

# Инструкция по эксплуатации МОЗГА



**Научитесь запоминать  
на 300% больше и быстрее  
за 10 минут**

## 3 секрета феноменальной памяти Увеличьте запоминание на 300%

Добро пожаловать, меня зовут Ильгиз Сабилов. Я мнемонист и майндмепер. То есть, эксперт в области развития памяти, запоминании книг, интеллекта и быстрого обучения.

Сегодня я умею запоминать:

- 60-112 иностранных слов любого языка за час;
- 10 исторических дат, дней рождений, номеров телефонов за 5 минут;
- 20 имен и лиц людей за 5 минут;
- Колода карт за 2 минуты;
- Обучаться любой профессии за 1-2 недели;
- Книгу или учебник с одного прочтения и т.д. всего не расписать.

Мой скоростной рекорд – это 180 бинарных цифр за 5 минут. На количественный рекорд не работал, так как запоминать умею ооочень много, просто лень ставить такие рекорды, да и они ни к чему, предпочитаю не хвастаться количеством, а запоминать реально нужную информацию. Такую, как книги, точные данные, классификации и прочую информацию. Хотя иногда люблю удивлять разными трюками.

Да и вообще, сейчас я запоминаю любую информацию в десятки раз быстрее и больших объемов всего с одного прочтения или прослушивания. Это так легко. Несмотря на то, что я учусь этому уже почти 4 года, обучаю всему тому же я всего за 2 дня.

Многие люди думают, что я делаю эти трюки с запоминанием, потому что я родился с уникальными способностями.

Это неправда, я обычный, среднестатистический парень, который пришел к такой памяти.

Вообще, моя память ниже средней. Да что там говорить, меня выгнали с 10 класса из-за неуспеваемости и с 3-го курса колледжа. Моя обычная память действительно ужасна.

Подумайте об этом.

Однако, моя тренированная память гораздо выше средней.



Да, есть 2 типа памяти. Первая та, которой вы пользуетесь сейчас и которой пользуются все. Вторая визуальная или пространственная, которая с рождения работает в 3 раза лучше. А если научиться ею пользоваться, то и в десятки раз.

Хорошая новость – плохой памяти не бывает. Бывают люди необученные к запоминанию. А обучиться может абсолютно любой. Даже тот, кто через минуту забыл куда положил очки, ключи, пульт.

## Начнем тренировку?

В этом руководстве я поделюсь с вами некоторыми секретами памяти. И я надеюсь, что они помогут вам, и вы примите меры, чтобы сделать свою память чуточку идеальней.

Для вашего успеха, я приготовил вам 3 секрета для улучшения памяти.

### 1) – Пространственная память

Вам не нужно родиться гением, чтобы улучшить память. Помните, что речь идет о подготовке, а не о чем-то сверхъестественном.

Начнем!

Вы пришли к подруге домой, сняли свою куртку и повесили ее на кресло.

Спустя 4 часа, перед тем как уйти, вы идете к креслу, чтобы забрать куртку. Что происходит? Вы не ищите куртку, вы знаете, где она лежит, и идете целенаправленно к креслу.

Потому что кресло, создало якорь для вашей памяти.

Это называется пространственная память, она у человека работает лучше всего, но человек ею не пользуется, потому что в школах этому не учат. В школах заставляют запоминать зубрежкой, то есть плохим видом памяти.

Теперь практика. Представьте себе, что вы сняли пиджак и повесили его на стул, шляпу положили на телевизор, ключи положили на стол, кошелек положили на полку.

Затем, если я, спустя 4 часа спрошу у вас, где лежат ваши ключи или шляпа, то вы без проблем ответите на этот вопрос.

**Почему пространственная память так работает?** Потому в отличие от вашей стандартной памяти, которая может запомнить лишь 7 слов или 7 единиц информации, пространственная не имеет ограничений в запоминании, ограничения лишь в предметах в доме.

Даже если вы выделите 50 объектов в своей квартире или доме (стол, стул, диван, кресло, шкаф, люстра, ванная, плита, унитаз, микроволновая печь, дверь) и поместите на них объекты, то вы с той же легкостью сможете их вспомнить даже спустя большое количество времени. И одним только домом выделения объектов не ограничиваются. Потому что выделять объекты можно и в других помещениях и улицах.

Но что с вами будет, если вы заранее пронумеруете такие объекты в своем доме?

Например, 50 объектов. Да ничего особого, просто вы сможете запомнить 50 разных слов, которые вам назовут. Вам будут называть любые данные, а вы будете просто их размещать на заранее выделенных объектах и запоминать.

Например, ваш первый объект – это входная дверь, 2- гардероб, 3- шкаф, 4 – телевизор.

Вам назвали список покупок: бананы, хлеб, молоко, кофе. Вы бананы вешаете на дверь, хлеб в гардероб, молоко в шкаф, кофе на телевизор.

Придя в магазин, вы просто будете представлять картинку своих объектов в доме и видеть, что на чем лежит. На двери бананы, в гардеробе хлеб и т.д.

***Что самое интересное, в отличие от нашей обычной памяти, пространственная память намного дольше держит в себе информацию. Если зубрежкой вы уже через 15 минут забудете половину, то пространственной памятью вы еще через день или даже неделю назовете все слова по порядку.***

У меня таких выделенных объектов в квартире и других помещениях 280 штук.

Это то, что я использую для запоминания слов, номеров телефонов, стран и столиц, различных прайсов, списков, имен и лиц, диалогов, текстов и книг.

Используя всего 20 объектов в помещении, я запомнил 180 бинарных цифр за 5 минут.  
Вы не должны быть гением, чтобы делать это.

Мои ученики, создают сотни объектов в помещении и запоминают любую информацию с одного прочтения или прослушивания, в неограниченном количестве со 100% воспроизведением. Даже книги.

## 2) – Как запоминать не представляемые слова

### Реальная история одного Шведского мальчика.

Один учитель школы поставил перед своим классом задание, которое он сам назвал «невыполнимым», и попросил их просто попытаться выполнить его настолько, насколько это будет возможно. Класс должен был за один вечер запомнить как можно больше государств и их столиц.

Один из учеников вернулся домой в особенно грустном и подавленном настроении. Он рассказал отцу о задании, которое получил, назвав его «нечестным». Отец с сыном выделили более 300 объектов в доме и вокруг него и повесили на них страны и столицы, потом, вновь прошлись по всем объектам, чтобы убедиться, что ничего не упущено.

Спустя две недели отцу позвонил директор школы и сообщил, что его сын занимается обманом. Когда отец попросил объяснить, в чем дело, директор сказал, что на последнем тесте по географии наивысший балл был 123, а его сын набрал более 300, что «доказывает» его нечестность!

**Конец!**

Чтобы вы понимали, мальчику было всего 6 лет.

### Как он их запоминал?

Как запомнить Грецию? - Грецкий орех.

- Амстердам – лист конопли.
- Ирак – рак.
- Брюссель – брюссельская капуста.
- Италия – девушка с тонкой талией.
- Россия – бурый медведь (Россия ассоциируется с медведем) и т.д.

Просто превращаем неизвестные слова в образы по похожему звучанию.

Так можно запоминать сложные слова, представить которые вы не можете.

Это так просто, что 6-и летний мальчик смог это сделать.



### 3) - Важные правила

А теперь чуточку подробнее об объектах и образах.

**1) Выделяемые в помещении объекты должны быть большими.** То есть отлично подойдут:  
Диван, стол, кресло, шкаф, люстра, микроволновая печь, холодильник, газовая плита.

Но не подходят:  
Розетка, чашка, дверная ручка и прочие.

**2)** Так же, как упоминалось ранее, объекты **должны иметь нумерацию**. Чтобы во время вспоминания не запутаться и ничего не упустить. У меня в квартире выделено 50 объектов. 12 в зале по порядку, потом идет туалет, потом ванная, потом кухня и т.д. и в каждой комнате объекты идут по порядку.

В зале у меня порядок начинается с входной двери и идет по часовой стрелке: Дверь, тумба, люстра, диван, картина, батарея, окно, кресло, стол, ящик, шкаф, собачий домик.

**ВАЖНО!** Имейте ввиду. Что вас не должно пугать такое большое количество выделяемых объектов. Типа: блиииин, чтобы что – то запомнить, я еще должен запомнить свой дом. НЕТ!

Все уже запомнено. Нужно просто выделить объекты, которыми вы хотите пользоваться. То есть дать некую подсказку мозгу.

Заходите в комнату, и выделяете в ней 5-10 объектов по часовой стрелке. Потом закрываете глаза и по памяти вспоминаете все выделенные объекты. То же самое проделываете в остальных комнатах. Ничего сложного.

**3)** А теперь о том, **как правильно представлять образы**. Если вы помните, то образы это картинки в нашей голове, которые мы представляем и закрепляем с объектами в помещении.

**Образы должны быть большими** (того же размера, что и объект), если нам нужно соединить муху с телевизором в комнате, то муха должна быть такая же большая, как и телевизор. А так же, при размещении образа на объекте, **нужно их соединять**. Не просто положить бананы на дверь, а воткнуть их в нее, не просто положить муху на телевизор, а зацепить ее лапками в него. Так запоминание будет происходить на дольше.

## А теперь главное.

Если вы хотите здоровый и свежий мозг, высокую концентрацию внимания и скорость мышления. Если вы не хотите познакомиться с болезнью Альцгеймера или Паркинсона. Если не хотите стать маразматиком к старости, а остаться человеком в здравом уме как профессора или ученые, то уделяйте ежедневно 5 минут на запоминание разной информации. Например:

- Список покупок;
- Новые слова вашего языка;
- Иностранные слова;
- Какая-то важная информация;

А если вы школьник или студент, то можете запоминать учебную информацию. Например, таблицу Менделеева по химии. Страны и столицы по географии и т.д.

*Сейчас вы почти владеете 1 из 4 инструментов запоминания. Овладев всеми 4мя инструментами, вы можете увеличить бы скорость и качество вашего запоминания в десятки раз, за кратчайшие сроки (на моих тренингах для обучения запоминанию затрачивается всего 2 дня по 4 часа).*

Я рад, что вы серьезно отнеслись к своей памяти, и не знаю, поздно или рано, но решили раскрыть весь потенциал своего мозга.

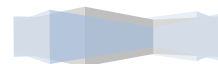
Нет такой вещи как плохая память, есть необученная к запоминанию память.

Ваша память может вывести вас за пределы ваших возможностей, как и меня. Если я, когда вылетел из 10 класса, искренне веря учителям, что моя память ниже средней, то сегодня я за 1-2 дня могу запоминать любой школьный учебник.

Если раньше, я по несколько раз перечитывал книги и не мог пользоваться информацией из них, то сегодня я читаю книги только по 1 разу, сразу запоминая информацию и в любой момент применяю ее в жизни.

## А теперь важная информация, дочитайте ее до конца!

Это должен сделать каждый. Раскрыть потенциал своего окостенелого мозга. *Нужно инвестировать всего лишь пару часов.*



Мой курс состоит из 19 уроков по 5-15 минут. Который полностью раскроет потенциал вашего мозга и научит вас запоминать любую информацию минимум в 10 раз быстрее и больших объемов.

#### **Почему именно мой курс?**

Вы можете зайти в Google и найти сотни бесплатных статей, платных книг и курсов, по которым учился именно я. Многие из них хороши, но недостаточно насыщены полезной информацией, вам придется читать новые статьи, книги, смотреть новые курсы, затрачивая много своего времени и денег.

Точно так же поступил я. Я потратил на это 3-4 года своей жизни. За эти годы я узнал о запоминании все, что сейчас знаю. А знаю я все, потому что последние полгода я не встретил технологий лучше, чем имею. Я часто проверяю новые курсы, которые выходят на рынок, новые семинары и статьи. Последние полгода, люди дублируют лишь старую, ненасыщенную информацию, просто разбавляя ее водой.

Я не хочу, чтобы вы, как и я, потратили на это 4 года своей жизни, собирая технологии запоминания и воспроизведения информации по частям, а взяли это все в моем интенсивном курсе за 2 дня.

То есть, вы можете буквально за пару дней выучить все то, чему я учился 4 года и обрести феноменальную память.

А так же понять, как работает мозг, что очень важно в обучении, развитии себя, а так же своих детей.

Я искренне считаю, что это один из лучших курсов на Российском рынке. А может быть - самый лучший.

Я рад каждому ученику, который, наконец, может доверять своей памяти, быстрому и здоровому мозгу.

#### **КАК ВЫ ЖИВЕТЕ СЕЙЧАС?**

Вам лень учиться и читать книги. Поэтому вы не развиваетесь. Ну, или развиваетесь и неторопливо читаете книги, теряя кучу времени, возможностей и эрудиции. А происходит это только потому – что вы делаете это примерно раз в 5 медленней, например меня. Да к тому же обучение приносит мало плодов, ведь 90% информации даже не запоминается. Приходится или записывать огромные конспекты по тренингам и книгам или перечитывать их. Ужас. За это время я бы обучился новой профессии.

Выбирайте, оставить все как есть. Или получить минимальные знания, которые ускорят жизнь минимум в несколько раз за пару часов



**Помните!** Для этого вы не должны быть гением. С этим справиться даже 6-и летний ребенок. Это займет всего около 15 минут в день и всего 20 дней.

Чтобы начать подниматься по карьерной лестнице в 3 раза быстрее. Или получить новую профессию всего за 1-2 недели. Запоминать: карты, географические данные, номера, факты, стихи, диалоги, тексты, детали, выступления, книги, любые данные, языки, формулы, любой школьный или ВУЗовский учебник и все остальное **ДОСЛОВНО, с одного прочтения, и на всю жизнь**. А также получить советы, рекомендации именно к вашей области, понять работу мозга и быстрого обучения.

Цену для своего курса я не загибал до 11 000 рублей, как это делают очень наглые спикеры, пользуясь тем, что у них пока нет конкурентов. Я установил ее с максимальной скидкой, чтобы каждый, кто действительно хочет открыть феноменальные способности своей памяти, смог это сделать.

Поэтому, самым быстрым и самым ловким курс достанется с большой скидкой. По такой цене, которой сегодня на рынке не встретить. Поэтому я даю ГАРАНТИЮ самой низкой цене на рынке, за знания, качественнее и выше других.

Так что не откладывайте и сделайте это прямо сейчас, пока цена не выросла и скидка действительно перейдя по ссылке - [http://ilgiz-sabirov.justclick.ru/UP\\_mind](http://ilgiz-sabirov.justclick.ru/UP_mind)

**Обучение уже никогда не будет прежним!**

