

РОДЖЕР САЙП



# РОЗВИТОК МОЗКУ

ЯК ЧИТАТИ ШВИДШЕ, ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ  
КРАЩЕ ТА ДОСЯГАТИ МЕТИ

РОДЖЕР САЙП  
РОЗВИТОК МОЗКУ



Ця потужна книжка сповнена великими ідеями й перевіреними принципами, які можна одразу застосовувати, щоб розблокувати дивовижні сили вашого мозку.

*Брайан Трейсі*

Качаєте м'язи? А мозок? Це ж наш найголовніший «м'яз». Тренування мозку здатне привести вас до успіху практично в будь-якій сфері життя: професійній, фінансовій, родинній, громадській тощо. Добре, думаєте ви. А де шукати тренажер для мозку? Ви вже тримаєте його в руках!

Потроєння спроможності запам'ятовувати інформацію

Читання у два, три чи навіть чотири рази швидше, ніж раніше

Окреслення цілей, які самі підштовхують до своєї реалізації

Досягнення всього насправді важливого без марнування часу

Час повірити в те, що ви теж здатні робити дивовижні речі.  
Прокачайте свій мозок — прокачайте себе!

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5755-9



9 786171 25755 9



ROGER SEIP

# TRAIN YOUR BRAIN FOR SUCCESS

READ SMARTER, REMEMBER MORE  
AND BREAK YOUR OWN RECORDS



WILEY

Join Wiley & Sons, Inc

РОДЖЕР САЙП

# РОЗВИТОК МОЗКУ

ЯК ЧИТАТИ ШВИДШЕ, ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ  
КРАЩЕ ТА ДОСЯГАТИ МЕТИ

УДК 159.953.2  
С14

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Ukrainian translation published under license  
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Перекладено за виданням:  
Seip R. Train Your Brain for Success. Read Smarter, Remember More  
and Break Your Own Records / Roger Seip. — Hoboken : John Wiley  
& Sons, Inc., 2012 — 256 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденка*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

---

Популярне видання

САЙП Роджер

**Розвиток мозку. Як читати швидше, запам'ятовувати краще та досягати мети**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Т. М. Куксова*  
Редактори *К. Д. Теличин, Б. І. Мельничук*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *В. М. Немашкало*

Підписано до друку 02.07.2019.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Newton». Ум. друк. арк. 15.  
Наклад 3600 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»  
61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
www.globus-book.com

---

ISBN 978-617-12-5755-9  
ISBN 978-1-118-27519-1 (англ.)

- © Freedom Personal Development, 2012
- © DepositPhotos.com / arrifoto, обкладинка, 2019
- © Nemiго Ltd, видання українською мовою, 2019
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2019

## ПЕРЕДМОВА

Люди не задіюють увесь свій потенціал. При цьому майже всі (й, безумовно, ті, хто читатиме цю книжку) хочуть суттєво поліпшити свої результати. Вони прагнуть зростати, процвітати і мати величезний вплив, але більшу частину свого Богом даного потенціалу просто не використовують.

У гонитві за персональним розвитком більшість людей роблять дві жахливі помилки. Насамперед вони шукають відповіді поза межами самих себе. Вірять, що є якийсь чудодійний засіб, котрий хтось вигадав, і якщо тільки зуміти опанувати цю невлловиму частинку магії, то для них усе відразу зміниться.

Звичайно, ніхто не зізнається, що вони шукають якийсь чарівний інструмент. Однак глибоко всередині більшість людей справді сподівається, що одного дня цей чудодійний засіб магичним чином опиниться у них.

Після того ж як люди змиряються з фактом, що ніякого чудодійного засобу нема, вони припускаються другої помилки. Зокрема, роблять для себе процес зростання складнішим, аніж він є насправді. У намаганні перебрати персональну відповідальність та повністю зануритись у цей процес майже всі, крім небагатьох дуже мудрих людей, надто ускладнюють прості кроки, що ведуть до величезного персонального зростання.

У цій розумній книжці ви не знайдете жодних чудодійних засобів. Вона проста, але без надмірного спрощення. Ви знайдете у ній основоположні навички та фундаментальні істини,

що кружляють навколо вже тисячі років, однак досі не діють у житті більшості людей. Ці навички захопливо засвоювати, цікаво вивчати та неймовірно легко застосовувати.

Я подорожую, тісно спілкуюся і працюю з Роджером Сайпом упродовж уже близько двох десятиліть. Бачив, як він сам *робить* те, чого навчає тут читачів, і сам є живим доказом того, що коли розумієш і застосовуєш основні правила, то перемагаєш.

Хоча тут і нема чудодійних засобів, результати *здаються*, безумовно, дивом. Потроєння вашої спроможності запам'ятовувати інформацію! Читання у два, три чи навіть чотири рази швидше, ніж раніше! Окреслення цілей, які самі підштовхують вас до їхньої реалізації, та використання часу таким чином, що дає змогу досягати усього насправді важливого!

Якщо дивитися збоку, все це здається неможливим, чи не так?

А от і помиляєтеся. Це просто основи, які легко опанує кожен зацікавлений читач цієї книжки. І це лише початок.

Принципи та історії, наведені у цій книжці, працюють. Вони спрацювали вже для тисяч людей, таких самих, як і ви. Ваше завдання — набратися хоробрості й повірити, що ви теж здатні робити дивовижні речі, зрозуміти цю ефективно просту інформацію і дозволити собі засвоїти її, а потім відповідально її застосовувати. Будьте вільними!

Ерік Плантенберг,  
президент *Freedom Personal Development*,  
творець *Abundant Living Retreat*

## ВСТУП

# ЯК БИТИ РЕКОРДИ

**Н**айпершим мотиваційним оратором, якого я зустрів, ставши дорослим, був добродій Морт Атлі. Я почув його виступ у травні 1989 року в Нешвіллі, штат Теннессі, під кінець тижневого тренінгу для продавців-консультантів *Southwestern Company*. Мені тоді було дев'ятнадцять, і Морт зробив одну з найбільш немотивувальних заяв, що я будь-коли чув. Він сказав:

«Більшість людей не отримують від життя того, що хочуть».

«Отакої», — подумав я. Цьому дядькові платять грубі гроші, щоб мотивувати, а він виходить на сцену й каже, що більшість людей не отримують від життя того, що хочуть. Мій дев'ятнадцятирічний мозок одразу ж продовжив: «Дякую за пораду, Морте. Думаю, далі ти скажеш мені, що всі, хто з Франції, говорять французькою. Більшість людей не отримують від життя того, що хочуть, — ти це серйозно? *А інакше чому, по-твоєму, я тебе взагалі слухаю?*»

Я не хотів бути схожим на більшість людей і думаю, що й ви також. Якби ви бажали бути схожими на більшість — зламаними, нездоровими та з нестачею часу, щоб насправді



насолоджуватися життям, — то не читали би зараз цю книжку. Проте маєте розуміти, що у вашому мозку/розумі повно підсвідомих моделей поведінки, які не дають вам розгорнутись. Ось одна з них:

*Значна частина вас хоче просто бути «як усі».*

Починаючи з молодших класів школи, через поєднання освітніх програм та природного прагнення нашого мозку до безпеки, у всіх виробляється сильне підсвідоме бажання бути схожими на інших людей навколо нас. Ми не хочемо виділятися. Ми хочемо бути «як усі».

А тепер — те, що насправді означає бути «як усі» в Америці 2012 року.

- ▶ Фізично. 68 % американців, старших двадцяти років, мають зайву вагу, 34 % страждають на ожиріння. І щороку ця статистика гіршає.
- ▶ У стосунках. Враховуючи дані, зібрані за більш як чверть століття, понад половину американських шлюбів закінчуються розлученням.
- ▶ Професійно. Від 75 до 85 % американців активно не люблять свою роботу.
- ▶ Фінансово. Середній дохід у США — приблизно 40 тисяч доларів на рік, що менше ніж у 1940-х, якщо враховувати поправку на інфляцію. Пересічний американець заощаджує менше двох тисяч доларів на рік. Порахуйте самі: це означає, що спокійно жити тільки на свої заощадження вони можуть почати лише у 96 років. Озирніться навколо, і ви помітите: щонайменше половина американських родин регулярно стикається з проблемою «забагато місяця під кінець грошей».

І я міг би продовжувати й продовжувати. Чому починаю з цього? Бо якщо ви серйозно налаштовані отримати таке життя, якого справді хочете, то насамперед маєте усвідомити: навіть сьогодні в найбільш технологічно розвиненому й заможному суспільстві, яке коли-небудь бачив світ, *бути «як усі» — нездорово!*

Але, як я вже казав, ви явно не хочете так жити. Прийміть мої вітання! Уже той факт, що ви читаете цю сторінку, свідчить про те, що посередність — не для вас. Ви хочете бити рекорди! Ця книжка навчить вас деяким фундаментальним принципам, що буквально за тисячі років довели свою ефективність, допомагаючи окремим особам та організаціям досягати стійкого зростання в усіх сферах життя — професійній, фінансовій, фізичній, емоційній, духовній, а також у всіх видах стосунків. Успіх хороший тим, що досягти його нескладно. Нелегко, але просто. Засвойте основні правила й застосуйте їх як слід, і ви точно отримаєте бажане.

Отож, перш ніж ми підемо далі, виконайте на моє прохання коротеньку вправу. Зокрема, поміркуйте над тим, що ви наразі вважаєте своєю найважливішою метою, і запишіть її.

Серйозно, не читайте далі, допоки не виконаєте цю вправу. Що би ви не вважали своєю найважливішою метою, будь ласка, запишіть її зараз.

А тепер подивіться на те, що ви записали, і намалюйте в уяві, що це вже здійснилось. Уявіть, що ви вже заробили гроші, отримали підвищення, скинули десять кілограмів зайвої ваги чи маєте стосунки, про які давно мріяли.

Як вам відчуття? Чудово, чи не так? Я би сказав, що це — непоганий початок. Моя книжка покаже вам, як узяти зернятко думки, яке ви бачите перед собою, і перетворити його на щось таке, що не просто ненадовго дає чудові відчуття, а й дійсно спонукає вас *досягти* цього результату — ефективно, захопливо і з радістю.

Ми почнемо з трьох психологічних факторів успіху. Розуміючи ці поняття й застосовуючи їх будь-якою мірою, ви автоматично почнете просуватися в напрямку ваших цілей. І що більше ви їх розумітимете, то швидше та легше ставатиме досягнення ваших цілей.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР НОМЕР ОДИН: УСПІХ ЗАЛИШАЄ ПІДКАЗКИ**

Це означає, що досягнення ваших цілей не залежить від магії, удачі чи обставин. Воно залежить від того, *як ви мислите* та *що*

*ви робите.* Подивіться на мету, яку ви записали раніше. Чи є десь хтось, хто вже досягнув того, що прагнете ви, чи ще кращого? Зазвичай буває важко знайти людину, яка б відповіла на це запитання заперечно. Чого б ви не прагнули, хтось уже, ймовірно, досягнув цього, і це для вас дуже хороша новина. Якщо *хтось* інший уже досягнув того, чого прагнете досягти ви, то можете бути абсолютно впевнені: вони зробили це не тому, що в чомусь кращі чи вдаліші за вас. Вони здійснили це, бо мислили певним чином та вживали певних заходів. Якщо ви зумієте виробити ті самі моделі мислення й ті самі звички, то практично гарантовано досягнете тих самих вершин. Успіх залишає підказки. Тож, із чого б не починали, маєте змогу досягти того, чого хочете. Це також означає, що одним із найшвидших способів досягти бажаного є просто знайти когось, хто вже досягнув цього, та скопіювати його чи її дії.

Чудовим прикладом такої думки є інтерв'ю з дуже успішним професійним рибалкою, яке я почув. Цей чоловік був відомий тим, що вигравав рибальські турніри за найгірших умов — він завжди примудрявся ловити рибу, навіть коли нікому більше це не вдавалось. Отже, репортер спитав його: «Як ви це робите? Як вам вдається ловити окуня з таким успіхом?» Відповідь цього професіонала вчить нас, що успіх завжди залишає підказки.

Рибалка: «Розумієте, більшість людей думає, що ловля окуня цілком і повністю залежить від удачі. Вони вважають: якщо опинитись у правильному місці й у правильний час із правильною наживкою, то риба ловитиметься, а якщо ні... що ж, тоді — ні. Я ж засвоїв, що ловля риби, зокрема окуня, значно більше передбачувана й наукова. На конкретній водоймі пора року та погода доволі точно підкажуть вам, де саме буде риба. А вже її місцеперебування визначає, який спосіб ловлі може спрацювати, тому я просто знаходжу рибу та експериментую з різними наживками і способами вудіння, допоки знайду ефективні. Це нескладно. Деякі дні бувають складнішими за інші, але систематичний підхід завжди дає найкращий результат».

Інтерв'юер: «Звучить надто легко — немов це до снаги будь-кому».

Рибалка: «Авжеж, так воно і є».

Інтерв'юер: «Чому ж тоді не всі ловлять рибу так само стабільно, як ви?»

Рибалка: «Дослухайтесь до того, що я сказав на початку. Більшість людей думає, що рибна ловля цілком і повністю залежить від удачі. Вони не усвідомлюють, що мають стільки впливу, а тому не приділяють необхідний час вивченню ефективних моделей поведінки. Вони цього просто не знають».

Те саме справедливо і щодо життя. Так, є обставини, на які доводиться зважати, і багато з них непрості. Але ваш успіх не залежить від цих обставин. Він залежить від того, як ви даєте їм раду. Більшість людей справді не є успішними. Вони не мають грошей, бажаних стосунків, здоров'я або такого життя, якого насправді хочуть, бо більшість із них вважають, що їм просто не щастить. Шукайте успішних людей, які роблять і мають те, чого бажаєте ви, а потім робіть те саме, що й вони. Твердження «Успіх залишає підказки» означає: успіх є тим, що можна і треба ліпити з інших.

### **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР НОМЕР ДВА: ЩО БАЧИТЕ, ТЕ Й ОТРИМУЄТЕ**

Найчастіше, коли хтось каже: «Що бачите, те й отримуєте», то має на увазі, що все на видноті й можна сприймати ситуацію чи людину як вона є. Тут суть в іншому. Я маю на увазі, що картини, які ви бачите у голові, зазвичай матеріалізуються й у житті. Якщо поспостерігати за висококласними спортсменами безпосередньо перед виступом — то що вони роблять? Правильно, візуалізують бажаний результат. Вони подумки уявляють влучання м'яча у ворота, ідеальне виконання гімнастичної програми — яким би видом спорту не займалися, бачать собі ідеальний результат — внутрішнім зором.

Спортсмени роблять це, бо знають, що воно працює. Вони розуміють: що чіткіше зуміють змалювати у голові бажаний результат, то ймовірніше їхній виступ дасть цей результат. Знову ж таки, те саме справедливо й у вашому житті — що ясніше

ви зумієте уявити результати, яких хочете досягти, то ймовірноше ваші дії дадуть ці результати.

### **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР НОМЕР ТРИ: ЩО ШУКАЄТЕ, ТЕ Й БАЧИТЕ**

Картини, що виникатимуть у вашій уяві найстабільніше, будуть, імовірно, картинами, на які ви налаштуєте свій розум. Є дуже потужна частина вашого мозку, спроможна працювати як на вас, так і проти вас. Вона називається *ретикулярною активаційною системою (РАС)* і діє, як фільтр вашого мозку. Ця частина мозку змушуватиме вас помічати те, що навчите її помічати, і відсіювати майже все інше. Ви вже мали справу з РАС, якщо приймали колись рішення придбати ту чи іншу автівку. Згадайте будь-який раз, коли вирішували купити нову машину. Тільки-но визначилися, що саме хочете, і де ви почали бачити таку саму автівку? Правильно — скрізь! І це не тому, що вони всі якимось дивом раптом опинилися поблизу вас, а тому, що ви нарешті повернули вимикач, який дав вам змогу їх помічати. А як тільки ви повернули цей вимикач, то вже просто не могли їх не помічати. Хороша новина, що ви можете використовувати ретикулярну активаційну систему для досягнення ваших цілей значно швидше та легше, ніж раніше. До речі, ви бачитимете посилення на РАС у всій цій книжці, бо за правильного використання вона дуже корисна.

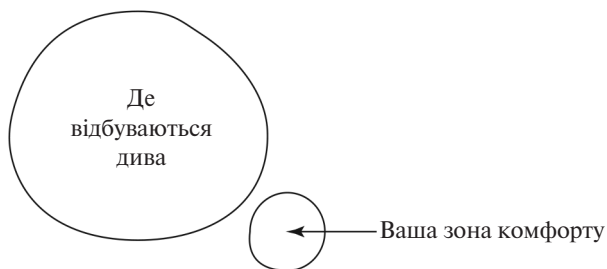
*Важливо розуміти: ваш мозок працює завжди.* Він працює або на вас, або проти вас, але працює завжди. І надзвичайно важливо розуміти, що його «стандартні» налаштування не дуже корисні. Якщо говорити про природні схильності вашого мозку, то тут є погана новина, хороша та просто чудова.

### **ПОГАНА НОВИНА: ВАША ЗОНА КОМФОРТУ ВАС ОБМЕЖУЄ**

Одна з найпотужніших схильностей вашого мозку називається *гомеостатичним імпульсом* — бажанням залишатися на тому самому рівні, де ви є тепер. Більше про це далі, але ваш мозок дуже еволюціонував заради виживання і винятково добре зберігає вам

життя. Вам може не подобатися ваша нинішня ситуація, але факт, що вона вас поки не вбила. Як результат, ваш мозок вважає її безпечною і робитиме всілякі дивовижі, щоб утримати вас у ній. Чи знали ви когось, хто скидав одні й ті самі десять кілограмів чотири чи п'ять разів? Чи когось, хто розплачувався з усіма боргами лише для того, щоб понабирати нових? Чи, може, когось, хто мав ті самі стосунки з однакового типу людиною знову і знову? Усе це якраз є прикладами цього гомеостатичного імпульсу, загальновідомого як «зона комфорту».

Це погана новина, бо *в зоні комфорту не може відбуватися жодного зростання*. Вирости можна лише за межами вашої зони комфорту. Мені подобається ілюстрація цього поняття на Рис. І.1.



**Рис. І.1.** Зону комфорту можна розширити

Якщо ви хочете побачити довготривалі зміни, то зону комфорту треба змінювати, бо вона дуже тягне вас назад.

## ХОРОША НОВИНА

Тепер, коли я переконав вас, що ви можете назавжди застрягнути у нинішній ситуації (а таке ймовірно), треба зрозуміти, що це не вирок. Ви, безумовно, спроможні перемістити свою зону комфорту куди тільки забажаєте. І ось чому:

*Усвідомлюєте це чи ні, але ви самі обрали свою зону комфорту.*

Ви обрали її підсвідомо, але зробили це самі. Таке надихає, бо ви здатні контролювати свій вибір. Тому можете свідомо відмови-

тися від своєї нинішньої зони комфорту, після чого обрати іншу. А найкраще те, що тільки-но ви змінюєте свою зону комфорту, ваше життя також змінюється! Ви можете постійно переналаштовувати свій внутрішній термостат на вищий рівень. Це потребуватиме відповідальності, навчання та невеличкої допомоги ззовні, але ви, безумовно, спроможні таке зробити.

### **ПРОСТО ЧУДОВА НОВИНА: НЕВЕЛИЧКІ ЗМІНИ ДАЮТЬ ВЕЛИЧЕЗНУ КОРИСТЬ**

Вам не треба ставати на 100 % кращими, щоб побачити 100 % поліпшення. Достатньо стати кращими хоч трохи. Тут має значення поняття під назвою *мінімальна перевага*. Суть у тому, що навіть невеличка зміна у потрібному місці дає у кінцевому результаті величезну користь. У гольфі зміна кута нахилу голівки ключки на 1 мм означає різницю між «половиною дистанції» та «не можу знайти свій м'ячик». Переможець кінних перегонів часто випереджає інших «на ніздрю», але ця частка секунди зазвичай дає вчетверо більший грошовий приз. У торгівлі найменша, ледь помітна різниця між конкурентами може означати різницю між успішністю та неуспішністю усього підприємства.

Тож сміливіше — навіть невеличкі поліпшення у правильній сфері вашого життя дадуть вам у кінцевому результаті величезне покращення. Ось деякі приклади, які я підмітив у моїх клієнтів:

- ▶ Виконавчий директор вніс невеличку зміну в планування свого тижня і побачив збільшення прибутків компанії на 125 тисяч доларів.
- ▶ Керівник банку змінила початок свого робочого дня і за півроку потроїла власний прибуток.
- ▶ Продавець просто стежив за своєю мімікою, і його результати злетіли до небес.
- ▶ Учитель застосовував найпростіший із принципів розумного читання, і його учень перейшов від нерозуміння майже нічого з прочитаного до розуміння майже всього.

І я міг би продовжувати й продовжувати. Врешті-решт ви самі обираєте, як використовувати свій мозок. Ця книжка дасть вам

конкретні інструменти і навички, щоб налаштувати ваш мозок на стійке просування вперед.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

Ця книжка створена не для розваги і пасивного читання. Вона задумана, щоб стати:

1. Постійним ресурсом вашого розвитку.
2. Своєрідними воротами до системи прискороного навчання та рекордних результатів у вашому житті.

У першій частині ми налаштуємо найфундаментальніші навички навчання, які ви маєте, — вашу миттєву пам'ять і здатність до «розумного читання».

Ви зможете вчитися так, щоб активніше стимулювати ваш мозок та отримати змогу всотувати будь-яку інформацію швидше й на довший період. Обидва ці розділи оптимізовані для запам'ятовування (*Memory Optimized*<sup>™</sup>) за допомогою інтерактивних відеовправ, посилання на які ви знайдете наприкінці кожного розділу у врізці «Закріплення та бонуси». «Оптимізовані для запам'ятовування» означає, що вас буквально крок за кроком проведуть крізь легкий та цікавий процес фіксації основних моментів у вашій довготерміновій пам'яті. Просто дотримуйтеся інструкцій і заходьте на сайт [www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain), використовуючи код доступу, який знайдете наприкінці цієї книжки.

Прочитайте спочатку ці розділи, а найголовніше — виконайте вправи, що супроводжують кожен із них. Чи займе це трохи більше часу, ніж при звичайному читанні? Так, на початку, але в результаті ви засвоїте решту книжки значно ефективніше і краще її запам'ятаєте. Найкраща у світі підготовка не дасть вам нічого доброго, якщо її не застосовувати, а ви не зможете її застосовувати, якщо не запам'ятаєте. Тож долучайтесь до активного навчання.

Решта цієї книжки присвячена чотирьом компонентам рекордного життя. Щоразу, коли якась людина чи організація



піднімає свої результати на вищий щабель, у цьому є чотири чинники, які ви можете простежити, а потім змоделювати.

1. Наявність надихальних цілей.
2. Повна присутність: ефективне використання часу.
3. Блискучі основи зростання.
4. Активне піклування про розум.

Розділи з 7 до 18 присвячені розвитку ваших навичок за допомогою цих чотирьох компонентів. Ці розділи покажуть вам, як розробити конкретні плани щодо мислення та дій, котрі гарантовано дадуть швидкі й довготермінові результати в усіх важливих сферах вашого життя. І знову, ці розділи супроводжені вправами й інструментами, посилання на які можна знайти у врізці «Закріплення та бонуси». Читайте кожен розділ, робіть примітки, а потім закріплюйте засвоєне, перш ніж переходити до наступного розділу. *Сприймайте цю книжку активно: читайте її з ручкою в руці й аркушем паперу чи зошитом для запису власних думок.*

*Ви, безумовно, можете стати ким захочете, робити й мати усе, про що мрієте, але ваше нинішнє мислення цього не дозволить.*

Якщо хочете досягти вищого рівня результатів, то повинні дорости до вищого рівня мислення. Дуже багато книжок із персонального розвитку обіцяють читачам якийсь «ключ» або «таємницю», а потім просто кажуть: «Ви можете це зробити!» Це все чудово, але підемо на крок далі. Ми збираємося навчити вас, як потрапити із пункту А в пункт Б швидко, ефективно і не втрачаючи концентрації!

**ЧАСТИНА 1**

**ОСНОВИ НАВЧАННЯ**



**ОСНОВА НАВЧАННЯ № 1**

# **МИТТЄВЕ ПРИГАДУВАННЯ**



# 1

## Відкрийте силу вашої пам'яті

---

**Я**к ми розглянули у Вступі, перші шість розділів цієї книжки присвячені самісіньким основам вашої спроможності до навчання, здатності всотувати, а потім пригадувати інформацію, потрібну для зростання. З цієї частини ви дізнаєтесь, як навчатися так, щоб використовувати ваш мозок справді ефективно. Давайте почнемо з одного з найпопулярніших предметів, якому навчає моя компанія: як поліпшити вашу пам'ять.

Задумайтеся на хвилинку, скількома різними способами використовуєте свою пам'ять у повсякденному житті. Якщо вам складно відповісти на це запитання, спробуйте сформулювати його по-іншому:

*«Якби ви повністю втратили пам'ять, то що могли б робити?»*

Правильна відповідь буде «нічого». Коли ми народжуємося, то виходимо у світ із працюючою автономною нервовою системою для забезпечення правильної роботи нашого дихання, серцебиття та інших функцій організму. А ще маємо автоматичні рефлекси — наприклад, коли лікар стукає вас по коліну гумовим молоточком, щоб побачити, чи скорочуються ваші м'язи. Це й усе. Усе інше в житті ви засвоюєте. Навіть таку базову інформацію, як знання власного імені та вміння споживати їжу, також засвоюєте. Тому буквально все у вашому житті потребує використання пам'яті.

Подумайте про своє нинішнє життя. На семінарах нашої компанії *Freedom Personal Development* ми часто ставимо аудиторії запитання: «Як вважаєте, де у вашому житті поліпшення пам'яті допомогло б вам стати ефективнішим, продуктивнішим або зменшити стрес?» Ось лише кілька відповідей, які ми зазвичай чуємо.

Від працівників розумової праці:

- ▶ «Я хотів би краще запам'ятовувати імена!»
- ▶ «Мені б хотілося проводити презентації, не підглядаючи в нотатки!»
- ▶ «Мрію швидше засвоювати дані про той чи інший продукт!»
- ▶ «Я б не відмовився пам'ятати дату і час зустрічей!»

Від студентів:

- ▶ «Мені б хотілося запам'ятовувати лексику іноземних мов!»
- ▶ «Хочу пам'ятати математичні формули та рівняння!»
- ▶ «Я б залюбки запам'ятовувала таку інформацію, як преамбула до Конституції, імена всіх президентів, назви штатів та їхніх столиць».
- ▶ «Хотів би менше панікувати на контрольних».

Чесно кажучи, я би міг до кінця розділу розписувати способи, якими наша пам'ять допомагає в повсякденному житті, але ось вам найкраща новина.

Де б ви не хотіли помітити поліпшення вашої пам'яті чи будь-якої сфери навчання, ви, безумовно, спроможні досягти цих покращень. Результати багатьох сучасних досліджень підтверджують, що для будь-якої практичної мети ваша пам'ять є насправді ідеальною; ви буквально ніколи й нічого не «забуваєте». Дехто з вас зараз, можливо, каже собі: «Гаразд, Роджере, тут ви мене втратили. Я ж відчуваю, що *постійно щось забуваю!* А ви думали, чому я взагалі купив цю книжку?» І я розумію таке сприйняття; якраз підходжу до того, чому ви це *відчуваєте*. Проте факт залишається фактом: ваш мозок фіксує все — кожную прочитану книжку, кожную вашу розмову, кожне нове знайомство,

геть усе. І проблема полягає насправді не в *запам'ятовуванні*, а в *пригадуванні*.

Ось вам приклад. Згадайте останній випадок, коли ви зустріли у крамниці якогось знайомого (причому точно знали, що ви знайомі), але ніяк не могли пригадати його ім'я. Ситуація цілком звичайна і трапляється з усіма. Прокрутіть цей випадок у голові. Ймовірно, ви цілком непогано поспілкувалися з цією людиною, чи не так? Хвилин із десять на тему: «Як ся маєш, як робота, як родина» тощо. Але увесь час, коли ви розмовляли, чим займався ваш мозок? Мучився одним питанням: «Як, до дідька, звати цього чоловіка?» Причому відповідь він тоді не знайшов. *Він знайшов її згодом*. Розумієте, ви ніколи не забували ім'я того чоловіка, ви просто не могли *пригадати* його, коли це було вам потрібно.

Знову ж таки, я міг би навести вам чимало інших прикладів, але скажу лише, що ваша пам'ять насправді чудова, а підозрювати варто саме пригадування. Це хороша новина, бо поліпшити пригадування вам цілком до снаги. Якщо не можете пригадати якусь частину інформації, то це завжди тому, що спосіб, яким ви її зберегли, із самого початку був випадковим, непродуманим, безсистемним та підсвідомим. Ось що маю на увазі.

## ЯК ВИ ІЗ САМОГО ПОЧАТКУ НАВЧИЛИСЯ ВЧИТИСЯ

Якщо ви схожі на 99 % населення, то у школі звикли вчитися за допомогою процесу під назвою *механічне запам'ятовування*. Це просто навчання шляхом повторювання. Ви отримували якусь інформацію (від учителя чи з підручника), а потім повторювали її знову і знову, допоки вона, як ви сподівалися, не закріплювалась у вашому мозку. Звучить знайомо?

Як це працює для вас тепер? Не надто добре, можу заприсягтися. Щоб підтвердити цю тезу, пройдіть короткий тест із двох запитань:

*Питання 1.* Чи ви колись вивчали біологію?

Так \_\_\_\_\_ Ні \_\_\_\_\_



*Питання 2.* Нікуди не підглядаючи, назвіть, будь ласка, усі типи тваринного світу.

На живих наших семінарах усі відповідають на перше питання «звичайно», а потім ніхто не може навіть почати відповідати на друге. Нічого страшного; насправді вам не обов'язково знати всі типи тваринного світу. Але ж, якщо ви у школі вивчали біологію, то вам точно викладали цю інформацію. Питання в тому, «чи справді ви її засвоїли?», і відповідь майже безумовно заперечна. Ви не *засвоїли* цю інформацію, а *зазубрили* для контрольної. На контрольній просто вивалили її на папір, та й по всьому. Цього у школі було для вас цілком достатньо, але тепер бачите проблему?

Повторюючи описаний процес знову і знову впродовж свого формалізованого навчання, ви, безумовно, виробили звичку вивчати так геть усе. Можу здогадатися, що ця звичка більше не працює для вас як слід. Механічне запам'ятовування може справді дати вам хорошу оцінку на плановій контрольній, але життя не складається з контрольних, про які ви знаєте заздалегідь, чи не так? Тому вам знадобиться метод навчання, що працюватиме трохи краще. Саме його й отримаєте з перших шести розділів цієї книжки, якщо будете готові відкрити очі на власний розум...

## **ПОКАЗНИК СПРОМОЖНОСТІ ДО НАВЧАННЯ**

Для будь-якого результату є свій спосіб мислення та дій.  
Наше завдання — бути достатньо відкритими та гнучкими,  
щоб перейняти ці способи.

*Біл Гарріс,  
засновник «Centerpointe Research Institute»*

Користь, яку ви отримаєте від цієї книжки чи будь-якого навчання, великою мірою залежить від вас як учня. Цей матеріал змінить ваше життя тільки тоді, коли засвоїте його

й застосовуватимете. Тому зверніть увагу на те, що називається вашим показником спроможності до навчання. Це мірило того, наскільки ви готові навчатися. Усвідомлюєте це чи ні, але показник спроможності до навчання вмикається щоразу, коли ви намагаєтеся виробити нові навички або вищий рівень розуміння усього. Є два компоненти цього показника, кожен із яких можна легко оцінити за шкалою від 1 до 10 (де 10 — найвищий бал).

Першим компонентом показника спроможності до навчання є ваше *бажання вчитися*. Цілком зрозуміло: якщо ви збираєтесь отримувати максимум від будь-якого навчання, то маєте хотіти засвоїти те, чому вас навчають. Однією з найкращих новин про вас як учня є те, що бажання навчатись у вас дуже високе — 9—10 балів за цією шкалою. Вітаю! Можу впевнено про це говорити, бо хоча ми з вами ніколи й не зустрічалися, мені точно відомо, що ви вже зробили інвестицію у себе. Імовірно, вже витратили якусь суму, щоб придбати цю книжку (дякую!). Навіть якщо витратили на неї не свої гроші, то хоча б приділили якийсь час, щоб дочитати до цього місця. Ви би просто не робили цієї інвестиції, якби не мали дуже сильного бажання вчитися. Тож можете сміливо оцінити своє нинішнє бажання вчитися від 1 до 10 балів.

Бажання вчитися, у балах \_\_\_\_\_.

Другий компонент показника спроможності до навчання є трохи складнішим. Він називається вашою *готовністю до змін*, і його ніяк не можна проставляти навмання. Усі, хто відвідує одну з наших програм або придбав цю книжку, вже має сильне бажання вчитися. Але ніхто не має усвідомленої сильної готовності до змін. А все через зону комфорту, яку ми розглянули у Вступі: ми запрограмовані залишатися там, де є, і робити те, що робимо, навіть якщо така модель поведінки не дає нам результатів, яких бажає наша свідомість. Не кажу, що ви не можете мати високої готовності до змін, бо ви якраз можете. Я лише кажу: якщо хочете її збільшити, то вам потрібно буде

зробити це свідомо та цілеспрямовано. Випадково цього не станеться. Тож як би ви оцінили свою нинішню готовність до змін?

Готовність до змін, у балах \_\_\_\_\_.

Тепер, коли ви вже маєте якісь цифри, правильним способом виміряти ваш показник спроможності до навчання буде перемножити бали. Найвищий із можливих балів — 100 (10 на 10). Тож чому б не зробити це зараз, просто щоб побачити, що у вас вийшло.

Бажання вчитися на готовність до змін = загальний бал спроможності до навчання.

Зверніть увагу: навіть якщо ваше бажання вчитися дорівнює 10 балів, то коли ваша готовність до змін буде нульовою, загальний бал спроможності до навчання дорівнюватиме нулю. Для того, щоб ви справді навчалися, високими мають бути обидва бали. Не просто говоріть про навчання, а вчіться! Ви придбали цю книжку тому, що хочете поліпшити своє життя: так чи ні? Звичайно ж, так, тож якщо справді цього хочете, то мусите щось змінити. Китайці говорять, що безумство — це «робити те саме знову і знову, очікуючи іншого результату».

Багато наших клієнтів розповідали нам про користь цієї вправи, коли треба засвоїти щось нове. Не варто робити з цього показника якихось складних висновків чи засмучуватися через нього; його корисно просто взяти до уваги. Якщо хтось має вищий бал спроможності до навчання, ніж ви, це не робить їх кращими за вас, але означає, що вони прогресують швидше.

Залишається тільки сказати, що для цих розділів із тренування пам'яті я маю підказки, які допоможуть вам отримати від них максимум користі.

**Підказка № 1. Не оцінюйте процес; оцінюйте результат.**

Метод, якому ви тут навчитеся, точно дає результати, але відрізняється від звичного для вас. Оскільки він має відмінності,

у вашому мозку може виникнути думка: «Гей, що за чудасія?!» Усі, хто вчиться тренувати пам'ять, проходять крізь як мінімум одну фазу, де вони просто думають, що все це — якась мішанина фокусів. Це не так. Тож коли у вас виникне така думка, раджу вам перевірити свій показник спроможності до навчання, відкинути її та рухатися далі.

Не гайте часу чи енергії, намагаючись розкласти або проаналізувати цей процес; у вас буде для цього достатньо часу згодом, якщо не зникне інтерес. Ви навчитеся значно швидше, якщо *не оцінюватимете процес*.

Водночас *оцінюйте свої результати*. Адже саме за ними оцінюють вашу роботу, чи не так? Робіть так само і тут: довіртеся процесові, долучайтеся до того, що я попрошу вас зробити, і просто дивіться, як це працює. Думаю, ви будете вражені, як швидко зумієте збільшити свої здібності.

**Підказка № 2.** *Отримуйте задоволення від розвитку мозку!* Ми точно знаємо, що в ідеалі навчання дає задоволення. Є кілька аспектів цього.

По-перше, думайте про відчуття радості, яке виникає у вас при навчанні чомусь новому. Ви коли-небудь каталися на водних лижах? На сноуборді? Грали в нарди? Вигадували, як продати щось? Перемагали страх? Коли ви починали «втягуватися», відчуття було приємним, правильно? Подобалася вам школа чи ні, а вашому мозкові подобалося вивчати нове!

По-друге, ми знаємо, що реакція вашого мозку на стрес («бий або тікай») є точно найгіршим із можливих станів для вивчення чогось нового. Вона дуже ефективна, якщо ви вже підготовлені в чомусь і досягли рівня підсвідомої компетенції, але при засвоєнні нових навичок або інформації реакція на стрес «бий або тікай» практично відразу ж заглушує цю здатність. Ви згодом пригадали ім'я того чоловіка лише тому, що коли він пішов, *зробили глибокий вдих та розслабилися*. Поки він був поряд і ви ламали голову, намагаючись пригадати, ваш мозок почувався так само, як солдати під час бою! Звісно, у м'якшій версії (обстановка у крамниці не така напружена, як на

полі бою), але загалом біохімія й активність мозкових хвиль тут майже однакові.

На наших семінарах ми вчимо людей, що стрес є *вбивцею № 1 ваших розумових здібностей*. Тож трохи знизьте напруження. Якщо у вас щось ніяк не виходить або ви зайшли в тупик, просто зробіть глибокий вдих, скажіть собі: «Воно саме до мене прийде» і рухайтесь далі. Поверніться до цього згодом. Дуже часто цього буває цілком достатньо для перезавантаження трохи нейронів, що згодом дасть вам бажаний результат.

Просто відкрийте очі на власний розум. Якщо ви чимось схожі на сотні тисяч людей, які відвідують наші живі семінари, то спроможні на більше, ніж думаєте. Отже, повеселімося.

### БАЗОВА ОЦІНКА ВАШОЇ ПАМ'ЯТІ

Перед тим як ми закінчимо цей розділ, давайте поглянемо, з чого ви починаєте. Через кілька секунд побачите перелік із 20 позицій. Ваше завдання — переглянути цей перелік якомога повільніше та уважніше, впродовж не більше п'яти хвилин. Намагайтеся завчити його напам'ять за цей проміжок часу. Записувати позиції на клаптиковій папері не дозволено, лише подумки. Коли закінчите, перейдіть до подальшого тесту і, не підглядаючи, запишіть усі 20 позицій за порядком, як тільки зможете. Готові? Тоді уперед.

єдинокріт	палички для їжі
електророзетка	троянда
триколісний велосипед	чорний кіт
вантажівка	золото
рука	знак долара
пивна бляшанка	свічка
хокейна ключка	чарівник
павук	поле для гольфу
бейсбольний м'ячик	сауна
монета	мішень для дартсу

Повторюю: вивчайте перелік не довше п'яти хвилин. Як тільки закінчите, рухайтесь далі й запишіть ці 20 позицій за порядком, не підглядаючи до переліку. Вперед.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Як успіхи? Якщо ви схожі на більшість наших клієнтів, то не дуже добре. Коли ми виконуємо цю вправу на живих наших семінарах, середній результат — приблизно 6 із 20. Якщо у вас виходить краще, прийміть мої вітання. Якщо ж ні, не переймайтеся щодо цього. Ваш результат для базової оцінки насправді важливий тільки почасти. Однак із неї можна винести кілька чудових уроків про деякі природні схильності вашого мозку, від яких буде *чимало користі*.

### **СХИЛЬНІСТЬ ПЕРША. ПРАВИЛО СЕМИ, ПЛЮС-МІНУС ДВА**

Ваш мозок може обробляти без якоїсь системи лише від п'яти до семи порцій інформації за раз (а часто тільки від трьох до п'яти). Якщо ви просто намагалися завчити цей перелік із 20 позицій шляхом механічного запам'ятовування, то ймовірно побачили одну закономірність, що від п'яти до семи перших далися доволі легко, а потім почалися проблеми. Якщо так сталося, не переймайтеся: це не означає, що з вами щось не гаразд, а лише підтверджує, що ви діяли безсистемно. За такого підходу ви обмежені неспроможністю вашої пам'яті обробляти більше певної невеличкої кількості порцій інформації.

До речі, якщо у вас вийшло записати більше семи позицій, я готовий поставити гроші, що ви застосували щось інше, ніж просто зазубрювання. Так буває на живих наших семінарах, коли деякі люди отримують при базовому оцінюванні більше 10 балів, причому аж ніяк не за рахунок механічного запам'ятовування. Вони або вигадують собі акронім, якогось роду історію про ці позиції, або підмічають у перелікові певну схему, якій

я навчу вас через хвилину. Але можете бути упевнені: без тієї чи іншої техніки або системи ваш мозок здатний ефективно опрацювати лише приблизно сім позицій, плюс-мінус дві.

### **СХИЛЬНІСТЬ ДРУГА. ПЕРШІСТЬ ТА НОВИЗНА**

Одна з найпоширеніших закономірностей, які ми бачимо в цьому базовому тесті, називається *першість та новизна*. Це означає, що з усієї інформації, яку треба запам'ятати, ваш мозок ефективно обробляє дані, як правило, на початку та в кінці, тоді як усередині стикається з проблемами. Знову ж таки, це не означає, що з вами щось не так — першість та новизна є природною особливістю мозку.

Розуміння цих особливостей приводить нас до найважливішого базового принципу поліпшення пригадування: розбивання на фрагменти. Це означає, що ви автоматично покращуватимете спроможність вашого мозку до пригадування, якщо розбиватимете інформацію на зручніші частини. Уявіть, що базовий тест має такий вигляд:

єдиноріг  
електророзетка  
триколісний велосипед  
вантажівка  
рука

пивна бляшанка  
хокейна ключка  
павук  
бейсбольний м'ячик  
монета

палички для їжі  
троянда  
чорний кіт  
золото  
знак долара

свічка  
чарівник  
поле для гольфу  
сауна  
мішень для дартсу

Ваша результативність одразу поліпшиться. Чому? А тут більше початків та більше закінчень! Уже саме розуміння цього може дуже допомогти вашому мозкові. Коли ви щось вчите, максимально розбивайте цю інформацію на частини. Це дасть вам зручні фрагменти інформації та зручні фрагменти часу. Навіть цю книжку раджу вам читати не більше розділу за раз. Закінчуючи розділ, виділяйте деякий час на повторення пройденого матеріалу, письмово чи хоча б подумки. Робіть невеличку перерву, щоб потягнутися, попити водички, відволіктися від книжки на кілька хвилин. А вже потім, і лише потім, повертайтеся до читання. Так винесете з цього тексту значно більше користі.

Гаразд, тепер, коли ми отримали ваш базовий бал і базове розуміння того, як ваш мозок працює природним чином, давайте активізуємо його роботу. З наступних двох розділів ви навчитесь говорити мовою вашої пам'яті, організовувати в думках інформацію всіх типів та поліпшити пригадування у будь-яких ситуаціях. Сміливіше вперед!

**Закріплення та бонуси.** Цей розділ оптимізований для запам'ятовування, щоб полегшити вам завдання. Короткий урок для закріплення та чудові бонуси знайдете на сайті [www.planet-freedom.com/trainyourbrain](http://www.planet-freedom.com/trainyourbrain), скориставшись кодом доступу наприкінці цієї книжки. Приємного навчання!



# 2

## Навчіться говорити мовою вашої пам'яті!

---

**Ч**и знали ви, що ваша пам'ять має мову? Ми торкалися цього у Вступі, коли говорили про принцип «що бачите, те й отримуєте». Мовою вашої пам'яті (та й усіх інших функцій вашого мозку) є *образи*. Одне зі стандартних налаштувань вашої спроможності до навчання, котре можна обернути собі на користь, — це потужна схильність і здатність вашого мозку їх бачити. Що більше ви здатні подумки уявляти інформацію, то легше її пригадувати.

Хорошою новиною є те, що ви вже мислите образами. Можете цього не усвідомлювати, але робите це. Якби я попросив вас просто зараз пригадати 50 речей із вашої вітальні, що б ви зробили? Правильно, просто побачили б *уявний образ* вашої вітальні! Роблячи це, зуміли б пригадати масу деталей, навіть попри те, що ніколи не запам'ятовували обстановку навмисно. Навчіться довіряти цій спроможності — ми збираємося почати її розвиток просто зараз.

Давайте знову виконаємо базовий тест, але з невеличкою відмінністю.

1. Єдиноріг
2. Електророзетка
3. Триколісний велосипед

## ПРО АВТОРА

### Роджер Сайп

Міжнародний спікер і тренер із продуктивності,  
співзасновник компанії *Freedom Personal Development*

Розумний, проникливий... та веселий!

**Т**ак говорять клієнти Роджера, ознайомлюючись із його програмами. Він уміє принципи ефективності, з якими у більшості людей є проблеми, викристалізувати у чіткі стратегії та плани дій, що дають рекордні результати. Роджер є також одним із провідних авторитетів у світі щодо тренування неймовірних творчих можливостей людського розуму.

Якщо говорити про досягнення рекордних результатів, то Роджер пройшов це сам. Ось деякі приклади:

- ▶ У своїй першій кар'єрі Роджер став одним із 20 найкращих продавців із більш як 200 тисяч за 160-річну історію компанії. А це найкращий 1 % від найкращого 1 % за весь час.
- ▶ Роджер є співзасновником *Freedom Personal Development*, однієї з провідних у світі фірм із персонального розвитку. Його компанія процвітає і б'є рекорди вже понад 15 років.
- ▶ На семінарах та презентаціях по всій Земній кулі Роджер надихнув сотні тисяч людей бути ефективнішими в персональному розумінні, заробляти більше грошей та отримувати більше задоволення від життя.

Роджер майстерно навчає тому, що працює. Він провів уже тисячі презентацій для таких організацій, як *Northwestern Mutual*, *Harley-Davidson*, Національної асоціації ріелтерів та безлічі інших. Усі його слухачі та клієнти тренінгів із захватом розповідають про поліпшення, котре вони відразу ж побачили як у професійному, так і в особистому плані. Роджер також пропрацював вісім років професійним коміком — тому, коли він виступає, люди багато сміються й навчаються максимально швидко.

Разом із дружиною Шеннон та двома синами Роджер мешкає у місті Медісон, штат Вісконсин. На його презентації можна підписатись у *Twitter* (@RogerSeip1), *LinkedIn* та *Facebook*, а також детальніше прочитати про нього на сайті [www.deliverfreedom.com/bio\\_roger\\_seip.html](http://www.deliverfreedom.com/bio_roger_seip.html).

## ПРО *PLANET FREEDOM*

[www.planetfreedom.com](http://www.planetfreedom.com)

Вчитися. Відкривати. Зростати. Бути.

Упродовж усієї цієї книжки ви бачили посилання на [www.planetfreedom.com](http://www.planetfreedom.com). Це сайт компанії *Planet Freedom*, що допоможе навчитися конкретним практикам з оптимізації вашого життя, відкрити особливості вашої поведінки, просто наймовірно зрости і бути успішнішими, ніж ви завжди мріяли. Це також місце, де знайдете вправи для закріплення в пам'яті усіх розділів, а також чудові бонусні матеріали для кращого сприйняття цієї книжки. Щоб отримати доступ до таких допоміжних матеріалів, зайдіть на сторінку [www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain).

Там вам знадобиться код доступу. Якщо будете заходити з комп'ютера, скористайтеся кодом **TYBFSBOOK**. Якщо зі смартфона, то можете просто відсканувати цей QR код:

Бажаю успіхів!



## ЗМІСТ

<i>Передмова</i> .....	5
<i>Вступ. Як бити рекорди</i> .....	7
<b>ЧАСТИНА 1. ОСНОВИ НАВЧАННЯ</b> .....	17
<i>Основа навчання № 1. Миттєве пригадування</i> .....	19
1. Відкрийте силу вашої пам'яті .....	21
2. Навчіться говорити мовою вашої пам'яті! .....	32
3. Використовуйте ваші нові уявні папки за прикладами й не тільки .....	45
<i>Основа навчання № 2. Ваша здатність до розумного читання</i> .....	59
4. Чому ви читаєте як шестикласник і що з цим робити .....	61
5. Інструменти розумного читання для кращої концентрації та швидкості .....	71
6. Інструменти розумного читання для кращого розуміння і запам'ятовування .....	82
<b>ЧАСТИНА 2. КОМПОНЕНТИ РЕКОРДНОГО ЖИТТЯ</b> .....	91
<i>Компонент № 1. Наявність надихальних цілей</i> .....	93
7. П'ять характеристик надихальної цілі .....	95
8. Підвищення концентрації за допомогою ключової мети .....	105
9. Подолання бар'єрів .....	115
<i>Компонент № 2. Повна присутність: Ефективне використання часу</i> .....	127
10. Популярні міфи про тайм-менеджмент і як використовувати час ефективно .....	129
11. Двогодинне рішення: як скласти рекордний розклад .....	139
12. Найкращі поради для суперпродуктивності .....	152
<i>Компонент № 3. Блискучі основи зростання</i> .....	165
13. Ваші основи. Частина 1: персональні основні цінності .....	167
14. Ваші основи. Частина 2: мета і бачення .....	180

<i>Рекордний компонент № 4. Активне піклування про розум</i> .....	193
15. Найбазовіший елемент: енергія.....	195
16. Інструменти управління енергією .....	206
17. Енергетична година: щоденна практика з управління енергією .....	222
<i>Висновок. Що робити з тим, чого ви навчилися</i> .....	234
Про автора .....	236
Про <i>Planet Freedom</i> .....	237



- за телефонами довідкової служби (050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life); (067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)
- у мережі фірмових магазинів див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

**Надсилається безоплатний каталог**

***Запрошуємо до співпраці авторів***  
e-mail: [publish@ksd.ua](mailto:publish@ksd.ua)

***Запрошуємо до співпраці художників,  
перекладачів, редакторів***  
e-mail: [editor@ksd.ua](mailto:editor@ksd.ua)

**Для гуртових  
клієнтів**

**Харків**

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: [trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)

**Київ**

тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: [kyiv@ksd.ua](mailto:kyiv@ksd.ua)

## Сайп Р.

С14 Розвиток мозку. Як читати швидше, запам'ятовувати краще та досягати мети / Роджер Сайп ; пер. з англ. Я. Лебеденка. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 240 с.

ISBN 978-617-12-5755-9

ISBN 978-1-118-27519-1 (англ.)

УДК 159.953.2