

Мартин Лейвиц

Развитие памяти

Методики
НЛП



ПРАВИЛА И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ



Мартин Лейвиц

Развитие памяти. Методики НЛП

«АБ Паблишинг Трейд»

2016

Лейвиц М.

Развитие памяти. Методики НЛП / М. Лейвиц — «АБ
Пабблишинг Трейд», 2016

Хорошая память в нашей жизни очень важна. Ведь благодаря способности запоминать и осваивать что-либо новое мы открываем 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	5
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!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 «первооткрывателей» 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.