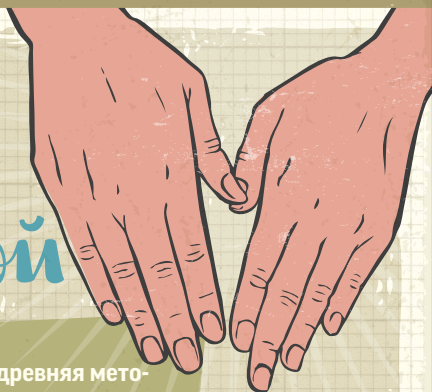


## СОВЕРШЕНСТВУЕМ ПАМЯТЬ

# акупрессурой



Акупрессура (точечный массаж) – древняя методика китайской медицины, надавливание пальцами на жизненно важные точки организма. Она улучшает кровообращение и стимулирует поток ци – жизненной энергии, которая объединяет тело, ум и дух.

В человеческом теле 14 меридианов (12 из них связаны с органами и функциями тела), а также несколько сотен акупунктурных точек. Эта концепция лежит в основе китайской медицины, но пользу от точечного массажа можно получить, не обладая глубокими знаниями об этой сложной системе. Просто следуйте нескольким основным принципам.

*Сильно надавливайте на точку 2–3 минуты — пальцами, ладонью, ребром кисти или суставами пальцев.* Давление должно быть достаточно сильным, чтобы вызывать боль, но не острую. Если у вас есть проблемы со здоровьем, сначала проконсультируйтесь с врачом. Если вам слишком больно, не надо терпеть: уменьшите силу давления. Легкая боль должна быть признаком того, что ваше тело реагирует на изменения, но не больше. После сеанса может остаться небольшое головокружение, но на смену ему быстро приходят прилив сил и расслабленность.



1



2



3



4



5



6



7



8

*Иногда стимуляция* (боль, зуд и так далее) ощущается не в той части тела, к которой применяется акупрессура. Эта отраженная боль нормальна и указывает на связь между частями нашего организма.

*После массажа выпейте два стакана теплой воды.* Это помогает вымыть токсины, высвобождаемые из вашего организма.

## Шесть акупунктурных точек для улучшения памяти

1

### ТОЧКА ВСТРЕЧИ № 100

Поместите правую руку за правое ухо, левую — за левое, и двигайте пальцы вверх, пока они не коснутся друг друга в верхней части головы. Здесь есть небольшая впадина. Надавливайте на эту точку минимум минуту.

2

### ВИСОЧНЫЕ ВПАДИНЫ

Двигайте пальцы горизонтально от бровей, пока они не окажутся в углублении на висках. Надавите на обе точки одновременно и удерживайте пальцы не меньше минуты.

3

### ТОЧКА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА

Расположена между бровями чуть выше переносицы.

4

### ВРАТА СОЗНАНИЯ

Эти точки находятся под основанием черепа на расстоянии 5 см от середины шеи, по обе стороны от позвоночника.

5

### ТОЧКИ ТРЕХ МИЛЬ

Эти две точки расположены на четыре пальца ниже коленных чашечек и на ширину пальца за пределами берцовой кости.

6

### БОЛЬШЕ НАТИСКА

В верхней части ступни, между костями, где встречаются большой и второй пальцы.

СИЛА

# случайного

## ВОЗДЕЙСТВИЯ

Случайное воздействие — способ связать новые шаблоны мышления с уже используемыми. Медитация помогает освободить сознание для новых идей, но не менее эффективна и противоположная стратегия. Вместо того чтобы лишать мозг информации, наполните его случайными импульсами и идеями — разрозненными данными, которые можно объединить, чтобы решить проблему, создавая уникальные ассоциации и новые ракурсы.

### ЯЩИК АССОЦИАЦИЙ

Это контейнер, в который вы помещаете интересные вырезки, фотографии, идеи, цитаты, заметки, мультфильмы, зарисовки, рекламные объявления — всё, что стимулирует воображение. Выберите несколько случайных элементов и установите связь между ними и вашей проблемой, как будто это часть решения, — достаточно найти параллель. Подсознание любит создавать связи между объектами — так оно познаёт мир. Когда информация случайна, результат бывает творческим.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

### MIX

Mix (прежнее название StumbleUpon) — это социальная сеть, которая помогает обмениваться качественным контентом. Зарегистрируйтесь и отметьте несколько тем, которые вам интересны, например книги, путешествия или загадки нашего мозга. Дальше система сама подберет для вас любопытные статьи, посты в блогах, ссылки на соответствующие сайты и видеоролики. Подключайтесь к дружному сообществу, ищите пищу для ума.

[mix.com](http://mix.com)

### ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ

Необычные слова и ассоциации помогают нашему мозгу запустить творческий процесс. С помощью генератора идей Ariadna можно подобрать пару для заданного вами слова. Программа выдает пять случайных ассоциаций, части речи тоже произвольные. Вдобавок здесь можно оставить обратную связь — оценить оригинальность и полезность каждого сгенерированного варианта. Вроде бы ничего особенного, но стоит только попробовать — результаты вас удивят.

[ariadna.krr.ru/ideasgenerator.htm](http://ariadna.krr.ru/ideasgenerator.htm)

### НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЙ АКТИВАТОР

В последние десятилетия исследовалось много инструментов, которые позволяют менять рисунок колебаний в мозге. Одна из самых известных и противоречивых разработок — прибор Чака Дэвиса «Личный Roshi» (pRoshi). Он отслеживает активность мозга пользователя, а затем генерирует соответствующие импульсы и возвращает их человеку через специальные очки. Мерцающая разными цветами или меняющая тон света, очки стимулируют зрительный нерв. Эти сигналы имитируют внутренние коммуникации мозга, заставляя его думать, что он получает сообщение. Дэвис говорит, что в ответ мозг начинает генерировать такие же волны, как у просветленных последователей дзен.

[roshi.com](http://roshi.com)



## ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

# Миллионера

Вы задумывались, почему одни люди богаты, а другие нет? А замечали, что богатые не всегда образованнее, трудолюбивее или даже умнее других? Миллионерам сопутствует успех, потому что они не ограничивают себя рамками стандартного мышления. Попробуйте изменить свой образ мыслей, следуя восьми правилам.

### 1 УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ НЕ ПОЛАГАЮТСЯ НА СЛУЧАЙ

Если нужно больше удачи, рискуйте, будьте активнее, чаще бывайте в обществе и заводите как можно больше знакомств.

### 2 МИЛЛИОНЕРЫ НЕ ОБВИНЯЮТ ДРУГИХ И НЕ ЗАВИДУЮТ

Они берут на себя ответственность за свои успехи и провалы и учатся на них. Обвинения и зависть лишают сил и закрывают двери для богатства.

### 3 ОЦЕНИТЕ ВАШИ МЫСЛИ О БОГАТСТВЕ И СТРАХИ

Если вы думаете, что деньги — зло или их трудно получить, вам будет непросто разбогатеть. Убеждения определяют ваш потенциал. Не бойтесь неудачи. Она ждет тех, кто даже не пробует. Что бы вы сделали, если бы не опасались провала?

### 4 СФОРМИРУЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

В их основе должны лежать планы и непоколебимая вера. Это придаст уверенности и поможет сосредоточиться, чтобы достичь успеха.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

5

## **ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ, И ДЕНЬГИ ПОЯВЯТСЯ**

Имея 62 миллиарда долларов, инвестор и филантроп Уоррен Баффетт утверждает, что деньги его не мотивируют. Большую часть своего состояния он передал в Фонд Билла и Мелинды Гейтс. Он живет в старом доме в центре города Омаха, купленном в 1958 году за 31 500 долларов, и долго ездил на скромном автомобиле Lincoln Town Car. Он не менее 12 часов в неделю играет в бридж (часто с Биллом Гейтсом и Полом Алленом). А у вас есть 12 часов в неделю на увлечения?

6

## **НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ**

Чтобы добиться успеха, найдите свой голос и проложите свой путь. Можно подражать чьим-то действиям, но нельзя успешно скопировать чужие цели или путь.

7

## **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРИНЦИП ПАРЕТО**

80% дохода приходится на 20% проделанной работы. Уделяйте больше внимания эффективным задачам и меньше — дополнительным, не приносящим денег (подготовка, уборка и так далее).

8

## **НАУЧИТЕСЬ РАЗЛИЧАТЬ АКТИВЫ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

Актив — то, что приносит деньги, а обязательство — то, что стоит денег. Сократите вторые и увеличьте первые. Бедные люди тратятся на престижные вещи (обязательства), чтобы заставить других думать, будто они богаты. Богатые покупают или создают активы, которые приносят деньги, и только потом — престижные вещи. При этом у них все еще есть активы.

Следуйте этим инструкциям, чтобы научиться думать как миллионер. Скоро в вашей жизни произойдут чудеса, наступят времена богатства и изобилия.

## ПРОСТРАНСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ



Есть люди с высокоразвитым визуальным восприятием среды. Они способны в уме манипулировать трехмерными изображениями и фигурами, любят игрушки вроде кубика Рубика или лабиринтов и обладают хорошим пространственным интеллектом.

У мужчин отличные пространственные способности проявляются в одних задачах, у женщин — в других. Мужчины лучше решают визуальные задачи (например, вращение объектов в уме) и задачи на пространство и время (отслеживание движущегося объекта в пространстве), но причина кроется скорее в окружении, чем в генетике. У женщин лучше получается искать спрятанное. Нет данных, подтверждающих, что у мужчин лучше развиты навыки чтения карт.

Некоторые исследования показывают, что женщины лучше реагируют на тренировки по развитию пространственного интеллекта и после обучения показывают такие же результаты, как у мужчин. В среднем мужчины успешнее в таких видеоиграх, как Call of Duty, но дело в том, что они чаще играют.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



1



2



3



4



5



6



7



8

По данным исследования Медицинской школы Стэнфордского университета, опубликованного в *Journal of Psychiatric Research* в 2008 году, видеоигры больше стимулируют центры удовольствия головного мозга у мужчин, чем у женщин. Игроманией страдает в три раза больше мужчин, чем женщин.

В общем, пространственный интеллект не зависит от пола, а определяется средой и мотивацией. Есть много способов развить его.

- Играйте в шахматы, крестики-нолики, шашки и любые игры, в которых есть визуальный компонент.
- Проходите лабиринты, решайте головоломки, китайские головоломки — танграммы (из семи фигур можно составить тысячи рисунков), выбирайте игры, которые требуют восприятия или обработки визуальных стимулов, форм или закономерностей. Один из самых ранних примеров — шкатулка Архимеда (*Loculus Archimedi*). Она состоит из 14 многоугольников, которые можно разложить 536 способами и получить квадрат, изображения людей, животных и предметов.
- Займитесь фотографией, живописью, рисованием, керамикой, скульптурой, флористикой или графическим дизайном.
- Можно увлечься спортивным ориентированием или стать штурманом в автопутешествии.
- Собирайте конструкторы, например *Lego*, *D-Stix* или *K'Nex*.
- Поставьте программу *3D CAD* на свой компьютер и освоите дизайн.
- Играйте в компьютерные игры.
- Решайте задачи, где надо представлять, как элементы будут сойтись друг с другом (задание для правого полушария).
- Введите поисковый запрос «оптическая иллюзия: вращающаяся танцовщица». Вы увидите силуэт женщины. Ваш мозг должен решить, крутится она по часовой стрелке или против. Можно потренироваться «менять» направление ее вращения, держа указательный палец на уровне глаз и резко указывая влево или вправо.
- Выучите язык с иероглифами, например китайский.



## БИНАУРАЛЬНЫЕ ритмы



Они были открыты в 1839 году прусским физиком и метеорологом Генрихом Вильгельмом Дове. Популярность пришла к ним в конце XX века, когда их начали использовать для создания атмосферы благополучия, спокойствия и вдохновения, а порой и в эзотерических целях — для осознанных сновидений и путешествий в астрал.

Бинауральные ритмы — это одна из форм «навязывания» частоты мозговых волн, когда внешние раздражители воздействуют на нас, приводя к желаемому состоянию — бодрости, сосредоточенности, релаксации, сонливости или медитации. В основе метода лежит идея, что мозг реагирует на слуховые (и визуальные) стимулы, имитируя частоту их волн. Этот принцип применяется не один век: барабанные ритмы используются для входа в транс во многих культурах — от шаманских ритуалов до рейва.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Бинауральные ритмы формируются при прослушивании двух немного различающихся по частоте звуков — по одному в каждом ухе. От этой разницы и зависит реакция мозга. Например, если вы воспроизводите звук частотой 220 Гц в одном

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

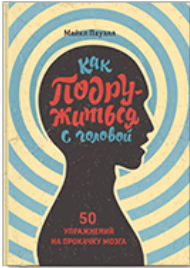
ухе и 210 Гц — в другом, мозг слышит разницу между звуками (10 Гц) как мощную пульсацию. Она вызывает в мозге альфа-волну (8–13 Гц). Если бы частота звуков составляла 220 и 205 Гц, разница (15 Гц) создавала бы бинауральный ритм в бета-диапазоне (13–39 Гц). Наши уши способны слышать лишь звуки от 20 до 20 000 Гц, но бинауральный ритм создается в мозге, который воспринимает его как низкочастотный. В некоторых источниках утверждается, что разница между частотами должна быть менее 30 Гц, поскольку бинауральные ритмы в гамма-диапазоне (40–100 Гц) незаметны, хотя тоже благотворны.

Диапазон частот	Волна	С чем связана
40–100 Гц	Гамма	Высокоуровневая обработка информации, сострадание, счастье, естественный антидепрессант
13–39 Гц	Бета	Левое полушарие, тревожность, активная концентрация, быстрое мышление
8–13 Гц	Альфа	Правое полушарие, релаксация, творчество, внушаемость, ровное настроение, сонливость
4–8 Гц	Тета	Правое полушарие, подсознание, сон в быстрой фазе (REM-фазе)
0–4 Гц	Дельта	Глубокий сон, бессознательное, интуиция

## СЛУШАЕМ БИНАУРАЛЬНЫЕ РИТМЫ

Записи бинауральных ритмов можно найти в интернете или купить на CD, если вам не жалко потратиться на них. В некоторых случаях записаны чистые звуковые волны, в других бинауральные ритмы встроены в мелодии. Можно приобрести набор камертонов с разной частотой (иногда их называют планетарными тюнерами), которые дают тот же эффект.

Бинауральную музыку нужно слушать в наушниках, чтобы в каждое ухо поступал звук со своей частотой. Убедитесь, что вы выбрали нужную частоту волны: не стоит слушать дельта-ритмы перед экзаменом или гамма-ритмы — перед сном.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks