

Мартин Лейвиц

# Развитие памяти

Методики  
НЛП



ПРАВИЛА И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ



# Мартин Лейвиц

## Развитие памяти.

### Методики НЛП

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22059480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22059480)  
Лейвиц М. Развитие памяти. Методики НЛП: 2016*

#### **Аннотация**

Хорошая память в нашей жизни очень важна. Ведь благодаря способности запоминать и осваивать что-либо новое мы раскрываем перед собой горизонты жизни, развиваем творческие способности и реализуем потенциал. Успешному человеку прекрасная память необходима. Оказывается, её несложно развить с помощью нейролингвистического программирования.

# Содержание

Введение	4
Глава первая. НЛП и память – в чем подвох?	6
1.1. Нейролингвистическое программирование – что это?	7
1.2. Образная память: а мы и не знали!	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Мартин Лейвиц

## Развитие памяти.

### Методики НЛП

## Введение

Нейролингвистическое программирование, или НЛП, по сей день не признано официальной наукой. Тем не менее, это одно из психологических учений за многие годы доказало свою эффективность. Суть НЛП – в том, что, желая совершенствоваться, вы «программируете» себя на успех. Эта методика работает в самых разных сферах человеческого бытия. С помощью НЛП вы можете избавиться от комплексов, психологических проблем и застарелых болячек.

Мы расскажем вам о том, как с помощью НЛП можно развить память. Необходимость хорошей памяти сложно переоценить. Согласитесь: если вы сможете выучить стихотворение или иностранный язык в разы быстрее, чем обычно, вам станет легче жить. Хорошая память нужна не только школьникам и студентам, но и людям в любом возрасте и всех профессий. Обретя способность стремительно осваивать что-то новое и оперативно запоминать массивы информации, вы получите жизнь в новом качестве. Это и профессиональный

рост, и развитие творческого потенциала, и материальная независимость.

Методики НЛП для развития памяти основаны на раскрытии образного мышления. Занимаясь всего по часу-полтора в день, вы очень скоро заметите, что даже восприятие мира меняется к лучшему. Проще станет общаться, работать с новой информацией, выходить из зоны комфорта и достигать высот в профессиональном и личностном росте.

Нейролингвистическое программирование основано на игре с собой и реальностью. Именно поэтому методы НЛП, описанные в данной книге, несложны и не заставят вас скучать. Вы можете заниматься в одиночестве, в компании и с маленькими детьми.

Приглашаем вас в удивительный мир прекрасной памяти!

# Глава первая. НЛП и память – в чем подвох?

Нейролингвистическое программирование появилось не так давно. В основе его – копирование успешных людей и избавление от внутренних «барьеров». Ведь недаром мудрецы утверждают: мы сами мешаем себе достигать светлого будущего. С раннего детства вокруг каждого из нас возникают всевозможные ограничения. Они могут быть полезными – «не суй вилку в розетку, будет больно», или вредными – «у тебя всё равно не получится». Общее в этих психологических табу – их цепкость. Они похожи на сорняки – забивают естественный для ребёнка интерес к новому, детскую непосредственность и веру в себя.

Избавившись от барьеров, можно достичь всего желаемого. И уж конечно, развить прекрасную память.

# 1.1. Нейролингвистическое программирование – что это?

Изначально НЛП разрабатывалось для психологической помощи людям. Причём в основу легли методы наиболее эффективных в середине двадцатого века психотерапевтов. С помощью методов нейролингвистического программирования мы учимся прежде всего наблюдать за окружающими и самими собой, изменять разрушительные внутренние программы.

Нейролингвистическое программирование – это одно из направлений практической психологии и психотерапии. Появилось оно в шестидесятых годах благодаря работе Ричарда Бендлера и Джона Гриндера в Калифорнийском университете. Изначально эффективность НЛП заключалась в копировании поведения успешных людей и анализе собственных им особенностей речи, телодвижений, движений глаз. Что удивительно, при всей эффективности НЛП по сей день не признано академической наукой. Причём критики разделяются на два лагеря: первые утверждают, что методы НЛП аморальны, вторые – что они просто не работают, а потому являются шарлатанством. Впрочем, это несколько не мешает практиковать различным школам нейролингвистическое программирование.

Как же действуют методы НЛП? По утверждению «пер-

вооткрывателей» практики, мы узнаём мир благодаря пяти чувствам, после чего информация трансформируется под влиянием внутренних убеждений, речевых особенностей и телодвижений. То есть объективная реальность остаётся нам недоступной. Живём же мы в так называемой субъективной, лично-ориентированной реальности.

Субъективная реальность зависит от наших убеждений, восприятия, поведения. Каким образом? Мы оцениваем любое событие, касающееся нашей жизни. Например, барышня сталкивается с несчастной любовью. Она страдает, рыдает, думает, что раз «тот самый» мужчина не реагирует на неё, значит, и все остальные тоже её не оценят. Итог – отсутствие личной жизни... Или школьник не смог выучить стихотворение, получил «двойку» в дневник. В подсознании его закладывается: «У меня отвратительная память, я никогда и ничего не добьюсь». По этой схеме жизнь и продолжается...

Техники НЛП работают с языковыми шаблонами и характерными телодвижениями. Эффективность нейролингвистического программирования вы сможете испытать на себе.

## **1.2. Образная память: а мы и не знали!**

В глубокой древности люди обладали удивительной способностью. Это образная память – восприятие мира как он есть. Само существование человека зависело от состояния зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Только представьте себе: вам нужно искать пищу вместо приобретения полуфабрикатов в магазине. И от того, насколько верно вы определите, съедобна ли находка, будь то грибы, ягоды или травы, зависит не только ваша жизнь, но и судьба вашего племени. Конечно, в таких условиях все наши органы чувств будут работать наиболее эффективно.

Постоянный риск, готовность к любым неожиданностям диктовали свои правила развития мышления и памяти. Опыт был самым ценным приобретением не только одного человека, но и всего народа. Накопленный багаж знаний передавался из поколения в поколения. Незначительная информация забывалась.

Память «работала» оптимальным образом: она «впитывала» в себя звуки, цвета, ароматы. Наши предки запоминали всё происходящее ярко, чётко и в мельчайших подробностях. Так и развилась у человечества образная память. Теперь же с появлением всевозможных технологий, а вместе с ними – проблем, комплексов и социальных установок такая

способность осталась только у маленьких детей.

Впрочем, её можно развить. Ведь образная память поможет вам наиболее быстро и эффективно «разложить по полочкам» всё то, что нужно усвоить. Причём вы обойдётесь без унылой зубрёжки. Информация в вашем сознании будет храниться «как она есть», в виде образов. Вы сможете работать с ними как угодно.

Образная память значительно удобнее, нежели словесная, абстрактная. Ведь чтобы развить абстрактное запоминание, надо постоянно учиться. А обучение без хорошей памяти превращается поистине в пытку. К тому же рано или поздно словесная память «перегружается» информацией, большей частью бесполезной, и способность к запоминанию нового ослабевает.

Образная память работает совершенно по-другому. Вы воспринимаете информацию «в общем», и уже с этим образом работаете в дальнейшем. Образы сохраняются бесконечное время. Они с лёгкостью извлекаются из глубин сознания, когда необходимы.

# 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.