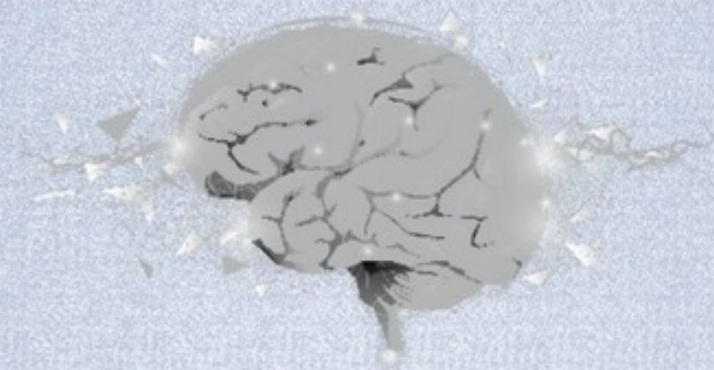


Виктор Кирпичев  
Управление Группами Мыслеобразований  
Базовый обучающий курс



# ЧЕЛОВЕК. МЫШЛЕНИЕ. НООСФЕРА.

1-я часть



Виктор Кирпичев

**Человек. Мышление.  
Ноосфера. 1-я часть**

«Издательские решения»

**Кирпичев В. П.**

Человек. Мышление. Ноосфера. 1-я часть / В. П. Кирпичев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-568819-4

В представленной Вашему вниманию книге опубликован первый курс из группы обучающих материалов с общим названием «Человек. Мышление. Ноосфера». По моим замыслам в течение ближайшего года будет создан цикл развивающих материалов, объединённых идеей начала формирования методических основ 7-го социогуманитарного технологического уклада.

ISBN 978-5-00-568819-4

© Кирпичев В. П.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Курс «Управление группами мышлеобразований»	9
Введение	10
История создания. Составные части курса	10
Теоретическая часть	13
– Опорные Точки Тематического Мышления (ОТТМ)	13
– Работа памяти. Запоминание информации	15
– Медитация. Основные методики	19
– Включение работы подсознания и интуиции	22
– Управление группой мыслей (ОТТМ)	25
Практические занятия	29
– Работа с учебными материалами, научной литературой	29
Упражнения	33
– Большие группы ОТТМ. Методика «Калейдоскоп»	35
– Осмысление познавательно-философских тем	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Человек. Мышление. Ноосфера 1-я часть**

**Виктор Петрович Кирпичев**

© Виктор Петрович Кирпичев, 2022

ISBN 978-5-0056-8819-4 (т. 1)

ISBN 978-5-0056-8820-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

В представленной Вашему вниманию книге опубликован первый курс из группы обучающих материалов, с общим названием «Человек. Мышление. Ноосфера.». В авторском вступлении я дам краткую аннотацию к содержанию книги, поделюсь планами развития.

По моим замыслам в течении ближайшего года будет создан цикл развивающих материалов, объединённых идеей начала формирования методических основ 7-го социогуманитарного технологического уклада. Седьмой технологический уклад, это будущая эпоха когнитивных, социогуманитарных технологий, которая должна, по мнению многих современных учёных, прийти на смену эпохе компьютеров, телекоммуникаций и нанотехнологий. Его целью будет формирование технологий новых форм жизнедеятельности на земле. В этот период станут интенсивно развиваться различные направления прикладной психологии, социология, этика и эстетика, биотехнологии, экология. Границы между естественными и гуманитарными науками исчезнут. Акцент в обучении сфокусируется на развитии уникальных человеческих качеств: креативность, эмпатия, сфера чувств, творческие способности. Философской основой этого этапа развития человечества будет являться общепланетарное гуманистическое мировоззрение, идеи ноосферы, как высшей стадии развития взаимодействия общества и природы.

В соответствии с планами развития, цикл «Человек. Мышление. Ноосфера.» будет состоять из пяти курсов (книг-сборников).

### – **Управление Группами Мыслеобразований (кратко «УГМ»).**

Данный курс и сопровождающие его материалы являются базовыми, они позволяют улучшить процесс работы индивидуального мышления. Понятие «базовый» означает, что основные принципы и методики «УГМ» будут «красной нитью» проходить через все последующие публикации. Предложенная в данной книге уникальная методология формируют устойчивый и не энергозатратный навык управления мышлением. Изучение курса дает возможность осознать процесс и «технология» собственного мышления, получить навыки эффективного управления им, открыть новые связи между информационными блоками и разноплановыми дисциплинами, инициировать работу интуиции, раскрыть творческий потенциал. В результате у человека перестраивается структура мышления и формируется новый внутренний информационный и энергетический контур, который существенно улучшает работу с фактически поступающими знаниями, а также позволяет выходить за рамки «стандартных знаний» и «навязанных шаблонов». Включаются механизмы осознания новых энергетических и информационных потоков, возникает ощущение и понимание невидимых связей с другими людьми и окружающей природой.

В первой книге из цикла «Человек. Мышление. Ноосфера.» опубликованы: курс «Управление Группами Мыслеобразований», сборник статей «25 тем о человеческом мышлении», группа прикладных методик-упражнений, позволяющих лучше усвоить представленный материал. В 2021 году эта информация, в разрозненном виде, была опубликована на сайте [www.newcosmic-mind.com](http://www.newcosmic-mind.com).

В последующих 4-х книга-курсах будут подробно рассмотрены следующие темы: раскрытие внутренних способностей людей, связь мышления и энергетики организма, ментальные факторы в управлении, групповые мыслительные эффекты.

### – **Инициирование скрытых способностей человека.**

В рамках данной темы будут рассмотрены как традиционные, так и «не общепринятые» методы раскрытия возможностей разума и психики людей. Речь пойдёт о механизмах достижения «измененного состояния сознания», «прозрения», «получения информации и навыков вне своего опыта». Будут рассмотрены исторические аспекты этих психологических явлений, проанализированы существующие подходы и методики. На основе авторских методик, базирующихся на принципах опубликованных в курсе «УГМ», будет предложен комплексный подход позволяющий раздвинуть границы восприятия окружающего мира, заглянуть в области, искусственно закрытые для общественного-массового мышления, увидеть и реализовать свой творческий потенциал.

В результате изучения курса можно будет сформировать собственное мнение о истинности или ложности существования феноменов «измененного состояния сознания» и «прозрения», ознакомиться со знаниями и подходами, расширяющими границы мышления.

#### **– Психологические факторы в управлении.**

Ни для кого не секрет, что все современные системы управления индивидами и коллективами людей учитывают и используют психологический фактор. Внешние воздействия часто не осознаются людьми, которые находятся под их влиянием. В результате у человека происходит деформация реально существующей картины мира, отсутствует своя точка зрения и критическое восприятие информации. Ментальная сфера при этом становится угнетенной, энергетика организма разрушается. В результате может происходить разрушение психики и здоровья человека. Многие серьезные болезни являются следствием подавленного состояния психики.

В рамках данного курса будут рассмотрены различные методы управляющих систем и их воздействие на психику людей. Речь пойдет о исторически сформированных культурах управления, через культовые организации, тоталитарные общества, иерархические бизнес-структуры и о современных рефлексивных методах.

Изучение данного курса позволит научиться идентифицировать методы воздействий, моделировать процессы управления, избегать их негативного влияния, уметь гармонично выстраивать взаимодействие со своим жизненным окружением.

#### **– Групповое мышление.**

В 20 и 21 веке концентрация людей в пространстве, а также информационное воздействие достигли фантастических показателей. Как следствие становятся всё более очевидными и значимыми эффекты, порождаемые групповыми обменными воздействиями. Уже не вызывают удивления следующие термины: формирование массового сознания, возникновение устойчивых мемов, синхронизация процесса мышления в группе.

Многие эффекты группового ментального и энергетического слияния известны из опыта или литературы. Это и счастливые влюбленные супруги, команды, объединённые одной целью и мотивацией, тоталитарные секты и общественные структуры и т. д. Современной психологией достоверно установлено значительное влияние группы на процесс мышления и осознания человеком окружающего мира. Грани индивидуальности при взаимодействии сильно стираются. Как и в любом процессе необходимо научиться находить «золотую середину». Без контактов, взаимодействия и кооперации современный мир невозможен, но индивидуальность имеет большую значимость. Поискам этой «золотой середины» и будет посвящен этот курс.

#### **– Мышление и энергетика организма.**

Взаимосвязь мышления, психологического состояния, здоровья и энергетического состояния является очевидной. С моей точки зрения, краеугольным камнем для «человека разумного» в этой логической цепочке, является процесс индивидуального мышления. Сформированное индивидуальное мышление имеет аналогию с «отпечатком пальца». Оно несёт

в энергетическом контуре человека уникальные черты. Ментальная энергетическая область является очень сложной, она несёт в себе временные и вневременные характеристики. В данном курсе будут обсуждены модельные представления и схемы, позволяющие анализировать эту тему.

Физическая картина мира показывает, что вся жизнь, в том числе и человеческая, это постоянный энергетический обмен. Управление этим взаимодействием осуществляется на уровне физических и ментальных контактов. Мыслительная деятельность в этом процессе является первичной, так как она позволяет варьировать свое окружение и обменные процессы. Развитие всех аспектов мышления, направленных на управление энергетикой организма, выводит процессы осознания окружающего мира на новый уровень.

Многие суждения, которые будут высказаны в этом курсе имеют интуитивную основу, так как не могут быть доказаны в рамках формального внешнего эксперимента. Люди, которые пройдут этот курс, опробуют представленные практики, могут на себе оценить достоверность представленных обобщений.

## Курс «Управление группами мышлеобразований»



Кирпичев В. П. Июль 2021 года.

## Введение

### История создания. Составные части курса

Работа человеческого сознания, управление собственным мыслительным потоком, процесс возникновения новых научных и творческих идей, – эти темы со студенческих лет интересовали меня. Идея написать, а затем преподавать данный курс, родилась еще в девяностые годы двадцатого столетия. В тот период я серьезно занимался наукой, обучаясь и работая в МХТИ им. Д. И. Менделеева.

Публикуя курс «Управление Группами Мыслеобразований» («УГМ»), я решил поделиться своим опытом и знаниями. Очень надеюсь, что использование представленных подходов и методик позволит научиться эффективно управлять своим мышлением, отделять главное от второстепенного, плодотворно запоминать и анализировать. Авторские методики нацелены также на развитие творческих способностей, креативности и эмпатии.

Значительное влияние на содержание курса, новаторские принципы, вложенные в него, оказал мой отец ученый-химик Кирпичев Петр Петрович. В последние годы в средствах массовой информации было много новостей на тему возможного использования веществ класса «Новичок» в диверсионных целях (дела Кивилиди, Скрипалей, Навального). Теперь уже не секрет, что мой отец Кирпичев Петр Петрович является автором открытия этой группы соединений. Почти сорок лет Петр Петрович проработал в Шиханском филиале госНИИОХТ, пройдя путь от научного сотрудника до генерального директора предприятия. Для отца смыслом его жизни была наука, раскрытие новых горизонтов знания, он создавал новые вещества, генерировал гениальные идеи. Один год мне удалось поработать под его руководством в Шиханском филиале госНИИОХТ. Многие подходы по работе с большими массивами информации, раскрытия интуитивных способностей в науке, которые я подчерпнул у моего отца, представлены в этом проекте.

Предлагаемый Вашему вниманию курс предназначен для людей, имеющих предварительную образовательную подготовку и внутреннюю мотивацию. Я бы выделили следующие целевые группы потенциальных пользователей:

- студенты старших курсов университетов и вузов,
- научные работники,
- инженеры инновационных предприятий,
- люди, специализирующиеся в областях дизайна, литературы, искусства.
- руководители крупных подразделений фирм и организаций,
- сотрудники, работающие в сферах информационных технологий, связанных с разработкой новых решений и бизнес-процессами,
- люди, восстанавливающиеся после травм и зависимостей.

Курс «Управление группами мыслеобразований» («УГМ») состоит из двух частей, **Теоретической** и **Практической**.

При прохождении академической составляющей курса «Управление группами мыслеобразований» изучаются пять методов:

- создание Опорных Точек Тематического Мышления (ОТТМ) и кодирование ими массивов информации,
- работа памяти, улучшение способностей к запоминанию информации,
- техники медитации, концентрация на мысли,
- раскрытие возможностей подсознания и формирование интуитивных способностей,

– управление группой мыслей, авторские методики удержания в сознании больших объемов данных.

В теоретической части изложены общие принципы работы методов, приведены примеры, сделаны ссылки на литературу для самостоятельного углубленного изучения вопроса.

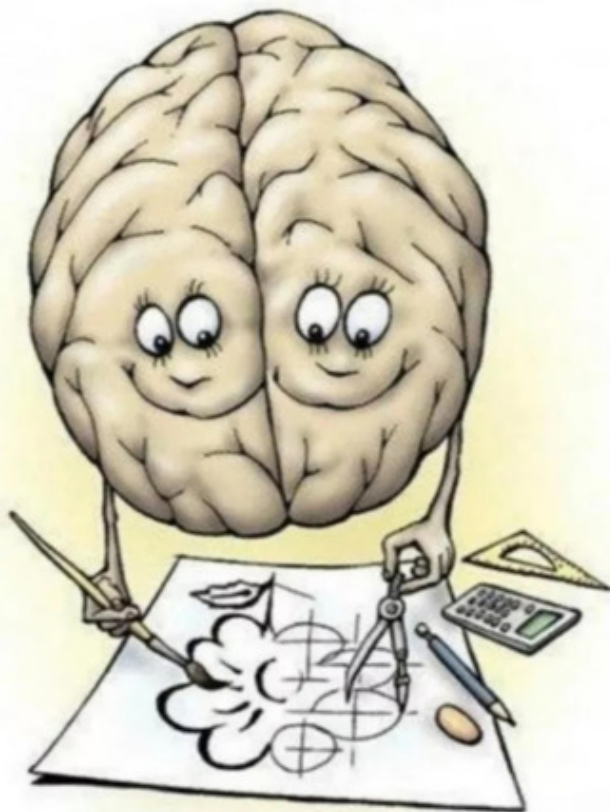
В разделе «Практические занятия» приведены разнообразные методики упражнения, нацеленные на раскрытие различных внутренних способностей человека. Их связывает основной принцип, – **«умение управлять своим мышлением»**. Именно через управление сознанием выстраиваются прикладные навыки. Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, я рекомендую прочитать раздел «Практические занятия» до конца. После этого имеет смысл поэкспериментировать с представленными методиками, а затем принять решения о необходимости серьезного обучения. Не строю иллюзий, представленный курс подходит далеко не всем, требуется определенный склад ума и наличие внутренней мотивации. Но даже ознакомление с содержанием представленных материалов является исключительно полезным с познавательной точки зрения.

Все пять методов, в процессе обучения и выполнения упражнений, используются **совместно и комплексно**. При практических занятиях формируется **обратная связь**, занимаясь управлением группой мыслей (ОТТМ), человек укрепляет свою память, развивает интуицию и общие интеллектуальные способности. В этом состоит **основная идея** использования методик курса «УГМ».

Занятия могут осуществляться самостоятельно, при желании можно связаться с автором методик, для индивидуального консультирования. При прохождении упражнений целесообразно предварительно ознакомиться с книгами Гарри Лорейна «Суперпамять» (1), Келли Макгонигал «Сила воли» (2) и сборником статей Кирпичева В. П. «25 тем о человеческом мышлении» (20). Информация и базовые принципы, содержащиеся в этих материалах, необходимы для успешного обучения.

Пользователь, прошедший весь курс «Управление Группами Мыслеобразований», получает:

- методики, позволяющие быстро и эффективно ментально (мысленно) визуализировать большие объемы информации,
- умение думать быстро, креативно, интуитивно, анализировать сложную информацию, находить новые взаимосвязи,
- высокую скорость и качество усвоения содержания методических материалов, научных книг и статей,
- навыки эффективного решения любых типов задач,
- новое восприятие искусства, раскрытие своего творческого потенциала гуманитарных областях,
- умение понимать типичные черты характеров людей, обращать внимание на особенности индивидуумов.



## Теоретическая часть

### – Опорные Точки Тематического Мышления (ОТТМ)



Мир так устроен, что люди в процессе своей жизни должны перерабатывать большие объемы информации, особенно интенсивно это происходит в годы обучения. Но, к сожалению, большинство фактов, знаний, проходя через сознание не фиксируется в нем, не переходят из кратковременной памяти в долговременную. Учеными давно отмечено, что люди в деталях помнят историю, факт или содержание книги, которые вызвали у них внутренний душевный отклик, переживание. Человек в этот момент был неравнодушен, сконцентрирован и его организм работал в особом режиме. Можно сказать, в памяти осталась «зацепка» или опорный сигнал-точка, которая возникла спонтанно. Эту «зацепку» можно создавать искусственно, по желанию, используя специальные методики. В результате информация будет полностью фиксироваться памятью и храниться там в течении жизни.

**Опорный сигнал знания, творчества, мышления – инструмент** превращения массивного потока фактов и сознания – в минимальный по размеру чёткий рассказ, тезис, афоризм, картинку. При использовании опорного сигнала **процесс сжатия и развёртывания** информации должен становиться **управляемым**.

Первоначально необходимо чётко разделить информационную область на фрагменты, каждый фрагмент зацепляется за «крючок» памяти в виде ключевых слов, рисунков и схем. К примеру, учебный курс разбивается на самые важные, эмоционально значимые для обучающегося, тезисы-резюме. Каждый тезис кодируется опорным сигналом-точкой и запоминается

по специальной методике. В части курса, посвященной практическим занятиям, будет разобран конкретный пример, на основе работы Келли Макгоникал «Сила воли».

Говоря о принципах группировки информации и кодировки, можно провести аналогию с логистическими системами. Большие блоки знаний, закодированные ключевыми словами и пиктограммами аналогичны контейнерным перевозкам в транспортных системах. В памяти хранится **код контейнера**, можно также назвать его **«ярлыком»**, на который надо **«кликнуть»**, чтобы информация быстро была доставлена в рабочую память. Как и в логистике, – выигрыш получается в скорости и точности.

Впервые метод опорных точек начал практически использовать выдающийся учитель математики Шаталов В. Ф. Более 50 лет назад вышла первая книга Шаталова «Куда и как исчезли тройки», которой, как и системе великого учителя-новатора, суждено было спустя небольшое время, прогреметь на весь СССР (3, 4). Система дала значительный рост знаний и оценок у учащихся, кроме того, стало возможно пройти материал по предмету за два-три года в ходе одного учебного года. У метода много продолжателей, например, в Москве работает Школа Шаталова во главе с Сергеем Николаевичем Виноградовым. Если кратко, Шаталов формировал конспекты опорных сигналов, которые выдавались учащимся, в процессе рассказа учителя ученикам необходимо было вырабатывать ассоциативные связи рассказа с опорным конспектом. Ученикам приходилось думать в обязательном порядке. Именно думать, связывать знания с опорными сигналами, а не пытаться запомнить, зазубрить. Конспекты Шаталова имеют эйдетический тип, сформированных по принципу карт Бьюзена (5), т.е. построены на ассоциативной памяти. Основное умение преподавателя – это создание конспектов опорных точек, донесение методики до учащегося. Основное умение ученика – понимание конспектов и работа с ними по предложенной методике.

Любой метод с течением времени изменяется, адаптируется, развивается. Принцип опорных сигналов-точек, в модифицированном виде, используется и в предлагаемом мной курсе.

В данном курсе мною введено понятие **«Опорной Точки Тематического Мышления»** (далее ОТТМ).

**ОТТМ** – это «мыслительная конструкция», содержащая в себе информацию в концентрированном виде: идею, вопрос, ментальную картинку, элемент схемы-алгоритма, афоризм.

При создании ОТТМ (кодировании информации), надо руководствоваться следующими правилами:

- систематизировать в сознании свои знания и ощущения по заданной теме или прочитанной книге,
- выделить главное, отсеять второстепенное,
- разбить содержательную информацию на смысловые блоки,
- информация должна быть личностной, прочувствованной, волнующей, важной,
- сформулировать основную мысль каждого блока с помощью краткого резюме (5—9 предложений), рисунка или схемы,
- создать ОТТМ, закодировав каждый блок чем-то эмоциональным (металлическая картинка или краткая фраза-афоризм), используя эмоции преувеличения-уменьшения, юмора, страха, элементы насилия,
- не надо стесняться неожиданных и противоречащих общепринятым взглядам суждений,
- нужно выразить то, что вызывало недоумение, непонимание или раздражение,
- надо поощрять свою фантазию и внутренний выплеск чувств.

Созданная ОТТМ выстраивает связь между блоками информации, в нашем случае краткое резюме и основной раздел.



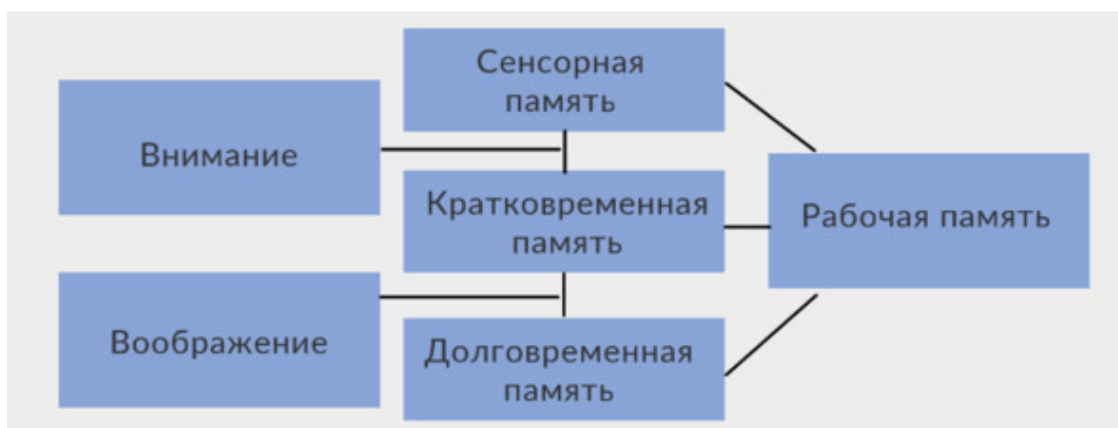
**Когда группа Опорных Точек Тематического Мышления «вызывается» по специальным методикам в рабочую память человека, начинается процесс активации данных по этой цепочке. Включается работа долговременной памяти и подсознания.**

Примеры создания ОТТМ и работы с ними будут описаны в части, посвященной практическим занятиям. Детальные подробности методик объясняются при индивидуальных занятиях, проводимых автором курса.

### **– Работа памяти. Запоминание информации**

Чтобы эффективно использовать методики, представленные в курсе «Управление группами мышлеобразований», нужно иметь тренированную память и понимать принципы ее функционирования. Даже если, по вашим внутренним оценкам, способность к запоминанию развита хорошо, настоятельно рекомендую ознакомиться с предлагаемыми материалами, а также с дополнительной литературой.

Современная психология выделяет три вида памяти: мгновенная (сенсорная), кратковременная и долговременная (см. схему). В сенсорной памяти хранится то, что мы воспринимаем органами чувств (зрение, слух, вкус, осязание, обоняние). Длительность хранения информации в этой памяти составляет доли секунды. Из сенсорной памяти информация, заслуживающая внимания, переходит в кратковременную память, где может храниться несколько минут или часов.



Из кратковременной памяти важная информация переходит в долговременную, где может храниться годами. Как правило процесс долговременного запоминания происходит неосознанно.

Помимо сенсорной, кратковременной и долговременной памяти психологи выделяют рабочую, в которой осуществляется оперативное мышление. В ней хранятся данные, предназначенные для обработки в ближайшее время. Главное отличие рабочей памяти в том, что все, содержащееся в ней стирается после получения новой порции информации или переключения на другую задачу. Современные исследования установили тесную связь между емкостью рабочей памяти и уровнем интеллекта. Емкость рабочей памяти среднего человека составляет 5—9 единиц информации: слов, чисел, кодированных картинок или идей.

Продвинутые методики развития памяти основаны на создании **эмоциональных или чувственных связей** с объектом запоминания (1, 5, 10). Хорошая способность к запоминанию связана с умением замечать важное в увиденном и услышанном, а также перерабатывать информацию, представляя ее в виде образов и связывать с имеющимися знаниями. Специалисты рекомендуют тренировать **внимание и воображение**, как следствие формируется долговременная память, запоминание становится устойчивым на длительное время (20).

Существует много техник долговременного запоминания, но они все базируются на трех принципах.

– **Использование ассоциаций.**

Запоминание лучше сохранится, если привязать его к уже известному. По цепочке ассоциаций его можно будет легко вспомнить в нужный момент. Чтобы запомнить что-либо, свяжите его с тем, что вам знакомо, что легко можете вспомнить.

– **Кодирование информации образами.**

Изображения запоминаются легче, чем тексты, факты и цифры, преобразуйте в картинки то, что нужно запомнить.

– **Эмоциональное отношение.**

Эмоции активизируют память. Мозг выбирает приоритетные для выполнения задачи в зависимости от силы связанных с ними эмоций. Необходимо формировать эмоциональное отношение к запоминаемой информации.

Приведу несколько обучающих примеров, иллюстрирующих три принципа эффективного запоминания.

Хорошая память основывается на способностях или умении создавать в воображении «Картинку» и делать её запоминающейся. «Картинка» – это действие или событие, которое происходит с существами или предметами в воображении человека.

Рассмотрим сначала процесс создания «Картинки».

Например, представим «крокодила, который пытается проглотить письменный стол». Необходимо постараться найти в памяти образ крокодила и вообразить его с закрытыми глазами. Если картинка не извлекается из памяти и визуализация не четкая, стоит найти изображение аллигатора в книге или интернете, сконцентрироваться на нём в течение одной минуты, а затем снова попытаться представить образ. Чтобы ощущение от крокодила было более ярким, можно придать ему индивидуальные черты, например, голубые глаза, оранжевый цвет кожи, забинтованную лапу и т. д.

Аналогичные действия в сознании необходимо произвести с письменным столом, для этого проще представить знакомый предмет, который находится в личном пользовании. При создании образа необходимо подчеркнуть его индивидуальные черты, например, цвет, форму, расположение ящичков, книг.

Далее крокодила и письменный стол надо привести в действие и представить процесс проглатывания. Необходимо вообразить яркие, запоминающиеся детали, достаточно одну или две. Это может быть, для примера, сломанная ножка стола, торчащая из пасти крокодила.

Конечной целью, процесса создания «Картинок», является умение сформировать в сознании, любую заданную картину, за долю (максимум одну-две) секунды, при этом глаза должны быть открытыми и не должно быть никакого внутреннего напряжения.

Как сделать «Картинку» запоминающейся?

Картинка должна содержать хотя бы один из перечисленных признаков:

1. Смешная.

«Кошка едет на велосипеде»

2. Страшная.

«Скелет заглядывает в окно»

3. Содержит преувеличенные или искаженные элементы.

«Здоровая лягушка сидит за партой»

4. Содержит элементы насилия.

«Мышонок стреляет из пистолета в собаку»

5. Имеется связь с памятыми событиями в личной жизни.

«Любимая игрушка»

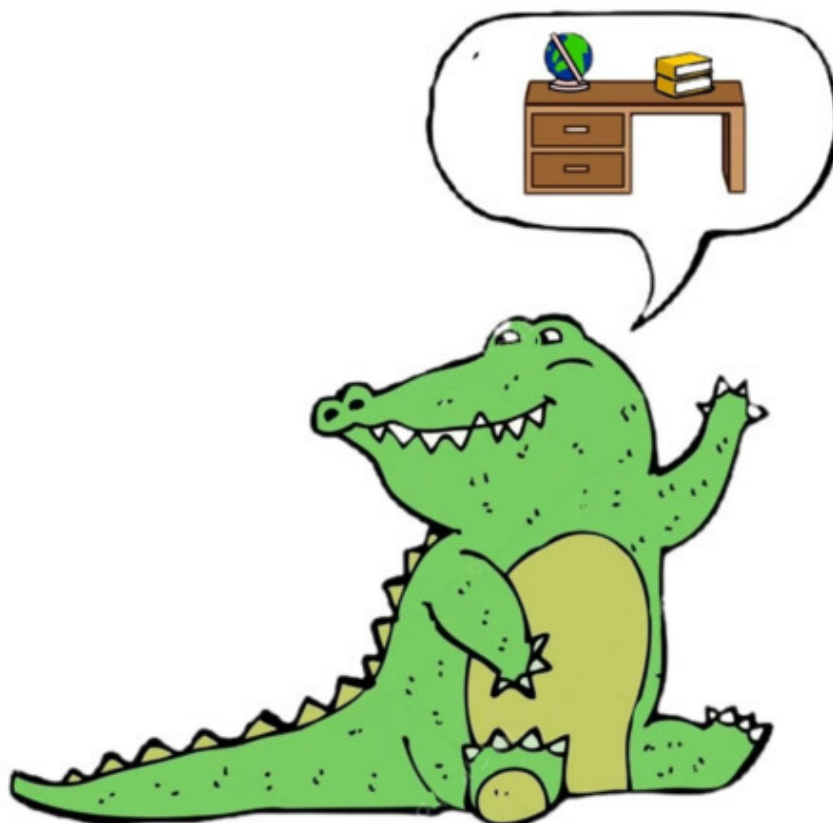
6. Интересное, неожиданное соответствие между понятием и предметом.

«Восьмёрка – это песочные часы»

7. Использование известных людей и персонажей в неожиданных ситуациях.

«departure [di'pɑ: tʃə]» – «Департье сидит на взлетающем самолёте»

Психологами и человеческим опытом доказано, что образы, содержащие перечисленные элементы, наиболее сильно и долговременно фиксируются памятью.



Человеку, изучающему курс, необходимо найти свой способ создания запоминающихся картинок, используя наиболее понравившиеся способы.

Для примера рассмотрим следующую задачу, необходимо запомнить название храма Саграда де Фамилия (Храм Святого Семейства) в Барселоне.

Картинка может быть следующей:

«Храм (его представление в памяти) огорожен оградой с колючей проволокой, а на храме или рядом с ним сидит семья (мама, папа, я)».

Для визуального представления и запоминания структуры данных применяется технология интеллектуальных карт, разработанная Тони Бьюзенем. Данная методика будет использоваться в практических занятиях курса. Карты Бьюзена незаменимы, когда надо освоить новую область знаний, связать разрозненную информацию, найти взаимосвязи между независимыми фактами. Технология составления карт имеет следующую последовательность:

– В центре бумажного или печатного листа обозначается главная тема. Это может быть рисунок, фраза, слово... Главное понимать, что под этим кодом подразумевается.

– От центра проводятся линии к краям листа и на конце обозначается тема каждой линии.

– Каждая линия расшифровывается своими ключевыми словами и рисунками. Понятия кодируются образами.

– Необходимо использовать разные цвета, графические обозначения.

– Готовая интеллект-карта похожа на нейрон мозга. Крупный образ в центре, с множеством отростков.

Рекомендую для изучения еще один очень эффективный метод, позволяющий связывать и запоминать информацию, слова, ОТТМ в заданной последовательности. Этот метод называют «цепным» или «ассоциативно-последовательным». Для его освоения необходимо прочесть книгу Гарри Лорейна «Суперпамять» или главу «Цепной метод запоминания».

## – Медитация. Основные методики

Для успешного прохождения курса «Управление группами мышлеобразований» необходимо иметь базовые знания и умения в области техник медитации (6). Медитация – это самая известная практика, позволяющая остановить обыденное мышление, перейти в состояние внутреннего контроля. Основой медитации являются тренировки мозга и мышления, основанные на концентрации на объекте, функционировании организма или собственном сознании. Упражнения часто комбинируются с техниками управления телом и его расслаблением (13). Эффект занятий медитацией хорошо известен и описан в литературе, в нервной системе выстраиваются новые связи, повышаются умственные способности, память, внимание, внутренняя концентрация (7). Позитивное воздействие оказывается не только на мозг, но и на тело (12). У человека формируется новая способность наблюдать свои мысли и чувства отстраненно, управлять ими в любых жизненных ситуациях.

В данном разделе изложены принципы медитации и основные методики. Каждому человеку исключительно полезно подобрать для себя подходящие упражнения и регулярно ими заниматься. Для этого достаточно тратить на занятия 10—15 минут в день.

Конечной целью является **сознательное переключение организма в состояние концентрации на мысли или объекте**, умение отключать обыденное мышление без внутренних усилий **в любой обстановке**. Данное умение, при желании и регулярных занятиях, достигается в течении одного-двух месяцев.

Существуют два основных типа осознанной медитации: концентрация и осознание в условиях отсутствия выбора.

**Концентрация.** Сосредотачиваться можно на конкретной мысли, картинке в сознании, физическом объекте, ощущениях в организме. Приведу краткое описание основ методик, на примере контроля дыхания.

Обращайте внимание на физические ощущения в своем теле, сопровождающие вдох и выдох. Следуйте естественному, самопроизвольному движению дыхания и не пытайтесь каким-либо образом изменить его. Если вы заметите, что ваше внимание переключилось на что-либо еще, то мягко и решительно верните его к физическим ощущениям от дыхания.

**Осознание в условиях отсутствия выбора.** Техника отстраненного наблюдения или скольжения по мыслям или телесным ощущениям.

Обращайте внимание на все, что приходит вам на ум, мысли, чувства, телесные ощущения. Просто следите за ними, пока в вашем сознании не всплывет что-либо другое. Не пытайтесь удерживать появившуюся мысль или эмоцию и как-либо влиять на нее. Когда в вашем сознании появится нечто другое, переключите свое внимание на него, пока не появится еще что-нибудь.

В качестве примера приведу четыре методики. В процессе изучения курса «Управление группами мышлеобразований» рекомендуется применять на практике все представленные упражнения. Методика «Концентрация на мысли» является базовой, при прохождении практических занятий по курсу «УГМ».

### **Дыхание «один-четыре-два».**

Глубокое дыхание – один из самых простых и эффективных техник, которая доступна не только тем, кто давно практикует, но и новичкам.

Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит 5—10 минут.

Сядьте в удобную позу. Не обязательно садиться в позу лотоса. Главное, чтобы спина была прямая, и вам было удобно. Спина не должна быть наклонена вперед или назад.

Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.

Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.

Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».

Продолжайте дышать по методу «один-четыре-две», сосредоточив все свое внимание на дыхании, в течении 5—10 минут.

### **Медитация «осознание тела».**

В нашем теле происходит тысячи химических процессов, но мы их не замечаем. Осознание своего тела, ощущение его от макушки до кончиков пальцев на ногах – это еще один из прекрасных методов релаксации и концентрации внимания.

Сядьте или лягте в удобную для вас позицию. Если сидите, не забывайте держать спину прямо.

Дышите глубоко. Представьте себе, как напряжение покидает ваше тело с каждым выдохом. Если вас отвлекают какие-либо неприятные ощущения в вашем теле, постарайтесь найти такую позу, в которой вы сможете полностью расслабиться.

Перенесите свое внимание на кончики пальцев своих ног, сосредоточьтесь на малейших ощущениях, которые возникают в том месте. Представьте себе, как вы направляете свое дыхание к пальцам, наполняя их ощущением тепла и энергии.

Когда эта зона полностью расслабится, направьте ваше внимание вверх по телу через колени, руки, позвоночник, лицо – прямоком к верхней части головы (макушке).

Почувствуйте тепло, расслабление и спокойствие, которое полностью окутывает ваше тело. После этого вы почувствуете себя полными энергии и готовыми справиться с любыми задачами и жизненными ситуациями.

### **Скольжение по мысли.**

Данная медитация подходит для анализа мыслей и вытеснения негативных или навязчивых мыслей.

Первоначально формализуйте мысль или идею, которая не дает покоя, является мешающей или наоборот, важная, но навязчивая.

Сядьте или лягте в удобную для вас позицию. Не обязательно садиться в позу лотоса. Главное, чтобы спина была прямая, и вам было удобно. Спина не должна быть наклонена вперед или назад.

Начните наблюдение за мыслью. Сначала зафиксируйте ее в сознании. Напишите ее мелом или фломастером на воображаемой «школьной доске» или представьте на «экране смартфона», это можно сделать в виде текста или ментальной картинки. Важно выработать свой постоянный «Алгоритм Воображения», в рамках которого будут транслироваться мысли

(ОТТМ). Например, виртуальная книга, стена, экран компьютера... «Алгоритм Воображения» должен быть очень личным, легко приходящим в воображение.

Позвольте себе разглядеть, имеет ли эта мысль свою историю, на сколько это критически важная информация, стоит ли ей верить. Не нужно глубоко погружаться или гнать мысль, нужно по ней «скользить». Противоположность вытеснения – принятие мысли, но не доверие к ней. Вы допускаете, что мысли приходят и уходят, и вы не всегда контролируете какие они. Вы просто за ними наблюдаете.

Потом переведите внимание на телесные ощущения. Отметьте, есть ли мышечное напряжение, изменился ли пульс или дыхание, нет ли спазмов в горле, животе, груди.

Изучив мысли и чувства, обратитесь к дыханию, старайтесь не думать. Почувствуйте каждый вдох и выдох, полностью концентрируйтесь на дыхании. Если мысли продолжают отвлекать вас от дыхательной практики, представьте, что они облака, которые проплывают по вашему сознанию и телу. Вообразите, что ваше дыхание сдувает и развеивает их. Не нужно гнать мысль, – просто следите за дыханием.

### **Концентрация на мысли.**

Базовая методика в системе курса «УГМ», её модификации используются в практической части курса. Первоначально формализуйте в сознании мысль, вызывающую внутренний интерес.

Сядьте или лягте в удобную для вас позицию. Не обязательно садиться в позу лотоса. Главное, чтобы спина была прямая, и вам было удобно. Спина не должна быть наклонена вперед или назад.

Повторяйте мысль про себя четко и медленно. Сначала зафиксируйте ее в сознании. Напишите ее мелом или фломастером на воображаемой «школьной доске» или представьте на «экране смартфона», это можно сделать в виде текста или ментальной картинки. Важно выработать свой постоянный «Алгоритм Воображения», в рамках которого будут транслироваться мысли (ОТТМ). Например, виртуальная книга, стена, экран компьютера... «Алгоритм Воображения» должен быть очень личным, легко приходящим в воображение.

Постарайтесь представить мысль максимально четко, чтобы она заполнила все ваше сознание, чтобы в пространстве разума не было интервалов или промежутков, куда могли бы проникнуть посторонние мысли. В вашем разуме не должно быть ничего кроме за ранее обозначенной мысли.

Пребывайте в состоянии концентрации на мысли. Если не получилось удержать концентрацию, не огорчайтесь. Когда вы поняли, что отвлеклись, вернитесь к визуализации мысли в сознании. Внимание будет улетать, цепляться за приходящие мысли, но вы просто возвращайте его в центр своей концентрации.

После того, как вы поймете, что разум достаточно глубоко сконцентрирован на мысли, постарайтесь посмотреть на нее отстраненно, почувствуйте те телесные ощущения и чувства, которые она вызывает.

1...4...2



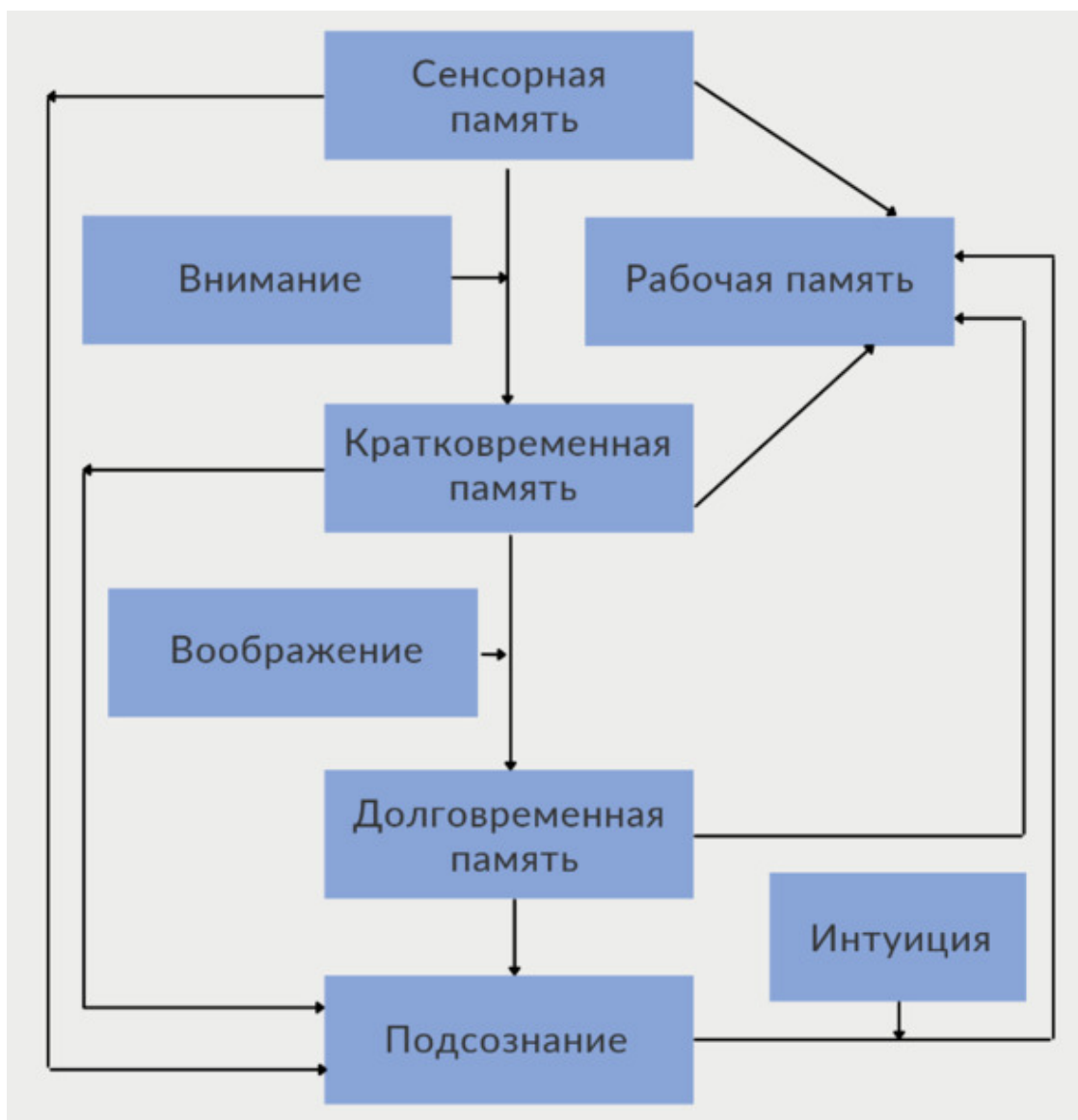
### **– Включение работы подсознания и интуиции**

Существует общепринятое определение:

Интуиция – это попросту знание о чём-то без понимания того, как это знание было получено.

Сознание и подсознание совместно работают над созданием внешней действительности для каждого человека. Только один два процента от внешних импульсов обрабатывается нашим текущим восприятием, все остальное не проходит бесследно и отображается во внутренних процессах мозга, чтобы потом через интуицию подсказывать нам необходимые мысли и идеи. Подсознание является неким хранилищем информации, содержащим весь личный опыт, получить доступ к нему можно через включение интуиции (9,10).

Схема работы человеческой памяти, представленная в предыдущем разделе, должна быть модифицирована. При анализе мыслительных процессов, необходимо учитывать фактор подсознания, которое может включаться спонтанно или целенаправленно (8).



Наше сознание при стандартных актах мышления, оперирует с рабочей памятью, постоянно получая информацию из сенсорной и кратковременной памяти, а также отправляя запросы в долговременную. Все человеческие «транзакции» автоматически, чаще всего неосознанно отображаются в подсознании. Включение интуиции позволяет использовать ресурсы этой «базы данных». Схему работы человеческой памяти рекомендуется запомнить в деталях, она должна легко представляться в сознании.

Работой подсознания, так называемого «шестого чувства», **можно управлять**, в зависимости от того, что в него заложено, оно будет работать в этой заданной области. Необходимо **научиться помещать в подсознание мысли**, группы ОТТМ, идеи, вопросы, которые вызывают внутренний интерес (15,16). Как только процесс будет становится управляемым, мозг человека начнет творить в нужном русле и внутренний и окружающий мир начнет изменяться. Как сказал известный ученый Ганс Селье: «Если есть интуиция, то и есть закономерности, на которые она опирается» (14).

Общепринятый метод включения интуиции состоит из четырех этапов (11).

**Первый этап**, это сбор (или воспоминание) информации: фактов, суждений, визуальных внешних и внутренних картинок, по заданной теме или событию. Информацию можно

кратко визуализировать, например, в виде списка. Далее необходимо внимательно прочитать собранные данные, не стараясь их напряженно осмысливать и анализировать, они должны уходить в подсознание.

**Второй этап**, предварительная обработка информации или ее «созревание». Необходимо в спокойной, не напряженной обстановке перечитывать или «перебирать» в голове весь информационный блок, подумать есть ли стыковки, может что-то не четко воспринимается сознанием.

**Третий этап**, включение интуиции. Необходимо сформулировать, что хочется получить от своего подсознания: ответы, идеи, творческий продукт, анализ... Если сказать современным языком, необходимо сформировать некий «запрос» к внутренней «информационной системе». Запрос должен быть четко сформулирован и несколько раз в сознании повторен.

**Четвертый этап**, получение информации. Далее необходимо переключиться на другую форму деятельности, постараться отвлечься. Хорошие результаты по включению интуиции дает использование состояния «мышление без слов», а также спокойная прогулка на природе. Ответы приходят чаще всего неожиданно, в виде предчувствия или мысли. Способность быстро распознавать и интерпретировать новый информационный поток иногда приходит сразу, иногда требуется опыт, необходимы тренировки.

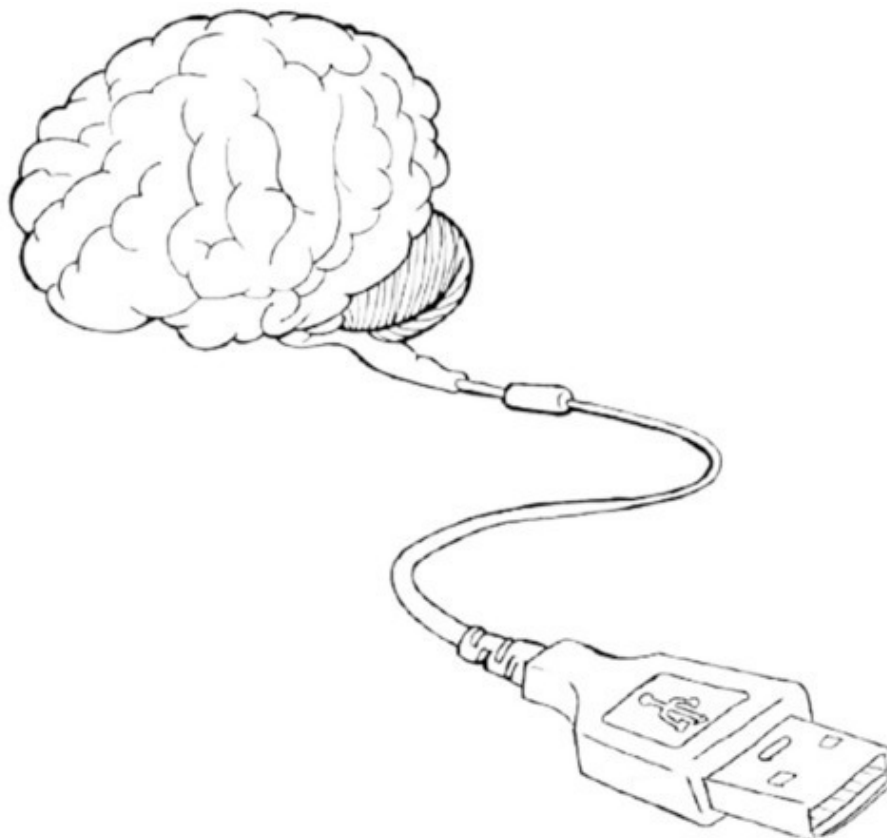
В рамках курса «Управление Группами мышлеобразований» четыре этапа интерпретируются следующим образом:

**Первый этап.** Первоначально создается группа Опорных Точек Тематического Мышления (ОТТМ), связанная с интересующей человека информационной областью. Фиксация списка ОТТМ может происходить с помощью материальных носителей (словесное описание, схема, рисунок) или в сознании (информация должна находиться в кратковременной памяти и оперативно отображаться в рабочей).

**Второй этап.** Осуществляется концентрация на ОТТМ, при этом включаются ресурсы рабочей памяти. Все посторонние мысли и внутренние диалоги в этот момент должны отсутствовать. Сохранять в рабочей памяти можно не одну ОТТМ, а целую группу. Это состояние называется «Управлением Группой Мыслей».

**Третий этап.** При формировании «внутреннего вопроса» к подсознанию рекомендуется использовать методику «Концентрация на мысли» из главы «Медитация. Основные методики».

**Четвертый этап.** Аналогичен общепринятому методу. Практическое использование методик «Управления Группой мыслей» выстраивает в центральной нервной системе новые связи, что делает процесс интерпретации интуитивного видения легким и естественным.



## – Управление группой мыслей (ОТТМ)

Осознание и контроль персональных мыслительных процессов является не простой задачей, особенно когда речь о сложной, насыщенной информацией или эмоциями теме. Возникает поток мыслей и чувств, которым надо научиться управлять (17).

Общепринятое понятие «Управление» включает в себя **знание** предметной области, которую надо координировать, а также **мастерство владения** необходимыми **инструментами** для достижения поставленной **цели**.

### **Знание.**

При изучении курса «Управление группами мышлеобразований», в рамках теоретической части, рассматриваются принципы работы человеческого мышления, механизмы функционирования памяти и подсознания.

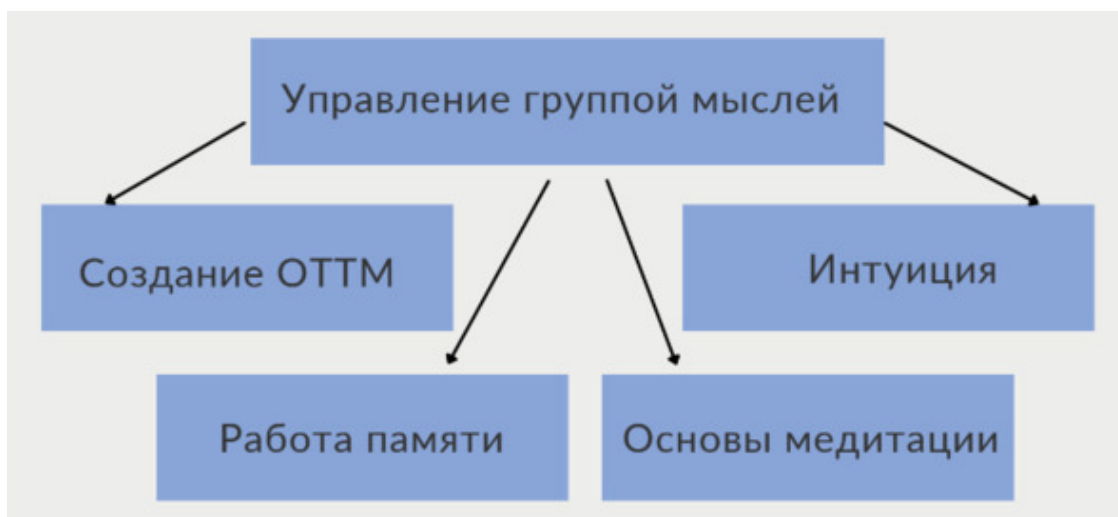
### **Цели.**

Напомню основные задачи, предлагаемого к рассмотрению курса:

- эффективная работа с большими массивами информации,
- развитие интуитивных и творческих способностей,
- совершенствование общих способностей, интеллектуального потенциала,
- понимание, на новом уровне восприятия, людей и внешнего окружения.

### **Инструменты.**

Вашему вниманию предлагаются пять методов:



Умение создавать «опорные точки тематического мышления», знание и искусство основ медитации, развитая память, понимание работы подсознания и интуиции, составляют базис, на котором основывается метод «Управление группой мыслей».

Прежде всего надо отметить, что все пять методов используются в процессе обучения **совместно и комплексно**. Границы между методами очень условны. При занятиях формируется **обратная связь**, занимаясь управлением – медитацией на группе мыслей, человек укрепляет свою память, развивает интуицию и общие интеллектуальные способности. В этом состоит **основная идея** комплексных методик общего курса «УГМ».

Раздел «Управление группой мыслей» содержит в себе три методики, вариации которых используются при прохождении практических занятий курса.

Не смотря на кажущуюся громоздкость и сложность представленных методик, после их усвоения и тренировок, они легко используются в практической деятельности. Как езда на велосипеде, – сначала кажется невозможной, когда поедешь, – навык остается на всю жизнь. Даже недельные упражнения по методикам дают позитивный эффект, в нервной системе человека выстраиваются абсолютно новые связи, как следствие происходит формирование внутренних способностей.

### **Методика №1.**

#### **Концентрация на группе мыслей – П/П (Последовательный Перебор).**

Это самый простой тип медитации на группе, очень эффективный, может использоваться не только при обучении, но и практической деятельности. Мысль (ОТТМ) при этом может быть текстовой или кодированной в образ, картинку. Базовой является, приведенная в разделе «Медитация», методика «Концентрация на мысли», в которую внесены изменения.

#### **Последовательность действий.**

При первых упражнениях рекомендуется использовать не более 6—9 единиц ОТТМ. Формализуйте каждую мысль (ОТТМ). Это можно сделать в виде списка афоризмов, группы рисунков или схемы. При обучении, для фиксации информации, рекомендуется использовать материальный носитель, лучше всего бумага-карандаш. В дальнейшем, при развитии необходимых навыков, он станет не нужным.

Сядьте на стул или кресло за рабочим столом. Можно сесть в позу лотоса, лист бумаги должен быть перед глазами. Главное, чтобы спина была прямая, и вам было удобно.

Повторяйте каждую мысль последовательно про себя четко и медленно. Глаза могут быть закрытыми. Напишите ее мелом или фломастером на воображаемой «школьной доске» или представьте на «экране смартфона», это можно сделать в виде текста или ментальной картинки. Важно выработать свой постоянный «Алгоритм Воображения», в рамках которого будут транслироваться группы ОТТМ. Например, виртуальная книга, стена, экран компьютера... «Алгоритм Воображения» должен быть очень личным, легко приходящим в воображение. Постарайтесь представить мысль максимально четко, чтобы она заполнила все ваше сознание, чтобы в пространстве разума не было интервалов или промежутков, куда могли бы проникнуть посторонние мысли. В вашем разуме не должно быть ничего кроме за ранее обозначенной мысли.

Пребывайте, в течении одной минуты, в состоянии концентрации на мысли. При отсутствии внутреннего таймера, можно при обучении использовать часы. Если не получилось удержать внимание, не огорчайтесь. Когда вы поняли, что отвлеклись, вернитесь к визуализации мысли в сознании. Внимание будет улетать, цепляться за приходящие мысли, но вы просто возвращайте его в центр своей концентрации.

После того, как вы пройдете весь список ОТТМ, постарайтесь расслабиться и в течение одной минуты исключить все мысли из сознания. Если добиться состояния «мышление без слов и картинок» не получается, представьте в воображении любимый пейзаж или образ.

## **Методика №2.**

### **Концентрация на группе мыслей – У/Г (Удержание Группы).**

Усложненный вариант первой методики, отличия от неё выделены в тексте жирным шрифтом. Рекомендуется при обучении использовать группы по 2-3-4 ОТТМ, это количество определяется из среднестатистического ограничения емкости рабочей памяти в пять-девять единиц. После получения практических навыков, количество ОТТМ, одновременно удерживаемых в сознании, может быть доведено до нескольких десятков.

#### **Последовательность действий.**

При первых упражнениях рекомендуется использовать не более 6—9 единиц ОТТМ. Формализуйте каждую мысль (ОТТМ). Это можно сделать в виде списка афоризмов, группы рисунков или схемы. **Разбейте ОТТМ на группы, по две-три-четыре.** При обучении, для фиксации информации, рекомендуется использовать материальный носитель.

Сядьте на стул или кресло за рабочим столом. Можно сесть в позу лотоса, лист бумаги должен быть перед глазами. Главное, чтобы спина была прямая, и вам было удобно.

**Упражнения выполняются последовательно с каждой группой ОТТМ.** Повторяйте каждую **мысль группы** последовательно про себя четко и медленно. Глаза могут быть закрытыми. Напишите ее фломастером или мелом на воображаемой «школьной доске» или представьте на «экране смартфона», это можно сделать в виде текста или ментальной картинки. Важно выработать свой постоянный «Алгоритм Воображения», в рамках которого будут транслироваться группы ОТТМ. Например, виртуальная книга, стена, экран компьютера... «Алгоритм Воображения» должен быть очень личным, легко приходящим в воображение. Постарайтесь представить мысль максимально четко, чтобы она заполнила все ваше сознание, чтобы в пространстве разума не было интервалов или промежутков, куда могли бы проникнуть посторонние мысли. В вашем разуме не должно быть ничего кроме за ранее обозначенной мысли.

Пребывайте, в течении **30 секунд**, в состоянии концентрации на мысли. При отсутствии внутреннего таймера, можно при обучении использовать часы. Если не получилось удержать концентрацию, не огорчайтесь. Когда вы поняли, что отвлеклись, вернитесь к визуализации мысли в сознании. Внимание будет улетать, цепляться за приходящие мысли, но вы просто возвращайте его в центр своей концентрации.

**После того, как вы пройдете весь список группы, постарайтесь представить все мысли группы одновременно. Можно их одновременно написать на воображаемой доске (экране смартфона) или представьте в виде единой картины (например, три картинки, вписанные в одну рамку). Используйте свой «Алгоритм Воображения».**

**Пребывайте, в течении одной минуты, в состоянии концентрации на группе мыслей. Внимание будет улетать, цепляться за проходящие мысли, но вы просто возвращайте его в центр своей концентрации.**

**Перейдите к следующей группе. Повторите последовательность действий.**

**В конце упражнения** постарайтесь расслабиться и в течение одной минуты исключить все мысли из сознания. Если добиться состояния «мышление без слов и картинок» не получается, представьте в воображении любимый пейзаж или образ.

### **Методика №3.**

#### **Концентрация на группе мыслей – К/К («Калейдоскоп» Картинок).**

Данная методика работает только с ментальными образами, находящимися в рабочей памяти. Первоначально проводится кодировка ОТТМ в группу картинок, потом сознание начинает их перебирать в произвольном порядке или по заданной схеме «Калейдоскоп». Основные принципы работы с ОТТМ остаются такими же, как в методиках №1—2.

#### **Последовательность действий.**

При упражнениях рекомендуется использовать группу в 9—25 единиц ОТТМ. Формализуйте каждую мысль (ОТТМ). Это нужно сделать в виде рисунков или виртуальных картинок. При обучении, для фиксации списка картинок, можно использовать материальный носитель, но лучше полагаться на свою память.

Сядьте на стул или кресло за рабочим столом. Можно сесть в позу лотоса, лист бумаги должен быть перед глазами. Главное, чтобы спина была прямая, и вам было удобно.

Сформулируйте правило «Калейдоскопа» для конкретного упражнения. Приведу два примера:

1. Концентрация производится на одиночных элементах группы в произвольном порядке. На каждую ОТТМ затрачивается 15—30 секунд. Через 5 минут осуществляется концентрация на всей группе одновременно. Ничего страшного, если некоторые элементы группы выпадают из памяти и воображения, надо стараться представить максимальный объем информации. С каждой итерацией результат будет улучшаться.

2. Задается схема разбиения группы на подгруппы. 3-3-3. Итого 9. Концентрация производится на всех элементах подгруппы одновременно. Состав ОТТМ подгруппы формируется в произвольном порядке. На каждую подгруппу затрачивается 30—60 секунд. Через 3 минуты осуществляется концентрация на всей группе одновременно. Постепенно можно увеличивать количество опорных точек в группе. 5-5-5. Итого 15. И так далее....

Таких схем для групп ОТТМ можно составить большое количество, пользователю экспериментальным путем надо определить наиболее удобную. Первая схема является самой простой и универсальной.

После того, как вы проделаете упражнения по заданной схеме, постарайтесь расслабиться и в течение одной минуты исключить все мысли из сознания. Если добиться состояния «мышление без слов и картинок» не получается, представьте в воображении любимый пейзаж или образ.

## Практические занятия

### – Работа с учебными материалами, научной литературой

#### На примере изучения курса Келли Макгонигал «Сила воли».

Принципы, заложенные в методиках «Управления группами мышлеобразований», эффективно применимы в учебных целях, для усвоения содержания методических материалов, научных книг и статей. Полученные навыки позволяют не только на долго запоминать информацию, но и анализировать, находить новые взаимосвязи. Закрепленные умения применимы при решении задач в профессиональной и повседневной деятельности.

В этой части практических занятий будет разобрано применение методик «УГМ» на примере общеобразовательного курса в области прикладной психологии. Во введении я рекомендовал перед практическими занятиями предварительно прочитать книгу Келли Макгонигал «Сила воли». Книга сама по себе очень интересна, она написана доктором философии, профессором Стэнфордского университета, ведущим экспертом в области изучения взаимосвязи между психическим и физическим состоянием человека. Кроме содержания, отмечу великолепное выделение главной информации, отличные резюме после каждой главы, которые концентрируют общий смысл. Книга легко читается и хоть Келли Макгонигал позиционирует ее как 10-и недельный образовательный курс, прочитать ее легко можно за один-два дня. Если книгу не удалось судалось прочитать, это можно сделать после прочтения всего раздела «Практические занятия», а затем пройти весь цикл упражнений самостоятельно.

Данное практическое занятие состоит из подготовительной части (4 этапа) и четырех видов упражнений. Подготовительная работа состоит из разбиения учебного материала на три информационных блока:

– Разделы.

При работе с курсом «Сила воли» можно руководствоваться делением книги на главы, предложенное автором. При рассмотрении других учебных материалов, рекомендую делать классификацию и разделение, на основе личного видения изучаемого источника информации.

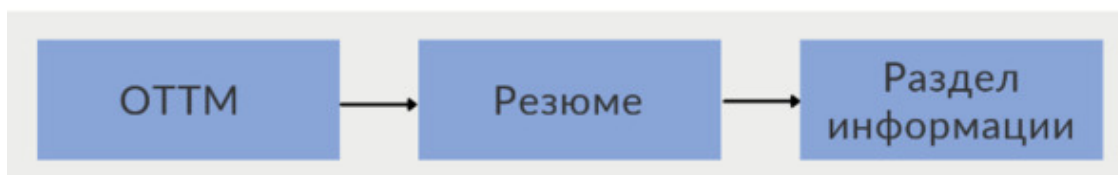
– Краткое резюме.

Каждый раздел необходимо описать кратким резюме или схемой. При его составлении надо руководствоваться информацией, изложенной в главе «Опорные Точки Тематического Мышления».

– Группа ОТТМ.

Каждое резюме должно быть закодировано в ментальную картинку или яркий краткий афоризм.

Суть упражнений заключается в прохождении методик, приведенных в главе «Управление группой мыслей», на конкретном примере. Сначала можно пройти всю последовательность действий, используя представленный материал, а затем сделать подготовительную часть и упражнения самостоятельно. Подчеркну важный момент, при прохождении упражнений и после них, надо уделять **особое внимание** выстраиванию в мышлении связи по цепочке:



### **Подготовительная часть.**

#### **Этап №1**

Деление на разделы курса Келли Макгонигал «Сила воли» делается на основе оглавления книги.

#### **Этап №2.**

Каждый раздел надо описать в виде краткого резюме. Это информация, которую вы посчитаете важной, аккумулирующую смысл прочитанного, вызвавшую интерес и эмоции. При написании резюме надо постараться дать личную эмоциональную оценку теме.

Процесс отделения главной информации от второстепенной и ее концентрации является исключительно важным в процессе любого типа обучения. Умение приходит с опытом, обучением на примерах, работа Келли Макгонигал в этом служит хорошим помощником.

При самостоятельном выполнении практического занятия желательно выполнять все действия письменно, в дальнейшем, при формировании устойчивого навыка, фиксация информации на материальном источнике не потребуется.

Предлагаю Вашему вниманию свой вариант написания резюме, который сделан достаточно подробно.

– Сила воли или самообладание – это управление тремя силами «Я буду», «Я не буду», «Я хочу», именно самообладание позволяет нам не попасть в неприятности или достичь своих целей. Опыт научных исследований, самоанализ показывает, что мы не цельная личность, а состоим из многих «я». Существуют экспериментально подтвержденные знания и методики, которые позволяют понять, как осуществляется управление силами и укрепить силу воли. Три силы, как три коня бегут в разные стороны.

– От природы в людях заложены два основных «я», одно импульсивное, другое рациональное. Импульсивное «я» идет от древнего животного мира, основывается на инстинктах, возникших в процессе эволюции. Рациональное «я» – это тоже биологический инстинкт, он возник чтобы защитить нас от самих себя в новых социальных условиях.

Нужно научиться понимать две противоборствующие личности в момент испытания силы воли. Инстинкт «Бей и беги» позволяет выжить в экстремальных ситуациях, но в современном мире в ситуациях социального стресса приводит к неадекватным, вредным для человека реакциям. «Остановись и подумай», – говорит рациональное «я». В ситуации стресса важны методики замедления. Не хочется об этом думать, но от обезьяны в каждом человеке осталось многое...

– У людей очень часто желание сиюминутной награды затмевает все долгосрочные цели и внутренние обещания. В науке это называется дофаминовой зависимостью. Когда мозг замечает возможность легкой награды, он выделяет вещество – нейромедиатор дофамин. Дофамин приказывает всему организму сосредоточиться на получении данной награды и этому часто сложно противостоять. Главная функция дофамина заставлять гнаться за желанием, но не делать людей счастливыми. Но всплески дофамина можно использовать для укрепления силы воли, если научиться управлять процессом.

У людей существует система внутреннего самообмана, когда сиюминутные желания подменяют истинные цели. И это работает на уровне биохимических реакций. Жизнь всегда стремится посадить тебя на наркотик. Почему так все устроено? Кнут и пряник?

– Силу воли или самоконтроль можно тренировать, он в чем-то похож на мышцу. Тренировка, – это задания или испытания, которые мы ставим перед собой, для достижения поставленной цели. Нужно помнить, когда мозгу и телу требуется остановиться и спланировать, люди как бы напрягают мышцу самоконтроля. Сила воли устает, когда ее излишне сильно упражняют, но регулярные тренировки делают ее сильнее. Самоконтроль необходимо тренировать, так как делают опытные спортсмены, постепенно увеличивая нагрузки и контролируя результаты. Только не надо брать пример с российских футболистов.

– Чувство вины, самобичевание, при неисполнении волевых усилий, приводит к еще большему ослаблению самоконтроля. Раскаяние подталкивает людей к соблазну. Винить и критиковать себя за неудачи ни в коем случае не надо, это приводит к ухудшению ситуации. Необходимо научиться понимать себя, анализировать почему происходят срывы волевых усилий, придумывать планы действий, сострадать себе при неудачах. Порка отменяется!!!

– Людям свойственно мелкие успехи в волевых испытаниях, хорошие поступки использовать для того, чтобы плохо себя вести. Прошлые хорошие поступки часто являются оправданием поблажек, предоставления себе временных исключений от планов и договоренностей. Нужно научиться замечать такие факты, они имеют подтвержденную закономерность. Да история показывает, что люди, которые излишне много морализируют на публике, превозносят свои достоинства и клеймят других, всегда имеют «темную сторону» личности. Да, скандал в католической церкви был грязный....

– Мы думаем о себе в будущем, как о совершенно других людях. Происходит процесс идеализации, возникает ожидание, что будущее мы сделаем то, что не удастся настоящим. Нужно научиться лучше понимать и поддерживать свои будущие «я», так как именно будущему «я» придется справляться с последствиями текущих действий. Можно смоделировать себя в будущем, отправить письмо будущему «я», научиться воображать свое будущее. Где и каким я буду лет через 15—20?

– Почти все люди уверены, что они самостоятельны в своих решениях, независимы и имеют внутреннюю свободу. Но научные исследования показывают, что на личные решения во многом влияет, то, что думают, хотят и делают другие люди. Современный человек постоянно говорит о самостоятельности, однако физический мир и факты показывают, что он чаще всего не способен расстаться со стадными инстинктами. Данный факт имеет, как положительную, так и отрицательную сторону. Наша жизнь, внутренне состояние зависят от качества нашего окружения. Волевое усилие становится бесполезным, если окружающий социум его отвергает. Как на меня влияют ближайшее окружение, общественная политическая система, культурные традиции? В чём я тоже «марионетка»?



- «ПФР» – Пенсионный фонд России. Буквы горят огнём.
- Люди, скованные цепью. Наутилус хорошую песню исполнял.
- Белый медведь сидит на шее.

В результате книжка в 300 страниц превратилась в данный список. Тезисы были составлены мной так, чтобы их было легко перевести в ментальные «картинки». Как другой вариант, можно составить список афоризмов, с логическим содержанием. Напомню, каждая созданная ОТТМ, это код или ярлык «контейнера» с информацией.

#### **Этап №4**

Для каждого тезиса надо придумать яркую картинку, чем ярче, смешнее или страшнее, тем лучше.

## **Упражнения**

Используя информацию, полученную на подготовительных этапах, необходимо проделать четыре типа упражнений. Рекомендую Упражнения №1—3 проделать пять-семь раз каждое, в течении одной недели. Следующую неделю посвятить – №4.

#### **Упражнение №1**

Концентрация на группе мыслей – П/П (последовательный перебор).

Необходимо действовать в соответствии с методикой, приведенной в разделе «Управление группой мыслей». ОТТМ можно представлять в виде ментальных картинок или в текстовой форме. Желательно попробовать оба варианта.

После завершения последовательного перебора девяти опорных точек, в соответствии с методикой, необходимо сконцентрироваться на любой одной и попытаться мысленно восстановить всю цепочку: ОТТМ – Резюме – Раздел. Не надо напрягаться, вспоминая детали содержания, информация, при увеличении уровня тренированности, будет приходить в сознание «вся и сразу».

#### **Упражнение №2**

Концентрация на группе мыслей – У/Г (удержание группы).

Необходимо действовать в соответствии с методикой, приведенной в разделе «Управление группой мыслей». ОТТМ лучше представлять в виде ментальных картинок.

После завершения концентрации на группе из девяти опорных точек, в соответствии с методикой, необходимо сконцентрироваться на двух-трех ОТТМ одновременно и попытаться мысленно восстановить всю цепочку: ОТТМ – Резюме – Раздел. Можно это делать быстро «переключаясь» от одной опорной точки к другой.

#### **Упражнение №3**

Концентрация на группе мыслей – К/К (калейдоскоп картинок).

Необходимо действовать в соответствии с методикой, приведенной в разделе «Управление группой мыслей». ОТТМ надо представлять только в виде ментальных картинок.

После завершения действий в соответствии с методикой, необходимо сконцентрироваться на любой одной ОТТМ и попытаться мысленно восстановить всю цепочку: ОТТМ – Резюме – Раздел.

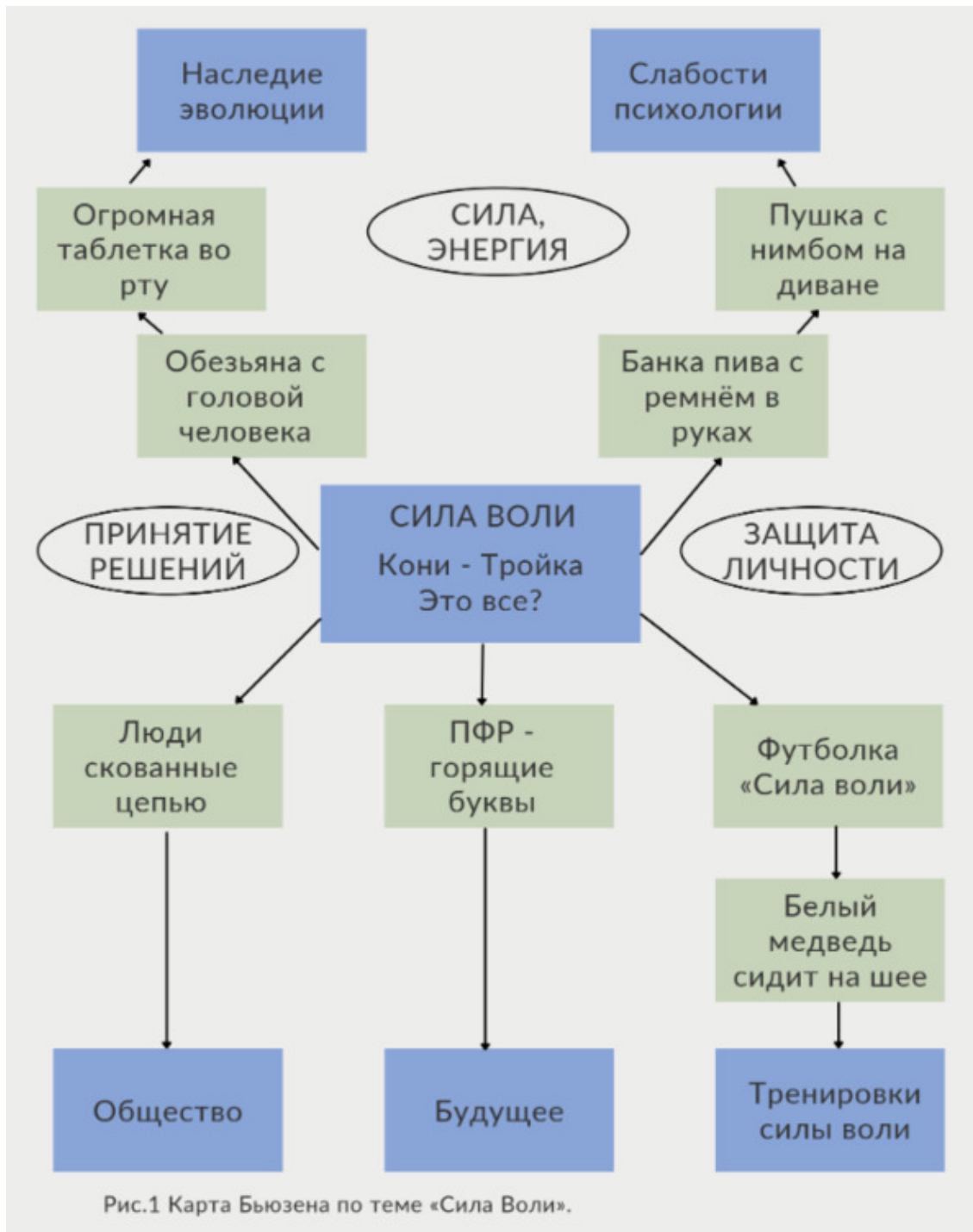
Если после прохождения упражнений №1—3, у Вас возникли внутренние вопросы, сформулируйте их и используйте технику «Концентрация на мысли» из главы «Медитация. Основные методики». Рекомендация, при прохождении первого тренинга не ставьте целью принудительное включение подсознания, сконцентрируйтесь на работе с методиками управления группами мыслей.

#### **Упражнение №4**

Необходимо самостоятельно пройти **этапы** №1—3, затем проделать **упражнения** №1, №2, №3.

#### **В дополнение.**

Чтобы в будущем надежно запоминать кодировки, а не пользоваться списком при концентрации на группе мыслей, можно предварительно составлять карты Бьюзена, или воспользоваться одной из других мнемотехник (1). Свой вариант карты Тони Бьюзена, привожу для примера (см. рис 1). При составлении карты Бьюзена я произвел группировку информации (в прямоугольных рамках на схеме), плюс возникли мысли, что в курсе Келли Макгонигал не хватает ряда тем (в круглых рамках на схеме).



### – Большие группы ОТТМ. Методика «Калейдоскоп»

На примере сборника статей «25 тем о человеческом мышлении».



- Вера и мышление.
- Цели в мышлении. Мечты.
- Сила воли.
- Творчество и мышление.
- Прикладная деятельность и мышление.
- Типы людей. Типы мышления.
- Дата рождения и мышление. Зодиакальные закономерности.
- Тело и мышление.
- Возраст и мышление.
- Личность.
- Эволюция человеческого разума.
- Человеческое мышление в информационную эпоху.
- Помощники и паразиты мышления.
- Мышление и энергетический обмен.
- Группы мыслей. Индивидуальные и групповые мыслеобразования (мемы).
- Система управления группами мыслей.
- Путь исследователя.

### **Последовательность действий.**

Прочитанную информацию необходимо:

- обдумать,
  - выделить главное, отсеять второстепенное,
  - сделать краткое резюме по каждой теме,
  - сформировать опорные сигналы (ОТТМ), в виде ментальных картинок,
  - построить интеллектуальную карту Бьюзена (лучше на листе А3).
- В каждый конкретный день выполняется только одно упражнение.

### **Упражнение №1. Подготовительное.**

#### **Концентрация на группе мыслей – П/П (Последовательный Перебор).**

1—2 занятия в день. Три дня.

Необходимо действовать в соответствии с методикой, приведенной в главе «Управление группой мыслей». ОТТМ нужно представлять в виде ментальных картинок.

После завершения последовательного перебора 25-и опорных точек, в соответствии с методикой, необходимо сконцентрироваться на любых двух-трех и попытаться мысленно восстановить всю цепочку: ОТТМ – Резюме – Статья.

Если после первого упражнения возникли идеи, мысли, вопросы, требующие ответа, их необходимо зафиксировать.

### **Упражнение №2. Основное.**

#### **Концентрация на группе мыслей – К/К (Калейдоскоп Картинок).**

Это упражнение является **основным** в этом тренинге. Именно эта техника позволяет существенно улучшить общие способности восприятия информации, раскрыть интуитивное видение.

2—3 занятия в день. Семь дней.

Необходимо действовать в соответствии с методикой, приведенной в разделе «Управление группой мыслей». ОТТМ надо представлять только в виде ментальных картинок.

После завершения действий в соответствии с методикой, необходимо сконцентрироваться на любой одной ОТТМ и попытаться мысленно восстановить всю цепочку: ОТТМ – Резюме – Статья.

После каждой попытки необходимо расслабиться, смена деятельности, медитация без слов, это поможет включить работу подсознания.

### **Упражнение №3. Завершающее.**

1—2 занятия в день. Три дня.

Надо попытаться в течение 5—10 минут представлять в сознании составленную Вами карту Бьюзена. Карту, в этом случае, можно назвать структурированной группой ОТГМ. Рекомендуется последовательно представлять в сознании каждую из «веток» схемы, используя методику «Удержание Группы, – У/Г». В завершение упражнения, надо постараться удержать в сознании всю схему в целом.

Две-три попытки. После каждой попытки необходимо расслабиться, смена деятельности, медитация без слов, далее проанализировать появились ли новые идеи, что хочется добавить в интеллектуальной карте, не возникли ли новые связи в блоках информации, новые вопросы.

После выполнения каждого упражнения необходимо обдумать успешность его выполнения. При необходимости, упражнение можно повторить. Сделать выводы, понять причины возможных сложностей или неудач. Во время занятий полезно иметь под рукой бумагу, карандаш или ноутбук, чтобы записывать новые мысли и идеи, которые придут вам в голову. Постепенно вы почувствуете, что воспринимаете информацию на другом уровне, что гораздо эффективнее простого логического осмысления и заучивания.

## **– Осмысление познавательно-философских тем**

### **Поиск ответов на внутренние вопросы.**

Данный тренинг позволяет попрактиковаться в методах обработки групп мыслей, основной упор делается на развитие подсознания и интуиции. В жизни человека существует много абстрактных понятий и областей знания, которые плохо определены в сознании и представляют собой хаотические образования. Рано или поздно возникают вопросы, которые требуют осмысления и ответов.

Что такое знание? Как формируется личность? Какими качествами обладает человеческая воля? Какова текущая система целей и ценностей? Что такое память, как она работает? Как я понимаю любовь, ревность? Каково мое отношение к религии, к богу? Мой внутренний страх? .....

Интересных вопросов существует множество, главное подобрать значимую тему, к которой нет внутри равнодушия, есть внутренний интерес. Вопросы могут быть социальными и бытовыми.

Как воспринимаю себя в семье? Что удерживает на работе? Устраивает ли место жительства? Как охарактеризовать политическую систему страны? .....

В основе методики лежат три принципа:

– Необходимо визуализировать внутренние знания и убеждения по теме, которые находятся в долговременной памяти и подсознании. В этом процессе надо раскрепоститься, стать искренним перед самим собой.

– Полученный набор сведений надо упорядочить в форму, которая воспринимается сознанием (тезисы, афоризмы, картинки).

## **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.