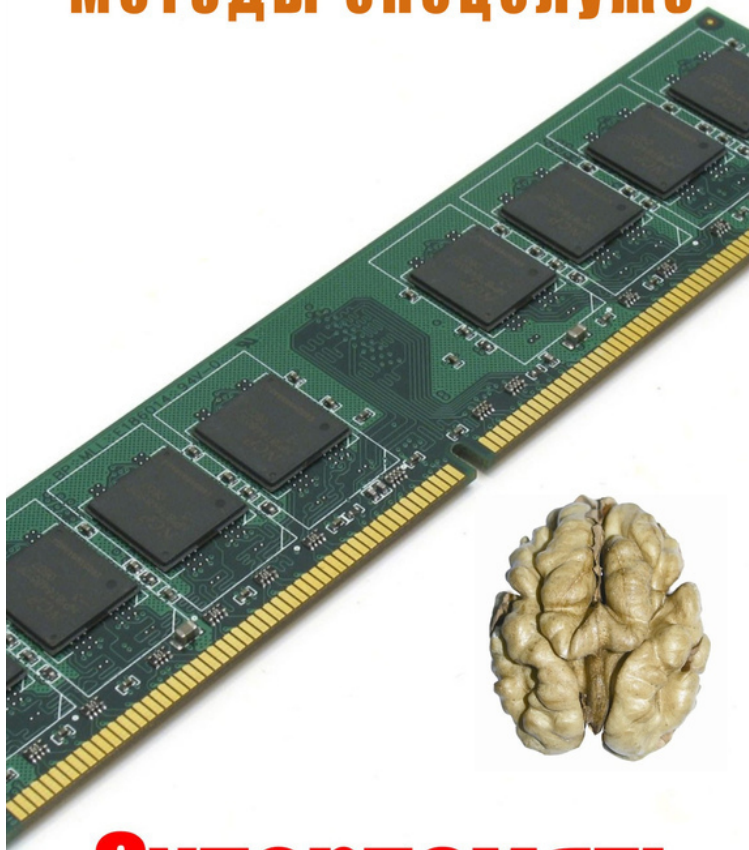


Методы спецслужб



Суперпамять:

Илья Валерьевич Мельников

Методы спецслужб

Серия «Суперпамять»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6057354

Аннотация

Всегда поражались феноменальной памяти знаменитого шпиона? Удивлялись, как агент спецслужбы без труда всё замечает и ориентируется в информации? Хотите так же? Перед вами уникальная книга, в которой представлен комплекс упражнений, который поможет вам подняться до уровня настоящего спецагента!

Содержание

Дневники	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Методы спецслужб

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Говоря о методах специальных служб, сразу же вспоминается знаменитый и всеми любимый фильм «Щит и меч». Наш разведчик Йоганн Вайс, стоило ему только бросить взгляд на страницы секретных списков, как уже подавал знак, показывать вторую страницу. Затем в клинике доктора – резидента, он вспомнил абсолютно все.

Как же ему это удавалось, и какими приемами запоминания владел разведчик? Оказалось, что и здесь без искусства мнемоники не обошлось.

Для работы в спецслужбах обычно людей отбирают. Но среди них много и обычных людей, не только гениев. Конечно, способности у всех у них выше среднего, но не настолько, чтобы их можно было называть интеллектуальной элитой. Немаловажным фактором для работы в спецслужбах является и физическая подготовка ребят, а она нередко не сов-

падает со способностями к запоминанию, сообразительностью, способностью к обучению.

Для того, чтобы обучить ребят применяются мощнейшие обучающие технологии и, конечно же, обыкновенная принудилка.

Важно не откладывать предлагаемые упражнения, а проделывать сразу, так как со временем можно охладеть ко всему и облениться.

По рассказам некоторых молодых людей, которые проходили обучения на начальных этапах: «Скажу честно, если бы нас не заставляли все проделывать, так мы бы через месяц охладели бы ко всему, обленились, стали бы все откладывать на следующий и на следующий день. Но знаешь, тяжело первое время. Не физически. Потом, когда втягиваешься, когда видишь, что это дает, насколько ты становишься умнее себя самого, ничего уже заставлять делать не надо». Но чтобы достичь такого результата, надо хорошо потрудиться на начальном этапе.

Прежде всего надо тренировать и развивать свою память. Это – мнемотехника, но есть и техника запоминания. Память – это:

1. ясная и четкая работа мозга;
2. умение видеть;
3. умение слышать и чувствовать;
4. умение наблюдать и наблюдательность;
5. воображение;

6. внимание и концентрация.

Концентрировать внимание – это не значит вечно ходить и к чему – то присматриваться и приглядываться, быть постоянно в напряженном состоянии. Это должно делаться легко и непринужденно, а в нужный момент только вспомнить все, что необходимо. Но этой легкости надо добиться, а для этого надо тренироваться, без гипноза, без кодировки, без фармакологических препаратов.

Много пишут, с экранов телевизоров и с просторов Интернета рекламируют двадцать пятый кадр, но подсознание вещь тонкая и никогда не знаешь, чем это обернется потом.

Одним из методов тренировки памяти является ведение дневников.

Дневники

Мы все знаем, что многие великие люди вели дневники и делали они это вовсе не потому, что надеялись, что их потомки когда-то опубликуют их. В своих дневниках они описывали свою повседневную, каждодневную жизнь, со своими наблюдениями, эмоциями, впечатлениями и оценками.

Дневник – это великолепная тренировка памяти. Припоминание событий, которые произошли в течение дня – это само по себе тренировка памяти. Кроме того, различные события имеют свою эмоциональную окраску и запоминаются наиболее яркие из них. Существует даже такое определение «сверхактивизация памяти через воссоздание эмоций».

Человек, ведущий дневник, время от времени возвращается к своему дневнику, перечитывает его. В его памяти возникают события, факты, которые происходили когда-то, что само по себе способствует тренировке памяти.

Если сделать дневник методов целенаправленной тренировки памяти, то можно достичь удивительных результатов. Можно в конце дня описать события, произошедшие в течение дня, а утром повторить это описание и сравнить, то есть не просто вести дневник и описывать прошедший день, а описать день (сегодня и вчера). Затем стоит описать три дня, четыре дня и так до семи дней, посмотреть насколько стала у вас лучше память.

Можно не вести подробный дневник, а записывать в него только лишь ключевые слова, они в свое время сыграют роль ключей, которые помогут вытащить из глубин памяти подробности этого дня. Дело не сложное, надо только выделить несколько минут перед сном, чтобы записать основные события дня.

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.