

ФАБЬЕН ОЛИКАР

# ВАШ МОЗГ НЕВЕРОЯТЕН!

50 крутых лайфхаков  
от самого знаменитого менталиста Франции



Фабьен Оликар

**Ваш мозг невероятен! 50  
крутых лайфхаков от самого  
знаменитого менталиста Франции**

«Азбука-Аттикус»

2017

УДК 159.953  
ББК 88.3

**Оликар Ф.**

Ваш мозг невероятен! 50 крутых лайфхаков от самого знаменитого  
менталиста Франции / Ф. Оликар — «Азбука-Аттикус», 2017

ISBN 978-5-389-18903-4

Фабьен Оликар — самый знаменитый менталист во Франции, звезда YouTube (у его канала уже больше полутора миллионов подписчиков), чьи авторские шоу собирают полные концертные залы. По его мнению, в ментализме нет ничего сверхъестественного, это не какой-то мистический дар, менталистом может стать каждый — конечно, при достаточной дозе любопытства, готовности учиться и тренироваться. В этой книге Фабьен делится своими знаниями, находками и хитростями. Вас ждут эксперименты и розыгрыши, с помощью которых вы произведете впечатление в любой компании (например, продемонстрируете друзьям, будто умеете читать их мысли, предсказывать события и даже... лечить мигрень). Раскрывает Оликар и немало практических секретов, которые улучшат вашу повседневную жизнь: от мнемотехник и удивительных способов тренировки памяти до секретов устного счета, чтения невербальных сигналов собеседника и ведения переговоров. В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 159.953

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-18903-4

© Оликар Ф., 2017  
© Азбука-Аттикус, 2017

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 7  |
| Определение ментализма  | 8  |
| Как повлиять на выбор с помощью слов                            | 10 |
| Чудо-инструмент для вашей памяти: \таблица связанных ассоциаций | 13 |
| Мысленное извлечение квадратного корня                          | 18 |
| 1. Десятки  | 20 |
| 2. Единицы  | 21 |
| Дружеский телепатический ментализм                              | 23 |
| Как отличить настоящую улыбку от притворной                     | 27 |
| Как заговорить с незнакомцем                                    | 28 |
| Как определить любой день недели в году                         | 31 |
| Ваш мозг видит то, что хочет                                    | 35 |
| Как запоминать имена и лица                                     | 37 |
| Чуткое ухо  | 39 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                               | 40 |

**Фабьен Оликар**  
**Ваш мозг невероятен! 50 крутых**  
**лайфхаков от самого знаменитого**  
**менталиста Франции / Фабьен Оликар**

*Неожиданности всегда заставляют идти вперед.  
Спасибо им.*

Fabien Olicard

Votre cerveau est extraordinaire!

50 astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie



Впервые опубликовано во Франции в 2017 году издательством Editions First, подразделением Edi8, Париж

Публикуется по договоренности с Lester Literary Agency & Associates

Перевод с французского *Екатерины Иванкевич*



© Fabien Olicard, текст, 2017

© Claire Morel Fatio, иллюстрации

© Laura Gilli, фото автора на обложке

© Иванкевич Е., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

КоЛибри®

## Предисловие

Спасибо, что читаете предисловие – страницу, которую в подобных книгах обычно пролистывают. Меня зовут Фабьен Оликар, и я страстно увлечен изучением человеческих способностей. Наш мозг невероятен, но эту книгу можно было бы с тем же успехом назвать и «ВЫ невероятны»! Прочитав ее, вы в этом убедитесь.

Это моя первая книга, и она стала для меня настоящим приключением: долгие месяцы я работал над тем, чтобы обобщить знания, максимально кратко изложить их и выбрать 50 тем (к слову, в начале их было более 200, и каждая мне казалась совершенно необходимой!). В итоге я очень рад представить вам эту работу и надеюсь, что вы с ней подружитесь. Темы я решил перемешать так, чтобы они могли вас удивить, ошеломить, заставить улыбнуться и научить чему-то полезному.

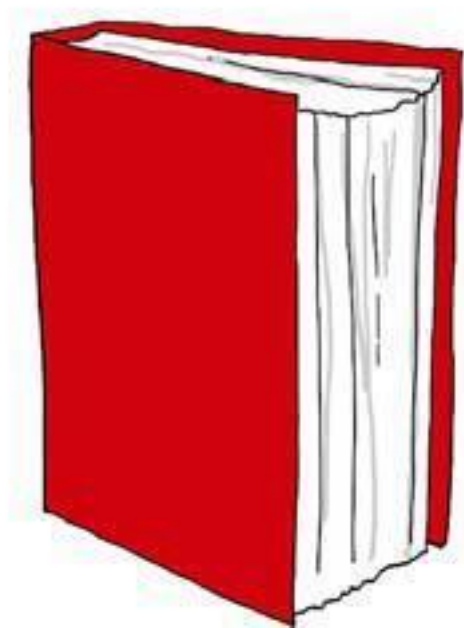
Возможно, вы купили эту книгу потому, что встречались со мной в обычной жизни, или следили за моими видео на YouTube, или приходили на мои выступления с 2011 года по сегодняшний день... или она просто привлекла ваше внимание. В любом случае я потрясен и взволнован тем, что вы собираетесь ее прочитать. А в глубине души искренне надеюсь, что вы будете пользоваться некоторыми из моих трюков, ведь, чтобы они сработали, достаточно просто их применить!

С наилучшими пожеланиями,  
*Фабьен Оликар*



...ВАШ МОЗГ ТОЛЬКО ЧТО СТАЛ ЖЕРТВОЙ МАНИПУЛЯТОРА –  
ТОГО, КОГО ВЫ ВИДИТЕ  
ПЕРЕД СОБОЙ...

## Определение ментализма



Я часто говорю о себе как о менталисте. Однако эта книга не называется «Стань менталистом» или «Учебник ментализма», а знаете почему? Потому что такого рода работа просто не может существовать, равно как и какие-либо курсы обучения на менталиста. Я не говорю, что такие книги или тренинги не имеют смысла. Но проблема в самом определении ментализма. Если ваше личное представление о том, что это такое, не совпадет с мнением преподавателя или автора, вы неизбежно будете разочарованы.

До сих пор нет универсального определения, кто такой менталист и в чем суть ментализма. Одни видят в этом особый дар, другие – работу разума. И все они правы... поскольку, если общепринятого определения какого-то понятия не существует, каждый волен трактовать его по-своему.

Я использую слово «менталист», потому что именно оно, на мой взгляд, лучше всего отражает то, чем я занимаюсь. На самом деле я просто увлечен всем, что связано с человеческим умом. Но это определение выбрал я сам. Никто не посвящал в менталисты ни меня, ни других, мы все сами провозгласили себя таковыми.

У каждого менталиста свое собственное представление о том, чем он занимается. Поэтому, если вы интересуетесь работой какого-то менталиста – читаете его тексты, изучаете приемы, смотрите видео, – очень важно понимать, какой смысл он вкладывает в это слово. Повторюсь, его определение не будет ни хорошим, ни плохим, оно будет просто его собственным.

Очевидно, теперь вы хотели бы услышать мое определение ментализма? Вы совершенно правы!

Мое мнение таково: ментализм призван использовать те врожденные способности нашего разума, которые позволят стать более успешными, независимыми и сделать нашу жизнь лучше. А также развлечься, пошутить и привлечь внимание.

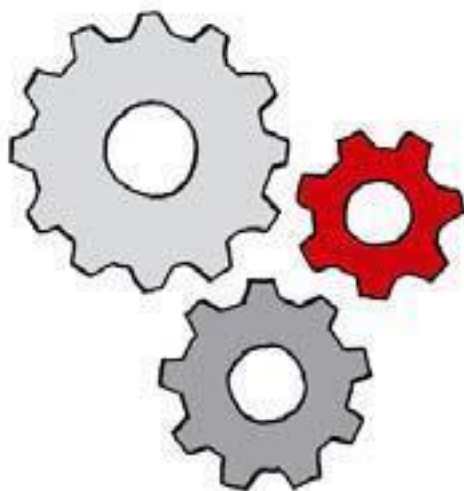
Методы, которые я применяю, относятся к таким сферам, как психология, логика, влияние, фокусы, мнемоника и визуализация. Всё, что вы видите на моих шоу или видео, логически



обосновано и полностью объяснимо. Я совершенно точно не обладаю никакой особой силой или непостижимым даром – всякий может повторить мои действия, если проделает определенную работу (обучение, исследование, любознательность и тренировка).

Надеюсь, эти рассуждения, сугубо теоретические, но все же необходимые, прояснили вам мою точку зрения. И что бы ни случилось, помните – вы и ваш мозг невероятны!

## Как повлиять на выбор с помощью слов



Выбор – это решение. А решение – результат определенного процесса. Разобравшись в этом процессе, можно управлять принятием решений, а следовательно, и выбором. Что это значит? Скажем так, если нам понятно, как работает мышление человека, то мы можем предсказать его выбор... или повлиять на него. Не нужно быть гением, достаточно лишь некоторых знаний из области психологии.

### # 1. Положите перед собеседником три монеты:



### # 2. Теперь произнесите перед ним такую речь (я буду давать необходимые пояснения):

«Вот три монеты, через несколько минут тебе нужно будет выбрать одну из них. Не для того, чтобы забрать себе, это просто тест. Сейчас я кратко расскажу тебе о них».

**Ни в коем случае не говорите о влиянии – кстати, по этой причине я не могу провести этот тест прямо на вас. Такое предупреждение тут же нарушит стандартные процессы принятия решений. Тем не менее я уточняю, что речь не идет о том, чтобы оставить монету себе, иначе каждый просто-напросто выберет монету в 2 евро.**

«Здесь есть монета в 1 евро, она так и притягивает взгляд, ведь кажется, что в ней смешаны два драгоценных металла – золото и серебро. Ее непременно хочется взять».



**Прямое поощрение выбрать именно ее... и это вызывает обратный эффект, поскольку хочется сохранить свободу выбора, а не быть «как все».**

«А вот монета в 2 евро, ее сложно не заметить, ведь она расположена в центре... да еще и самая крупная по стоимости... она не может тебе не нравиться».

**Прямое поощрение выбрать именно ее... и это вызывает обратный эффект, поскольку хочется сохранить свободу выбора, а не быть «как все».**

«Ну и наконец, последняя. Ничего особенного, разве что она напоминает мне о дедушке – он любил говорить о «грошике на удачу».

**А вот здесь заложено многое. Прежде всего я вспоминаю о своем дедушке без печали, напротив! Я рассказываю о нем историю в духе того, что рекламщики называют storytelling. Говоря о дедушке, я обращаюсь к эмоциям собеседника, к его собственным воспоминаниям. И я намеренно не называю номинал монеты – это делает ее особенной.**

«Через несколько секунд ты должен взять одну из этих монет – 2 евро, 1 евро или третью. Одну-единственную. Твой мозг уже сделал акцент на том, что тебе нужно... начинай мысленно выбирать... готово, бери нужную монетку!»

**Произнесите это спокойным, ровным голосом. Я несколько раз повторяю слова «одну», «единственную», делаю своего рода коллаж из предыдущих техник, чтобы еще раз выделить монету в 1 цент, назвав ее просто «третья». И напоследок добавим несколько капель разговорного гипноза. Где именно? «Твой мозг уже сделал акцент на том, что тебе нужно» – фраза, в которой слышится «цент – то, что тебе нужно»!**

**# 3. Если все пройдет гладко, ваш собеседник возьмет монетку в 1 евроцент.**

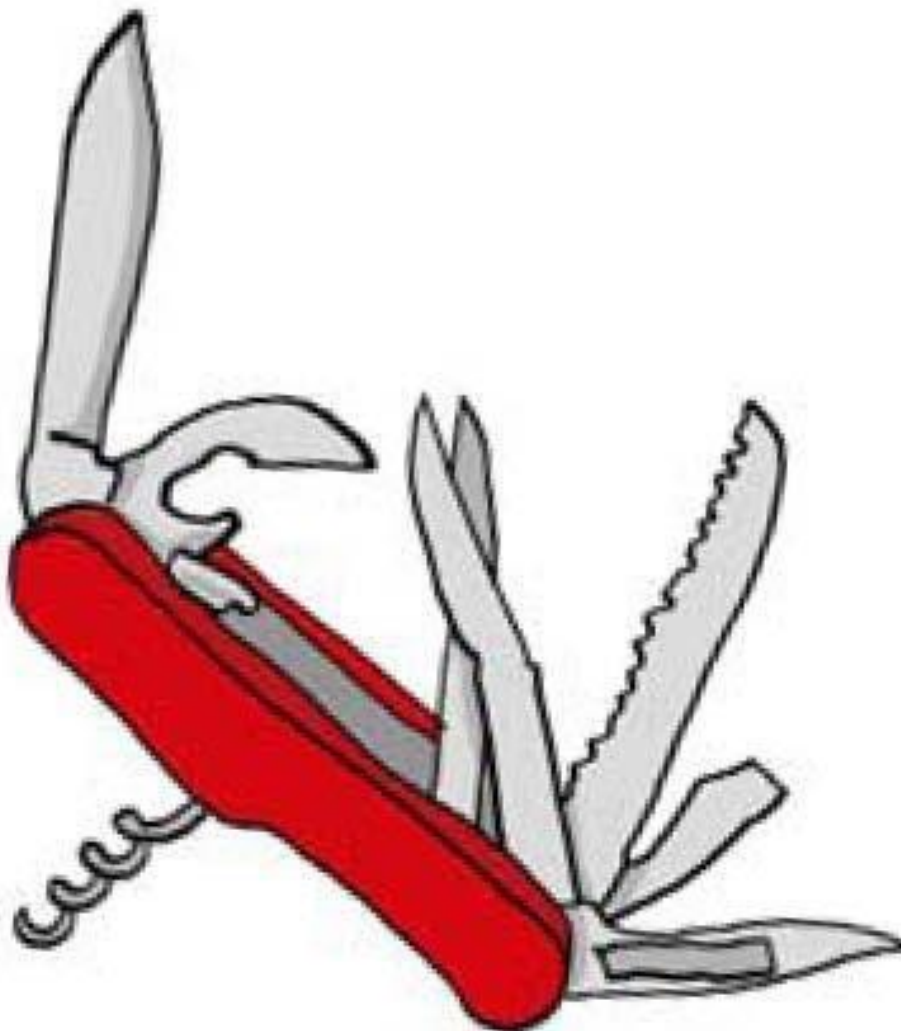
Чтобы добавить в эксперимент зрелищности, можно перед его началом написать на листе бумаги «ТЫ ВЫБЕРЕШЬ ЕВРОЦЕНТ», отложить эту записку в сторону, а в самом конце предложить открыть и прочитать.

**Если же человек выберет другую монету – ничего страшного.** Никакое влияние не действует в 100 % случаев – и слава богу! Однако помните, что рано или поздно колесо фортуны повернется – и тогда все получится. Вы также можете использовать эти принципы, чтобы создавать свои схемы влияния (только, пожалуйста, без злоупотреблений).

Играйте словами, пусть их танец в вашей голове подскажет, как управлять процессом принятия решений. Но не забудьте, что делаете это только для игры, в позитивном ключе.

**А знаете... я тоже подвергся влиянию, когда писал эту главу... 12 января 2017 года я попросил в соцсетях дать мне пять случайных слов. В видео на моем канале YouTube от 1 февраля 2017 года я сообщил, что наугад выберу того, чьи пять слов войдут в одну из глав! Выбор пал на эту главу, и на своей странице в Facebook я провел розыгрыш, который выиграла Мелани К. со словами: коллаж, танец, гений, печаль, колесо.**

## **Чудо-инструмент для вашей памяти: \таблица связанных ассоциаций**



Метод связанных ассоциаций – безусловно, лучшая из техник запоминания – напоминает складной перочинный нож, в котором содержатся разные инструменты: «дворец памяти», личные системы, РАО (техника «персонаж-действие-объект»), эмпирическое обучение и т. д. Идея очень проста: для мозга цифры и числа – понятия абстрактные. Нужно перекодировать их так, чтобы они стали конкретными образами. Этот код вы должны знать лучше, чем алфавит! Тогда вы легко сможете запомнить списки, ключевые моменты семинара, доклада или совещания, любую последовательность цифр и т. д.

В мнемотехнике существуют приемы, которые помогут вам выстроить и запомнить таблицу ассоциаций. Я советую найти свою собственную логику и код, который будет именно вашим, соответствующим вашему типу мышления.

Нужно связать каждую цифру/число от 0 до 100 с каким-либо образом.

Это можно сделать, опираясь на:

- ◆ форму цифры (2 выглядит как лебедь);
- ◆ звучание (6 звучит как «жест»);
- ◆ воспоминания (75 может напоминать вам о Париже<sup>1</sup> и, следовательно, об Эйфелевой башне);
- ◆ и т. д.

Вы можете использовать собственные мнемонические правила:

- ◆ если число начинается с цифры 3, то его образ будет начинаться с буквы «к», потому что «к» напоминает мне о слове «кот» (дурацкая логика... а значит, точно запомнится), в котором 3 буквы.

### # 1. Для начала придумайте образы для чисел от 0 до 9

|   | МОИ ОБРАЗЫ | ВАШИ ОБРАЗЫ |
|---|------------|-------------|
| 0 | Мозоль     |             |
| 1 | Жасмин     |             |
| 2 | Трава      |             |
| 3 | Пузыри     |             |
| 4 | Харакири   |             |
| 5 | Прядь      |             |
| 6 | Жест       |             |
| 7 | Олень      |             |
| 8 | Осень      |             |
| 9 | Лебедь     |             |

День-другой покрутите в голове эти образы, выучите их, сделайте полностью своими. Вы должны при виде каждого числа сразу же представлять соответствующий образ – и наоборот.

### # 2. Продолжайте создавать образы, теперь для чисел от 10 до 19

---

<sup>1</sup> 75 – официальный номер департамента Париж. – *Прим. перев.*

|    | МОИ ОБРАЗЫ   | ВАШИ ОБРАЗЫ |
|----|--------------|-------------|
| 10 | Месяц        |             |
| 11 | Подвигнуться |             |
| 12 | Бодаться     |             |
| 13 | Брыкаться    |             |
| 14 | Капризничать |             |
| 15 | Купаться     |             |
| 16 | Взрываться   |             |
| 17 | Умываться    |             |
| 18 | Озираться    |             |
| 19 | Загораться   |             |

Потратьте еще пару дней, чтобы отработать и запомнить эти образы. Добавьте к ним первые десять. На каждом следующем этапе объединяйте новые образы с теми, что вы выучили раньше. Каждый раз, освоив очередные 10 образов, добавляйте их к предыдущим, и не пройдет и месяца, как вы полностью овладеете своей таблицей связанных ассоциаций!

**# 3. Чтобы помочь вам с вдохновением, приведу пример для следующей двадцатки:**

|    | МОИ ОБРАЗЫ          | ВАШИ ОБРАЗЫ |
|----|---------------------|-------------|
| 20 | Болтаться           |             |
| 21 | Апельсин            |             |
| 22 | Голова              |             |
| 23 | Жюри                |             |
| 24 | Рука на шарнире     |             |
| 25 | Гулять              |             |
| 26 | Ваша честь! — судья |             |
| 27 | Мотошлем            |             |
| 28 | На подносе          |             |
| 29 | Королева            |             |
| 30 | Копытце             |             |
| 31 | Лимузин             |             |
| 32 | Трава               |             |
| 33 | Снегири             |             |
| 34 | Дверь в квартире    |             |
| 35 | Рукоять             |             |
| 36 | Длинный шест        |             |
| 37 | Бюллетень           |             |
| 38 | Лес из сосен        |             |
| 39 | Орхидея             |             |

Теперь, чтобы выучить числа или список, вам будет достаточно мысленно связать свой образ с тем, что вам нужно запомнить.

#### **ПРИМЕР:**

**Мне нужно запомнить список покупок: яблоко, жидкость для мытья посуды, банан и т.д.**

**Я представляю себе: куст жасмина, увешанный яблоками, трава, растущая из флакона с жидкостью для посуды, банан, пускающий пузыри, и т.д.**

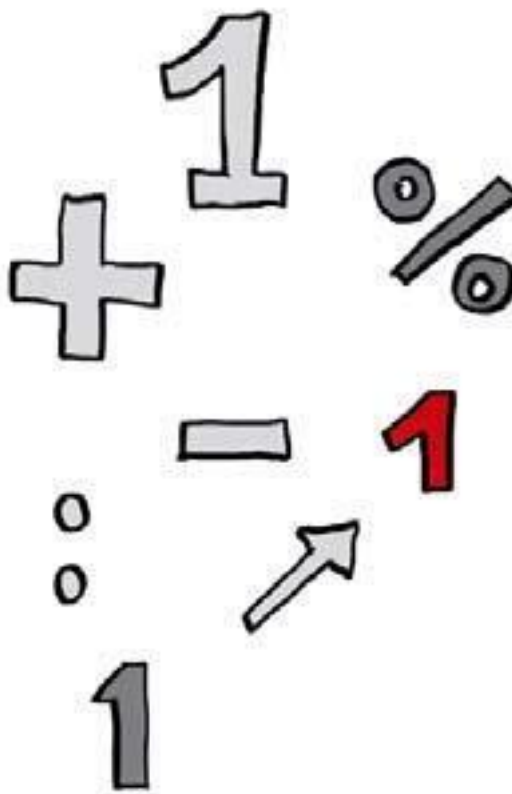
**Ассоциация, которую вы визуализируете в течение пары секунд, запечатлется в вашей среднесрочной памяти. Подумав «1», вы увидите куст жасмина с яблоками – автоматически, как по**



**волшебству! И в обратном направлении это тоже работает! Если вы подумаете «яблоко», то увидите жасмин – и, соответственно, «1».**

Далее в этой книге мы более подробно рассмотрим некоторые техники запоминания, в которые для большей эффективности можно встроить использование таблицы ассоциаций. Не пренебрегайте этим инструментом, он может быть очень полезен.

## Мысленное извлечение квадратного корня



Возможно, это новость, но вы очень сильны в математике. Вот так вот. Спасибо, до свидания... Нет-нет-нет!!! Не закрывайте эту книгу, вы действительно разбираетесь в математике, уверяю вас, это врожденное.

Наш мозг, наша система мышления и рассуждений понимает математику. Неприятие у вас скорее может вызывать та ее графическая интерпретация, с которой вы столкнулись в школе («1» – это всего лишь изображение, означающее количество)... Но я отвлекся. На самом деле вы настолько сильны в математике, что в конце этой главы сможете мысленно извлекать двузначные квадратные корни.

Для этого необходимо вспомнить квадраты чисел от 0 до 9. Заучивать наизусть ничего не нужно – вы уже знаете эти результаты:

| ○ | ○  |
|---|----|
| 1 | 1  |
| 2 | 4  |
| 3 | 9  |
| 4 | 16 |
| 5 | 25 |
| 6 | 36 |
| 7 | 49 |
| 8 | 64 |
| 9 | 81 |

Чтобы наглядно представить этот метод, возьмем квадрат какого-нибудь двузначного числа, **например 2116**.



## 2. Единицы

Единицы квадратного корня найти еще проще. Посмотрите на единицы числа, из которого вы извлекаете квадратный корень. В нашем примере (число 2116) это цифра 6. Теперь среди квадратов чисел от 1 до 9 найдите те, что заканчиваются на эту же цифру.

Есть два варианта:

◆ Этой цифрой будет 5 или 0, и в этом случае искомый квадратный корень будет оканчиваться на 5 или 0 соответственно.

◆ Этой цифрой окажется 1, 4, 6 или 9, и тогда нам потребуется еще одно действие, так как в каждом из этих случаев получается по два возможных ответа.

Чтобы было понятней, давайте вернемся к нашему примеру. Число 2116 оканчивается на 6. Это ясно указывает на то, что в нашем корне будет либо шесть единиц ( $6 \times 6 = 36$ ), либо четыре ( $4 \times 4 = 16$ ). Помните, на предыдущем этапе я просил вас сделать мысленную пометку «больше» или «меньше»? Теперь благодаря этому мы сможем сделать выбор: мысленно отметив «больше», я и теперь выбираю из чисел 6 и 4 то, что больше, так что искомый корень будет оканчиваться на 6.

◆ Таким образом, квадратный корень из числа 2116 будет равен 46.

То, что я сейчас изложил письменно, в уме занимает лишь полминуты. При первом прочтении этот метод может показаться вам запутанным, и это совершенно нормально. Просто уделите время двум следующим примерам, чтобы понять механизм – на самом деле он очень прост.

**4624**

4624, находим десятки:

4624, отмечаем «больше» или «меньше»:

4624, находим единицы:

Таким образом, квадратный корень из 4624:

**169**

169, находим десятки:

169, отмечаем «больше» или «меньше»:

169, находим единицы:

Таким образом, квадратный корень из 169:

**Отлично!**<sup>2</sup> И последнее: имейте в виду, кубический корень или корень пятой степени извлечь даже проще... но к этому мы еще вернемся в ближайшее время!

### ПРАКТИЧЕСКИЙ БОНУС

**Почему бы не совместить полезное с приятным? Расскажите кому-нибудь, что у вас есть небольшой дар – извлекать квадратный корень в уме. Попросите его включить калькулятор на телефоне и умножить любое двузначное число на само себя (возвести его в квадрат). Посмотрите результат на экране... подумайте несколько**

---

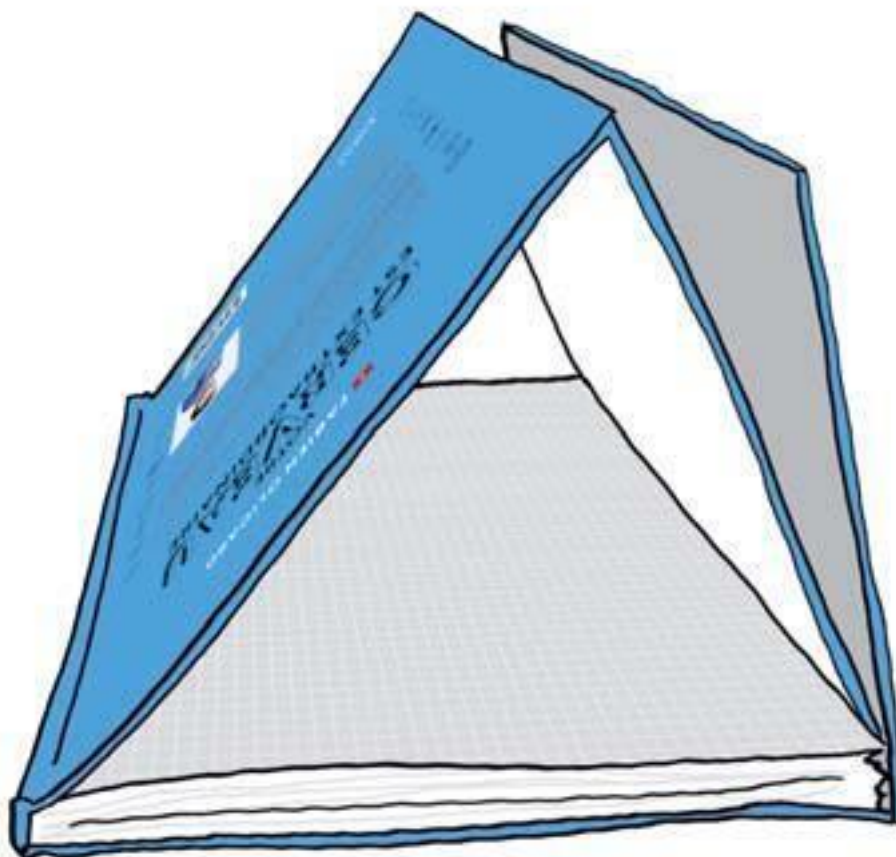
<sup>2</sup> Обратите внимание – квадраты чисел никогда не заканчиваются на 2, 3, 7 или 8. Ответы на эти два примера: 68 и 13.

**секунд... и назовите исходное число (то есть квадратный корень).  
Если ваш собеседник не будет потрясен, это может означать лишь  
одно – он читал эту книгу!**

## Дружеский телепатический ментализм

С помощью этой книги вы сможете проникнуть в мысли своих друзей! Только представьте: вы ставите книгу между собой и собеседником. Просите его выбрать один из множества символов. И угадываете, что именно он выбрал! Это основы друготелепатии, игро-ментально-математический опыт (обожаю придумывать слова!).

◆ 1. Для начала сложите книгу в треугольник, как показано на рисунке, клапанами наружу.



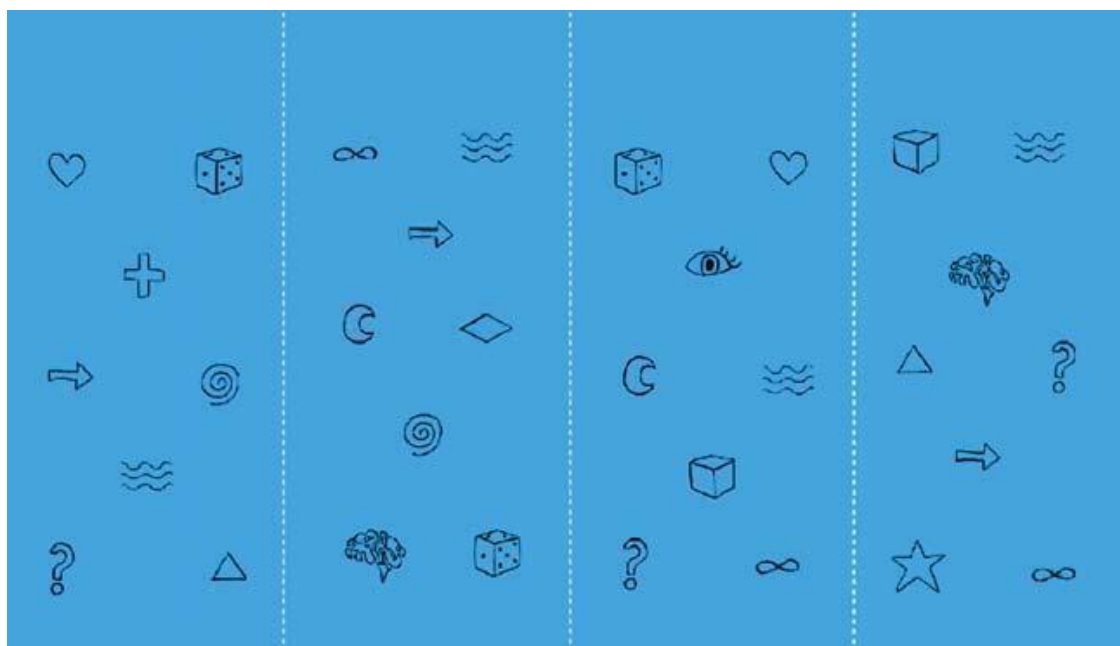
Сверху должен оказаться левый клапан, с изображением различных символов. Некоторые из них повторяются много раз, создавая впечатление *очень широкого выбора*. На самом же деле этих символов всего 16:

- # Круг # Звезда
- # Крест # Треугольник
- # Ромб # Мозг
- # Спираль # Стрелка
- # Глаз # Куб
- # Сердечко # Знак вопроса

# Полумесяц # Знак бесконечности  
# Игральный кубик # Волны

**# 2. Попросите собеседника мысленно выбрать один из символов, запомнить его и сообщить вам, когда он будет готов продолжить.**

**# 3. Теперь поменяйте местами клапаны обложки, так чтобы сверху оказались четыре блока символов.**



Объясните, что эти блоки соответствуют основным элементам (вода, воздух, земля, огонь). В каждом из них изображены 8 различных символов.

| ВОДА            | ВОЗДУХ             | ЗЕМЛЯ              | ОГОНЬ              |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Знак вопроса    | Игральный кубик    | Знак вопроса       | Знак вопроса       |
| Игральный кубик | Волны              | Игральный кубик    | Волны              |
| Крест           | Стрелка            | Волны              | Стрелка            |
| Волны           | Спираль            | Сердечко           | Треугольник        |
| Стрелка         | Ромб               | Знак бесконечности | Знак бесконечности |
| Спираль         | Знак бесконечности | Полумесяц          | Мозг               |
| Сердечко        | Полумесяц          | Глаз               | Куб                |
| Треугольник     | Мозг               | Куб                | Звезда             |



♦ 4. Попросите собеседника внимательно изучить блок ВОДА, проверить, есть ли там его символ, и сказать вам об этом. Затем то же самое нужно проделать для блоков ВОЗДУХ, ЗЕМЛЯ и, наконец, ОГОНЬ.

♦ 5. В самой торжественной форме объявите, какой из символов он загадал!

**Секрет:** Все дело в математической логике, которая скрыта в этих символах. А чтобы облегчить вам жизнь, я добавил туда еще кое-какие мнемонические принципы.

Прежде всего необходимо понять, что все блоки имеют определенное значение, причем для каждого следующего блока это значение удваивается.

| ВОДА | ВОЗДУХ | ЗЕМЛЯ | ОГОНЬ |
|------|--------|-------|-------|
| 2    | 4      | 8     | 16    |

**Простой вариант:** Каждый раз, когда собеседник говорит, что увидел свой символ в одном из блоков, мысленно добавляем значение этого блока. Блок, в котором он не видит своего символа, не учитываем. То есть по каждому блоку собеседник должен вам сообщить, нашел ли он в нем свой символ.

**ПРИМЕР:** Допустим, ваш собеседник выбрал символ «Мозг». Он не увидит его в блоке «ВОДА» (значение 0), найдет в блоке «ВОЗДУХ» (значение 4), не найдет в блоке «ЗЕМЛЯ» (значение 0) и увидит его в блоке «ОГОНЬ» (значение 16). В итоге вы мысленно получите результат 20 (4 + 16).

**Усложненный вариант:** Следите за реакцией собеседника. В этом случае вы сами решаете, когда переходить к следующему блоку. Пусть он ничего вам не говорит и просто рассмотрит первый блок (ВОДА). Попросите его лишь сосредоточить свое внимание на выбранном символе, если он его увидит. Понаблюдайте пару секунд, сфокусируется ли его взгляд (что будет означать, что он нашел свой символ) или останется расслабленным (то есть его символа там нет). Так же и с другими блоками – собеседник изучает их молча, а вы сами делаете вывод, увидел он свой символ или нет.

**ПРИМЕР:** Допустим, ваш собеседник выбрал символ «Сердечко». Он увидит его в блоке «ВОДА» (значение 2), не найдет в блоке «ВОЗДУХ» (значение 0), увидит в блоке «ЗЕМЛЯ» (значение 8) и не увидит в блоке «ОГОНЬ» (значение 0). В итоге вы мысленно получите результат 10 (2 + 8).

### ХИТРОСТЬ № 1

При создании блоков я использовал небольшую хитрость, позволяющую легко запомнить порядок блоков и их значения.

♦ Значение каждого следующего блока вдвое больше предыдущего: 2–4–8–16.

♦ Блоки располагаются в алфавитном порядке: Вода – Воздух – Земля – Огонь.

**Как вычислить нужный символ:** достаточно лишь заменить результат, который вы посчитали в уме, соответствующим символом. Как видите, значения идут по порядку с шагом + 2:

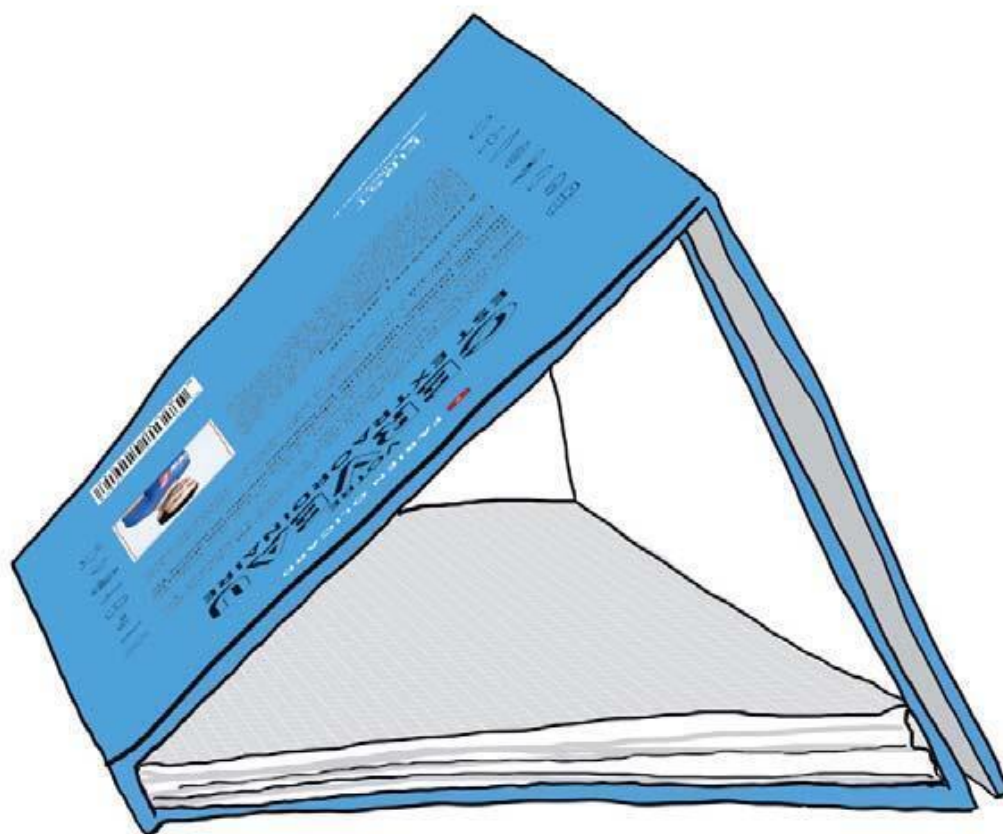
|    |                 |    |                    |
|----|-----------------|----|--------------------|
| 0  | Круг            | 16 | Звезда             |
| 2  | Крест           | 18 | Треугольник        |
| 4  | Ромб            | 20 | Мозг               |
| 6  | Спираль         | 22 | Стрелка            |
| 8  | Глаз            | 24 | Куб                |
| 10 | Сердечко        | 26 | Знак вопроса       |
| 12 | Полумесяц       | 28 | Знак бесконечности |
| 14 | Игральный кубик | 30 | Волны              |

Вы можете запомнить эту таблицу с помощью вашей таблицы связанных ассоциаций (см. с. 13). Или воспользуйтесь хитростью № 2!

### **ХИТРОСТЬ № 2**

Все символы напечатаны на обратной стороне обложки. В верхней части вы найдете восемь первых символов, останется лишь отсчитать про себя: 0–2–4–6–8–10–12–14.

В нижней части расположены остальные восемь символов, мысленно посчитайте: 16–18–20–22–24–26–28–30.



## Как отличить настоящую улыбку от притворной

В нашем обществе принято быть позитивным, мы предпочитаем людей, которые улыбаются. Я даже не говорю о социальных сетях (хотя я же говорю о них, когда говорю, что не говорю... вот парадокс!). В общем, хорошим тоном считается прятать свои эмоции за улыбкой, и порой это может повлиять на вашу оценку ситуации. К счастью, существует способ отличить настоящую улыбку от искусственной.

В 1980-е годы Пол Экман провел ряд экспериментов в дополнение к данным, которые собрал Гийом Дюшен де Булонь (1806–1975), невролог-новатор, пытавшийся определить, какие мышцы связаны с эмоциями. Дюшен решил, что настоящая, искренняя улыбка приводит в движение круговую мышцу глаза (*orbicularis oculi*). После многомесячных исследований и экспериментов команда Экмана смогла научно подтвердить эту гипотезу. И что самое потрясающее – так происходит во всем мире! Будь то 20-летний парижанин или представитель амазонского племени, его искренняя улыбка всегда приводит в движение круговую мышцу глаза! Еще более удивительным оказалось то, что мало кто может это сделать по своему желанию, а те немногие, кому это удастся, не в состоянии задействовать оба глаза одновременно. В честь первооткрывателя Пол Экман назвал искреннюю улыбку «улыбкой Дюшена».

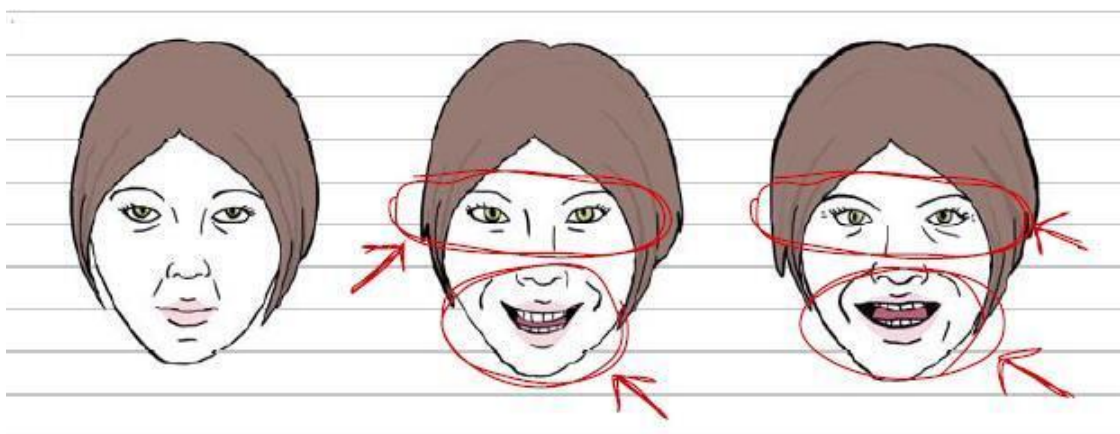
### ◆ 1. НАБЛЮДАЙТЕ

Чтобы оценить улыбку, отвлекитесь от остального лица и сосредоточьтесь только на глазах. А конкретнее – посмотрите, образуются ли в уголках «гусиные лапки». В этом случае щеки слегка приподнимаются и скрывают мешки под глазами.

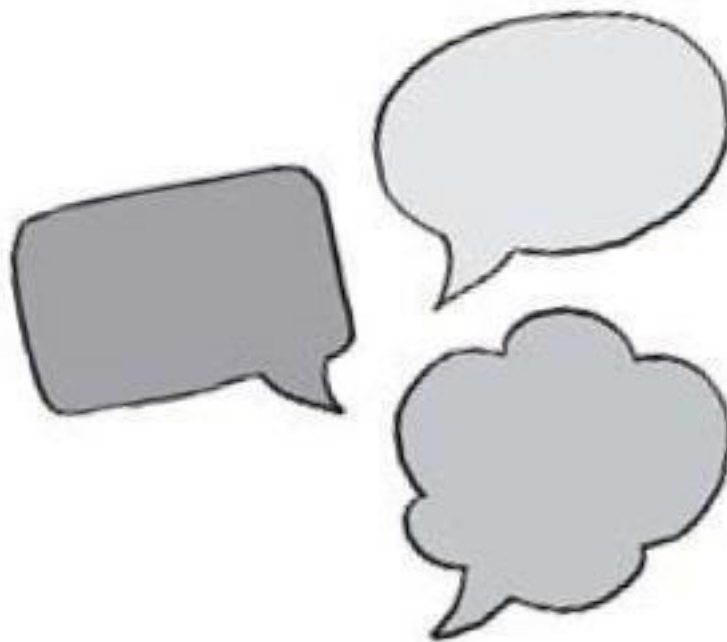
### ◆ 2. УПРАЖНЯЙТЕСЬ

Есть отличный способ попрактиковаться, пока смотрите какие-нибудь видео в интернете. Поставьте видеоролик на паузу, когда на экране кто-то улыбается. Прикройте рукой нижнюю половину лица. Вы поразитесь тому, как по-разному может выглядеть улыбка, если смотреть только на верхнюю часть лица.

Имейте в виду, что искусственная улыбка – это не обязательно плохо. Это социальная улыбка, которую используют в качестве «смазки» человеческих отношений. Она делает общение более доброжелательным. Но тем не менее всегда приятно встретить настоящую улыбку!



## Как заговорить с незнакомцем



Вы помните, как завели первый разговор со своими нынешними друзьями? Сегодня вы уже не задумываетесь, как к ним лучше обратиться, но признайтесь – необходимость заговорить с незнакомым человеком так и осталась для вас настоящим испытанием, требующим решительности и смелости.

Когда речь заходит об установлении контакта с кем-либо, все в первую очередь думают о флирте, однако этот барьер приходится преодолевать и в других ситуациях: работа, вечеринки, на которых мы ищем новых друзей, и т. д. Страх заговорить с незнакомцем, как правило, связан с желанием понравиться, не выглядеть ничтожеством. Как обратиться к человеку, не показавшись навязчивым? Используйте пять простых приемов.

### ◆ 1. ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Возможно, это покажется очевидным, но вы должны быть в гармонии с собой. Это я и называю «внутренней улыбкой» – вы должны излучать уверенность человека, у которого все хорошо. Вам бы понравилось, если бы с вами заговорил кто-то, кто, похоже, не знает, чего хочет? Вот и другим это не нравится! Внутренне подготовьтесь, расслабьтесь. Пара секунд, чтобы выровнять дыхание, улыбнитесь – и вперед!

### ◆ 2. РАЗГОВОР О ПУСТЯКАХ

Не пытайтесь говорить о чем-то серьезном. Этот совет может показаться нелогичным, но тем не менее он полезен. Беспокойство в разговоре с новым человеком вызвано страхом, что вас отвергнут, и вы задаетесь вопросом, будет ли выбранная вами тема интересной. Я вам открою секрет: это невозможно предугадать. Ведь вы не знакомы с этим человеком – откуда же вам знать, какая тема кажется ему подходящей для обсуждения?

Ориентируйтесь не на важные темы, а на ситуацию. Не забывайте, что сейчас ваша цель – вступить в разговор для установления нового контакта, делового или дружеского. Вас объединяет ситуация, в которой вы встретились, а значит, и ваши первые слова должны опираться на это общее окружение.

#### **ПРИМЕРЫ:**

**«Оформление просто великолепно, вы не в курсе – они сами им занимались?»**

**«Чудесная музыка, в живом исполнении звучит впечатляюще».**

**«Я и не думал, что будет так много приглашенных, а вы гость с чьей стороны?»**

Оцените обстановку и найдите в ней предлог, чтобы начать разговор.

#### **◆ 3. СЛУШАЙТЕ**

Хотите, чтобы общение с вами было увлекательным? Тогда слушайте, что вам рассказывают. Впечатление приятного разговора с интересным собеседником возникает от ощущения, что тебя слушают. Поменьше говорите о себе, а если вас о чем-то спрашивают, отвечайте кратко и снова задавайте вопрос, чтобы новый знакомый мог продолжить говорить. Выслушивая собеседника, вы выглядите в его глазах более отзывчивым и, что особенно важно, можете больше о нем узнать.

#### **◆ 4. СТАНЬТЕ ХАМЕЛЕОНОМ**

Наблюдайте за эмоциональным состоянием собеседника. Он весел? Прямолинеен? Задумчив? А его стиль речи? Он использует метафоры? Расшифруйте его образ мыслей, настройтесь на его волну. Вы вызовете больший интерес, если будете говорить с человеком на его языке, подстроитесь под его темперамент... Однако следите, чтобы это не выглядело бездумной имитацией. Просто черпайте вдохновение в его манере общения.

#### **◆ 5. ПЕРЕФРАЗИРУЙТЕ**

Чтобы побудить собеседника продолжить разговор, вы можете перефразировать его последние слова, даже если он говорит о чем-то вам неизвестном. Есть два способа это сделать.

**Понимающий:** выразить своими словами его эмоции, задав тем самым импульс к дальнейшей беседе.

#### **ПРИМЕР**

**– У меня все украли – и бумажник, и документы, а на следующий день я должен был уехать в отпуск!**

**– Представляю, какой это был стресс! Вы, наверное, совершенно растерялись, когда поняли, что произошло?**

**Зеркальный:** переформулировать его последнюю фразу.

#### **ПРИМЕР**

**– Мы вместе играли в теннис, однажды он меня победил, и с тех пор мне только об этом и твердит. Хотя выиграл всего один раз.**

**– Это классный вид спорта, ты давно занимаешься? Я так всерьез и не начал, а ты, наверное, очень хорош, раз все время выигрываешь.**

Теперь у вас на руках все карты, и вы можете завязать разговор с совершенно незнакомым человеком. Напоследок предостерегу вас от пяти ловушек, которых следует избегать:

#### **◆ НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ БЕСЕДУ В ДОПРОС.**

♦ **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ЖАЛОВАТЬСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТИМ ЗАНИМАЕТСЯ СОБЕСЕДНИК. БУДЬТЕ ПОЗИТИВНЫ.**

♦ **НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ СОБЕСЕДНИКА, ЧТОБЫ ПОГОВОРИТЬ О СЕБЕ ИЛИ РАССКАЗАТЬ КАКУЮ-ТО ИСТОРИЮ.**

♦ **НЕ ОБЩАЙТЕСЬ В ПОКРОВИТЕЛЬСТВЕННОЙ ИЛИ ПОУЧАЮЩЕЙ МАНЕРЕ.**

♦ **КОГДА НАСТАНЕТ ВАШ ЧЕРЕД ГОВОРИТЬ, НЕ ВДАВАЙТЕСЬ ВО ВСЕ ПОДРОБНОСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ.**

## Как определить любой день недели в году



«Каким днем недели было 22 ноября 1982 года? Понедельником, конечно же!» Чтобы произвести такой эффект, необходимо в совершенстве владеть методом расчета, известным как «вечный календарь». Сделать это нужно быстро, в уме, не путаясь в високосных годах... и без поиска в интернете<sup>3</sup>. Некоторые формы синестезии (знаете, люди, у которых цифры разноцветные) и некоторые формы аутизма позволяют мозгу решать эту задачу интуитивно. Однако если вы не синестетик и не «человек дождя», а также не готовы ради эффектного результата тратить много времени на зубрежку и тренировку, то вам понравится мой простой способ.

На листе бумаги запишите даты, на которые приходится первый понедельник каждого месяца текущего года. В качестве примера я возьму 2017 год.

| ЯНВАРЬ        | ФЕВРАЛЬ       | МАРТ          | АПРЕЛЬ        | МАЙ           | ИЮНЬ          |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Понедельник 2 | Понедельник 6 | Понедельник 6 | Понедельник 3 | Понедельник 1 | Понедельник 5 |
| ИЮЛЬ          | АВГУСТ        | СЕНТЯБРЬ      | ОКТЯБРЬ       | НОЯБРЬ        | ДЕКАБРЬ       |
| Понедельник 3 | Понедельник 7 | Понедельник 4 | Понедельник 2 | Понедельник 6 | Понедельник 4 |

Сгруппируйте их по три (это значительно упростит дальнейшие действия), чтобы создать то, что мы будем называть вашим КОДОМ: **266 315 374 264**.

Эту последовательность нужно запомнить, она не требует больших усилий, к тому же вы можете опираться (но все же не слишком сильно) на таблицу ассоциаций (см. с. 13) из книги под названием «Ваш мозг невероятен», которую я рекомендую вам приобрести<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Знаю я вас, уже гуглите!

<sup>4</sup> Первая рекомендация по покупке – и вам советуют книгу, которая у вас и так в руках?! От такой рекурсии может и голова разболеться, знаю...



Второй инструмент, которым следует вооружиться, – это таблица умножения на 7. Но, поскольку я славный малый, мы и это упростим: вам необходимо знать только первые 4 значения из таблицы.

|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| $7 \times 1$ | $7 \times 2$ | $7 \times 3$ | $7 \times 4$ |
| 7            | 14           | 21           | 28           |

Сами того не ведая, вы уже можете определить, на какой день недели выпадает любая дата 2017 года (и даже предыдущих и последующих лет).



- ◆ 1. Метод прост. Вы знаете первый понедельник каждого месяца.
- ◆ 2. В неделе 7 дней, соответственно, прибавляя 7, 14, 21 или 28, вы можете найти все понедельники месяца.
- ◆ 3. Таким образом, все, что вам нужно сделать, – это вычислить понедельник, ближайший к искомой дате, а затем дойти до нее (можно даже рассчитать на пальцах – рассчитывать ведь всегда приходится только на себя, во всех смыслах).





Давайте подробно разберем этот способ на примере. Предположим, что у вас назначена встреча на **27 июля 2017 г.**

♦ **1. Мысленно найдите первый понедельник соответствующего месяца.** В нашем примере это июль, седьмой месяц. Седьмая цифра моего кода, то есть первая в третьей группе, – это 3. Значит, первый понедельник месяца – **3 июля**.

♦ **2. Перебираем понедельники, прибавляя к этой дате числа, кратные семи, так чтобы оказаться как можно ближе к 27 июля, не перешагнув его.** То есть  $3 + 7 = 10$ , можно пойти дальше,  $3 + 14 = 17$ , продолжаем,  $3 + 21 = 24$ , здесь останавливаемся, поскольку, добавив еще неделю, окажемся уже после 27 июля. Запоминаем, что 24 июля 2017 года – понедельник.

♦ **3. Мысленно двигаемся по дням недели до нужной даты.** В уме или на пальцах считаем: понедельник – 24, вторник – 25, среда – 26, четверг – 27. Вот и ответ! 27 июля 2017 года выпало на четверг!

#### **ДРУГИЕ ПРИМЕРЫ:**

##### **♦ 19 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА**

♦ 1. Согласно нашему коду, первый понедельник месяца – **4 сентября**.

♦ 2. Из чисел, кратных семи (7, 14, 21, 28), я выбираю 14, прибавив его к 4, получаем 18. Заданную дату не перехожу.

♦ 3. Понедельник – 18, **вторник** – 19 сентября 2017 г.

##### **♦ 26 МАЯ 2017 ГОДА**

♦ 1. Согласно нашему коду, **первый** понедельник месяца – **1 мая**.

♦ 2. Из чисел, кратных семи (7, 14, 21, 28), я выбираю 21, прибавив его к 1, получаем 22. Заданную дату не переходим.

♦ 3. Понедельник – 22, вторник – 23, среда – 24, четверг – 25, **пятница** – 26 мая 2017 г.

Поздравляю, вы стали обладателем черного пояса по расчету дней недели! Теперь, когда кто-то спросит, свободны ли вы 5 мая 2020 года, можете гордо отвечать: «Не могу, по вторникам у меня бассейн».

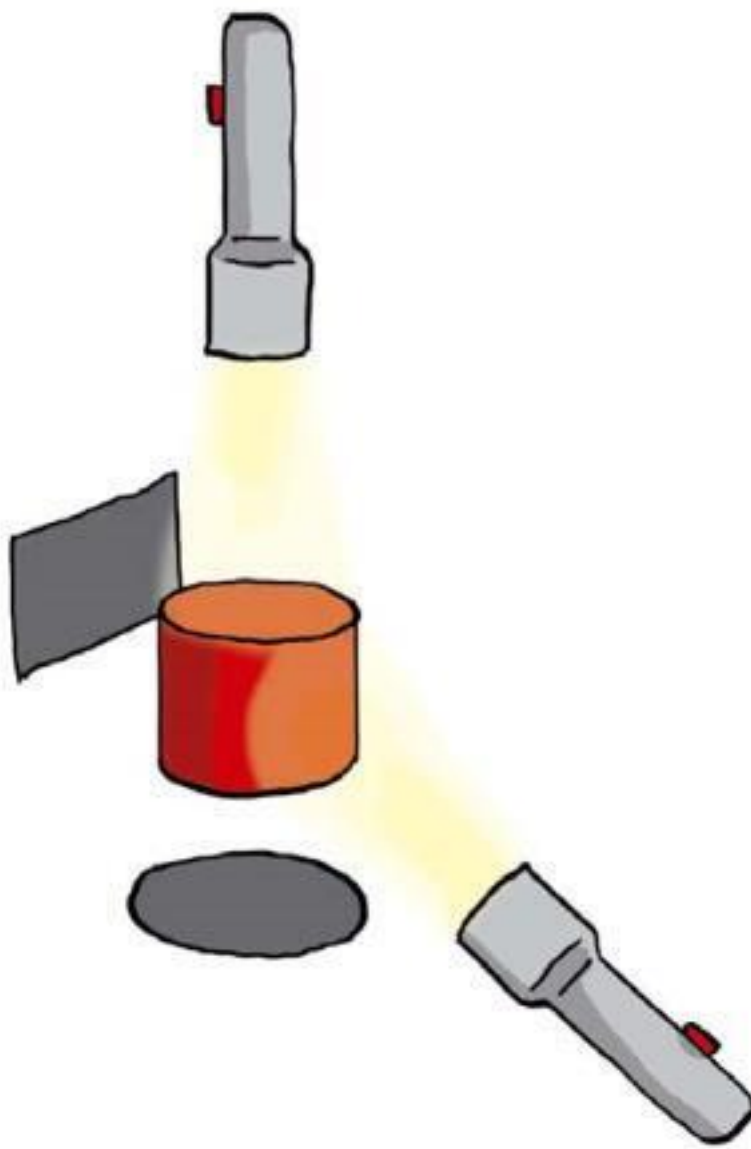
#### **БОНУС ДЛЯ САМЫХ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ:**

**Чтобы рассчитать последующие годы, не нужно заучивать новый код. Для следующего года просто уменьшите код на 1: в нашем**

**примере первый понедельник июля 2017 года – это 3 июля, значит, в 2018 году он выпадет на 2-е число. Для 2019 года уменьшите код на 2, для 2020 – на 3. И наоборот, для предыдущего года следует увеличить код на 1, для года перед предыдущим – на 2 и т.д. Единственная ловушка поджидает вас в високосные годы (в январе – феврале), поэтому я рекомендую запоминать новый код каждые четыре года, лучше всего – через два года после високосного.**

## Ваш мозг видит то, что хочет

Я не смог бы написать эту книгу, не затронув некоторые ключевые понятия. В частности, исходные данные (baseline). Этот термин в основном используется в маркетинге и PR, но мы поговорим немного о другом. Под исходными данными я подразумеваю необходимость учитывать все обстоятельства, связанные с человеком, событием, ситуацией и т.д. во избежание когнитивных искажений (проще говоря, ошибок), подстерегающих нас при попытке проанализировать нечто конкретное.



Предположим, вы пытаетесь разобраться в выражении лица какого-то человека и видите на нем легкое проявление страха. Можете ли вы быть уверены, что человек боится именно того, что видит перед собой? Или вы оцениваете происходящее со своей точки зрения?

Вы должны обязательно учитывать три момента:

- ◆ Ваша точка зрения может не совпадать с точкой зрения других.

- ◆ Собрали ли вы все данные, необходимые, для понимания ситуации?
- ◆ Ваш вывод – это лишь гипотеза, которая, по определению, не может быть на 100 % надежной.

Иллюстрации помогут лучше разобраться в этих аспектах, которые необходимо принять во внимание. Взгляните на этот рисунок: предмет отбрасывает две разные по форме тени (круглую и прямоугольную), однако обе они соответствуют действительности. Реальность же оказывается сочетанием этих двух форм (объемный предмет представляет собой цилиндр).

Другой пример – то платье, что несколько лет назад всколыхнуло интернет. Кому-то оно кажется сине-черным, кому-то – бело-золотым. И те и другие правы (иначе и быть не может): они действительно видят именно так. Вопрос в другом: почему люди видят одно и то же по-разному? В данном случае причина в недостатке исходных данных: мы не знаем, сфотографировано это платье в помещении при искусственном освещении или на улице при свете дня.

Поэтому наш мозг принимает решение за нас и интерпретирует цвета в соответствии со своим выбором (то есть с тем, что он посчитал наиболее вероятным).

Это, конечно, довольно теоретический подход к понятию исходных данных. Его цель – показать, насколько важно предъявлять высокие требования к анализу и выводам... Кстати, платье на самом деле сине-черное!

## Как запоминать имена и лица



Имена... лица... Во время своих шоу я общаюсь с более чем тридцатью зрителями, но никогда не переспрашиваю, как их зовут. Оказалось, что эта моя особенность производит впечатление на очевидцев. Однако она не представляет никакой сложности, если использовать некоторые приемы, уже известные вашему мозгу!

### ◆ 1. ВНИМАНИЕ

Как правило, задавая вопрос о таких вещах, как имя собеседника, вы не выходите из привычного ритма, и ваше внимание рассеивается: вы думаете о том, что вас окружает, что нужно делать, что вы хотите сказать, к чему стремитесь.

То есть вы не уделяете должного внимания этой новой информации... и, следовательно, не передаете своей памяти нужное сообщение.

Просто потратьте пару секунд и сосредоточьтесь на этом моменте, скажите себе: «Я хочу знать, как его зовут». Таким образом вы не прослушаете имя, а действительно услышите его.

### ◆ 2. ФОНОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕТЛЯ

За этим странным термином скрывается тот «внутренний голос», который вы, возможно, слышите, читая эту книгу. Пару раз повторите про себя имя, которое вам назвали, – это сохранит его в вашей краткосрочной памяти.

### ◆ 3. СЛУХОВАЯ ПАМЯТЬ

Теперь повторите имя вслух, добавив вежливую фразу. Например: «Очень приятно, Пьер», «Рад познакомиться, Лола», «Добрый день, Уильям». Это поможет еще лучше закрепить полученную информацию.

◆ 4. Теперь вам нужно увязать лицо человека с его именем. Найдите какой-то образ, который для вас ассоциируется с этим именем, сравнение, что-нибудь, что напечалит вам о нем.

**Если человека зовут Майкл, я скажу себе «как Майкл Джексон»; если ее зовут Мартина – «как девочка из комиксов»; а если Вероника – «как моя сестра». Выберите то сравнение, которое первым пришло вам в голову (и желательно, чтобы оно было как можно забавней).**

## ◆ 5. ВООБРАЖЕНИЕ

И вот мы вернулись к тому, о чем уже говорили! Создаваемые нами образы формируют воспоминания, которые наша память просто обожает, – они позволяют связать воедино хранящуюся в ней разрозненную информацию. Вам осталось лишь мысленно представить сценку, воплощающую ваш мнемотехнический образ.

**Майкла я представляю себе в костюме Майкла Джексона в его коронной позе... Мартину – на ферме, за городом, в горах или просто на обложке книги о Мартине. Ну а Веронику – в гостях у моей сестры, за обедом.**

## ◆ 6. ПОВТОРЕНИЕ

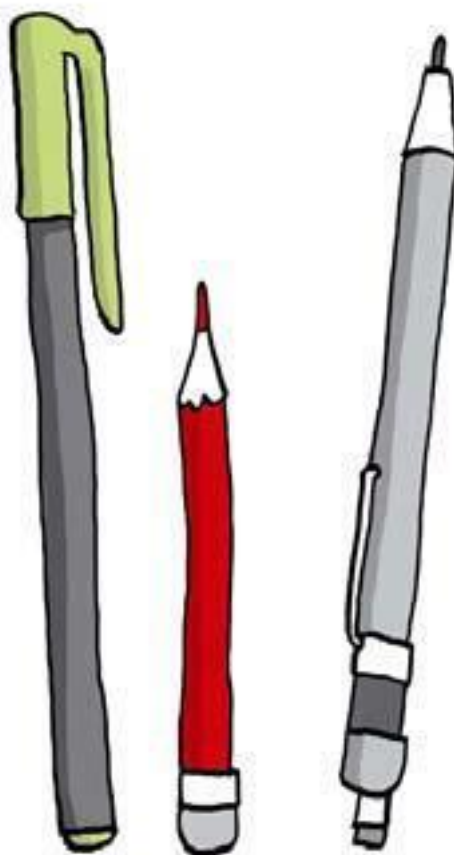
Ну и наконец, необходимо повторение! Не в буквальном смысле, просто постарайтесь как можно чаще упоминать имя собеседника. Вместо «Чем вы занимались в жизни?» попробуйте спросить: «Чем вы занимались в жизни, Петр<sup>5</sup>?» Не бойтесь злоупотребить повторением имени, особенно напоследок, когда прощаетесь.

Чтобы прочитать описание этих шести этапов, требуется довольно много времени, однако на самом деле их выполнение занимает всего несколько секунд. Поразмыслите об этом – и вы никогда не попадете в неловкую ситуацию. Более того, вы будете в восторге, что, оказавшись в группе из семи или восьми незнакомых человек, сможете с первого раза запомнить их имена.

---

<sup>5</sup> Конечно, только если вы разговариваете с Петром... гм...

## Чуткое ухо



Есть много способов узнать, что именно кто-то пишет на листе бумаги. Один из них – положиться на ваш слух. Этим чувством несколько пренебрегают, предпочитая ориентироваться с помощью зрения. Однако слух, если его как следует отточить, откроет вам другой способ восприятия реальности. Вы уже слышите много звуков, но не прислушиваетесь к ним... и, соответственно, они не дают вам информации.

Например, вполне возможно понять, какие буквы пишет кто-либо на бумаге. Звук авто ручки, выводящей букву «П», сильно отличается от звука буквы «Л». Вы также можете отличить прописные буквы от строчных, и, разумеется, вам не составит труда определить длину слова.

Самое сложное в любом деле – это переход от теории к практическим занятиям... И поэтому я здесь! Я научу вас одному менталистскому приему, благодаря которому вы сможете произвести на кого-нибудь впечатление лишь с помощью слуха, и он ни за что не поймет, как вы это делаете.

Для этого воспользуемся пятью символами, которые создал Джозеф Бэнкс Райн. Это символы ESP (от *англ.* extrasensory perception – экстрасенсорное восприятие): круг, крест, волны, квадрат и звезда. Вы их также найдете дальше.

## **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.