную мелодию, представить свою кухню или своё рабочее место. Те из вас, кто подумал над местом, как я просил в прошлой части, попробуйте представить его или любое другое хорошо знакомое вам место.

Ну как? Получилось? Поздравляю! Можете считать, что первый шаг навстречу к Изумрудному городу вы уже сделали, но это только начало.

# ГЛАВА II

---

ГОРОД  
С ЧИСТОГО  
ЛИСТА

ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ СТРОИТЬ ВНОВЬ,  
ЧЕМ ПЕРЕСТРАИВАТЬ СТАРОЕ

## Глава 2. Город с чистого листа

В этой главе вам предстоит узнать о строительстве ментального города внутри вашей головы. По ходу этой главы я в ясной и понятной форме научу вас основам ментального строительства. Вместе со мной вы пошагово, кирпичик за кирпичиком, будете класть основу вашего города. Хочу предупредить, что качество работы зависит только от вас и лишь вы определяете то, как будет выглядеть ваш новый дом. Я искренне прошу вас не упускать на первый взгляд банальные советы, ведь именно их исполнение и ведёт вас к успеху в создании чертогов разума. Не ленитесь исполнить их все, но что самое главное – не торопитесь, вы уже мчитесь на лайнере по маршруту «голова – чертоги разума». Вам некуда бежать! Просто расслабьтесь, настройтесь на продуктивную работу и позитивные мысли. Какая вам разница от того, что вы кое-как создадите чертоги за час, если до недавних пор вы даже не знали о существовании этой книги и этого метода. Просто ответьте себе, куда вам торопиться? Зачем вам бежать с ещё не тонущего корабля?

Будьте щедры, выделяя своё время и силы на создание чертогов разума, и на протяжении каждого шага помните, что скупой платит дважды! И вам переделывать свою работу, что отнимет ещё больше сил и времени, чем работа, изначально выполненная хорошо. Ответьте себе на вопрос: оно

вам надо?..

# Часть 1. Планируем соломенный домик

Как и при строительстве обычного дома, вам первым делом необходимо разработать его план и строить свою виллу шаг за шагом, поэтому я разбил всю процедуру создания ментального дома на несколько простых шагов, которые вам необходимо выполнять поэтапно и не спеша, прорабатывая каждую деталь вплоть до мелочей.

## Шаг №1. Создание плана местности

Выберите пространство, которое вы превратите в свой «дворец памяти».

Если вы новичок в этом деле или же человек со слабой фантазией, вам лучше выбрать одну из комнат вашей квартиры, т.к. вы хорошо знаете это место и вам без труда удастся прокрутить его в своём воображении, но это навряд ли подойдёт вам в долгосрочной перспективе. Т.к. впоследствии вы будете модифицировать это пространство абсолютно под другие нужды, поэтому на данном этапе стоит очень тщательно проработать изначальную локацию, которую впоследствии уже можно изменять как угодно.

В случаи же Атлантиды изначальное это было несколькоуровневое помещение с каменными стенами и практиче-

ски нулевым дизайном, но со временем та изначальная локация была полностью изменена и переделана в целый город. Поэтому не переживайте, что сразу не можете придумать свой мегаполис с блек-джеком и пивом. Поверьте, изначально я также использовал образ своих комнат для создания простейших ментальных локаций. И никак не думал, что разовую идею применения подобного места в нечто большее. И уж явно не помышлял, что когда-то буду писать об этом целую книгу. Поймите, что Эмпайр-стейт-билдинг (103-этажный небоскрёб, расположенный в Нью-Йорке) тоже строился не один день, а ваш ментальный «дворец» вырастет и преобразуется так, как вы захотите, но вам просто нужно начать с чего-то лёгкого, чем может стать даже самый обычный образ сарая на даче у любимой бабули.

Если вы думаете, что впоследствии при изменении и расширении вашего будущего города вы потеряете ваши знания, сохраненные там ранее, то вы зря паникуете, ведь в самом «дворце памяти» будет располагаться множество *mental rooms*, в которых и будет храниться определенная информация, и при глобальной перестройке вашего города вы просто перенесёте эти комнаты (двери комнат) в изменённое место, не изменив их содержимое и не потеряв значимую для вас информацию.

Сама же **mental room** – это некая отдельная локация (комната) внутри основной локации, имеющая свою дверь и свой внутренний дизайн, расположенная в том месте, где вам

необходимо. К примеру, внутри вашей виртуальной комнаты появился железный люк (mental room), который ведёт вас пещеру за водопадом, где располагается информация о пещерных людях. Это образное и грубое определение, но оно отражает всю суть понятия mental room и даёт понять, что в вашей голове всё будет структурировано и расставлено по своим местам, а информация о динозаврах не будет находиться в одном месте с теоремой Пифагора.

Создавая же макет своего будущего города сейчас, учтите, что рассказанное мною далее может отличаться от того, что вы представляете себе сейчас. Поэтому вам стоит вернуться к этапу создания основного города чуть позже, когда вам будет известна вся изложенная здесь информация, касающаяся Атлантиды. Т.к. пословица «Первый блин всегда комом» применима и к данной ситуации, прежде чем делать и запоминать что-то действительно важное и объемное, потренируйтесь на чем-либо менее важном и простом. Поэтому лучшим решением станет создание временного чертога, в котором вы будете экспериментировать, набираться опыта и учиться всему, что здесь описывается.

Как я уже говорил ранее, очень удобно брать уже готовые, знакомые вам места: ваш офис, вашу школу или вашу комнату. Главное, чтобы вас устраивал размер этого пространства и было чёткое понимание его структуры. Чем шире пространство, отведённое под чертоги, и чем оно подробнее и детальнее, тем больше информации и дверей вы сможе-

те расположить в соответствующих этому реальному месту мысленных пространствах, но как показывает опыт, намного лучше использовать свою фантазию и воссоздать у себя в голове нечто своё, нечто личное и индивидуальное, нежели пользоваться уже готовыми архитектурными изделиями из реальной жизни.

Отлично в этом деле вам поможет игра Minecraft, в которой вы без труда и с энтузиазмом можете построить идеальное место для ментального пребывания. К тому же визуальная составляющая позволит вам лучше запомнить детали, что может быть затруднительно, когда всё происходит лишь в вашей голове.

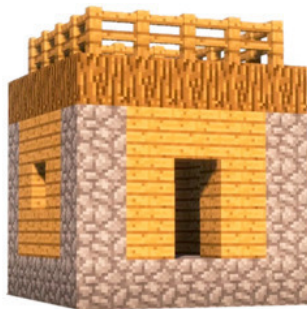


Рис. 2. Пример постройки в Minecraft

К подобному приёму прибегает множество строителей и архитекторов. Они используют Minecraft и другие подобные игры в качестве некоего наглядного шаблона.

Хочу ещё раз напомнить, что после того, как вы прочли про один или несколько шагов создания «дворца памяти» из каждой части этой главы, вы обязательно должны воссоздать всё то, о чём здесь говорится. Т.к. вся книга построена на том, что, создав основные чертоги, вы незамедлительно начнёте их улучшать и привносить всевозможные новшества в ваш внутренний мир.

## Часть 2. Заливаем фундамент

Теперь поговорим о втором шаге, который вам необходимо сделать, для того чтобы заложить основательный фундамент ваших чертогов разума.

### **Шаг №2. Закрепляем образ мира и учимся в нём ходить**

На данный момент, когда вы уже обзавелись представлением о том, чего вы хотите, и максимально подробно представили себе это в голове, используйте метод визуализации, описанный мною ранее. Включите мелодию, расслабьтесь, закройте глаза и начните представлять это место внутренним взором. Ощутите четырёхмерное измерение на себе. Пытайтесь ходить по созданной вами локации. Максимально чётко представляйте объекты, имеющиеся внутри этой местности. Это может быть стол, диван, картина, шкаф, книжная полка, фонарь или ещё что-то. Постарайтесь отметить как можно больше таких объектов. Конечно, это может быть проблематичным – ходить у себя в голове, как в обычном мире. По большей мере это связано с тем, что внутри ментального мира не работают некоторые законы физики, действующие на ваше физическое, но не ментальное тело. Я и сам иногда испытываю данную проблему, несмотря на то что являюсь

опытным пользователем своего чердака. Так что не переживайте, со временем ваше внутреннее восприятие стабилизируется и вы сможете перемещаться по «дворцу», практически не испытывая этих проблем или попросту не замечая их.

После всего вышеперечисленного в качестве теста вы можете попробовать запомнить вещи в определённом порядке, располагая их у себя во «дворце».

Существенным шагом здесь будет создание маршрута от точки «А» к точке «Б» по вашим чертогам, где вы и будете располагать некие объекты. Это очень полезная функция «дворца памяти». К примеру, на Атлантиде имеется mental room для запоминания списка продуктов, которые я должен купить на ужин. В этой комнате используется тропинка, которая идёт от остановки до ближайшего к ней дома. Перед походом в магазин, я мысленно располагаю нужные мне продукты в необычной, запоминающейся позе на этом маршруте, а уже придя в сам магазин, вспоминаю, где и что располагалось на этом маршруте внутри данной комнаты.

При этом на моей Атлантиде в целом нет никакого единого маршрута, проходящего через весь город, но он есть в тех местах, где хранится какая-то информация. Другими словами, в моём городе нет той обязательной тропинки (цепочки локаций), которую я должен пройти, чтобы попасть из начальной точки в конечную, но он есть за некоторыми из ментальных дверей, где данный маршрут просто необходим.

Поэтому если вам не нужен определённый порядок запо-

минания вещей, то вы вольны не выполнять это указание, но тем не менее оно очень полезно, и для лучшего освоения МП я предлагаю вам выполнить небольшое упражнение. Суть сводится к тому, что вы должны выбрать некую нулевую точку, в которой вы будете появляться каждый раз, используя свой «дворец». Из этой точки вам необходимо проложить маршрут по всем вашим локациям, которые вы имеете на данный момент, таким образом, чтобы по окончании этого маршрута вы снова оказывались в нулевой точке.

**Совет:** Не делайте его сложным: перемещайтесь слева направо или справа налево. Чем проще он будет, тем быстрее и удобнее вы будете по нему перемещаться.

## Часть 3. Кладём кирпич

Теперь сосредоточимся на шагах, в которых вы будете настраивать чертоги для хранения информации по определённым правилам, которые помогут вам не запутаться в ваших мыследебрях.

### **Шаг №3. Распределение места на когнитивном диске**

На этом этапе вам необходимо распределить созданное вами пространство на некие сектора, в которых будут находиться объекты. В данном случае mental rooms и другие полезные объекты чертог, расположенные по определённой тематике.

Для начала вам стоит понять, что при использовании чертогов разума вы станете класть информацию в определённые локации, поэтому вам необходимо определиться, что будет находиться в определённой области чертог. По сути, сделав разметку и определившись с назначением размеченных зон.

К примеру, на моей Атлантиде практически вся информация и знания распределяются по 5 основным секторам. Каждый из секторов предназначен для хранения определённого типа информации. Моё разделение было таким, что первый сектор был отведён для естественных наук и всего к ним

прилегающего. Второй сектор использовался для гуманитарных дисциплин. Третий – для технических и прочих наук. Четвертый был хранилищем для различного вида информации, начиная от криминалистики, заканчивая знаниями топографии, а пятый был для хранения информации из разных областей. К примеру, о тактиках в шахматах или вязании узлов. Каждый из этих секторов является многоуровневым хранилищем со множеством ментальных комнат, хранящих за собой некую информацию, но более подробно об этих секторах вы узнаете в четвёртой главе.

Примерно по такому же или иному принципу вам необходимо расчертить свой ментальный город. Самое главное – создать столько локаций, сколько вы сочтёте нужным, и расположить их так, чтобы вам было удобно к ним перемещаться. Лучше всего располагать их вокруг нулевой точки или другого места, от которого они будут равноудалены, а не располагать один сектор за другим или один внутри другого. Это просто неудобно и будет скорее путать вас, чем принесёт хоть сколько-то пользы.

Если в качестве чертогов вы выбрали дорогу от дома до места работы, секторами могут стать встречаемые на пути ориентиры, например, соседний дом, небоскрёбы и т. д.

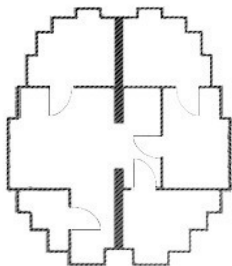


Рис. 3. Схематично расчерченный мозг

Если же в качестве чертогов вы выбрали помещение, можете помещать сектора в различных комнатах, внутри которых вы можете разместить другую локацию под *mental rooms*.

Одним из ключевых этапов на этом шаге является то, что локации должны явно отличаться друг от друга, дабы не путаться в них, особенно на первых этапах пользования чертогами разума.

#### **Шаг №4. Создание и размещение *mental rooms***

После разметки территории на конкретные участки вы можете начинать заполнять их МК. Как я уже говорил ранее, *mental rooms*, или же МК, предназначены для хранения конкретного пласта (типа) информации на конкретной локации, выбранной или созданной вами. Сама комната представляет

собой дверь или какой-либо проход, за которым находится локация для нанесения информации.

Чтобы создать ту самую дверь, вам необходимо определиться, для чего она вам нужна, соответственно, затем перейти в подходящий по теме сектор и выбрать для неё место, после чего расположив (представив) её на том самом месте, которое вы выбрали. Хорошим примером может послужить ситуация, когда в качестве двери я выбрал дверцу холодильника. Она была расположена в гуманитарном секторе, т.к. относилась к истории и служила для хранения информации о ледниковом периоде. Сама же дверь вела меня в ледяной туннель, где в толще льда были заморожены давно вымершие животные, а рядом с ними располагалась информация о них.

Примерно по такому принципу вы и должны создавать обложку (дверь) для разной информации. «Но что же с локацией за ней? – спросите вы. – Как её создать? Что для этого нужно?» Отвечая на эти вопросы, прежде всего необходимо сказать, что когда вы определились с тематикой, подходящим сектором и местом расположения двери, вам необходимо встать напротив выбранного места и мысленно расположить там дверь, подходящую под тему хранимого за ней, но этот пункт не обязателен. И вы можете установить обычную деревянную или железную дверь, но в таком случае велик риск, что вы запутаетесь среди всех своих однотипных дверей, что не есть хорошо. Поэтому используйте максимум своего креатива и придумайте хорошую обложку для двери.

Стараясь как можно реже использовать одни и те же образы дверей.

После же того, как вам удастся создать и установить дверь, вам необходимо её открыть. Будет ли это сделано с помощью ментального тела или силой мысли, особого значения не имеет.

Что же дальше? Вы открыли дверь, и что внутри? Ничего? Не совсем!

В тот момент, когда вы открываете ту самую дверь и за ней ещё ничего нет, представляйте себе абсолютно пустую белую и очень просторную комнату с полностью белым полом, белыми стенами и белым потолком и ничем более. После, войдя и стоя в этой абсолютно белой и очень просторной комнате с высоким потолком, вы начинаете фантазировать и перебирать образы тех мест, которые, по вашему мнению, как-то связаны с информацией, которую вы собираетесь здесь хранить. Вспомните мой пример с дверью-холодильником. За ней я представил полностью ледяную пещеру для запоминания информации о ледниковом периоде. Чувствуете связь между информацией, видом двери и локации за ней? Всё связано с холодом и льдом, что хорошо отражает характер информации, хранимой за этой дверью. Ассоциации всегда очень индивидуальны, и подчас вы можете сами себе удивиться, почему вы выбрали именно такую планировку и расцветку. Вам просто достаточно включить фантазию и логику вещей, для которых вы создаёте МК.

В данный же момент хочется заострить внимание на том, как и где можно искать образы как для самого «дворца», так и для МК. Поверьте, что при активном использовании своего ментального чердака вы быстро истребите весь запас своих образов. В моей практике случается так, что иногда я в течение долгого времени ищу новый образ под локацию за новую дверь.

**Способ №1.** Используйте знакомые вам помещения и здания: свою квартиру, дачу, гараж, офис или кафе, в котором часто бываете. По возможности пройдите по этим помещениям и выделите всё, что может стать опорным образом (более подробно о них вы узнаете чуть позже). Посчитайте, сколько локаций у вас получилось. Теперь мысленно пройдите по ним, считая каждую локацию. Если что-то забыли, то пройдите по комнатам ещё несколько раз, пока не запомните всё. Желательно сразу попробовать запомнить что-то на это место, потому что некоторые опорные образы и локации могут быть не очень удачные (при запоминании на них вы часто не сможете вспомнить образ или запоминание будет занимать больше времени, чем на другие). Если такие опорные образы есть – смело вычеркивайте их. Зачем использовать неэффективные локации?

**Способ №2.** Используйте интернет. В интернете хранятся тонны изображений с разнообразными помещениями и зданиями. Просто введите в поисковую строку нужное вам помещение (комната, холл, зал и т.д.) и используйте то, что

вам хочется. Всегда хотели побывать на 221b? Нет проблем! Просто узнайте, как она выглядит, и воспроизведите её у себя в голове. Ещё лучше будет, если в ваших комнатах будет храниться информация, непосредственно связанная с изначальной или текущей целью данного помещения. К примеру, комната с дверью-холодильником. Или если вам необходимо запомнить рецепт вашего любимого блюда, просто представьте себе то место, где оно могло быть приготовлено и всё в этом духе.

**Способ №3.** Вы можете выделить множество образов локаций в парке по пути от дома до работы или места учёбы. Дворы и маршруты, которыми вы часто перемещаетесь, скверы и улицы с необычными зданиями, ряды магазинов с яркими и необычными вывесками и прочими дизайнерскими элементами. Просто выйдите на улицу и оглянитесь. Что вас окружает, так это огромное количество опорных образов, которые можно начать использовать для запоминания уже сейчас. Гулять на свежем воздухе очень полезно, а гулять и выделять опорные образы – ещё полезнее.

**Способ №4.** В качестве опорных образов вы можете использовать локации из любимой компьютерной игры, квартиру героев из вашего любимого сериала, комнату из журнала по интерьеру и т. д. Не ограничивайте свою фантазию. Образы для локаций можно найти практически везде. Соединяйте и видоизменяйте уже известные вам образы, адаптируя их под себя.

**Способ №5.** Погуляйте по сайтам аренды и продажи домов. Введите в любом поисковике запрос «квартиры и помещения в моём городе» и начните просматривать предлагаемые варианты. Безусловно, квартира или иное помещение должно быть с мебелью, предметами быта и дизайном, подходящим вам по вкусу.

**Способ №6.** Включите наблюдательность. Если вы оказались в незнакомом месте: кафе, ресторане, в гостях или в путешествии и т.п., старайтесь обращать внимание на детали и выделять опорные образы, за которые вы сможете прицепить информацию. После чего используйте и их в своей практике.

## Часть 4. Строим крышу

На данном этапе вы уже имеете представление, чем являются стандартные, не модифицированные чертоги разума, но пока модернизация и не требуется, т.к. вы только учитесь находиться в четырёхмерном пространстве, перемещаться в нём и создавать ментальные локации под различные цели. Поэтому 5-й шаг предназначен для закрепления и улучшения навыков восприятия внутреннего мира.

### Шаг №5. Завершаем строительство

Чтобы ваши чертоги для их классического предназначения были эффективны, по завершении их создания и разметки вы должны быть уверены, что знаете их как свои пять пальцев. Лучше всего для этого набросать схематичный план чертогов. При этом не обязательно чётко вырисовывать все объекты, вы тут не рисованием занимаетесь. Достаточно схематично (линиями, символами и знаками) указать выбранные вами ориентиры или локации. При этом старайтесь рисовать всё как можно точнее, чтобы всё совпадало с тем, как оно на самом деле.

Пытайтесь визуализировать, мысленно представлять ваши чертоги, когда вы находитесь вне их стен. Другими словами, представляйте их и мысленно посещайте построенные

вами локации, с открытыми глазами находясь в реальном мире. Если в качестве «дворца памяти» вы выбрали хорошо знакомое вам место, делайте то же самое, только когда вы находитесь вне этого места, выбранного вами в качестве локации. Затем сверяйтесь с набросанным вами планом. Убедитесь, что знаете каждую локацию в нём и их точное расположение.

Не лишним будет сказать и то, что чем больше контактов с окружающей вас когнитивной средой сделает ваше ментальное тело, тем лучше вы будете воспринимать ваши чертоги. И тем яснее и точнее вы сможете воспринимать и перемещаться в них. Другими словами, пытайтесь контактировать с объектами не силой мысли, а ментальными руками и ногами. Трогайте стены, двери, пол или что у вас там на чердаке. Садитесь на диван или стул. Можете даже крикнуть и услышать собственное эхо.

Для тех, кто ещё не понял. **Ментальное тело** – это ваше когнитивное тело, подвластное вам исключительно в ментальном мире. Говоря иначе, это ваше второе тело, которым вы можете пользоваться и чувствовать только внутри вашей головы. На это тело не действуют законы физики, но могут работать те законы, которые вы пожелаете, кроме обретения веса и тому подобных вещей. Примером такого закона будет ходьба по земле и способность не проваливаться под неё. К тому же это тело подвластно вам в полной мере и поддаётся изменению, вы можете иметь 6 рук, крылья или всё сразу.

Также стоит понимать, что чем чаще вы исследуете свои чертоги, тем проще вы вызовете в памяти их содержание или выполните определённую операцию по первому требованию. В течение вашей дальнейшей жизни вы будете использовать ваши чертоги неоднократно, а количество визитов в день туда может перевалить за 10. Поэтому в целях экономии пространства и своего мыслетоплива в случаях, когда некоторые объекты вам нужно запомнить на короткий срок, по его истечению вы вправе заменять старые объекты на новые. Как это происходит у меня с локацией для запоминания списка продуктов или ещё одной для кратковременного запоминания. Только в таком случае предварительно подготовьте для этого отдельное место.

Если же вам нужно запомнить много объектов на долгое время, а старые уже заполнены, вы можете построить новые локации, МК или создать новые маршруты разума, наполнив их новой информацией.

На этом же моменте этапы строительства подошли к концу. В следующей главе вы узнаете о том, каким же образом пользоваться столь новым для восприятия МП, а также об ошибках, присущих новичкам. Надеюсь, что вы уже построили ваши чертоги, если же нет, то в данный момент вам нет смысла продолжать чтение этой книги, даже если вам очень интересно. Закончите начатое и возвращайтесь к чтению с новыми силами и новоприобретённым умным домом.

# ГЛАВА III

---

SMART HOUSE.  
ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ИНСТРУКЦИЯ — ЭТО ГОЛОВЛОМКА,  
ДЛЯ РЕШЕНИЯ КОТОРОЙ СНАЧАЛА  
НЕОБХОДИМО СОБРАТЬ ШКАФ

# **Глава 3. Smart House.**

## **Инструкция по применению**

В данной главе вы узнаете о методах запоминания информации, предназначенных для «дворца памяти», научитесь пользоваться умным домом и займётесь его первым обустройством, а также узнаете, что такое локус и как его использовать. На наглядных примерах я разберу механизм работы чертогов разума и расскажу об ошибках, которые возможны при неграмотном использовании чердака. Помимо это, вам представится возможность проверить вашу память и стабильность ваших чертогов разума.

# Часть 1. Учимся ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УМНЫМ ДОМОМ

В этой части главы вы познакомитесь с одним из методов запоминания и использования чертогов разума по их прямому назначению. В дальнейшем мною будет рассказываться не только об их модернизации и всяческих новшествах, привнесённых мной в результате многолетнего использования ментального чердака, а также рассмотрены простейшие мнемонические методы и приёмы для запоминания различного рода информации, их комбинации и т.п., но более же подробно о памяти и основных методах запоминания информации вы узнаете из последней главы книги. В данный же момент речь пойдёт о классическом применении «дворца памяти», стандартном для него виде запоминания и создания маршрутов.

Для начала стоит ввести в обиход новый термин – «локус». **Локус** (от лат. locus – местоположение) – это тот объект, который вы выделяли в своём «дворце памяти», это одна из «станций» вашего маршрута, как в самих чертогах, так и внутри МК. Иными словами, локус является опорным образом для привязки информации. По своей сути локус является неким объектом, с которым происходит взаимодействие в процессе запоминания. Другими словами, это предмет интерьера, ландшафта или иной объект, на который накладыва-

важется нужная для запоминания информация.

Примером может стать всё та же комната с дверью-холодильником. В ней присутствует стена изо льда, в которую я помещал большого динозавра и кубик льда, в котором находилось яйцо. Эти объекты, ледяная стена и кубик, являлись теми самыми локусами, опорными объектами для нанесения информации.

Одним из важных моментов является то, что вы можете выделять для запоминания конкретные детали одного объекта. Например, брать не весь шкаф или тумбу, а отдельно дверцу, полку и т.д., в таком случае локусами будут дверца и полка, а не шкаф в целом.

Данный механизм работы чертогов разума проще всего продемонстрировать на примере. Предположим, что у вас есть случайный набор слов и некий маршрут. В качестве этих слов вы имеете: огонь, шариковую ручку, зеркало и мороженое. Далее вы мысленно прогуливаетесь по некому маршруту, расставляя на каждом из локусов по одному и более слов. В качестве первого локуса (опорного образа) на маршруте выступает скамейка. Видя её, вам необходимо интересным образом привязать к ней слово огонь, к примеру, представить скамейку, пылающую адским пламенем или что-то в этом духе.

Следом за ней идёт забор, к которому вам необходимо привязать слово шариковая ручка, действуя по аналогии, вы представляете забор, сделанный из шариковых ручек. Идя

далее по воображаемому маршруту, вы видите дорожный указатель, на котором вместо знака висит зеркало, а пройдя мимо него, видите качели, на которых тают разноцветные шарики мороженого. Именно такая привязка информации к локусам образует тот самый классический «дворец памяти», который впоследствии вы сможете изменить до неузнаваемости.

Стоит отметить, что запоминаемые вами объекты и локусы должны быть примерно одного размера. Хотя небольшое несоответствие с реальными объектами допустимо. При этом расположение слов должно соответствовать тому, как вы их читаете. Слева направо или сверху вниз, главное при этом – соблюдать порядок заносимой вами информации.

Чертоги разума универсальны и выходят за рамки обычного хранения информации. Пример со словами был выбран потому, что он очень простой и повторить это сможет любой пользователь МП. В дальнейшем благодаря локусам вы сможете оставлять на них как численную, так и текстовую информацию или размещать в своих «дворцах памяти» целые книги, о чём вы узнаете из следующей главы.

Стоит понимать, что чем больше у вас опорных образов (локусов) и опорных локаций, тем больше информации вы можете запомнить, что может значительно повысить вашу продуктивность и эффективность в повседневной жизни, но стоит отметить, что если вы ограничены маленьким количеством локаций, то вы вряд ли сможете реализовать весь

потенциал своей черепной коробочки.

Несмотря на то что для запоминания больших объёмов информации нужны частые тренировки. Попробуйте начать с малого и каждый день запоминать по 10 слов, располагая их в своих чертогах. Выберите 10 первых локусов и привяжите к ним слова, указанные ниже. Или выберите свои. Попробуйте сохранить эти слова хотя бы в течение двух суток, не заглядывая туда после их занесения. Готовы? Сливки, баскетбольный мяч, телефон, рыба, краски, орех, конь, вода, сердце и январь.

Хочу дать вам профессиональный совет по запоминанию последовательностей во «дворце памяти». Чем необычнее будет ассоциация и чем большие эмоций она у вас вызывает, тем лучше (при этом не важно, хорошие или плохие, в принципе, плохие считаются даже более надёжными). Запомнить что-то экстраординарное проще, чем обыденное. В ход хорошо идут нелепости и абсурдности. Возьмите этот принцип себе на вооружение, и вы заметите, как легко вам даётся удержание информации в своей памяти.

В случаях, когда вам необходимо запоминать последовательности, важно быстро придумать сюжет или историю, связанную с уже расставленными по зонам «дворца памяти» персонажами или объектами. Например, сначала я решил позавтракать и пришел к холодильнику (один объект). Я взял сыр, а потом подумал, что бутерброд с сыром еще лучше, и подошел к хлебнице (второй объект), но вспомнил,

что бутерброд надо чем-то запить, а что может быть лучше утром, чем чашечка свежесваренного кофе, и поэтому я пошел к кофеварке (третий объект).

В случаях, когда вам необходимо запомнить сведения о людях, то им необходимо отвести определенные зоны в вашем «дворце памяти» и привязать их образы к опорным пунктам, придумав для них ассоциацию. Самыми простыми ассоциациями могут быть: «Влад любит готовить – поэтому он газовая плита», «Никита жалуется, что он постоянно уставший – он диван», а «Лёша постоянно пьёт чай – он чайник». Главное, чтобы вы могли быстро вспомнить, кто и с чем у вас ассоциируется, но как я уже говорил ранее, о памяти и методах запоминания информации вы узнаете из последней главы.

Если же вы хотите выучить свои чертоги как свои пять пальцев вплоть до их отпечатков, вам стоит обзавестись дневником вашего города, в который вы будете заносить все сведения о ваших чертогах разума. И каждый раз улучшая или внося коррективы в ваши чертоги, описывать их в любых подробностях. Для этого вам не обязательно быть писателем, достаточно обычных знаний о грамматике, и всё у вас получится.

## Часть 2: Латаем щели в знаниях

Когда вы уже имеете чертоги, знаете и частично понимаете, как там всё устроено, стоит поговорить о некоторых ошибках, которые необходимо знать о чертогах разума, чтобы восполнить пробелы в знаниях, устранить уже совершенные ошибки и не наступить на грабли собственной глупости ещё раз.

**Ошибка №1.** Вы создали слишком большое пространство. Большое место – это очень хорошо и удобно, но когда вам необходимо запомнить каплю, зачем создавать целый океан. Небольшое количество информации на фоне большой локации может стать чем-то малозаметным, и вы попросту всё забудете.

**Ошибка №2.** Данное недопущение связано с хаотичным передвижением по чертогам. Чтобы избежать его, лучше всего будет выбрать одно общее правило для всех маршрутов и придерживаться его. Тогда вы точно будете знать, что за чем идёт.

**Ошибка №3.** Использование одинаковых локусов. Суть данной проблемы состоит в том, что у вас в маршруте имеются два и более одинаковых опорных образа или объекта (два идентичных шкафа). Скорее всего, вы будете их путать, что повлияет на сохранность информации, привязанной к подобному локусу. При этом вы можете использовать однотип-

ные локусы наподобие стола или тумбы, но при условии, что они имеют существенные отличия друг от друга (цвет, текстуру и т.д.). К примеру, если одна из ваших локаций – скамейка в любимом парке, то другим опорным образом может стать только скамейка другого цвета или формы, чтобы вы не могли их перепутать. Ведь если вы будете путать опорные образы, то при вспоминании одного из них можете случайно поменять местами сохранённую информацию, чего ни в каком случае нельзя допускать.

**Ошибка №4.** Забывание локусов и локаций. Вы должны хорошо знать свой «дворец памяти». Непозволительно иногда пропускать некоторые из локусов или локаций. Регулярно тренируйтесь запоминать или хотя бы просто прогуливайтесь по своему «дворцу».

**Ошибка №5.** Перегрузка локации. В результате вашего запоминания вы можете забить комнату доверху, потерявшись в ней или забыв важную информацию. В таких ситуациях вам на помощь придёт ваше воображение, просто попытайтесь мысленно расширить комнату или добавить ещё один проход прямо посередине стены. Сама же ошибка часто встречается при создании маленьких mental rooms для большого количества информации, поэтому при создании МК старайтесь максимально оптимально рассчитать объём информации и размер комнаты, для которой она предназначена.

**Ошибка №6.** Явление «пустыни Сахара» – эта ошибка

связана с сухим запоминанием информации. Во избежание её представляйте объекты яркими и неповторимыми. Добавляйте в них интересные элементы или располагайте рядом с ними что-то необычное, что «врезется» вам в память.

**Ошибка №7.** Наложение одного образа на другой. В результате ваших действий вы случайно можете наложить один образ на другой, что может привести к потере обоих. Также не стоит связывать много элементов цепи, так как при утере одного из её звеньев вы забудете все последующие.

**Ошибка №8.** Вовремя не поставленная дверь. Иногда случается так, что вы, создав комнату и сохранив в неё то, что вам нужно, забыли расположить её в чертогах. Во избежание этой нелепой ошибки, перед тем как создавать МК или иной подобный объект, определитесь, где он будет расположен и как туда попасть.

**Ошибка №9.** Некорректно размеченные чертоги. Я уже рассказывал про эту ошибку в третьей части прошлой главы. Её суть заключается в том, что сектора располагаются один за другим или один внутри другого, что в корне неправильно! Лучше всего располагать их вокруг нулевой точки или другого места, от которого они будут равноудалены.

**Ошибка №10.** Отсутствие нулевой точки. Бывает и так, что каждый раз посещая чертоги, человек оказывается в разных точках. Не имея некоего центра или опорного места, где он мог бы появляться каждый раз. Эта ошибка чревата неудобством использования чертогов, а также ошибкой №9.

**Ошибка №11.** Проблема «бегуна» заключается в быстром (беглом) запоминании информации, при котором вы быстро создаёте образ и размещаете его кое-как на высокой скорости. В свою очередь это сильно сказывается на сохранении и целостности образа. Другими словами, скорее всего, вы забудете его уже спустя 15 минут. Во избежание этой ошибки лучше потратить больше сил и времени, корректно разместив все объекты, чем расставлять их впопыхах. Поймите, что КПД подобной процедуры равняется нулю.

**Ошибка №12.** Несоразмерность запоминаемых объектов и локусов. Стоит напомнить, что запоминаемые вами объекты и локусы должны быть примерно одного размера. Будет странно, если на полке в шкафу у вас находится полноразмерная Луна. Во избежание этой проблемы старайтесь создавать новые, соразмерные вашему объекту локусы, а не стараться забивать болт молотком.

**Ошибка №13.** Захламление «дворца памяти». Данная проблема возникает тогда, когда пользователь «дворца» перестаёт удалять уже ненужную и не имеющую значения информацию, из-за чего происходит замусоривание МП. Поэтому во избежание данной проблемы вам необходимо очищать свой «дворец памяти», когда вам нужно обновить данные.

**Ошибка №14.** Наличие бесхозного пространства. Если ваш «дворец» стал слишком большим и содержит в себе множество неиспользуемых вами мест, вам стоит удалить их и сократить ваши чертоги до приемлемых размеров. Особен-

но это касается тех пользователей, которые включают в свой маршрут данные локации, при этом не храня в них ничего существенного или вообще ничего.

**Ошибка №15.** Абсолютное неиспользование МП. Чертоги разума можно сравнить с мышцами. Если вы их не напрягаете, то со временем они атрофируются. При этом вам не обязательно посещать их каждый день, достаточно прогуливаться по ним хотя бы раз в течение недели.

**Ошибка №16.** Плохое или абстрактное понимание своего МП может привести к печальным последствиям. Не зная своего «дворца», вы не только снижаете эффективность его применения, но и рискуете потерять сохранённую в нём информацию. Во избежание данной ошибки вам стоит детально проработать локацию вашего МП, сделав это до такой степени, чтобы вы могли чётко и без запинки рассказать о ней самому себе.

Говоря же о данных ошибках в общих словах, можно сказать, что по большей мере все они связаны с неправильным запоминанием информации, а не чертогами разума как таковыми. Также необходимо отметить, что на самом деле этих ошибок гораздо больше, но мною были указаны лишь те, с которыми я столкнулся лично.

ГЛАВА IV



КАК  
УСТРОЕНА  
АТЛАНТИДА

РАСКРОЙ ВСЕ ЕЁ ТАЙНЫ!

## Глава 4. Как устроена Атлантида

Вот вы и подобрались к вишенке на торте данной книги, городу, таящему в себе множество чудес и загадок, сокрытому в пучине моего сознания – городу Атлантиде.

На примере данного города вы наглядно познакомитесь со всеми модернизациями, которые вы можете использовать в своих чертогах разума. Мною в подробностях будет рассказано о каждом уголке Атлантиды и обо всех тайнах, томящихся внутри её стен. Я гарантирую вам, что вы увидите её самые потаённые места, куда ещё не ступала нога другого человека.

Перед началом же чтения основной части главы вам необходимо завести блокнот или открыть заметки в своём смартфоне и записывать туда самые интересные модификации и тонкости, связанные с Атлантидой и МП, чтобы банально не забыть их, а после использовать их в своих чертогах разума и проводить их планомерный upgrade (улучшение).

В ходе этой главы вы также узнаете много нового, относящегося не только к Атлантиде и чертогам разума как таковым, а к мозгу и некоторым когнитивным процессам, происходящим внутри него. Узнаете, почему город имеет такое название и откуда был взят его образ. Вам также предстоит узнать о мышлении, памяти и специфических, но фантастических навыках, которыми вы сможете овладеть, следуя ука-

заниям и инструкциям из этой книги.

Я с уверенностью могу гарантировать вам, что эта экскурсия будет самой незабываемой в вашей жизни, так что пристегните свои ремни покрепче и будьте готовы к тому, что в процессе чтения вам придётся ловить свою челюсть.

# Часть 1. Ликбез по Атлантиде

Вот и наступил тот момент, когда вам лицом к лицу предстоит столкнуться с гениальным сооружением внутри моей головы. Думаю, у вас уже назрел логичный вопрос: «А почему Атлантида?» Собственно говоря, Атлантида-Сити, а точнее её образ был взят из сериала, имевшего популярность с 2004 по 2009 годы. Я говорю про сериал «Звёздные Врата. Атлантида», в котором главные герои отправились в другую галактику с помощью устройства древних, называемого «звёздными вратами», или как сказали бы Гоа'улды (раса паразитов, живущих в теле человека, порабащивших миры) – «чаппа'ай» (или «шаппа'ай»). В той самой галактике главные герои обнаружили целый город – космический корабль, который был построен на Земле древними. В общем и целом образ этого города был выбран под мои чертоги разума, активно используется и меняется даже сейчас. И будет расти и улучшаться дальше. Надеюсь, мне не придется писать вторую книгу об этом многофункциональном продукте моего мозга.

Если же вам стало интересно то, как она выглядит, вам будет достаточно открыть любой поисковик и ввести название сериала, о котором я только что рассказывал, а для полного понимания, каким образом она устроена изнутри, не лишним было бы посмотреть и сам сериал.

Сама же Атлантида состоит из множества частей, которые вы сможете рассмотреть по отдельности, но для общей картины о масштабе Атлантиды перечислю её основные составляющие, о которых вы подробно узнаете в этой главе:

- нулевой этаж;
- первый этаж башни;
- второй этаж башни.
- третий этаж башни;
- четвёртый этаж башни;
- пятый этаж башни;
- перекрёсток башни;
- метро;
- медитационный центр;
- башни личных кабинетов;
- башня Человеческий улей;
- пять секторов-хранилищ.

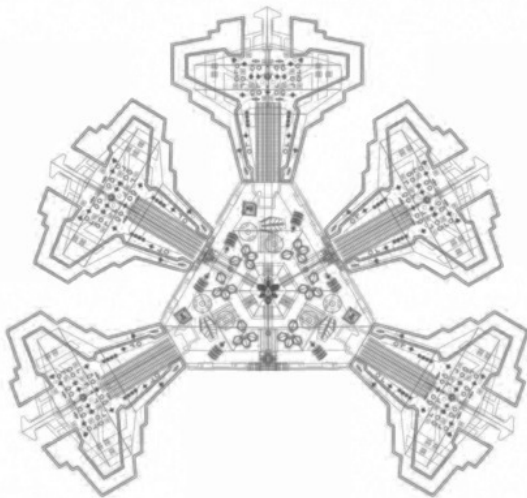


Рис. 4. Схема Атлантиды

Если для великого города вам это кажется чем-то маленьким и ваши мысли звучат примерно так: «Пф, подумаешь, пару этажей башни и непонятные сектора. Я уже отстроил 12-этажный пентхаус посередине лавового озера!» – или имеют подобный характерный окрас, то вы глубоко заблуждаетесь и будете поражены количеством объектов и их функций в человеческом мозге. Просто начните читать следующую часть и убедитесь в этом сами.

Говоря об Атлантиде, также нужно упомянуть, что, как и «настоящая» затонувшая Атлантида, моя находится под толщей воды, в пучине моего сознания. Это вода являет-

ся лишь декорацией и придаёт моему городу неповторимый вид, особенно около больших окон в некоторых залах.

## Часть 2: Нулевой этаж

Вот вы и добрались до того замечательного момента, когда вы подробно узнаете об этажах и секторах города Атлантиды в полной и наглядной мере, и первым делом предлагаю вам посетить нулевой этаж.

Нулевой этаж является тем самым нулевым местом, той самой точкой, в которой я появляюсь каждый раз при посещении своего города. Ранее я уже говорил, настоятельно рекомендовал и даже требовал от вас создания нулевого места, той самой точки появления, для которой я выделил целый этаж в главной башне Атлантиды.

На самом же деле, этот этаж является первым в башне, но имеет такое название именно из-за того, что в нём расположено то самое нулевое место.

Сам этаж располагается в самом верху центральной башни, вокруг которой расположены остальные части и сектора подводного города.

Отсчёт этажей в башне идёт отнюдь не снизу вверх, как это обычно принято, а берёт своё начало сверху и идёт вниз. Это связано с тем, что заполнение башни этажами я начал именно сверху башни, расположив там точку появления (нулевое место).

Сама же башня в данный момент, помимо нулевого этажа, насчитывает ещё 5 этажей и один уровень под перекрёсток,

который располагается в самом низу башни и служит в качестве центральной точки, от которой в пешем порядке можно пройти в любую доступную зону Атлантиды.

Хочу отметить, что башня может пополняться необходимыми этажами сколь угодно много. Она попросту не имеет ограничений по количеству этажей. Говоря иначе, она может включать в себя бесконечное множество этажей, уровней и подуровней.

В подобном случае у вас мог назреть вопрос: «На кой чёрт тебе сдалось иметь ещё 5 секторов, если этажи башни бесконечны?» Ответ на этот неглупый вопрос очень прост. Те самые 5 секторов нужны в качестве хранилищ информации, а башня в большей мере предназначена для других нужд. Она не базируется на простом сохранении данных в своих стенах, как это делают отдельно стоящие сектора. В ней находятся другие ментальные объекты, о которых вы узнаете по ходу этой главы, но давайте же продолжим разговор о нулевом этаже. Изнутри он представляет собой многогранную комнату, стены которой выполнены из чёрного холодного мрамора, по одной из которых, уподобившись водопаду, стекает раскалённая лава, освещающая соседние стены приятным тёплым светом.

В противоположном от неё углу находится большое подвижное кресло управления проекцией, называемое «ТРОН». Оно выполнено из металла и имеет инкрустированные в него синие панели, которые начинают источать свет

при использовании кресла, а располагается оно на небольшом кругообразном подиуме.

Само же кресло служит для того, чтобы в процессе нахождения в нём можно было призывать проекцию по управлению городом. Садясь в само кресло, оно немного откидывается назад, а перед моим внутренним взором появляется некая проекция, обычно зависящая от моих текущих задач, к главной из которых относится управление городом, его изменение, модификации, перестройки, перепланировки и т. д.

Помимо этого, к функциям «ТРОНА» относятся: проектирование объектов, создание ментальных конструкций и ментальных карт, проведение вычислительных операций и другие когнитивные функции, требующие визуализации, контроля, точности и чёткости представления.

Идея же данного кресла управления, как и образ города, пришли мне всё из того же сериала «Звёздные врата», в котором город был оснащён подобным устройством и использовался для управления всеми функциями этого продвинутого инопланетного мегаполиса.

Хочу отметить, что вам также необходимо иметь что-то наподобие данного кресла или иного объекта, который позволит вам управлять вашими чертогами, т.к. вы ещё не раз захотите перепланировать или видоизменить свой город, что проще всего делать в конкретном месте с помощью конкретных вещей. Создать же что-то подобное очень просто. Са-

мое главное – это захотеть, чтобы конкретный объект работал именно так и никак иначе. Говоря другими словами, ваша задача заложить определённый смысл (функцию) в определённый объект, который будет работать по определённым правилам. Самое главное, что вы должны понять, это то, что правила работы ментальных объектов и вашего ментального «дворца» в частности диктуете только вы сами и у каждого они будут индивидуальны.

И если вы хотите, чтобы стул, на котором вы сидите в чертогах, умел трансформироваться в автомобиль, просто представьте и захотите этого, задав ему функцию трансформации в автомобиль, когда вы оказываетесь на нём. Это может звучать сложно и непонятно, но на самом деле всё просто! Главное при закладывании подобных функций – чётко проработать детали их работы, а не использовать абстрактную идею, не имея в ней чётких параметров и конкретики. Это так не работает!

Поймите, что мозгу намного удобнее работать с чем-то конкретным, а не абстрактным и размытым. Мозг будет эффективнее справляться с задачами, у которых есть чёткие или ограниченные какой-либо конкретикой критерии.

Само же заложение функций и всего прочего, что к ним прилежит, должно иметь ранее названный чёткий и конкретный вид. Если же вы задаёте что-то наподобие интерфейса для проекции ментального объекта, то для дальнейшей работы с ним вам необходимо детально его проработать. Зало-

жите в него необходимый вам механизм работы, функционал, команды, вид, цвет, масштаб и т. д. После чего проведите эксперимент и разберитесь со всеми деталями и нюансами его работы, а уже после используйте его по прямому назначению, которое вы в него заложили.

Последнее же, что располагается на данном этаже, это ещё один круговой подиум, выполненный из того же чёрного мрамора, по бокам которого располагаются два небольших шпилья. Встав в центр этого подиума, передо мной возникает облачная проекция, над интерфейсом и функционалом которой я работал очень долго, тщательно прорабатывая каждую детальку этого отлаженного до мелочей механизма. Сама же проекция и метод её управления напоминают интерактивные голограммы из фильмов про будущее, которые управляются руками или силой мысли с помощью специального шлема.

Мой же голографический интерфейс, который имеет название MindSky, работает по схожему принципу и управляется силой моих мыслей. Одной из интереснейших функций данного ментального программного обеспечения является что-то наподобие поисковика «Гугл» или «Яндекс», с помощью которого я могу найти любую информацию, хранимую на Атлантиде по конкретной теме. Примером того может стать запрос «Логика». На что мой «Мыслегугл» откроет окно или несколько окон (всё зависит от количества мест, где располагается информация по теме) и покажет мне со-

держимое комнат, в которых хранится информация по этому вопросу, открыв нечто наподобие вида данной комнаты изнутри, а для любителя долго погулять по своей голове наподобие меня «Мыслегугл» способен выдать маршруты к этим самым комнатам.

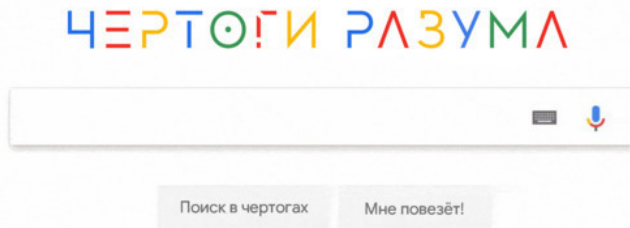


Рис. 5. Мыслегугл

Помимо окон и маршрута к местам хранения информации, мой «Мыслегугл» может предложить мне конкретные воспоминания, сохранённые в месте под названием «Омут памяти» и предоставить другие данные по запросу. Об «Омуте памяти» вы узнаете в следующей части этой главы, в которой вы будете рассматривать устройство первого этажа башни, но если же говорить в общих чертах, то «Мыслегугл» выполняет функцию стандартного интернет-браузера, только вместо поиска информации в интернете он производит поиск внутри моей головы.

Естественно, что это отнюдь не все функции мыслепро-

граммы данной голографической проекции, а лишь отдельный выдающийся своей необычностью пример, но если же описывать каждую из функций всех ментальных устройств, можно написать ещё несколько книг, но это и не нужно, ведь вы создадите для себя индивидуальную подборку функций, необходимых именно вам.

В своей голове вы вправе создавать свои мысли-программы примерно по той же тактике, по которой создаются интерфейсы и проекции и закладываются функции. На деле всё гораздо проще, чем на словах. Так что не пугайтесь, что ничего не поняли, а просто попробуйте повторить описанное здесь у себя в чертогах, и вы не только поймете, как это делается, но и привнесёте в них первую модернизацию.

Сами же **мыслепрограммы** являются не чем иным, как неким алгоритмом определённых когнитивных действий, служащих для выполнения поставленных операций. Говоря иными словами, данные программы – это такие же программы, как у вас на компьютере, только находящиеся не там, а у вас в голове и созданные вами под ваши нужды. Конечно, подобные программы имеют свои ограничения, зависящие от вашего мозга и мышления. Так, создав мыслепрограмму по вычислению нереально сложной математической задачи, но при этом имея затруднения при счёте на калькуляторе, вы ни черта не добьётесь, потратив время и силы впустую. Это же так круто иметь то, не знаю что.

Будьте реалистами! Вы не супермашина, а ваш мозг чудом

не трансформируется в суперкомпьютер с огромной вычислительной мощностью.

Говоря о том, что всё зависит от вашего мозга, я имею в виду его развитость и способность отлично выполнять некоторые из операций. К примеру, если вы математик и сложение пятизначных чисел в уме для вас пустяк, то подобная мыслепрограмма, отвечающая за некий интерфейс для вычислений, может иметь шанс на удачный исход, нежели чем у обычного среднестатистического человека. Поэтому вам стоит реально оценивать свои способности и возможности, а не бездумно делать вещи, которые вовсе не будут работать. На мой взгляд, это просто глупо, а вы, каким бы умным себя ни считали, сделав подобную вещь, грамотно не рассчитав свои силы, просто выставите себя полным дураком.

Теперь же настало время поговорить и о том, как происходит моё перемещение по Атлантиде. Сразу хочу отметить тот факт, что нулевой этаж не имеет ни лестниц, ни лифтов, ни всевозможных проходов. Спросите: «Как так?» На самом деле, здесь нет ничего особо хитрого. Для того чтобы перемещаться по Атлантиде из точки «А» в точку «Б», не нужно ровным счётом ничего, кроме понимания того, куда я хочу отправиться. Мне достаточно представить себе то место, куда я хочу попасть – и вуаля, я оказываюсь в любой точке города, на абсолютно любом этаже или уровне. Эта мысленная телепортация (трангрессирование) появилась после того, как я понял, что иногда мне слишком лень или слишком

долго идти до места хранения информация. Поэтому я внёс правило о перемещении по Атлантиде подобным способом, что советую сделать и вам в своих чертогах.

**Совет:** Поскольку ваш дворец разума имеет много комнат, дворов и т. п. мест с важной информацией, для облегчения перемещения между ними вы можете создавать так называемые «**путевые точки**». Данные точки представляют собой некие объекты или определённые места внутри созданных локаций, которые позволяют быстро перемещаться к ним, не проходя определённого маршрута, с целью экономии времени и возможности быстро попадать в необходимое место с хранимой информацией. Своего рода данные путевые точки представляют собой некую разновидность нулевой точки, в которой вы появляетесь каждый раз, попадая в свои чертоги разума. Благодаря же данным точкам вам не нужно начинать делать полный обход каждый раз, когда вам нужно вспомнить что-то на определённой локации. Вам лишь достаточно начать свой визит уже с путевой точки.

Надеюсь, вы записали все те новшества, которые узнали о возможностях чертогов, т.к. по прочтении каждой из последующих частей, включая эту, вы должны применять полученные знания о модернизации чердака на практике в своём пока ещё только строящемся городке, а теперь, подобно телепортированию на Атлантиде, вы отправляетесь с нулевого этажа на первый. Увидимся там!

## Часть 3. Первый этаж башни

Оу, вы уже здесь, а это значит, что вы освоили телепортацию между страницами книги и готовы продолжать совершенствовать себя и свой мозг. Это замечательно!

В этой части вы узнаете о том, что находится на первом этаже главной башни Атлантиды. Познакомьтесь с тем, как пользоваться перечисленными ментальными объектами и как воссоздать это у себя в чертогах. Говоря более конкретно, вам предстоит посетить и познакомиться с устройством следующих объектов:

- комната управления воротами;
- зал врат;
- библиотека;
- зал «Для подумать»;
- омут памяти;
- комната паролей;
- комната «Блокнот»;
- английская телефонная будка;
- рабочая мастерская;
- лифт-телепорт.

Даже не сомневайтесь, что это будет долгая экскурсия. Поэтому лучше всего, если вы будете вносить понравившиеся вам изменения в свой ментальный город по мере чтения этой и последующих глав. Другими словами, вносите из-

менения постепенно, желательнее после того, как вы о нём узнали, а не массово изменяйте свой внутренний мир после прочтения всей книги целиком. Предположим, что вы узнали об устройстве врат. Не рвитесь читать дальше, даже если очень интересно. Примените полученные знания в деле, а после продолжите чтение.

Подобная тактика нужна для того, чтобы ничего не забыть и не перегружать ваш и без того кипящий котелок. Вам намного проще привносить новшества каждый день, но по чуть-чуть, чем в один день, но много. Это будет слишком сложной задачей, с которой вы можете не справиться или сделать её плохо. Делайте хорошо и сразу! Сделайте как надо изначально, так будет намного проще, чем переделывать уже существующее, но сделанное кое-как, лишь бы было.

Это откладывание можно сравнить с выносом мусора. Сначала заполняется один мешок, потом второй. И вроде бы несложно его вынести, но лень. И через какое-то время у вас появится десять мешков, и задача вынести мусор может показаться вам затруднительной и ещё более ленивой, но уже важной задачей, т.к. отходы со временем имеют свойство источать неприятный запах.

Ваше мыслетопливо не бесконечно, и тратить его нужно грамотно, в дозированных количествах. Если вам интересно узнать, как это делать, прочтите книгу «Джедайские техники» Максима Дорофеева. В ней он подробно рассказывает,

как экономить свой мысленный ресурс. Что несомненно может понадобиться при постройке и модернизации чертог.

Само же **мыслетопливо** представляет собой определённый запас умственных сил, который помогает человеку оставаться рациональным, собранным и сконцентрированным. Когда же мыслетопливо заканчивается, человек становится импульсивным и вместо работы занимается всякой ерундой: смотрит в окно или на котиков в фейсбуке, а то и вовсе ничем.

# Комната управления вратами

Комната управления вратами является первым местом, куда я обычно отправляюсь после нулевого этажа. Само место расположено в стене первого этажа, от которого идут несколько ходов и лестниц. Одна из которых ведёт в большой зал, где и располагаются врата, о которых вы подробно узнаете чуть позже. Оставшиеся же ходы ведут к другим объектам этого этажа.

Сама комната, как понятно из названия, необходима для управления вратами. Это достаточно просторная, но в то же время небольшая полукруглая комната, имеющая в себе: две панели управления, большое окно, ведущее в зал с вратами, и экран, на котором отображается состояние активности врат, а также на нём указано, куда в текущий момент ведёт открытый портал, но об этом чуть далее.

На самих же панелях управления находится нечто в виде плиточных кнопок. Каждая кнопка представляет собой прямоугольное стекло, имеющее белую блёклую подсветку. На самой кнопке указано название измерения, а также его индивидуальный логотип, но о самих ментальных измерениях и этапах их создания вы узнаете, прочитав о зале врат.

Думаю, вы уже догадались, что идея этих врат и измерений также связана с сериалом «Звёздные врата», откуда был взят образ Атлантиды и не только.

Сама комната предназначена исключительно для активации врат и создания новых кнопок для измерений.

# Зал врат

Врата являются очень важной частью Атлантиды. Сами врата расположены напротив комнаты управления и рабочей мастерской, находящейся под ней. Чтобы до них добраться, необходимо преодолеть просторный круглый зал с несколькими ходами в другие помещения. Врата имеют круглую форму и выполнены из чёрного как смоль, прочного как титан металла под названием «наквадах», или же «наквадрия». Они располагаются на подиуме возле большого окна за вратами, из которого открывается фантастический вид на подводный город и его окрестности.

# 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.