

Общие методические рекомендации по методике Киночтение.

Андрей Патрушев

Оглавление

Введение.	2
Условия овладения методом киночтения.	4
Правильная постановка целей.....	4
Подстройка к будущему.	8
Самомотивация.	8
Для чего вначале необходимо киночтение Словаря.	9
Рекомендации по организации ежедневных занятий.	11
Гимнастика мозга.	12
Полезные советы по организации ежедневных занятий.	13
Модули программы Киночтение.	14
Аудиопрограмма самогипноза (ССГ).	16
Аудиопрограмма прогрессивной релаксации (СПР).	18
Аудиопрограмма поддерживающих аффirmаций (СПА).	18
Аудиопрограмма по активации «прямого обучения» (СПО).	19
Аудиопрограмма для интеграции и усвоения воспринятой информации (Интеграция).	21
Тренинг с таблицами Шульте.	22
Как заниматься с таблицами Шульте.....	24
Таблицы Шульте. Настройки	25
Модуль «Киночтение».	27
Методические рекомендации.....	30
Подготовка к киночтению.	35

Переход на уровень сверхвосприятия.....	35
Модуль «Активация».....	37
Методические рекомендации для модуля «Активация».....	40
Способы активации.....	41
Суперчтение и Погружение.....	42
Инструкции к методу Эйнштейна:.....	43
«По центру».....	43
Погружение.....	44
Дополнительные рекомендации по погружению.....	45
И ещё кое-что о суперчтении и погружении.....	45
Скольжение.....	45
Прямое Обучение.....	47
Модуль «Мультиплеер».....	47
Добавление книги в библиотеку:.....	48
Альтернативный способ создания библиотеки:.....	50
Дополнительные аудиопрограммы.....	51
Аудиопрограмма «Помни, что прочитал».....	51
Аудиопрограмма «Улучшение способностей к визуализации».....	54
Аудиопрограмма самогипноза для избавления от устаревших убеждений.	56
Аудиопрограмма «Учитесь быстро».....	58
ЧаВо по методике:.....	62

Введение.

Безусловно, метод киночтения – это мощнейший механизм для обучения и работы с большими объемами информации. Для чтения художественной литературы (в плане получения удовольствия от

процесса) он не подходит. Конечно, если вам в короткое время требуется прочитать большое количество художественных произведений для учебных целей, или для какого-либо обобщения, то без киночтения вам также не обойтись. Тем не менее, в процессе освоения метода киночтения вы можете заметить, что скорость обычного чтения и само удовольствие от процесса у вас возросли многократно, за счет того, что тексты стали разворачиваться в своеобразное кино (калейдоскоп образов) и понимание того, что хотел донести до вас автор, также многократно улучшилось.

«Киночтение» - это врожденная способность каждого из нас. Мы использовали ее первые 5 лет своей жизни. Когда мы учились читать, нас отучили использовать эту способность, потому что методика обучения чтению в школе противоречит методике киночтения.

Обычное чтение дается не всем, потому что это НЕ естественная способность, в то время как киночтение – это естественная способность человека и легко удаётся даже людям с диагнозом дислексия. Что интересно, - в биографиях великих людей часто упоминается факт, что их любимым занятием в детстве (когда они еще не умели читать) было разглядывание картинок в иллюстрированных энциклопедиях....

Можно ли снова научиться киночитать? ДА! Это естественная врожденная способность человека. Вы никогда не утрачивали ее.

Средняя скорость обычного чтения – 250 слов в минуту. Киночтение начинается с 25000 слов в минуту. Профессиональный киночитатель достигает скорости 60000 слов в минуту с 90% запоминанием прочитанного (просто переворачивая страницы). С помощью компьютера вы сможете продвигаться еще быстрее. Зафиксированный рекорд в настоящее время представляет собой 200000 (двести тысяч!) слов в минуту. Таким образом, киночтение ускоряет процесс чтения, как минимум, в 100 раз. После того, как вы прочитали книгу по методу киночтения, вы, при необходимости, во много раз быстрее прочитаете ее обычным способом. Занимаясь киночтением, вы значительно расширяете область функциональных способностей мозга!

Киночтение

- Усиливает мозговую деятельность в целом;
- Укрепляет нейронные связи;
- Уравновешивает функционирование полушарий мозга;
- Усиливает коммуникации между сознанием и подсознанием;
- Укрепляет память;
- Ускоряет мышление и делает его более четким;
- Улучшает способность концентрировать внимание.
- Развивает интуицию и способность применять ее в повседневной жизни.
- Учит расслабляться и ослаблять стресс.

- Вам требуется меньше времени для сна, а время сна вы используете более плодотворно.
- Вы становитесь более организованным.
- Резко увеличивается скорость обучения.

Киночтение – это средство, создающее очень мощный раппорт между сознанием и подсознанием. Прокладывая эти мосты, оно приводит в движение мозг и открывает много дверей к огромному потенциалу. Киночтение тренирует мозг, так же как мы тренируем мышцы в спортзале.

Поэтому, для получения максимального результата вы должны следовать инструкциям и заниматься каждый день. Это очень важно! Если вы будете заниматься каждый день, вы добьетесь значительных результатов.

Условия овладения методом киночтения.

Как уже упоминалось, киночтение – это естественная способность нашего мозга и не требует каких-то особых тренировок. Основными препятствиями в освоении киночтения являются:

- Отсутствие значимых целей в жизни;
- Неверие в свои способности и принципиальную возможность киночтения.

Часто одно вытекает из другого, по принципу дурной бесконечности....

К сожалению, мы ничем не можем помочь вам в первом случае, так как этот вопрос выходит далеко за рамки нашего тренинга. Но мы можем помочь вам научиться правильно ставить промежуточные цели (служащие для достижения главных целей в вашей жизни), создавая «побуждающее будущее». Что значит «правильно»? Дословно это означает – по определенным правилам. Если у вас есть свои правила, и они для вас прекрасно работают, то, конечно, вы можете пользоваться ими. Хотелось бы только заметить, что постановка целей – это очень серьезно. Например, царь Мидас совсем не хотел превращать в золото всю свою еду и свою дочь.... Поэтому наличие правил при постановке целей позволяет соблюсти ваши интересы наилучшим образом и обезопасить от случайностей.

Правильная постановка целей.

1. Должна быть в утвердительной, а не в отрицательной форме, то есть должна утверждать, что Вы хотите, а не то, чего Вы не хотите («бросить курить», например, - это тоже отрицательная формулировка);

- что я хочу? (для чего лично мне это надо?)
- что я хочу изменить прямо сейчас? (для чего лично мне это надо?)
- какого результата я хочу добиться? (для чего лично мне это надо?)
- чего я хочу достичь? (для чего лично мне это надо?)
- Что я хотел бы изменить? (для чего лично мне это надо?)
- что я хотел бы делать иначе? (для чего лично мне это надо?)
- что бы мне хотелось сделать? (для чего лично мне это надо?)
- представляю ли я себе результат?. (для чего он лично мне нужен?)
- какой именно результат я себе представляю? (для чего он лично мне нужен?)

Если Вам не удастся ответить на вопрос в скобках, значит то, что Вы наметили, не является вашей целью (зачем Вам нужна чужая цель?).

2. Иметь конкретный точный результат (в каких жизненных ситуациях Вы хотели бы это иметь, а в каких – нет) – соотносите свою цель с контекстом;

- к чему может привести меня намеченный результат?
- в каких обстоятельствах достижение этого результата принесет мне пользу?
- в каких обстоятельствах я воспользуюсь этим результатом?
- когда у меня может возникнуть желание воспользоваться этим результатом?
- когда бы лучше этому произойти?
- как долго мне бы хотелось пользоваться полученным результатом?
- где бы лучше этому случиться?
- хочу ли я этого в любых взаимоотношениях, любых обстоятельствах?
- рядом с кем мне хотелось бы находиться при этом?
- в каких обстоятельствах намеченный результат не принесет мне пользы?

- есть ли иные обстоятельства, в которых намеченный результат тоже окажется полезным?
- хочу ли я, чтобы он проявлялся всегда, во всех сферах моей жизни?
- в каких обстоятельствах это станет неуместным?

3. Выражайте свою цель точно в сенсорных категориях, формулируя результат, который можно почувствовать и измерить всеми органами чувств (что бы вы хотели чувствовать в этих ситуациях вместо того, что чувствовали раньше);

- как я узнаю, что уже достиг своей цели?
- что мне даст знать об этом?
- что я увижу, услышу и почувствую, когда достигну своей цели?
- доставляет ли мне это удовольствие?
- что тогда могут увидеть, услышать и почувствовать окружающие меня люди?

4. Результат должен быть достижим лично Вами, и не зависеть от других людей;

- что я лично сделаю для достижения этой цели?
- удавалось ли мне прежде самостоятельно добиваться чего-либо подобного?
- хочу ли я это делать, или хочу, чтобы это уже было сделано? (т.е. есть ли у Вас мотивация на конечный результат?)
- имеется ли и в чем проявляется сходство между этим случаем и событиями прошлого?
- может ли что-то помешать мне достичь этой цели?
- смогу ли я сам осуществить все необходимые изменения?
- нужна ли мне чужая помощь?
- зависит ли достижение результата только от меня или от кого-то еще?
- в чем конкретно может выразиться мое личное влияние на результат?
- в какой степени я управляю достижением результата?
- что я могу сделать прямо сейчас?

5. Результат должен быть достижим в конкретном (желательно не более 3-х месяцев) отрезке времени (более длинные отрезки необходимо разбивать на короткие, с конкретным промежуточным результатом в каждом). Трезво оценивайте последствия достижения своей цели;

- что случится, когда я достигну своей цели? (что я обрету?)
- что не случится, когда я достигну своей цели? (что я могу потерять?)
- что не случится, если я не достигну своей цели? (почему я считаю этот результат важным?)
- что случится, если я не достигну своей цели? (какой побочный эффект, вторичная выгода могут подсознательно мешать мне достичь этого?)

6. Выбирайте такие цели, которые заслуживают их достижения, и являются своевременными. Своевременность: «это» то, что Вам нужно именно сейчас, а не в прошлом или будущем;

- стоит ли этот результат усилий, которые придется потратить на его достижение?
- как мне поможет достижение этого результата в других аспектах моей жизни?
- приведет ли это к появлению новых целей?
- докажет ли достижение этого результата, что Вы достойны самого лучшего в этой жизни?

Не всегда можно сразу ответить на все написанные вопросы, но очень важно задать их себе при обдумывании очередной цели. Потому что в ходе регулярной работы с целями, ряд целей будет корректироваться, другие могут вообще потерять для вас актуальность, поскольку вы поймете, что они не соответствуют критерию того, что вы достойны самого лучшего в этой жизни, либо то, что это совсем не ваши цели, а навязанные вашим ближайшим окружением или(и) обществом.

Постановка целей, как и любой другой навык, требует тренировки. Вы можете распечатать себе шпаргалку, на первое время, и стараться регулярно «прогонять» все ваши цели через эти вопросы. Для этого полезно регулярно выделять вечером 15 минут, в ходе которых проводить инвентаризацию, - что сегодня сделано для достижения поставленных вчера (или ранее) целей. Что вы собираетесь сделать завтра (прогнать по вопросам).

Безусловно, мы отдаем себе отчет, что далеко не все из нас способны на столь продуманный и просчитанный подход к построению собственной

жизни. Поэтому предлагаем вам освоить более «правополушарный» метод подстройки к будущему.

Подстройка к будущему.

Представьте себя в будущем, когда вы уже достигли какой-то конкретной цели. Где вы находитесь? Кто и что вокруг вас? Теперь войдите в того себя и снова оглянитесь вокруг. Что вы видите (окружающую обстановку лица близких вам людей)? Что вы слышите (например, разговоры о вас окружающих)? Что вы чувствуете? Просканируйте свое тело: какая у вас осанка? какой вес? тепло вокруг или холодно? и т.д. и т.п. Нравится ли вам всё, что вы видите слышите и чувствуете? Если что-то вас не устраивает – измените это, сделайте так, чтобы вас всё устраивало. Теперь выйдите из того тела и скорректируйте (если нужно) свою цель.

Надо заметить, что сочетание этих подходов дает вообще фантастические результаты.

Знакомо ли вам состояния, когда вы знаете, что вам необходимо, и даже знаете, какие конкретные шаги вам надо предпринять, чтобы этого достигнуть. И бывает даже так, что эти шаги не требуют от вас каких-то героических усилий и напряжения всех сил, но вы не делаете ничего, находя тысячу не значащих причин, обещая себе, что вот завтра возьмусь..., ну, с понедельника-то точно....

Система киночтения также не требует от вас каких-то героических усилий и огромных затрат времени и энергии. Надо лишь регулярно выполнять простые и даже приятные упражнения. Тем не менее, большой жизненный опыт подсказывает нам, что среди пользователей этой системой непременно найдутся люди (и не мало), которые, заплатив деньги, так и не соберутся сделать хоть что-нибудь конкретное, чтобы овладеть этим навыком, даже понимая, что киночтение может весьма радикально изменить их качество жизни в лучшую сторону. Поэтому мы приводим здесь простое, но очень эффективное упражнение, сделав которое, вы, наконец-то, сможете начать, сказав себе знаменитую фразу: «Лёд тронулся, господа присяжные заседатели!»...

Самомотивация.

1. Мотивирующая картина. Создайте ассоциированную картину (так как вы видите своими глазами) некой вещи или деятельности, которой вы испытываете дикое желание наслаждаться (шоколад, к примеру). Быстро отставьте её в сторону.

2. Картина задачи. Создайте диссоциированную картину себя (так, как будто вы видите кино про себя), делающего что-то, о чём вы искренне решили, что вам нужно это делать (например, регулярно занимающегося киночтением).

3. Экологическая проверка. Есть ли какая-либо часть вас, которая возражает против того, чтобы вы получали удовольствие, делая дело, относительно которого вы решили, что вам нужно его сделать.

4. Техника зрачка

А. Мысленно поместите картину 1 позади картины 2. Быстро откройте маленькое отверстие в центре картины 2, так чтобы вы могли видеть картину 1 через это отверстие. Заставьте отверстие быстро открыться до такой величины, чтобы вы могли получить полную чувственную реакцию на картину 1.

Б. Теперь быстро уменьшите отверстие, но лишь настолько быстро, чтобы при этом вы могли сохранить чувственную реакцию на картину 1.

В. Повторите шаги 4А и 4Б ещё несколько раз, так быстро, как только можете. В результате надо соединить ощущения мотивирующей картины с картиной задачи.

5. Проверка. Посмотрите на картину задачи (2). Тянет ли вас к ней? Если нет, повторите шаг 4, или же вернитесь к предыдущим шагам, чтобы быть уверенным, что ваши элементы верны.

Для чего вначале необходимо киночтение Словаря.

С вами когда-нибудь случалось, что дойдя до конца страницы, вы внезапно осознавали, что не помните, о чем только что читали? Одной из причин этого (наряду со слабой мотивацией и плохой концентрацией внимания) может быть то, что раньше на этой странице вы пропустили слово, значения которого либо вовсе не знали, либо знали его неправильное определение.

Единственная причина, по которой человек прекращает изучение предмета, или не понимает о чем идет речь, – это пропущенные слова, значения которых было не ясно.

Причем эти слова не обязательно какие-то новые или необычные. Может оказаться неверным ваше толкование самого простого слова, что и будет причиной непонимания.

Простая истина о том, что нельзя пропускать непонятые слова, является наиболее важной во всем обучении. Каждый предмет, который вы начали и бросили, содержал слова, значения которых вы не знали. То же самое касается идиоматических выражений. Например, выражение «скатертью дорога» большинство молодежи в наше время воспринимает, как пожелание доброго пути. Между тем, изначально это выражение означает что-то вроде: «ну, и катись отсюда» (по крайней мере, в

классической литературе оно имеет именно этот смысл), а пожелание доброго пути несет выражение: «зеркалом дорога».

Всё это, безусловно, относится и к киночтению. Можно даже утверждать, что к киночтению это относится еще в большей степени. Почему? Потому что усвоенная при киночтении информация хранится в памяти не в виде логической последовательности, как при обычном чтении, а в виде единого блока из множества слов, между которыми протянуты смысловые связи, идущие в разных направлениях.

В первом приближении, это можно представить, как кристалл, внутри которого имеется строго упорядоченная кристаллическая решетка, каждый атом которой взаимодействует с соседними и всей решеткой в целом через множество связей различного типа. Незнакомое слово в этой решетке будет ассоциироваться с дырой, вокруг которой все связи оборваны. Эта «дыра», конечно, окажет влияние (в худшую сторону) как на прочность всей решетки так и на прозрачность кристалла....

По всей видимости, при активации существует сложный алгоритм «развертывания» этой «кристаллической решетки» в привычную линейную последовательность. В языке слова, связанные в единое, имеющее смысл предложение, также связаны между собой множеством «смысловых нитей». Каждое слово как бы управляет соседними, и одновременно от них зависит. Например, изменение порядка слов в предложении может изменить оттенки смысла, или вообще сделать его бессмысленным. Рода существительных управляют окончаниями. Существуют правила склонений и спряжений. В тексте, опять же, все предложения увязаны между собой логикой повествования и стилем изложения. И так далее и тому подобное... Вот почему «смысловая дыра», вызванная хоть одним непонятым словом при киночтении, может полностью исказить весь смысл текста при его развертывании в процессе активации.

Таким образом, в системе киночтения мы уделяем большое внимание работе со словарем. В библиотеке для вашего удобства уже имеется подготовленный для киночтения толковый словарь русского языка С.Ожегова, с которым мы рекомендуем вам заниматься каждый день в течение двух недель, необходимых для освоения навыков аутогенной тренировки (АТ) и самогипноза (ССГ). За это время, даже не обладая специфическими навыками, вы сможете расширить свой личный словарь до невообразимой (для обычного человека) величины и избежать дальнейших искажений при киночтении и активации. После киночтения словаря не требуется формальной активации, поскольку эта активация будет проходить спонтанно в процессе вашего повседневного общения, чтения и т.д..

Единственное дополнение - необходимо киночитать словарь несколько дней подряд, так как из-за большого размера могут иметь место многочисленные пропуски, связанные с морганием и т.д.

Рекомендации по организации ежедневных занятий.

Как мы уже неоднократно отмечали, киночтение – это естественный навык и сам по себе не нуждается в тренировках. Вы можете сразу начать пользоваться программой, так сказать, в рабочем порядке, и начать получать положительные результаты, тем лучше и стабильнее, чем лучше и стабильнее ваша способность к концентрации внимания, саморегуляции и мотивации на конечный результат.

Тем не менее, мы отдаем себе отчет, что это не самые популярные качества в современном обществе, и в школе этому не учат.... Поэтому мы постарались составить ежедневную программу занятий, скажем так, - в наиболее щадящем ваше время режиме, которая поможет вам в относительно короткое время «подтянуть» все эти навыки до должного уровня, - чтобы получать от киночтения стабильные положительные результаты.

Основой этих занятий являются сеансы АТ и ССГ, с каждым из которых необходимо заниматься по 15 дней (желательно каждый день), потом сделать перерыв на 15 дней и снова повторить занятия 15 дней. Жизнь есть жизнь, поэтому все в ней запланировать просто невозможно. Для того чтобы сохранялась тренированность (не зарастали тропинки ощущений), перерыв для каждой программы не должен превышать двух дней. Таким образом, возможны следующие варианты:

1. Ежедневно. Утром сеанс АТ, во второй половине дня – ССГ (15 дней для каждого). Параллельно, перед сном, киночтение словаря (15 дней). Параллельно, в удобное время, в течение дня (можно раза 3-4 в день) чтение любого текста методом «строка бегом», по методу Эйнштейна, стараясь каждый день, хоть немного, увеличивать время «бесперебойного чтения» (это время равняется времени эффективной активации). Параллельно каждый вечер 15 минут – на работу с целями и самомотивацией. Затем 15 дней перерыв (в том числе и для занятий по методу Эйнштейна и работе с целями), во время которого заниматься с аудио-программой поддерживающих аффирмаций (СПА). Словарь Ожегова заменить на любой другой словарь (очень полезно поработать со словарями синонимов и антонимов). Занятия АТ, с 15-и дневными перерывами, повторять до получения стабильных результатов).

2. Ежедневно. ССГ (15 дней). Параллельно, перед сном, киночтение словаря (15 дней). Параллельно, в удобное время, в течение дня (можно раза 3-4 в день) чтение любого текста методом «строка бегом», по методу Эйнштейна, стараясь каждый день, хоть немного, увеличивать время «бесперебойного чтения» (это время равняется времени эффективной активации). Параллельно каждый вечер 15 минут – на работу с целями и самомотивацией. Затем 15 дней перерыв, во время которого заниматься с сеансом АТ. Словарь Ожегова заменить на любой другой словарь (очень полезно поработать со словарями синонимов и антонимов). Затем 15 дней – ССГ, после 15 дней АТ. Занятия АТ, с 15-и дневными перерывами, повторять до получения стабильных результатов.

Сеансы АТ и ССГ чередовать через день (с каждым – 15 дней). Затем перерыв 15 дней, во время которого заниматься с аудиопрограммой СПА. Остальное – аналогично 1 и 2.

Гимнастика мозга.

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система - образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики - "Гимнастика мозга". Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Под влиянием тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Нейрогимнастика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. «Гимнастика мозга» - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии.

«Гимнастика мозга» рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

«Гимнастика мозга» состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной

работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

В настоящее время в сети можно найти огромное количество ресурсов по ссылке «гимнастика мозга», где в разных видах, включая и видео, можно найти подробное описание и целевую функцию всех упражнений. Недавно в издательстве «Весь» вышла в свет книга Пола и Гейла Деннсион «Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей», которая несмотря на немалую цену все же стоит того, чтобы ее купить. Альтернативой является книга Карлы Ханнафорд «[Мудрое движение](#)»

Полезные советы по организации ежедневных занятий.

Рекомендуется составить сетевой график занятий и каждый день отмечать выполнение. Для наиболее продвинутых на пути самосовершенствования полезно вести дневник.

Для тех, кому киночтение необходимо, как воздух, но трудно преодолеть собственные сомнения о возможности такого типа восприятия информации, рекомендуем начать занятия по системе киночтения с сеанса «Избавление от устаревших убеждений».

Перед постановкой цели полезно выполнить следующие упражнения из гимнастики мозга: Позитивные Точки, Кнопки Баланса, Сцепление Энерджайзер (в любой последовательности). Эти упражнения способствуют инициации позитивного представления о себе: зарождение чувства собственного достоинства – как цель и средство самостоятельного обучения.

Перед киночтением полезно выполнить следующие упражнения из гимнастики мозга: Глоток Воды, Сова, Сцепление, Массаж Ушей, Ленивые Восьмерки, Энерджайзер (в любой последовательности).

Перед активацией полезно выполнить следующие упражнения из гимнастики мозга: Сова, Ленивые Восьмерки, Перекрещивание, Кнопки Мозга, Кнопки Космоса, Тренинг Голени (в любой последовательности).

Перед предпросмотром полезно выполнить следующие упражнения из гимнастики мозга: Сгибание Стопы, Тренинг Голени, Связь с Землей (в любой последовательности).

Для извлечения информации из долговременной памяти, особенно перед ситуациями, когда вас будут оценивать, полезно выполнить следующие упражнения из гимнастики мозга: Ленивые Восьмерки, Позитивные Точки, Глоток Воды, Сцепление, Кнопки Земли, Перекрещивание.

Киночтение задействует весь потенциал мозга. Помните, что вода играет очень важную роль в передаче нервных импульсов между нейронами. Настоятельно рекомендуется как перед, так и после киночтения выпить хотя бы по полстакана воды.

Еще одно очень важное правило для успешного освоения киночтения – состояние радостного предвкушения и ожидания результата, Вместо того чтобы с сомнением копать в себе – «работает... не работает...» (это похоже, как если бы Вы посадили семечко, и каждый день его выкапывали, чтобы посмотреть, как оно растет), надо буквально выискивать мельчайшие положительные изменения в себе (и радоваться им), подтверждающие эффективность Вашей работы (поливайте и любите своё семечко).

Модули программы Киночтение.

Программа состоит из модулей: «Методика», «Сеансы аутотренинга», «Киночтение», «Активация», «Мультиплеер», «Библиотека» и «Помощь».

Модуль «Методика» содержит текст с подробными методическими рекомендациями.

Модуль «Сеансы аутотренинга» содержит:

Простейший тест, позволяющий быстро определить ваш уровень готовности к эффективному восприятию субсенсорной информации и рекомендациями по организации занятий, в зависимости от результатов тестирования.

Аудио-сеанс аутотренинга;

Аудио-сеанс самогипноза;

Аудио-сеанс прогрессивной релаксации;

Аудио-сеанс поддерживающих аффirmаций;

Аудио-сеанс по активации «прямого обучения»;

Аудио-программа для интеграции и усвоения воспринятой информации;

Аудио-сеанс самогипноза для избавления от устаревших убеждений.

Сеансы аутотренинга. Основные аудио-сеансы (АТ и ССГ) системно связаны между собой (через ключевые слова и фразы) и непосредственно с методикой – ключевые слова и фразы из сеансов на субсенсорном уровне звучат во время восприятия информации и способствуют организации и поддержанию особого состояния сверхвосприятия и последующего вспоминания.

Аудио-сеанс аутотренинга (АТ). Многие гипнотерапевты считают, что, на самом деле, никакого гипноза не существует, а есть только самогипноз. Секрет успешного самогипноза заключается в глубоком мышечном расслаблении и образном представлении того, что говорится. Также, с помощью образных представлений, можно довольно успешно

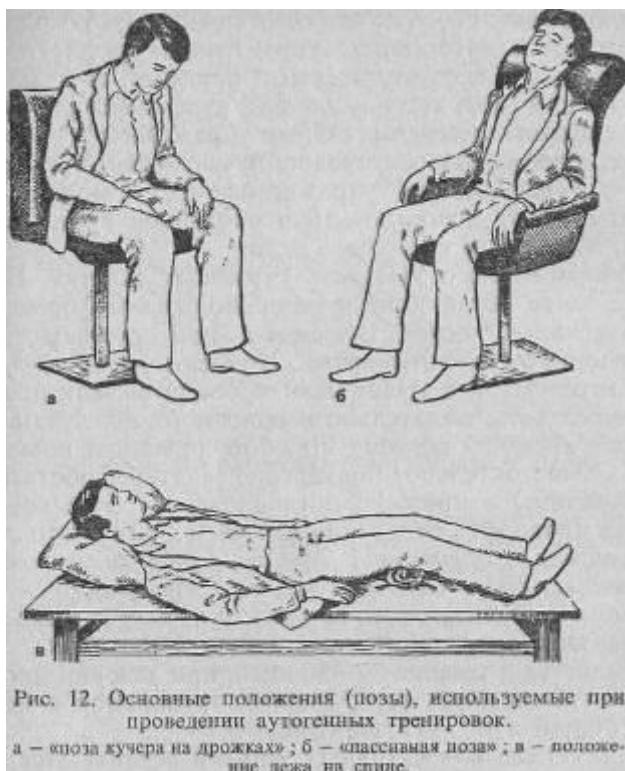
управлять состоянием вегетативной нервной системой (тонус сосудов, проприоцептивные ощущения), что является основой для всех приемов саморегуляции и управления своим состоянием (от самолечения и боевого транса до успешных манифестаций). Всё это звучит слишком глобально, но мы знаем, что «слона можно съесть по частям», так что для освоения всех этих очень полезных навыков нам нужен простой, легкий в освоении метод, обеспечивающий высокую воспроизводимость и четкую обратную связь. И такой метод есть – это аутогенная тренировка (АТ).

В нашей системе Киночтения АТ также является ключевым навыком по нескольким основаниям. Во-первых, мозг устроен очень рационально, то есть когда мы думаем, то используем те же системы, которые обеспечивают нашу жизнедеятельность (в этом, кстати, кроются истоки всех наших болезней). Поэтому, когда мы расслабляемся, освобождаются огромные ресурсы, ранее задействованные для координации и управления мышечной активностью. Во-вторых, основное внимание в сеансе АТ мы обращаем на вызывание тепла и тяжести в руках, потому что руки (через мозг) непосредственно связаны с зоной мозга, отвечающей за речевую деятельность (Карла Ханнафорд «[Доминирующий Фактор](#)»). Таким образом, расслабляя руки, мы расслабляем и артикуляционный аппарат, что весьма способствует мгновенному запоминанию предъявляемых с большой скоростью текстов, поскольку тем самым выключаем из цепи восприятия ограничивающий нас (причем очень сильно) элемент.

Любой, доведенный до автоматизма навык, генерализуется, поэтому, овладев навыками вызывания тепла и тяжести в руках, в дальнейшем, при желании, вы легко сможете освоить полный курс АТ (методических материалов по освоению АТ, в настоящее время, вполне достаточно). Также эти навыки можно успешно использовать для самопрограммирования, например, в технике гипнотического динамического якорения ([ГДЯ](#)).

Можно слушать сидя, в позе кучера, лежа, или полусидя. Если слушаете сидя, то постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, а обе ступни стояли прочно на полу. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

а) Положение сидя на стуле (поза «кучера на дрожках»), голова слегка опущена, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены.



б) «Пассивная поза» (поза «полусна в кресле», поза «полулежа в кресле») — сидя в мягком кресле с прямой или (лучше) слегка отклоненной высокой спинкой. Затылок и спина удобно и мягко опираются о спинку кресла, руки расслаблены, лежат на подлокотниках, ноги немного расставлены.

в) Лежа на спине, на мягкой кушетке или на постели, голова слегка приподнята на низкой подушке, руки свободно лежат вдоль туловища, несколько согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены носками кнаружи. Иногда для удобства под колени подкладывается мягкий валик.

Аудиопрограмма самогипноза (ССГ).

Любой самогипноз (как и гипноз) предназначен для освоения каких-то конкретных навыков и состояний, и служит своеобразным усилителем наших действий на физическом уровне. При отсутствии намерения и физической активности в конкретном направлении самогипноз почти бесполезен (за исключением хорошего отдыха). ССГ в системе «Киночтение» служит для ускорения освоения навыков, как быстрого чтения, так и сверхскоростного восприятия с последующим легким вспоминанием усвоенной информации. ССГ создан по принципу Многоуровневой Трансовой Коммуникации (МТК - Подробней про эту технологию вы можете прочитать у нас [на форуме](#)) и, как уже упоминалось, системно связан с методикой через ключевые слова и фразы. Кроме того, занятие ССГ дают прекрасный отдых всему организму, на фоне которого интенсивно идут процессы самооздоровления и самовосстановления.

Для достижения хорошего результата, во время прослушивания, необходимо просто расслабиться и удерживать внимание на тексте. Не надо ожидать чего-то необычного. Это очень естественный и приятный процесс расслабления, в ходе которого вы будете все слышать и полностью контролировать.

Но если даже вы уснете (у многих из нас существует большая задолженность по сну у организма), то ничего страшного – вы всё услышите и получите максимальную пользу от занятия, так как слух у человека функционирует даже в коме. Если после занятия у вас останется сонное состояние, то сделайте следующее упражнение: хлопайте у себя перед лицом ладошками и несколько раз, на каждый хлопок, повторите: «Собранность, внимание, бодрость!».

Текст необходимо слушать сидя. Ступни ног плотно стоят на полу, руки лежат на коленях, спина прямая, опирается на спинку кресла. Голова, желательно, опирается на подголовник (спинку) кресла. Можно заниматься и лёжа, если вы сумеете адекватно расположить текст с точкой (например, под сидением стула, или табурета). Одежда должна быть достаточно теплой и свободной, чтобы ничего не сдавливало (особенно в поясе). Все браслеты, серьги, часы и т.д. желательно снять.

Распечатайте соответствующий текст «Зелёная точка...» так, чтобы он максимально занимал одну страницу. Для удобства пользования можно наклеить эту страницу на плотную картонную подложку. Точку можете подкрасить зеленым цветом (но это не обязательно). Наклейте страницу с текстом на ровную основу и сделайте так, чтобы во время прослушивания точка в тексте находилась на уровне ваших глаз (или чуть выше), а текст был на таком расстоянии, чтобы вы легко (не напрягаясь) могли видеть все края листа, на котором он распечатан.

В соответствующем месте аудиопрограммы, по команде откройте глаза и смотрите на точку в тексте. Далее следуйте инструкции по ходу аудиопрограммы. Текст читать во время слушания аудиопрограммы **не надо, а надо сначала внимательно смотреть на точку, а потом на пространство вокруг точки в целом** (как будто оно заполнено орнаментом, а не текстом).

Визуализация не является чем-то экстраординарным, напротив, это привычный для вас способ обращения к своему внутреннему миру, когда вы мечтаете о чем-то, или планируете свой завтрашний день. Не старайтесь увидеть какие-либо сверхчёткие картины. Просто думайте о том, что о чем говорится так, как вы это привыкли делать в повседневной жизни.

Заниматься можно в любое удобное для вас время, но не позднее чем за 4 часа до естественного сна. Оптимальное время для занятий - интервал от 16 до 18 часов. Курс стандартный – 21 день, с перерывом не более 2-х дней. 1 раз в день.

Лучше слушать лежа, или полусидя (откинувшись на спинку кресла, или подушку). Если слушаете сидя, то постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, а обе ступни стояли прочно на полу, а руки свободно лежали на коленях. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

Аудиопрограмма прогрессивной релаксации (СПР).

Парадокс человеческого существования заключается в том, что мы проживаем в относительно безопасном и стабильном обществе, в то время как наше тело продолжает реагировать на все наши душевные волнения так, как будто мы живем в дикой природе. В природе у тела выбор, прямо скажем, не богат: бежать, сражаться, или замереть. Все эти состояния характеризуются мгновенным выбросом в кровь соответствующих гормонов. В обществе большинство естественных реакций тела, мягко говоря, не приветствуются и человеком подавляются. Это приводит к хроническому напряжению. Хроническое напряжение ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний (по данным Всемирной Организации Здравоохранения – это «убийца №1»), и далеко опережает онкологические заболевания и диабет. Хроническое напряжение также блокирует нашу способность к обучению, особенно при освоении сложных знаний, умений и навыков.

Таким образом, кому-то, для освоения киночтения, будет достаточно сеансов АТ, другим же (возможно, даже большинству) придется дополнительно осваивать навыки прогрессивной релаксации. И хотя в системе киночтения СПР является факультативным сеансом, но при отсутствии прогресса в освоении, настоятельно рекомендую обратить внимание на развитие именно этого навыка. Регулярные занятия релаксацией значительно улучшают здоровье и качество ночного сна.

Лучше слушать лежа, или полусидя (откинувшись на спинку кресла, или подушку). Если слушаете сидя, то постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, обе ступни стояли прочно на полу, а руки свободно лежали на коленях. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

В последней версии Киночтения к СПР добавлена аудиопрограмма «Пороговая релаксация».

Аудиопрограмма поддерживающих аффirmаций (СПА).

Аффирмации в этом аудио-сеансе звучат на субсенсорном уровне. Текст аффирмаций полностью идентичен тексту на странице с зеленой точкой (для ССГ). Согласно исследованиям, проведенным в 60-е годы прошлого века (в связи с началом полетов в космос), полная физическая адаптация организма к определенному стимулу наступает за 21 день. Психическая адаптация (формирование привычки) – примерно за три месяца. Таким образом, для занятий АТ и ССГ, после работы с ними в течение 21 дня, для сохранения эффективности, необходимо делать

перерывы, не менее чем на 21 день (для реадaptации). Во время этих перерывов вы можете использовать СПА.

Лучше слушать лежа, или полусидя (откинувшись на спинку кресла, или подушку). Если слушаете сидя, то постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, а обе ступни стояли прочно на полу, руки свободно лежат на коленях. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

Аудиопрограмма по активации «прямого обучения» (СПО).

Прямое Обучение никак не соотносится с сознательной активацией или с быстрым чтением. Прямое Обучение является результатом нового способа активации. Вы можете достичь замечательных результатов, даже если вы еще начинающий киночитатель. Единственное, что вам нужно – это научиться определенным образом расслаблять свои глаза (когда киночитаете выбранные книги) и немного доверия к своему Подсознанию, которое обрабатывает усвоенную информацию, даже если на осознанном уровне вам ничего об этом неизвестно. Поэтому просто делайте это и доверьте своему мозгу оставшуюся работу, особо не задумываясь, как это происходит. Готовы ли вы к чудесам?

Многие люди, освоившие фоточтение, сообщали о спонтанных улучшениях своих навыков в теннисе, гольфе, бадминтоне, игре на пианино, управлении своим временем, выступлениях на публике и так далее. Все они, без исключения, заметили эти улучшения после Синтопического Чтения – это фоточтение нескольких книг на одну тему сразу.

Для успешного киночтения необходимо четкая постановка целей. Для Прямого Обучения – выбор книг, содержащих идеи по развитию тех навыков, которые вы очень хотите улучшить или обрести. Каждая книга представляет собой совокупность большого количества книг, прочитанных автором, в комбинации с его личным опытом. Представьте себе, что всего за несколько минут киночтения вы можете получить непосредственный доступ к информации и опыту, накопленным авторами за несколько десятков лет. Прямое Обучение равнозначно нескольким годам непосредственного обучения у мастера.

Пока в вашем распоряжении не окажется достаточно разнообразных вариантов, вы не сможете реагировать по-другому. Чем больше разнообразных вариантов будет в вашем распоряжении, тем адекватнее будет реакция в определенных обстоятельствах.

Всемирно известный гипнолог и психотерапевт Милтон Эриксон любил повторять: «Лучше иметь выбор, чем его не иметь. И лучше иметь подсознательный выбор». Киночтение нескольких книг по развитию определенного навыка дает вам неоценимую пользу, поскольку ваше Подсознание способно воспринять и использовать в жизни такие возможности, которые логический разум с его фильтрами и

ограничениями не в состоянии даже заметить. Когда вы получаете квинтэссенцию знаний, отличающих мастера и профессионала в своем деле от новичка, то открываете в себе новые пути к успеху в жизни.

Чем лучше вы представляете себе, какой навык или поведение вы хотите улучшить или приобрести, тем лучше работает Прямое Обучение. Чем более вы специфичны в выборе, тем лучше работает этот процесс.

Выбрав цель, найдите пять-семь книг, в которых компетентно рассматривается эта тема. Естественно, это должны быть сугубо практические «я знаю как надо» книги, а не умозрительные измышления. Лучшие результаты получаются при чтении книг, написанных прирожденным носителем вашего родного языка, где вы можете непосредственно впитывать образ мышления автора, не искаженный переводом.

Необходимо выбирать книги, которые рассматривают необходимые вам навыки с различных точек зрения. Например, если вы хотите улучшить личные отношения, выбирайте три книги по улучшению интимных отношений и межличностной коммуникации и две книги, которые относятся к этой теме метафорически. Так, книга о творческом подходе к решению проблем может сделать вашу коммуникацию более непосредственной и спонтанной. Вы можете выбрать книгу по гипнозу, чтобы улучшить навыки речевой коммуникации - то, как ваш язык программирует отклик, который вы получаете от партнера. Или книгу по улучшению самоуважения - что поможет вам научиться больше ценить себя и других. Вы даже можете выбрать книгу по финансовому менеджменту. Почему? Может быть, эффективную коммуникацию можно представить как инвестиции в ваше будущее. Что бы вам следовало еще знать, чтобы обеспечить хорошие интимные отношения?

Выбрав книги кинопочтите их. Помните, что необходимо перед киночтением каждой книги четко поставить цель, а после сделать уверенные утверждения о её достижении. Хорошей идеей является выпить перед киночтением пол стакана чистой воды. Разрешите себе оставаться расслабленными и сосредоточенными на протяжении всего процесса. Кинопочтение даже тысячи страниц занимает время не более шести минут, поэтому сохранение должного уровня концентрации на этом процессе (на фоне тотальной релаксации) не представляет собой особого труда.

Следующий шаг - это активация Прямого Обучения. Усвоенная из книг информация будет спонтанно активироваться в соответствующих контекстах только после того, как вы направите свой мозг на генерацию нового поведения. Помните, как в детстве вы играли «в кого-нибудь» (в докторов, танкистов, разбойников и т.д.). Психологи всерьез утверждают, что ваш профессиональный выбор реально обусловлен детскими играми. Создайте мысленную картину будущего, чтобы

запрограммировать свой мозг соответствующей информацией о том, какое поведение вам необходимо развивать, согласно вашим целям.

Прослушав СПО, активируйте желаемое поведение. Слушайте с закрытыми глазами, что может облегчить, по ходу прослушивания, создание соответствующих мысленных картин. Некоторые люди, наоборот, лучше визуализируют с открытыми глазами, - делайте, как для вас наиболее привычно и эффективно.

Визуализация не является чем-то экстраординарным, напротив, это привычный для вас способ обращения к своему внутреннему миру, когда вы мечтаете о чем-то, или планируете свой завтрашний день. Не старайтесь увидеть какие-либо сверхчеткие картины. Просто думайте о том, что о чем говорится так, как вы это привыкли делать в повседневной жизни.

Лучше слушать сидя, с прямой спиной (качество визуализации повышается). Постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, обе ступни стояли прочно на полу, а руки свободно лежали на коленях. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

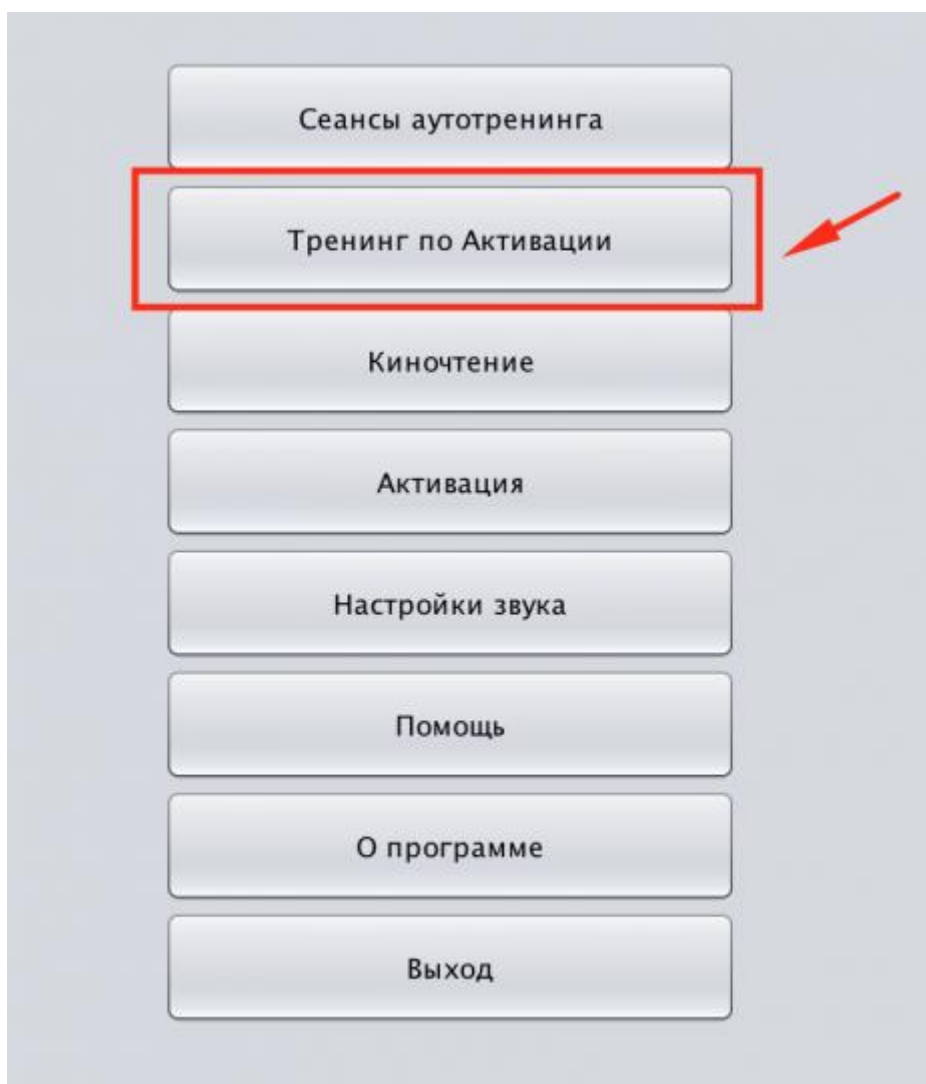
Аудиопрограмма для интеграции и усвоения воспринятой информации (Интеграция).

Интеграция – это трек «Интегратор» с диска [«Ультрамозг»](#), - предназначена для глубокой интеграции выученного материала в долговременную память (как это происходит при естественном сне). Одновременно она обеспечивает хороший глубокий отдых.

Аудиопрограмма интеграция предназначена для опытных киночитателей, которым необходимо получить доступ к только что кинопрочитанной информации. **Лучшая интеграция – это естественный сон.**

Лучше слушать лежа, или полусидя (откинувшись на спинку кресла, или подушку). Если слушаете сидя, то постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, обе ступни стояли прочно на полу, а руки свободно лежали на коленях. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

Тренинг с таблицами Шульте.



Как мы уже отмечали, для эффективного киночтения очень важно постоянно поддерживать высокий уровень произвольного внимания. К сожалению, в современной школе, удерживать на задаче произвольное внимание специально не учат.

Считается, что любой ученик в процессе учебной деятельности должен произвольно овладевать этими навыками. На самом деле, все дети разные, и кроме врожденных способностей, имеют еще и очень различный уровень дошкольной подготовки. Одним повезло с бабушками и дедушками, которые могли специально заниматься с внуками и внучками различными развивающими упражнениями. У других же бабушки с дедушками отсутствовали, а родители были настолько заняты собой, или зарабатыванием на пропитание, что чада были, в большей степени, предоставлены самим себе.

К счастью, человеческий мозг способен хорошо учиться в любом возрасте.

Последние два десятилетия прошлого века характеризовались повышенным вниманием учёного содружества к изучению функционирования мозга и разработке специальных тренингов по повышению умственной производительности. К этому времени в распоряжение исследователей как раз поступили эффективные средства, позволяющие исследовать мозг в работе. Это различные методы томографии с компьютерным анализом и визуализацией результатов плюс, за счёт новых способов компьютерной обработки, обновился и такой традиционный метод, как электроэнцефалография.

Естественно, прежде чем изобретать что-то новое, были исследованы давно известные способы. Оказалось, что на фоне всех известных методов выделяется тренинг на основе таблиц Шульте. Оказалось, что во время тренировки с таблицами Шульте активируются лобные доли мозга, отвечающие за память, способность человека к обучению и коммуникации, а также за творческие способности и мышление.

В ходе различных экспериментов было обнаружено, что стимуляция этой области головного мозга человека дает ему мощный толчок в плане «личностного роста».

Лобные доли коры головного мозга человека получили название «дирижера», «координатора». Именно они оказывают огромное влияние на согласование множества нейронных структур в головном мозге человека и отвечают за то, чтобы все «инструменты» в этом «оркестре» звучали гармонично.

Другими словами, эта часть головного мозга отвечает за то, насколько хорошо мы оказываемся способны организовывать свои мысли и действия в соответствии с теми целями, которые стоят перед нами. Также полноценное функционирование лобных долей дает каждому из нас возможность сопоставлять свои действия с теми намерениями, для осуществления которых мы их совершаем, выявлять несоответствия и исправлять ошибки.

К тому же эти области головного мозга считаются средоточием процессов, лежащих в основе произвольного внимания.

Регулярные занятия с таблицами Шульте обеспечивают вам не только заметное увеличение объема памяти, но и существенно повышают ту скорость, с которой происходит обработка хранящейся в ней информации. Они помогают значительно увеличить скорость переключения внимания и увеличить его объем – количество объектов, которые человек может хранить в кратковременной памяти.

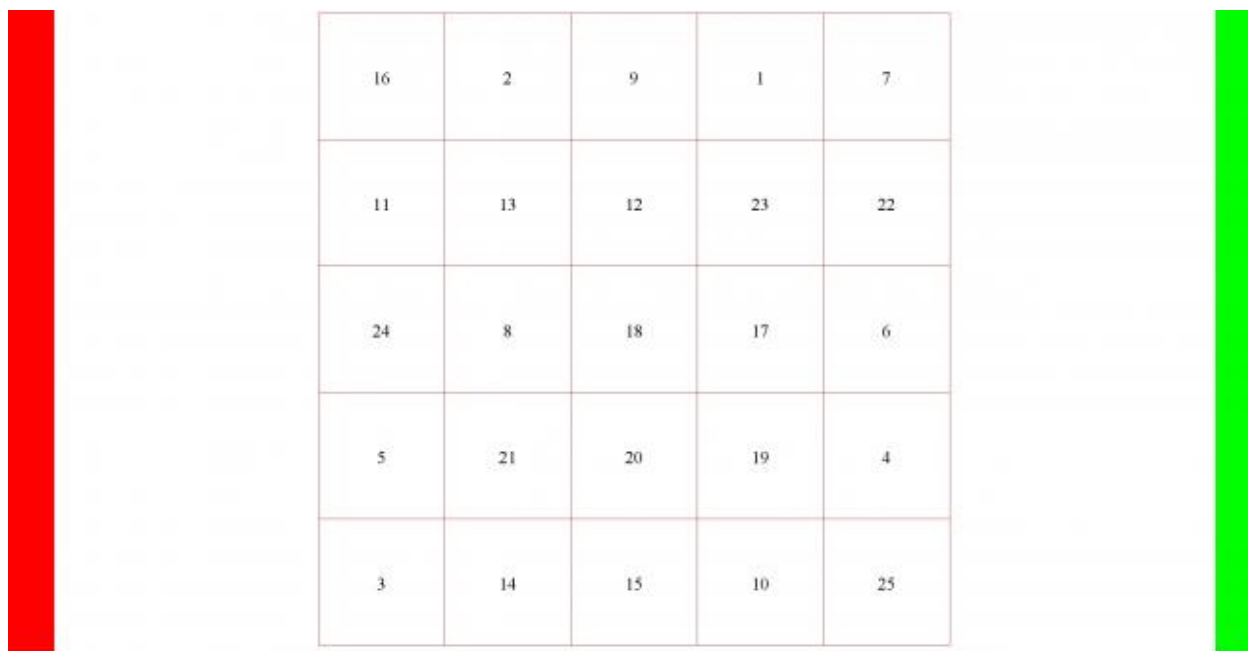
Таким образом, таблицы Шульте – это очень простое, доступное, но, вместе с тем, очень эффективное и многофункциональное, в плане развития способностей, упражнение.

Время одного занятия, на начальном этапе, не должно превышать пяти минут. Максимальное время – 25 минут. Несколько коротких занятий в течение дня значительно эффективней, чем одно длинное.

Компьютер помогает сделать этот тренинг еще более эффективным.

Как заниматься с таблицами Шульте

Ваша задача состоит в том, чтобы, фиксируя взгляд в центральной части таблицы, боковым зрением отыскать все цифры в порядке возрастания.



16	2	9	1	7
11	13	12	23	22
24	8	18	17	6
5	21	20	19	4
3	14	15	10	25

1. Максимально расслабьте руки, шейно-плечевой пояс и всё тело. Стопы ног стоят на полу без наклонов. Спина прямая, но без напряжения – найдите баланс.
2. Найдите взглядом центральный квадрат. Представьте, что в самой его середине располагается точка. Вот на этой точке вам и следует зафиксировать свой взгляд, но при этом видеть все четыре угла таблицы. То есть взгляд сосредоточен на всей таблице, но расфокусирован.
3. После этого, все так же глядя в середину таблицы расфокусированным взглядом, постарайтесь увидеть (выделить из фона) цифру 1. Именно – выделить из фона, а не найти взглядом. Ваша задача сейчас, не совершая движений глазами, обнаружить ту клетку, в которой находится единица, навести туда курсор и щелкнуть левой кнопкой мыши (ЛКМ).
4. Как только вы увидели цифру 1, так же, неторопливо и тщательно следя за фиксацией своего взгляда в центральной точке, зафиксируйте местоположение цифры 2. Действуйте так, пока не дойдете до 25.

Примечание. Не спешите – скорость на начальном этапе для вас не главное. Если у вас не получается удерживать свой взгляд на одной точке, то в первую неделю занятий вы можете разрешить себе медленно скользить взглядом по строкам сверху вниз. Но ни в коем случае не двигайте глазами вправо или влево.

Если вы начали совершать горизонтальные движения глазами, то на минуту оторвитесь от таблицы, переведите взгляд на удаленный предмет и немного отдохните, после этого вновь приступайте к выполнению упражнения с самого начала, независимо от того, на каком этапе вы прервались.

Конечно, сразу у вас может не получиться охватывать взором всю таблицу. На начальном этапе тренировок вам нужно, при взгляде на таблицу хорошо видеть центральную цифру, а также цифры, расположенные в углах квадрата.

При правильном взгляде, средняя комфортная скорость для работы с таблицей составляет 1-2 секунды на цифру.

По мере тренировок время поиска постепенно сокращается, и средняя скорость повышается до 0,5 секунд на цифру, а в некоторых случаях и до 0,25 секунд на цифру.

Когда вы достигните безошибочного прохождения таблицы на скорости 1 секунда на цифру, то дальнейший прирост скорости, в силу различных психологических причин, без специальных приёмов может быть затруднен. Поэтому в нашем варианте тренинга предусмотрен соревновательный режим и постепенное увеличение скорости предъявления на 0,01 секунду, либо на каждую следующую цифру, либо на каждую следующую таблицу (по выбору пользователя).

Таблицы Шульте. Настройки

«**Площадка для вработывания**» — три таблицы (или 75 цифр) в начале тренировки не подвержены ускорению, — для того, чтобы мозг настроился на тренинг. Данная опция существенна лишь на высоких скоростях.

«Активация гештальт-полушария мозга» и «Режим левши» — опции аналогичные таким же в «Киночтении» и «Активации».

Соревновательный режим подразумевает, что при конкретной установке скорости, если вы не успели отметить (щелчком ЛКМ) очередную цифру, то компьютер, по прошествии заданного времени, сам подсвечивает ее и ждёт от вас нажатия уже на следующей цифре. При пяти ошибках (нажатие не на ту цифру, или пропуск нажатия) скорость уменьшается на 0,5 секунды на цифру.

Соревновательный режим и постепенное повышение скорости позволяют вам довести вашу скорость до 0,12 секунд на цифру. Это предел по скорости реакции, при работе с мышкой. Дальнейшее приращение скорости вы можете тренировать только в автоматическом режиме.

Фактически, даже одного взгляда на таблицу достаточно, чтобы знать (помнить), где какая цифра расположена, поэтому максимальная скорость (0,12 секунд на цифру) прохождения таблицы в стандартном режиме лимитируется лишь вашей способностью быстро и точно манипулировать мышкой.

Для тренировки сверхбыстрого восприятия предусмотрен **режим повышенной сложности**, когда расположение цифр в таблице меняется по случайному закону после выбора (независимо, вами, или компьютером) очередной цифры. При таком режиме полностью исключается запоминание расположения цифр, и скорость прохождения таблицы определяется исключительно вашей скоростью восприятия и понимания информации.

Автоматический режим, с одной стороны, позволяет еще больше повысить скорость прохождения таблиц (до 0,04 секунды на цифру), а с другой стороны, может служить своеобразной медитацией, наиболее приближенной по смыслу и по результатам с известной йоговской техникой «тратака».

При работе в автоматическом режиме тело необходимо максимально расслабить, спина прямая (но без напряжения) и вызвать тепло и тяжесть в руках, стопы ног плотно и ровно стоят на полу.

Цифры в таблице выделяются цветом с заданной скоростью. Ваша задача опередить компьютер (**в данном случае только мысленно**).

В автоматическом режиме повышенной сложности, как и в стандартном режиме, с каждой цифрой меняется вся таблица.

В программе предусмотрено включение/отключение **вербальных мотиваторов** — это фразы, комментирующие ваши успехи и подбадривающие при ошибках. При такой поддержке люди с внешней референцией добиваются хороших результатов значительно быстрее.

Возможные затруднения во время работы с таблицами Шульте

При работе с таблицами вы можете столкнуться со следующими явлениями:

1. Вы не можете долго найти цифру в таблице, и вам даже может показаться, что она пропущена. На самом деле это не так. В таблицах присутствуют все цифры от 1 до 25. Такое явление связано

с неравномерностью темпа нашей психической деятельности и обычно случается, когда вы переходите с однозначной цифры на двузначную.

2. Время работы с каждой таблицей возрастает, когда вы «прорешиваете» несколько таблиц подряд. Это связано исключительно с вашей усталостью. У здорового и отдохнувшего человека время работы над каждой таблицей примерно одинаковое. Поэтому в данном случае стоит прервать «тренировку» и приступить к ней после отдыха.

3. Во время занятий с таблицами у вас болят глаза.

Это может быть связано с тем, что вы активно переводите взгляд в поисках цифр. Вы должны стараться не двигать глазами, иначе не достигнете нужного эффекта.

Модуль «Киночтение».

Технические особенности.

В модуле «Киночтение» можно загружать для воспроизведения отдельные файлы *.pdf, папки с фалами *.pdf (для тематического чтения и прямого обучения), папки с графическими файлами: *.jpg (jpeg), *.png, *.bmp, *.tiff.

Очень желательно, чтобы документы PDF были в текстовом формате, а не в графическом, поскольку в графическом формате сильно варьируется положение текста, и при быстром воспроизведении текст сильно «пляшет», что создает трудности для адекватной фокусировки.

Формат «JPEG 2000» программой не поддерживается. Некоторые файлы PDF также содержат формат «JPEG 2000». В этом случае в программе будут открываться пустые (белые) страницы.

Формат PDF наиболее удобен для использования в программе, поскольку позволяет достаточно быстро и точно преобразовать файл в набор графических файлов в формате *.jpg (jpeg). Кроме того, самые распространенные текстовые документы (txt, doc, docx, rtf) легко могут быть переведены в формат PDF, как непосредственно в редакторе Word, так и с помощью многочисленных бесплатных конвертеров. Другие форматы также могут быть сконвертированы в PDF-формат с помощью программ Calibre (для Windows XP ищите версию не старше 1.48) (<http://calibre-ebook.com/download>) и LibreOffice (<http://ru.libreoffice.org/download/>). LibreOffice, в некотором плане, предпочтительней, так как это полноценный (бесплатный) редактор, который позволяет легко редактировать тексты (очень привычно, как в редакторе Word). Это иногда полезно для предварительной обработки (исключительно, для последующего киночтения), некоторых файлов,

например, различных словарей, чтобы убрать «не относящуюся к делу информацию», как то длинные предисловия, введения и т.д..

Настройки и управление.

При открытии пункта меню **«Киночтение»** мы попадаем в настройки:

- **Количество повторов (1-3)**. При сверхбыстром воспроизведении, предусмотренном в системе киночтения (12 кадров в секунду), неизбежны пропуски информации в результате моргания. При каждом повторе такие пропуски, естественно, будут происходить в различных местах текста. Трехкратный повтор, фактически, перекрывает все пропуски и способствует более полному восприятию информации. Такого же эффекта можно достичь, разнеся повторы на два-три дня (например, если текст слишком большой, как словарь Ожегова).

- **Дополнительный фоновый звук («метроном», «внимание», «ритм, подавляющий артикуляцию»)**. Для поддержания оптимального состояния «сверхбыстрого восприятия», для некоторых людей, легче использовать внешний стабилизирующий фактор. Таким фактором может выступать звук метронома 60 ударов в минуту, с акцентом на первом звуке в каждые четыре удара (по Г.К.Лозанову), или трек «Сверхобучение» с диска «Ультрамозг» (<http://www.mindmachine.ru/patrushev.htm>) - «внимание». «Ритм, подавляющий артикуляцию» больше подходит для «активации».

- **Заполнение периода: цветной; черный; белый; 100%**. При большой скорости предъявления информации на экране появляется проблема наложения нового изображения на остаточное (еще сохраняющегося на сетчатке) от предыдущего. Для нивелирования этого явления в программе «Киночтение» предусмотрена возможность предъявлять между экранами с учебной информацией цветные, черные, или белые (пустые) экраны. При выборе 100% эта возможность отключается. Также, при выборе «Классический режим 1 стр./1 сек.», эта возможность так же отключена, за ненадобностью. Наилучшей «стирающей способностью» обладает черный экран, наихудшей – белый. Цветные экраны – промежуточной. При установленной в программе частоте - 12 кадров в секунду, цветные экраны полностью справляются со «стирающей функцией». Кроме того, чередование цветов подобрано таким образом, чтобы гармонизировать эмоциональную сферу и способствовать сохранению внимания.

- **Качество страниц (для PDF): низкое (75 DPI), среднее (150 DPI), высокое (300 DPI), отличное (450 DPI), ультра (600 DPI)**. DPI - dots per inch. Для нормальной работы достаточно качества 300 DPI. Более высокое качество – для перфекционистов (каких-либо особых преимуществ не даёт, но увеличивает время конвертации).

- Размер боковых полей (рх) (левое/правое): от 0 до 300рх (т.е. в пикселах). Для облегчения правильной фокусировки на предъявляемом тексте в программе предусмотрена рамка, в виде тонких линий, с точками по углам.

Правильная фокусировка достигается, либо фокусированием (без напряжения) зрения примерно в 30 сантиметрах за центром экрана, либо удерживанием в фокусе (без напряжения) сразу 4-х углов рамки.

При установке любого из значений в 0, рамка не предъявляется. Среднее значение – 75рх. Рекомендуется устанавливать рамку примерно в 5 миллиметрах от края текста.

Если конвертировался графический файл PDF, то рамка бесполезна, так как текст слишком сильно «прыгает» по экрану.

Классический режим (1 стр./1 сек.) (фоточтение). При маркировании квадрата текст будет предъявляться со скоростью одна страница в секунду, принятой в методике «Фоточтение». В принципе, опытные киночитатели могут использовать этот режим в качестве активации для киночтения.

Режим для опытных пользователей. Перед началом предъявления текста каждый раз звучат инструкции для облегчения вхождения в состояние сверхвосприятия (как на слышимом, так и на субпороговом уровне). При маркировании квадрата этого пункта меню будут звучать укороченные инструкции (без подробных объяснений), подразумевающие, что вы запомнили основные положения инструкций.

Активация гештальт-полушария мозга. Исследования показали, что у опытных «киночитателей» во время сверхбыстрого восприятия больше активировано правое (гештальт) полушарие мозга (при нормальной церебральной организации). Для облегчения вхождения в это состояние в программе предусмотрена простая цветовая активация гештальт-полушария. Примерно у 20% людей полушария инвертированы, что чаще всего выражается в «леворукости».

Режим левши. Структурная организация предъявляемой информации рассчитана на нормально организованного правшу. Для нормально организованного левши полезно перейти в соответствующий режим. Свою организацию можно уточнить по книге Карлы Ханнафорд. [«Доминирующий фактор»](#).

Кэшировать страницы (по умолчанию квадратик маркирован). Сохранение преобразованной книги (в виде пакета графических файлов) на диске в папке Cache. При последующем обращении к этой книге (папке с книгами на определенную тему) загрузка происходит практически мгновенно. При первом обращении время преобразования может достигать нескольких минут. Впрочем, преобразование может

идти в фоновом режиме, когда вы работаете с другими программами (не очень критичными к загрузке оперативной памяти и процессора) – например, текстовые редакторы, прослушивание музыки, просмотр фильмов, интернет.

Очистить кэш: Очистить всё; Вручную. При выборе пункта «Очистить всё», все папки, вместе с содержимым, из директории Cache удаляются. При выборе пункта «Вручную» - есть возможность выбора папки (папок), подлежащей(их) удалению.

Когда режим настройки закончен, вы можете выйти в предыдущее меню по кнопке **«Отмена»**, либо приступить к загрузке файла (папки) по кнопке **«ОК»**. После нажатия кнопки «ОК» выпадает меню: **Файл; Папку; История; Библиотека**. По кнопке «История» появляется список книг, к которым вы уже обращались. Остальные пункты очевидны.

При выборе файла (или папки) впервые, начинается загрузка. В библиотеке файлы хранятся уже в обработанном виде, поэтому доступ к ним осуществляется почти мгновенно. После окончания загрузки появляется надпись: «Подготовка к киночтению завершена. **Пуск**». Надпись с кнопкой можно временно свернуть в системный трей. При нажатии кнопки «Пуск» происходит переход к подготовительным упражнениям к сверхвосприятию информации, которые озвучиваются диктором. Как уже упоминалось, возможен предварительный выбор укороченного варианта. Также на субпороговом уровне звучит текст и специальный сигнал, активирующий ваше состояние сверхвосприятия, которое вы наработали, занимаясь с аудио-сеансами АТ и самогипноза (ССГ).

По клавише «Esc» можно (но не рекомендуется) пропустить настроечные упражнения с активацией сверхвосприятия и перейти непосредственно к режиму киночтения. Это сделано для возможности проверить и произвести дополнительные настройки (например, рамки).

Методические рекомендации.

Постановка цели.

Подготовка к киночтению требует чёткого целеполагания. Что Вы собираетесь киночитать? Для чего? Где и когда вы собираетесь использовать полученную информацию? Готовы ли вы потратить на киночтение эти несколько минут?

Почему Вы хотите использовать это время для киночтения? Такая остановка цели жизненно необходима.

Предпросмотр.

Предпросмотр удобнее делать с обычной (бумажной) книгой, или с файлом в каком-либо текстовом формате.

Вы можете сэкономить огромное количество времени, применяя простую стратегию предпросмотра, независимо от того читаете ли вы обычным способом, или применяете технику киночтения.

Предпросмотр состоит из трёх стадий:

1. Обзор книги (документа);
2. Выявление ключевых слов;
3. Резюме и окончательная постановка целей

Идеальным состоянием для обучения и запоминания информации является состояние «тело спит, ум бодрствует», когда тело максимально расслаблено, и мозг за счет этого получает огромные дополнительные ресурсы. Поэтому перед любым обучением постарайтесь принять максимально комфортную в данных условиях позу и расслабить мышцы тела.

1. Обзор книги

Перед прочтением (любым способом) книги, журнала или иной публикации, просмотрите её. Вы ознакомитесь со структурой текста, и будете знать, что делать дальше. Сделайте обзор текста и обратите внимание на:

- заголовки и подзаголовки;
- текст на внутренней стороне обложки;
- оглавление;
- дату написания;
- алфавитный указатель;
- первую и последнюю страницы книги, или абзацы в других видах документов;
- текст, напечатанный жирным шрифтом или курсивом, включая заголовки и подзаголовки;
- материал, представленный в виде таблиц, цифр или списка;
- предисловия, резюме и заключительные вопросы.

Вы можете быть потрясены тем, как много удастся узнать с помощью данной стратегии. В некоторых случаях вы найдёте всю необходимую вам информацию, просто совершив обзор.

Обзор поможет получить представление о содержании книги и даст понять, чего от неё ожидать. Вы будете знать, где искать нужную информацию.

Не уделяйте много времени обзору: **не более трёх секунд для короткой статьи; трёх минут для доклада или статьи по-длиннее; от пяти до восьми минут для книги.** И всё. Если времени уходит больше, то вы, скорее всего, уже читаете обычным способом.

Обзор текста предоставляет дополнительное преимущество. Оно развивает долговременную память, так как помогает воспринимать и сортировать читаемый материал. Обзор способствует составлению мысленного плана читаемого текста. Любой структурированный материал вы будете помнить дольше.

2. Ключевые слова.

Вы никогда не замечали во время чтения, что некоторые слова выделяются в тексте и привлекают больше внимания? Эти важные слова являются сигналами, ключевыми моментами авторского послания. Они как будто говорят: "Эй, посмотри на меня!" Это ключевые слова. Они притягивают взгляд, содержат термины, отражающие центральную идею. Они являются инструкторами, которые помогут вам понять суть текста.

Ключевые слова помогают сознательному разуму сформулировать вопросы для внутреннего мышления. Они становятся целевыми объектами мозга во время киночтения и активации. При просмотре книги мозг будет цепляться за них, помогая вам быстро понять суть текста и осуществить поставленную цель.

Большинство людей с лёгкостью обнаруживают ключевые слова, когда дело касается специализированной литературы. Однако они могут остаться ни с чем, после предпросмотра художественной литературы: рассказов, пьес, романов и поэзии. В художественной литературе ключевыми словами являются имена персонажей, названия населённых пунктов, мест, вещей.

Поиск ключевых слов – простой способ «попробовать воду», прежде чем погрузиться глубоко в суть. **Просто листайте книгу и запоминайте слова, привлекающие Ваше внимание.**

Все исследованные участки помогут достичь цели: обложка, оглавление, заголовки и алфавитный указатель. В алфавитном указателе обратите внимание на слова, рядом с которыми указано наибольшее число номеров страниц. Возможно, среди них окажутся важнейшие.

Составьте в уме список примерно из пяти - десяти ключевых слов для статьи и 20-25 для книги. При составлении данного списка вы должны уложиться в две минуты и менее.

Подойдите к этому, как к игре, не напрягаясь, тогда сможете быстрее обнаружить важные слова.

3. Резюме.

Последний этап предпросмотра поможет оценить то, что вы получили в результате обзора текста и выявления ключевых слов. Проведите мини инвентаризацию. Убедитесь, что хотите продолжить работу с документом и узнать больше о его содержании. Подумайте, сможете ли достичь цели, или придется её откорректировать. Помните правило 80/20? Спросите себя, соответствует ли данная книга или статья уровню "лучших 20 процентов".

После предпросмотра, вы, возможно, решите **вообще не читать этот документ. Это лучшее, что вы можете сделать для себя** в современный век господства информации. Избавьте себя от поглощения ненужной информации. У Вас много других важных дел. Сохраните время для них.

Совершив предпросмотр, вы можете решить, что достаточно изучить документ в общих чертах. Позже, если понадобится более детальная информация, вы будете знать, где её найти. Это напоминает использование разделов энциклопедии: не обязательно запоминать содержание всех томов. Нужно лишь получить достаточное количество информации, чтобы достать с полки нужный том.

Читайте так же, как выбираете продукты.

Ваш мозг способен превосходно классифицировать и опознавать уже знакомые объекты. Предпросмотр помогает ему в этом. Он способствует распределению образов по категориям, опознаванию объектов и формированию базовых понятий, что приводит к пониманию текста. Вы начинаете понимать от 4 до 11 процентов информации, которые включают ключевое послание и отвечают поставленной цели.

Секрет успешного предпросмотра кроется в том, чтобы избежать слишком глубокого погружения в текст. Вы можете почувствовать, что перестали просматривать книгу и начали вчитываться в материал. Обращайте внимание на возникающее желание сосредоточиться, отбросьте его и вернитесь к предпросмотру.

Вы стремитесь получить максимальную выгоду из каждой минуты, потраченной на чтение. Если вы приступите к прочтению деталей, то, в конце концов, вернётесь к медленному чтению, поглощая абзацы и страницы, не имеющие никакого отношения к поставленной цели. Это

может привести к пустой трате вашего драгоценного времени, которого всегда не хватает.

Для того, чтобы избежать этого, чуть-чуть задержитесь на деталях текста – заголовках и выделенных словах. Это усилит мотивацию. У Вас появится желание узнать больше, заполнить сложившийся у Вас в уме общий каркас.

Наиболее важный момент предпросмотра – это возникновение информационного голода и новых идей. Такой голод усиливает мотивацию и заряжает энергией мозг, способствуя достижению желаемого.

Делайте предпросмотр перед каждым чтением. Читать длинный или сложноструктурированный документ без предварительного обзора – всё равно, что идти в супермаркет за одним яблоком и искать его по всему магазину, на каждой полке, пока не найдёте. Вместо этого, отыщите фруктовый отдел и двигайтесь прямо к цели. Для чтения такой подход означает, что нужно найти прямой путь к тем отрывкам текста, которые наиболее точно соответствуют вашей цели.

Опасайтесь ловушек

Предпросмотр может стать ловушкой, так как, столкнувшись с этим понятием впервые, люди принимают его за обычное чтение. Если вы хотите узнать, о чём книга или статья, то можете поддаться искушению и прочитать интересные отрывки, потратив на это 20 – 30 минут.

Опасайтесь попадания в такую ловушку! Это не предпросмотр. Поместив такое огромное количество информации в отдел сознательной памяти, вы добиваетесь того, что мозг оказывается не в состоянии подключиться к собственной огромной базе данных, отдавая предпочтение первичной памяти, которая обычно используется при традиционном чтении. Это означает, что после киночтения мозг будет ссылаться только на ту информацию, которая была получена при предпросмотре.

Мы советуем уделить предпросмотру книги или статьи количество времени, достаточное лишь для того, чтобы понять: "Да, я хочу прочесть это".

Следуйте за мыслью.

Во время предпросмотра статьи или книги, ищите подсказки, с помощью которых вы лучше поймёте смысл. Обратите внимание на структуру текста и определите манеру письма автора. Это вам очень поможет при суперчтении и погружении.

Определив манеру письма автора, вы можете пропустить ненужную информацию, быстро перейти к искомому месту, погрузиться и достичь поставленной цели.

Подготовка к киночтению.

Непосредственно перед киночтением и по окончании полезно выпить по полстакана воды.

Во время киночтения рекомендуется сидеть с прямой спиной (можно опираясь на спинку стула или кресла), ноги удобно расставлены, стопы ног плотно стоят на полу, руки свободно лежат на коленях.

Переход на уровень сверхвосприятия.

Перед совершением предпросмотра вы достигали состояния «тело спит, ум бодрствует». Ваша цель теперь – перейти на похожий, но более глубокий уровень, на котором появляется доступ к расширенным способностям мозга и возникает готовность к сверхвосприятию информации.

Чтобы облегчить вхождение в состояние сверхвосприятия информации необходимо сначала поработать эти состояния, занимаясь с сеансами АТ и ССГ. Во время этих сеансов, на субпороговом уровне, подаются специальные сигналы, в виде формул внушения, чтобы ассоциировать нарабатываемые состояния с этими формулами (техника якорения). После загрузки книг(и) и нажатии кнопки «Пуск», сначала звучит инструкция, обеспечивающая вам возможность подготовки к киночтению и вхождению в нужное состояние. В ходе инструкции, на субпороговом уровне также звучат соответствующие формулы внушения, облегчающие вхождение в нужное состояние, за счет ассоциативных механизмов. Часть формул вам необходимо активировать самостоятельно. Например, когда предлагается вызвать тяжесть и тепло в руках, вам необходимо несколько раз медленно и спокойно повторить: «Мои руки тяжелые и теплые», а во время всего сеанса киночтения необходимо повторять (так же медленно и спокойно) ключевую фразу: «Внимание, память, интеграция». Также во время сеанса киночтения на субпороговом уровне подаются формулы внушения, помогающие сохранять состояние сверхвосприятия и регулировать эмоциональную сферу.

Итак,

Сядьте по-удобней;

Сформулируйте цель (можно предварительно записать и положить в пределах видимости);

Сделайте глубокий вдох. Выдохните, нажмите кнопку «Пуск» и закройте глаза. Далее следуйте инструкциям. После короткого гудка, откройте глаза и смотрите на экран.

Основной ошибкой начинающих является попытка что-то читать при предъявлении информации с высокой скоростью. Ничего, кроме головной боли, эти попытки принести не могут. «Правильное смотрение»:

- мягкий рассеянный взгляд сквозь экран с фокусом где-то около 30 сантиметров за экраном. Можете потренироваться на картинках «магический глаз».

- мягкий рассеянный взгляд, удерживающий в фокусе всю рамку вокруг текста. Для того, чтобы правильно (примерно в 5мм от текста) настроить рамку придется пару раз запускать и прерывать киночтение.

Во время киночтения информация подается на экран со скоростью 12 кадров в секунду. Раскадровка (разбивка на графические файлы) сделана таким образом, чтобы даже неопытные пользователи могли легко удерживать (не теряя правильной фокусировки) в поле зрения фрагмент предъявляемого текста.

По клавише «Esc» можно выйти из режима киночтения в предыдущее меню. По клавише «пробел» можно поставить воспроизведение на паузу. Повторное нажатие на клавишу «пробел» продолжает воспроизведение.

После нормального окончания киночтения звучит короткий гудок, а затем звучит текст, на субпороговом уровне и специальный сигнал, обеспечивающие выход из состояния свехвосприятия. Также диктор на нормальном слышимом уровне подтверждает выход из состояния свехвосприятия, а на экране появляется текст: «Свехвосприятие закончено. Вы вернулись к своему нормальному восприятию. Перейти к интеграции полученной информации?»

На этом этапе полезно сделать утверждение, что вы успешно запомнили нужную вам информацию и способны вспомнить ее, когда она вам понадобится.

После утвердительного ответа на запрос программы о переходе к интеграции включается воспроизведение аудиопрограммы «Интеграция», которая длится 14 минут. Данную программу лучше слушать полулежа (откинувшись на спинку кресла), или лежа, хорошо расслабив мускулатуру. Перед прослушиванием полезно выпить полстакана воды.

После окончания аудиопрограммы «Интеграция», как и в случае отказа в предыдущем меню от прослушивания данной аудиопрограммы, появляется предложение провести активацию полученной информации в памяти. Активация (имеется ввиду активация в сознании) без интеграции не рекомендуется (это не касается активации прямого обучения), поскольку доступна лишь очень опытным киночитателям. Для спонтанной интеграции, в идеале, требуется нормальный естественный восьмичасовой сон. Поэтому, лучше всего активировать информацию на следующий день. Аудиопрограмма «Интеграция» применяется, если вы достаточно опытный пользователь, вы очень спешите и вам нужен доступ к информации в этот же день. Эффективность интеграции повышается, если во время прослушивания аудиопрограммы вы заснете.

Модуль «Активация».

Настройки.

При открытии пункта меню «**Активация**» мы попадаем в настройки:

- Режим Активации: Непрерывный; Постраничный; Ручной.

Непрерывный – все страницы движутся непрерывно, снизу вверх, с выбранной скоростью, которая регулируется на малой клавиатуре кнопками «+» и «-».

Постраничный – страницы сменяются с выбранной скоростью (аналогично киночтению), которая регулируется на малой клавиатуре кнопками «+» и «-».

Ручной – страницы сменяются по клавишам «Page Up» и «Page Down».

В процессе «активации» по кнопке «Esc» можно вызвать меню для смены режима активации, или выхода.

По правой кнопке мыши можно вызвать меню установки и удаления закладок.

- **Качество страниц (для PDF): низкое (75 DPI), среднее (150 DPI), высокое (300 DPI), отличное (450 DPI), ультра (600 DPI).** DPI - dots per inch. Для нормальной работы достаточно качества 300 DPI. Более высокое качество – для перфекционистов (каких-либо особых преимуществ не даёт, но увеличивает время конвертации).

- **Дополнительный фоновый звук («метроном», «внимание», «ритм, подавляющий артикуляцию»).** Для поддержания оптимального состояния как «сверхбыстрого восприятия», так и повышенного внимания для некоторых людей, легче использовать внешний стабилизирующий фактор. Таким фактором может выступать звук метронома 60 ударов в минуту, с акцентом на первом звуке в

каждые четыре удара (по Г.К.Лозанову), или трек «Сверхобучение» с диска «Ультрамозг» (<http://www.mindmachine.ru/patrushev.htm>) - «внимание». «Ритм, подавляющий артикуляцию» можно использовать для «суперчтения».

Активация гештальт-полушария мозга. Исследования показали, что у опытных «киночитателей» во время сверхбыстрого восприятия больше активировано правое (гештальт) полушарие мозга (при нормальной церебральной организации). Для облегчения вхождения в это состояние в программе предусмотрена простая цветовая активация гештальт-полушария. Примерно у 20% людей полушария инвертированы, что чаще всего выражается в «леворукости». В зависимости от вашего опыта, режим активации также будет приближаться (по состоянию) к режиму «киночтения», кроме того, успешное вспоминание информации ассоциативно зависит от воспроизведения условий (как естественных, так и созданных искусственно) при которых происходило запоминание. Например, давно известно, что экзамены по какому-либо предмету легче сдавать в аудитории, где проводились лекции и практические занятия.

Режим левши. Структурная организация предъявляемой информации рассчитана на нормально организованного правшу. Для нормально организованного левши полезно перейти в соответствующий режим. Свою организацию можно уточнить по книге Карлы Ханнафорд. «[Доминирующий фактор](#)».*

Режим для опытных пользователей. Перед началом предъявления текста каждый раз звучат инструкции для облегчения вхождения в оптимальное для активации состояние «тело спит, ум бодрствует» (как на слышимом, так и на субпороговом уровне). При маркировании квадрата этого пункта меню будут звучать укороченные инструкции (без подробных объяснений), подразумевающие, что вы запомнили основные положения инструкций.

Кэшировать страницы (по умолчанию квадратик маркирован). Сохранение преобразованной книги (в виде пакета графических файлов) на диске в папке Cache. При последующем обращении к этой книге (папке с книгами на определенную тему) загрузка происходит практически мгновенно. При первом обращении время преобразования может достигать нескольких минут. Впрочем, преобразование может идти в фоновом режиме, когда вы работаете с другими программами (не очень критичными к загрузке оперативной памяти и процессора) – например, текстовые редакторы, прослушивание музыки, просмотр фильмов, интернет.

Очистить кэш: Очистить всё; Вручную. При выборе пункта «Очистить всё», все папки, вместе с содержимым, из директории Cache удаляются. При выборе пункта «Вручную» - есть возможность выбора папки (папок), подлежащей(их) удалению.

Когда режим настройки закончен, вы можете выйти в предыдущее меню по кнопке **«Отмена»**, либо приступить к загрузке файла (папки) по кнопке **«ОК»**. После нажатия кнопки «ОК» выпадает меню: **Файл; Папку; История; Библиотека**. По кнопке «История» появляется список книг, к которым вы уже обращались. Остальные пункты очевидны.

При выборе файла (или папки) впервые, начинается загрузка. В библиотеке файлы хранятся уже в обработанном виде, поэтому доступ к ним осуществляется почти мгновенно. После окончания загрузки появляется надпись: «Подготовка к активации завершена. **Пуск**». Надпись с кнопкой можно временно свернуть в системный трей. При нажатии кнопки «Пуск» происходит переход к подготовительным упражнениям к активации информации, которые озвучиваются диктором. Как уже упоминалось, возможен предварительный выбор укороченного варианта. Также во время активации, на субпороговом уровне, звучит текст и специальный сигнал, активирующий ваше состояние активации информации, которое вы также, как сверхвосприятие, наработали, занимаясь с аудио-сеансами АТ и самогипноза (ССГ).

По клавише «Esc» можно (но не рекомендуется) пропустить настроечные упражнения для активации и перейти непосредственно к режиму активации. Это сделано для возможности изменить настройки.

Чтобы облегчить вхождение в состояние активации, интегрированной в режиме сверхвосприятия информации, необходимо сначала наработать эти состояния, занимаясь с сеансами АТ и ССГ. Во время этих сеансов, на субпороговом уровне, подаются специальные сигналы, в виде формул внушения, чтобы ассоциировать нарабатываемые состояния с этими формулами (техника якорения). После загрузки книг(и) и нажатии кнопки «Пуск», сначала звучит инструкция, обеспечивающая вам возможность подготовки к активации и вхождению в нужное состояние. В ходе инструкции, на субпороговом уровне также звучат соответствующие формулы внушения, облегчающие вхождение в нужное состояние, за счет ассоциативных механизмов. Часть формул вам необходимо активировать самостоятельно. Например, когда предлагается вызвать тяжесть и тепло в руках, вам необходимо несколько раз медленно и спокойно повторить: «Мои руки тяжелые и теплые», а во время всего сеанса активации необходимо повторять (так же медленно и спокойно) ключевую фразу: «Внимание, память, интеграция». Также во время сеанса киночтения на субпороговом уровне подаются формулы внушения, помогающие сохранять состояние активации и регулировать эмоциональную сферу.

Итак,

Сядьте по-удобней;

Сформулируйте свою цель (можно предварительно записать и положить в пределах видимости);

Сделайте глубокий вдох. Выдохните, нажмите кнопку «Пуск» и закройте глаза. Далее следуйте инструкциям. После короткого гудка, откройте глаза и смотрите на экран.

Методические рекомендации для модуля «Активация».

Активация является тренировкой мозга для получения **сознательного** доступа к информации, усвоенной в режиме сверхвосприятости. **Регулярная активация безусловно необходима для перехода на следующий уровень** взаимодействия с информацией, когда кино/фоточитав незнакомую книгу и дав себе несколько секунд (в трансе) на интеграцию прочитанного материала, вы будете способны ответить на любые вопросы по содержанию книги.

Для того, чтобы получить доступ сознания к информации, полученной на субсенсорном уровне, эта информация должна быть, тем, или иным способом, активирована в сознании, примерно в течение трех суток (иначе она будет вытеснена в глубинные слои памяти). Ничего страшного, если вы не успели это сделать, так как вы всегда можете повторить киночтение.

Но вначале эта информация должна быть **интегрирована** в долговременную память. Лучшим способом интеграции кинопрочитанной информации является **естественный сон**. Для опытных пользователей в программе предусмотрена аудиопрограмма «Интеграция». **Активировать** кинопрочитанный материал имеет смысл **только после интеграции**.

Любая другая информация, сопровождаемая высоким эмоциональным напряжением (любого знака), поданная после киночтения, способна вытеснять информацию, полученную в субсенсорном режиме на второй (третий и т.д.) план. Вот почему, в общем случае, настоятельно рекомендуется заниматься киночтением непосредственно перед сном. Во сне может начаться спонтанная активация, которая выльется в сновидения на тему прочитанной книги (или набора книг).

Процесс активация после фоточтения значительно отличается от обычного способа, когда мы пытаемся воспроизвести в памяти прочитанный материал. Техники активации разработаны скорее с целью рестимуляции новых нервных окончаний, созданных во время фоточтения, а не для того, чтобы спровоцировать воспроизведение материала посредством критико-логического сознательного мышления.

Чётко поставленная цель – основное условие для активации.

Активность и целеустремлённость – основные качества, необходимые для приобретения сознательного понимания. Во время активации вы работаете с тем текстом, который соответствует поставленной цели. Если

вы не знаете, что хотите получить от прочтения документа, то от активации будет мало пользы.

Способы активации.

Спонтанная активация. Спонтанная активация происходит без сознательного вмешательства с вашей стороны. Возможно, случилось, что вы радостно вскрикивали: "Ага!", неожиданно найдя решение проблемы, которое искали на протяжении нескольких недель, или, увидев лицо друга в толпе, или вспомнив имя человека, с которым познакомились несколько месяцев назад.

Такая активация представляет собой автоматическое подключение к информации, полученной в прошлом, к уже существующим в вашем мозге образцам. Стимулы окружающей среды, становятся ключевыми сигналами для активации памяти, и освобождают поток наработанных когда-то ассоциаций. Спонтанная активация напоминает вспышку творческих идей – внезапных и неожиданных.

Спонтанная активация также случается во время обсуждения с кем-то соответствующей темы, во время ответов на вопросы на экзамене, при тестировании.

Иногда спонтанная активация возникает ночью во сне, и вы начинаете видеть сны на тему прочитанных книг.

Чем дольше вы занимаетесь намеренной активацией, тем прочнее становятся связи между вашим сознанием и подсознанием, и тем чаще и стабильней происходит спонтанная активация.

Намеренная активация. Намеренная (сознательная) активация должна начинаться с определенного перерыва, во время которого информация, которую вы усвоили методом киночтения, интегрируется в память. В идеале, для интеграции, необходим нормальный ночной сон. Если вы киночитаете бумажную книгу и не имеете доступа к программе «Киночтение», то минимальное время для начинающих – примерно, 30 минут (во время которых настоятельно рекомендуется сделать, как минимум, упражнения на релаксацию). Если вы занимаетесь с программой «Киночтение», то интеграция может быть выполнена и с помощью аудиопрограммы «Интеграция», имеющейся в программе, но **естественный сон** всё же **предпочтительней**. При освоении техник вхождения в трансовые состояния, интеграцию можно уменьшить до нескольких секунд.

После перерыва (не важно, занял он тридцать минут, или сутки) начните активацию усвоенной информации при помощи вопросов.

Например: Какая часть данной книги, статьи или отчёта представляет для меня наибольший интерес? Каковы основные идеи? Что может

помочь мне? Что необходимо знать хорошо, чтобы написать отлично тестирование, составить отчёт, выступить на следующем собрании и так далее. Подобные вопросы посылают активирующие сигналы в отдел вашей более глубокой, бессознательной памяти. Они открывают доступ к желаемой информации и необходимым ответам. Такие вопросы стимулируют чувство любопытства. Данные действия по апробации мозга заставляют его находить лучшие способы достижения цели, поставленной для прочтения конкретных документов.

Важно, задавая мозгу вопросы, не ждать немедленных ответов. Ожидание отдачи на этапе активации может привести к возникновению чувства отчаяния («А-а-а, ничё не получается!»), так как при попытке воспроизвести информацию после фоточтения, сознательный разум просто ищет её в отделе недавней памяти. Ничего не обнаружив, сознательное мышление перекрывает доступ к обширной бессознательной базе данных. Апробация через вопросы помогает сохранить этот доступ, удерживая чувство любопытства. Она создаёт понимание, прокладывая пути к огромной базе данных мозга, где хранится полученная во время киночтения информация.

Во время формулировки вопросов убедитесь, что важность получения ответов на них для вас достаточно высока. Чем сильнее вы хотите получить ответ на свой вопрос, тем лучше.

Задавайте вопросы, сохраняя искренне любопытство и уверенность, что ответы будут получены. Результаты могут вас приятно удивить.

Мосты между сознательной и бессознательной памятью становятся прочнее, с каждой активацией.

Суперчтение и Погружение.

В зависимости от ваших навыков расширения поля зрения вы можете использовать два способа суперчтения: **«По центру»** и **«Строка бегом»**.

«Строка бегом». Метод Эйнштейна. При начальных навыках, когда вы еще не можете видеть всю страницу в целом, необходимо использовать способ **«строка бегом»**. При этом способе намеренно ускоренно «гоните» взгляд по строке*, визуально едва узнавая слова, но ни в коем случае их не читая обычным способом. Быстро переходите на следующую строку, потом на следующую, не останавливаясь и не возвращаясь. Некоторым может помочь специальный ритм, подавляющий артикуляцию, который можно выбрать в меню «Активация».

** Чтобы уменьшить напряжение для глаз и существенно увеличить скорость, полезно захватывать взглядом не только саму строку, но и оба пробела над и под строкой. Постепенно вы обнаружите, что способны воспринимать соседние строки, а потом и целые абзацы.*

В какой-то момент вы, вдруг, можете обнаружить, что механически водите глазами по строчкам, а ваше сознание где-то блуждает само по себе.... У вас низкий уровень концентрации внимания? Не переживайте, - вы в этом не одиноки.

Это упражнение, разработанное Альбертом Эйнштейном, поможет вам развить 100-процентную способность концентрировать внимание.

Инструкции к методу Эйнштейна:

вам нужны: книга (журнал) таймер, лист белой бумаги и карандаш. На первый раз поставьте таймер на 3 минуты. Потом вы будете увеличивать время.

Напишите на листе бумаги: «Мне это больше не мешает! При чтении я сохраняю высокую концентрацию внимания».

Начинайте суперчитать методом «строка бегом» подготовленный заранее материал.

Когда почувствовали, что отвлекаетесь:

держите пальцем место, где остановились;

сделайте отметку на листе бумаги.

Посмотрите на то место в тексте, где вы держите палец, и проговорите про себя: «Мне это больше не мешает! При чтении я сохраняю высокую концентрацию внимания».

Продолжайте чтение с того места, где остановились.

Повторяйте пункты 4-6 каждый раз, когда начинаете отвлекаться.

По истечении трех минут посчитайте количество отметок на бумаге. Они расскажут вам, сколько раз вы отвлеклись за это время.

Снова повторите упражнение. Начинать с того места, где остановились. С каждым разом отметок, фиксирующих факт отвлечения, будет все меньше. Ваша цель – ни одной отметки за 3 минуты. Когда добьетесь этого, увеличивайте время упражнения до 5 минут, затем до 7 и т.д.

«По центру».

Этот способ активации рекомендуется применять только после освоения способа «строка бегом» (когда вы научитесь воспринимать смысл целых абзацев).

Быстро продвигайтесь взглядом по центру (по зеленой линии) каждой страницы, одновременно держа в поле зрения края текста. Во время суперчтения взгляд должен оставаться расширенным, не пытайтесь прилагать усилия при поиске необходимой информации. При помощи мягкого расширенного взгляда глаза будут просматривать страницу более спокойно. Данный навык постепенно тренируется во время сеанса ССГ и страницей с зеленой точкой.

Погружение.

Таким образом, завершив активацию мозга через вопросы, возвращайтесь к тексту, суперчитайте его, находя ответы на поставленные вопросы. Что вы хотите узнать из данного текста? Где это можно найти? Во время суперчтения вы быстро просматриваете крупные фрагменты текста и определяете местонахождение искомых ответов.

Уделите внимание тем отрывкам, которые по той или иной причине (связанной с поставленной целью), привлекли ваше внимание. "Визуальные знаки" или ключи дают понять, что определённые отрывки текста имеют для вас большее значение. В качестве таких ключей могут выступать заголовки или подзаголовки глав, несущие в себе определённую информацию, и выделенные жирным, или курсивом слова.

Обращайте внимание на отрывки текста, привлекающие больше вашего внимания – они являются наиболее важными. Просматривая такие предложения или главы, вы начнёте "погружаться" в текст. Прочтите одно-два предложения, пока не поймёте, что получили из данного отрывка желаемую информацию. Далее вернитесь к суперчтению.

Как определить текст для погружения? Просто следуйте интуиции. Ваш мозг изучил весь текст во время киночтения, поэтому позвольте внутренним сигналам, поступающим из подсознания, быть вашим проводником. Не старайтесь оправдывать каждое погружение; такие сигналы являются не логическими и не вербальными. Эти сигналы поступают из окончаний, образованных в бессознательной памяти мозга при сверхвосприятии. Замечайте и прислушивайтесь к ним. Следуйте за интуицией и узнаете, куда она приведёт. Будьте внимательны. Обращайте внимание на все сигналы, посылаемые мозгом.

Во время погружения вы можете столкнуться с одной распространённой ошибкой, которая состоит в склонности, погружаться в любой текст. В таких случаях вы начинаете читать ненужную информацию, не отвечающую поставленной цели. Если вы начнёте погружаться в информацию, не отвечающую вашим целям, то просто-напросто можете потерять время. В таких случаях вы застреваете в деталях и, возможно, ещё сильнее отклоняетесь в сторону ненужной информации.

Доверяйте интуиции. Начинайте погружение только тогда, когда чувствуете в этом сильную потребность. При погружении в информацию

не обязательно помнить свою цель. Дайте себе установку - заметить место, где содержится эта информация, и приступайте к погружению. **Если у вас есть чётко сформулированная цель**, мозг свободно использует свои природные способности для того, чтобы привести вас к искомому данным.

Дополнительные рекомендации по погружению.

Прекращайте погружение, ограничивая его одним-двумя абзацами для статьи и страницей для книги.

Глубокое погружение напоминает обычное чтение, однако оно имеет несколько принципиальных отличий. Читайте его чтением с лёгким, простым и поточным движением глаз по странице.

- Зафиксируйте в памяти вашу цель и заголовок или подзаголовок читаемого материала.
- Просматривайте каждую строку, совершая простые плавные движения.
- Читайте мысли, чувства и идеи, а не слова.

Каждый раз во время суперчтения и погружения вы улучшаете своё знакомство с текстом. Задавая вопросы и получая ответы во время суперчтения и погружения, вы вступаете в живой диалог с автором.

И ещё кое-что о суперчтении и погружении.

Хотя эти техники могут показаться стандартным скорочтением, на самом деле они таковыми не являются. Суперчтение и погружение применяются после кино/фоточтения – после перенесения всего текста в мозг и помещения его в отдел бессознательной памяти. Таким образом, **суперчтение и погружение являются тренировкой** для сознательного подключения к обширной базе данных, в которой уже содержится необходимая информация, и определить, какая её часть является наиболее значимой.

Суперчтение и погружение помогают почувствовать структуру текста, выявить важную информацию, разбить материал на категории и составить резюме. В результате ваше понимание материала и его запоминаемость возрастают.

Скольжение.

В качестве техники активации «скольжение» предлагает некую альтернативу суперчтению и погружению за счет ускорения процесса активации. «Скольжение» лучше подходит опытным киночитателям.

Техника "Скольжения" позволяет достичь быстрого и удивительно точного понимания объёмных текстов, которые довольно информативны по своей природе. "Скольжение" используется для изучения целого текста или раздела книги, техника также хорошо подходит для специализированных журналов, отчётов и длинных электронных документов. Один из этапов техники требует быстрого, неуправляемого движения глаз, называемого скольжением. Данная техника значительно отличается от всех остальных.

Термин «скольжение» означает быстрые движения, похожие на танец, или на лыжный слалом. Такое движение глаз даёт мозгу возможность увидеть все слова в тексте, отражающие его смысл. В соответствии с концепцией, что всего 4-11% текста содержат значимую информацию, скольжение сквозь все слова позволяет мозгу захватить основные из них и чувствовать спокойствие, пропуская ненужные. В нижеследующих шагах техники скольжения, под словом "читать" подразумевается ритмическое прочтение («строка бегом») – методика суперчтения, упоминавшаяся выше.

- Достигните идеального состояния для чтения – расслабленной внимательности
- Повторите свою цель
- Прочтите заголовок, подзаголовок и предисловие (если такое имеется)
- Прочтите несколько первых абзацев
- Прочтите первое предложение (также называемое тематическим предложением) абзаца, для которого собираетесь применить технику скольжения
- Быстро двигайте взглядом по всем словам абзаца, кроме первого и последнего предложений; обращайтесь внимание на те слова, которые могут нести смысловую нагрузку предпосылки, описанной в первом предложении.

Траектория движения вашего взгляда может напоминать зигзаг – от верхнего края страницы к нижнему и наоборот. Она может быть циклической, по часовой стрелке или против, можно двигаться от края к центру или от центра к краю. Не существует стандартного образца, выбирайте наиболее понравившийся. Поэкспериментируйте с каждым из способов и определите самый эффективный. Такое движение даёт мозгу шанс определить идеи, аргументирующие или дополняющие основную идею текстового отрывка.

- Если смысл остаётся неясным, прочтите последнее предложение. Повторяйте упражнение во всех заинтересовавших вас разделах, пока не доберётесь до конца выбранного отрезка.

- Прочтите полностью несколько последних абзацев.
- Прочтите резюме, если такое имеется.
- Просмотрите текст ещё раз и воспроизведите его.
- Своими словами составьте карту памяти* по содержанию прочитанного отрывка.

Прямое Обучение.

Прямое обучение – это аудиопрограмма, инициирующая особый способ активации кинопрочитанных текстов (синтопическое чтение).

Киночтение огромного массива информации помогает подсознанию заметить новые возможности. Активация с помощью Прямого Обучения обеспечивает новые способы реагирования, исключая бесплодные попытки: «С понедельника начну...». Вы можете достичь замечательных результатов, даже если вы еще начинающий киночитатель. Единственное, что вам нужно – это научиться определенным образом расслаблять свои глаза (когда киночитаете выбранные книги) и немного доверия к своему Подсознанию, которое обрабатывает усвоенную информацию, даже если на осознанном уровне вам ничего об этом неизвестно. Поскольку Прямое Обучение изменяет ваше поведение без какого-либо сознательного вмешательства в этот процесс, это позволяет избежать заикливания на проблемах. Изменения наступают подспудно, благодаря глубинной мудрости, минуя сознательную логику, и проблемы разрешаются как бы сами собой.

Модуль «Мультиплеер».

В ходе тестирования программы на разных компьютерах с различными звуковыми картами мы столкнулись с проблемой огромного разнообразия диапазонов громкостей. Как мы уже неоднократно упоминали, в программе предусмотрены простые (на уровне формул аутотренинга) внушения, воспроизводимые на субпороговом уровне. Внушения сделаны по технологии «supraliminal communications». Это означает, что они имеют нормальную громкость, но не воспринимаются сознанием, поскольку звучат в высокочастотном диапазоне. Данное обстоятельство весьма затрудняет их настройку по громкости. При чрезмерной громкости ощущается как бы давление на голову, и нельзя сказать, что это ощущение из приятных.... В результате, мы пришли к простому решению, когда эти внушения дублируются обычным голосом, записанном на очень малой громкости (где-то в 60 раз тише основных). Таким образом, это обеспечивает возможность нормальной регулировки. Громкость всех файлов выполнена на среднем (оптимальном) уровне, который подходит для большинства аудиокарт. И, если во время киночтения и активации вы не слышите голоса, произносящего эти внушения, то ничего менять и не надо, если же вам слышен голос, то

громкость этих файлов («киночтение, супралиминальный» и «активация, супралиминальный») надо уменьшить до уровня, когда голос перестает быть слышимым. Соответственно, громкость всех остальных файлов необходимо уменьшить до того же уровня (по положению «бегунка»). Перед выходом из модуля «мультиплеер», если вы сделали необходимые изменения, надо эти изменения сохранить по кнопке «Сохранить и выйти». Кнопка «Сбросить настройки» возвращает все настройки к изначальному уровню.

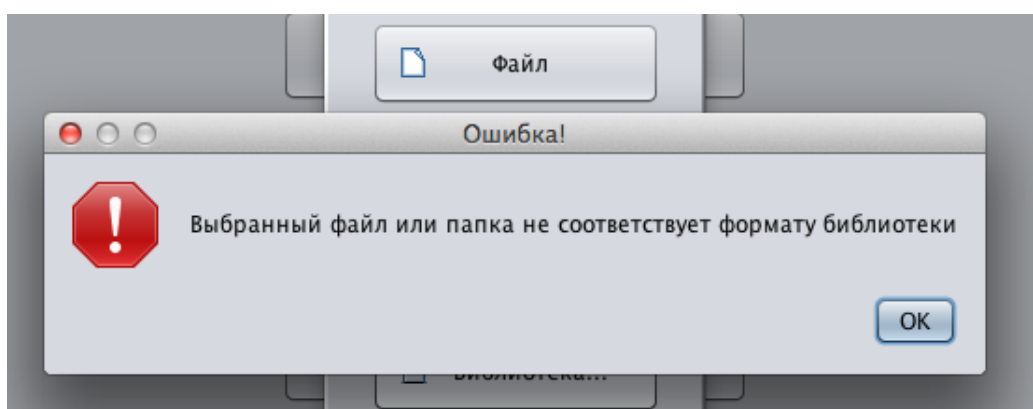
Добавление книги в библиотеку:

1. Нужно, чтобы была папка с "книгой". Такую папку можно изготовить, если сперва открыть файл книги в Активации или Киночтении со включенным кэшем. Тогда книга сохранится в папке Мои Документы/Picturereader/Cache/

2. Нужно в меню выбора способа загрузки (Активация или Киночтение) выбрать: Библиотека -> Добавить...

Откроется окно выбора папки с книгой. По умолчанию приложение откроет папку кэша (если она есть) приложения, в котором уже лежат папки с книгами, которые были ранее просмотрены в Киночтении или Активации.

Если что-то пошло не так, то выдаст сообщение об ошибке примерно такого вида:



3. Если всё в порядке, то откроется окошко, куда можно ввести название книги, комментарий (опционально) и DPI. При этом приложение постарается самостоятельно определить DPI, поэтому вводить его обычно не нужно.

Вписать нужное и нажать "Добавить".

К. Доннер – Тайны анатомии [1988, PDF, RUS]–300DPI

Пожалуйста, укажите сведения о добавляемой книге.
Добавление книги в Библиотеку может занять некоторое время.

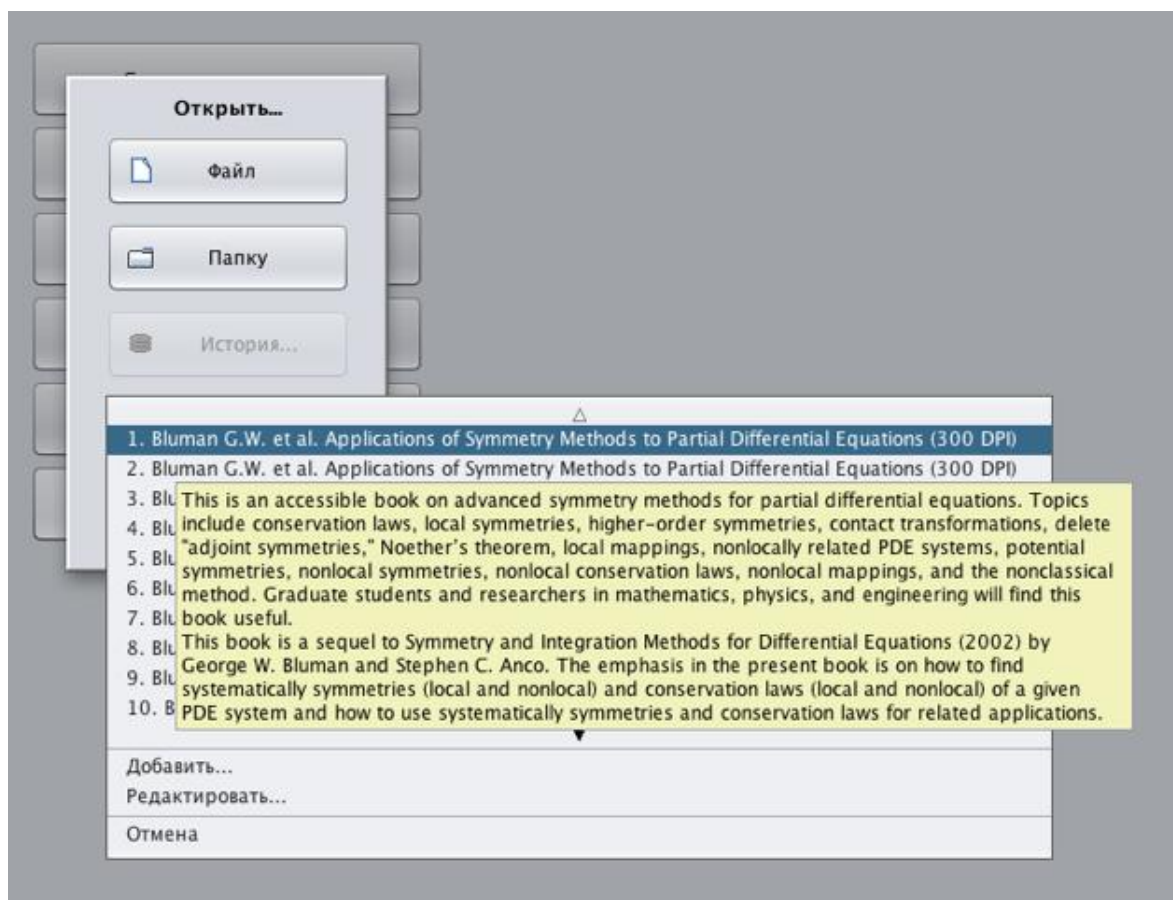
Название

Комментарий

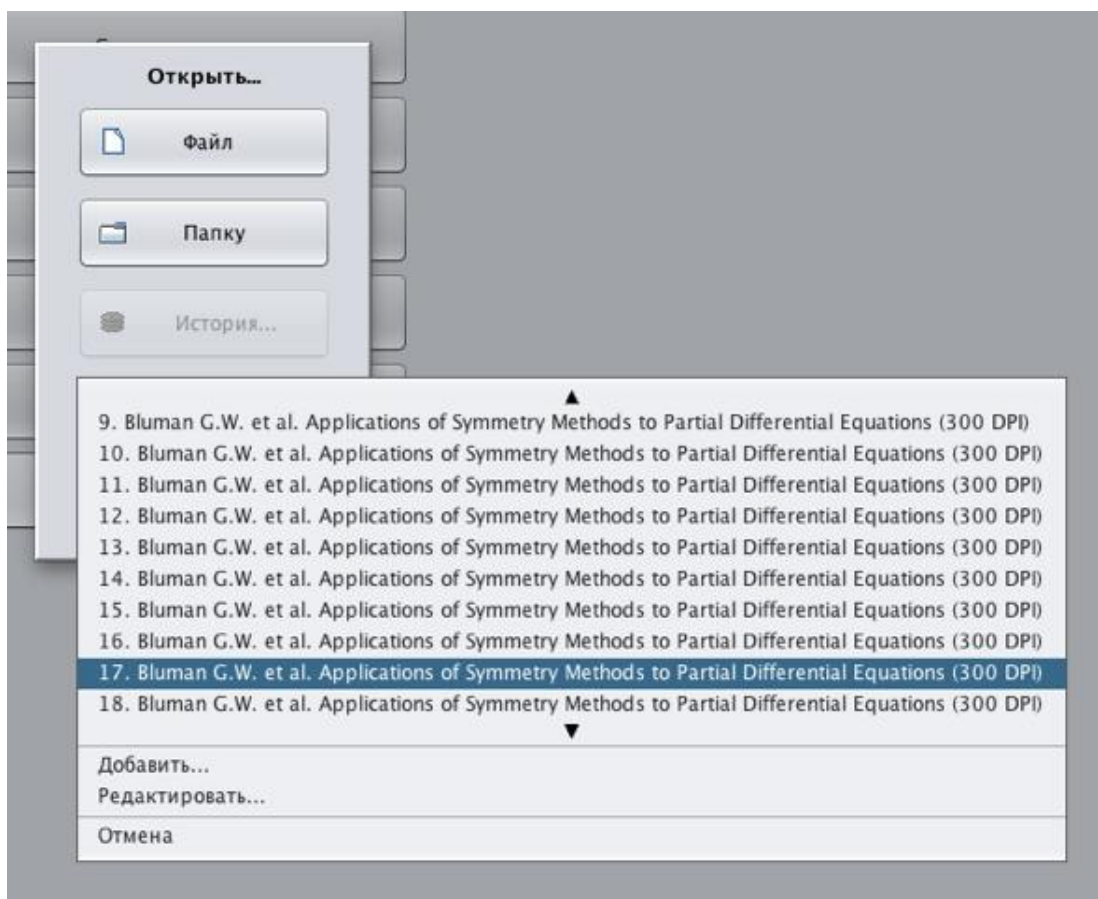
Разрешение (DPI)

4. Если всё пройдет хорошо, то через несколько секунд книга добавится в список книг Библиотеки.

Если к книге был указан комментарий, то он будет появляться как всплывающая подсказка при наведении курсора на название книги.



Если в Библиотеке будет более 10 книг, то автоматически появятся стрелочки для прокрутки списка.



6. Для удаления книг из библиотеки нужно выбрать: Библиотека -> Редактировать...

В открывшейся папке следует вручную удалить папки с ненужными книгами.

После перезапуска приложения список книг обновится.

Альтернативный способ создания библиотеки:

Рекомендую всем! <http://www.stduility.com/stduviewer.html> (русский язык поддерживается)

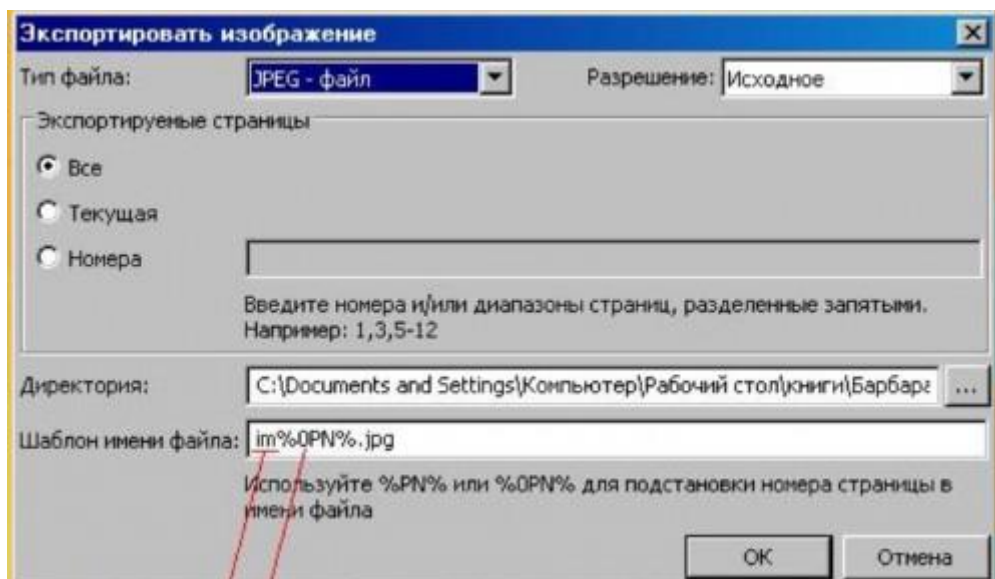
Программа открывает огромное количество разнообразных форматов и конвертирует их по вашему желанию ("Файл/Экспортировать") в картинки, готовые для киночтения. Не забудьте только перед этим создать папку с соответствующим названием, чтобы картинки грузились туда. А то по умолчанию они грузятся в ту папку, где вы открыли файл. В программе "Киночтение" надо выбрать "Открыть/Папку".

Кроме того, это еще и очень удобная читалка.

Для добавления книги в библиотеку, вам надо папку с картинками поместить в папку: data/library, скопировать в новую папку из любой папки с картинками (из уже имеющихся в библиотеке) файл description.xml и отредактировать в нём с помощью программы

notepad(блокнот) имя (вставив имя своей книги) и категорию (категию можно отредактировать потом - уже в окне библиотеки из программы "Киночтение").

Еще один нюанс при конвертации книг в STDViewer. Для того чтобы программа "Киночтение" воспроизводила картинки в правильном порядке, необходимо в соответствующей строке перед знаком % вместо названия вставить "im" и обязательно поставить 0 (ноль) перед буквами



"PN" (см. рис)

Дополнительные аудиoproграммы.

Киночтение включает в себя систему навыков и умений. Подразумевается, что большей частью этих навыков и умений вы уже владеете. Но мы понимаем, что каждый из нас пришёл в этот Мир с разным «стартовым капиталом» и имеет свою историю развития, зачастую далёкую от идеала. Поэтому мы постарались включить в методику Киночтения дополнительные модули и аудиoproграммы, позволяющие существенно «подтянуть» недостающие умения и навыки.

[Аудиoproграмма «Помни, что прочитал»](#)

Знакома ли вам такая ситуация, когда вы проводите дни и даже недели за чтением каких-то книг или других печатных материалов, а затем обнаруживаете, что почти ничего из этого не можете вспомнить?

Конечно, конспектирование прочитанного может нести определенную пользу, но в этом случае вам приходится надеяться на свои конспекты, а не на память. К тому же конспекты не могут дать вам полной картины. Потому что, когда вы обращаетесь к конспектам, созданным во время обучения, то может обнаружить, что они не имеют смысла, так как всего

лишь представляют собой фотографический снимок того, о чем вы тогда думали.

Так что, безусловно, конспекты вы можете делать, но если вам удастся форсировать память, так чтобы все, что вы хотите из прочитанного надежно запомнилось, то вам не придется даже думать о конспектах.

Память — это целая совокупность сложных процессов вашего мозга. В основном, для того, чтобы что-то надежно вспомнить, надо поместить это в памяти на первое место. Когда вы чувствуете или разучиваете что-то новое, то «впечатление» вначале попадает в кратковременную память. Этот процесс имеет место в гиппокампе. Так что, когда кто-то говорит вам свой номер телефона, то вы сохраняете его в своей кратковременной памяти, и он остается там до тех пор, пока вы его не записали и не забыли (стерев из кратковременной памяти). Если вы используете его часто то, в конце концов, он записывается в долговременную память.

Из этого примера вы можете видеть, что повторение и концентрация на чем-то являются основой обучения. Но как это использовать при чтении?

Один из способов — прочитать учебный материал несколько раз. Но иногда у вас просто нет на это времени. Другой путь — погружать новую информацию в долговременную память искуснее и быстрее.

Есть несколько практических рекомендаций по улучшению памяти. Например, попытка читать и учить что-либо, когда вы голодны, хотите пить, устали или беспокоитесь о других проблемах, заблокирует вас от получения информации, сохраненной даже в краткосрочной, не говоря уже о долгосрочной памяти.

Таким образом, то, когда вы читаете, так же важно как то, что вы читаете, если вы хотите вспомнить это позже. Важно помнить и использовать факт, что Ваша память работает через ваши чувства. Например, вспомните вечеринку с вашими друзьями — что вы видели, слышали, обоняли, чувствовали и испытали. Чем больше чувств вы вспоминаете, тем ярче становится Ваша память о событии.

Люди, обладающие превосходной памятью на прочитанное, склонны действительно видеть и даже чувствовать, или слышать материал, как будто они фактически испытывали это, а не просто читали. Таким образом, их память работает в большей степени как фактическая память о событии. Вы можете получить мультисенсорный отклик даже на техническую информацию, если при чтении вы хорошо представляете то, что читаете.

Другой способ запомнить, что вы читали — это объяснить важные идеи из прочитанного кому-либо еще. Другими словами, — чем больше вы вживаетесь в информацию, тем лучше она запоминается.

Еще великий русский физиолог Иван Михайлович Сеченов, в своё время утверждал, что между реальным опытом и воображаемым опытом для мозга, в сущности, нет никакой разницы.

Данная сессия помогает вам освоить навыки сверхбыстрого усвоения и легкого вспоминания прочитанного путём многократного повторения воображаемого опыта на фоне гипнотического транса.

Вокруг гипноза и гипнотического транса, в настоящее время, накручено множество различных мифов. На самом деле, гипнотический транс, по определению — это, «всего лишь» сконцентрированный объём внимания, направленный вовнутрь.

В гипнотическом трансе всё происходит очень быстро и, даже слишком быстро, — так что ваш разум может и не успеть, что-то увидеть и почувствовать, так как ваше подсознание работает в миллионы раз быстрее, чем привык думать ваш разум.

Поэтому ваша основная и единственная задача во время сессии — это хорошо расслабиться, как на физическом, так и на ментальном уровне, чтобы обеспечить своему подсознанию идеальные условия для работы. Самый простой способ для этого — сосредоточиться на своём дыхании — просто внимательно наблюдать за ощущениями в теле во время естественных вдохов и выдохов, не стараясь ничем управлять.

Таким образом, позу для прослушивания вы вольны выбирать любую, в которой вам удобно отдыхать и расслабляться. Наушники не обязательны (без них даже легче расслабляться), но использование стереосистемы настоятельно рекомендуется.

Стандартный цикл прослушивания — 21 раз (любое количество прослушиваний в один день считается за один раз), с перерывом не более 2-х дней (можно без перерывов). Рекомендуется повторять циклы каждые три месяца, в течение года (т.е. 4 повторения). Желательно, обновлять навыки каждые 4 года.

Правило 2-х стаканов обычной чистой воды (перед и после сессии) весьма приветствуется, так как способствует нормальной гипнотической работе и усвоению полученных навыков.

Оптимальное время занятий — с 16 до 18 часов.

Аудиопрограмма «Улучшение способностей к визуализации».

Для того, чтобы понять – зачем в данном курсе нужна специальная аудиопрограмма для развития способностей к визуализации, необходимо вновь обратиться к механизму киночтения.

Что происходит при киночтении, когда страницы с текстом так быстро мелькают перед глазами?

Эти страницы сохраняются в визуальной памяти в том виде, в каком они были предъявлены на экране. В дальнейшем, при намеренной активации, мозг как бы прокладывает тропинки для сознательного доступа к этим страницам. Чем чаще вы проводите намеренную активацию с различным кинопрочитанным материалом, тем прочней образуются нейронные связи, обеспечивающие этот доступ.

В конечном итоге, каждый пользователь может достичь результатов, которые демонстрируют продвинутые фоточитатели у Пауля Шелли. Например, прочитав (с помощью кино- или фоточтения) какую-то книгу, точно ответить на вопрос: «А что написано в такой-то строчке (абзаце) на такой-то странице. Как это возможно?

Из описания процесса, сделанного одним из таких продвинутых пользователей следует, что этот человек просто видит на «экране внутреннего взора» эту страницу и обычным способом читает заданную строчку, или абзац. Если обратиться к личности этого продвинутого фоточитателя, то выясняется, что он до недавнего времени «страдал» (а некоторые называют это даром) дислексией. А вот и ключевой момент нашего исследования – оказывается люди с дислексией обладают чрезвычайно хорошо развитым образным мышлением, а затруднения с чтением у них возникает исключительно из-за того, что они «спотыкаются» на словах, для которых трудно представить себе какую-то картинку.

Но образное мышление не является исключительной прерогативой дислексиков. Им, например, обладают художники и представители других профессий, где эти самые образные представления составляют суть профессиональной деятельности. Что интересно, согласно различным эзотерическим школам, образные представления составляют основу не только саморегуляции, но и магического воздействия на окружающий мир, включая и других людей (осторожней – всё возвращается с торицей).

Вообще говоря, регулярные намеренные активации кинопрочитанного материала, сами по себе надежно делают эту работу – развитие связей и доступа сознания к специфической визуальной памяти. Но эту работу можно существенно ускорить, занимаясь с данной аудиопрограммой по развитию способностей к визуализации.

Методика.

Каждый из нас обладает личной экологией и внутренней мудростью, которые, если их уважать и учитывать, заботятся о предпосылках личной гениальности. Эта сессия предназначена для того, чтобы ваша способность к визуализации стала лучше, чем когда-либо ранее.

Представьте себе, что некоторые люди считают визуализацию чем-то мистическим. Возможно, во время предыдущих сессий достижение глубокой релаксации и других полезных эффектов не представляло для вас особого труда, но вы не чувствовали, что своим внутренним взором достаточно хорошо видите воображаемые сцены из жизненного опыта. У всех нас есть какие-либо предпочтения, так что вам может быть легче вызывать в своем воображении вкус, или запах, ощущения, или звуки, чем необходимые образы.

Некоторые люди утверждают, что не могут визуализировать, но если бы они вообще не могли визуализировать, то как бы они узнавали разные предметы, на которых останавливается их взгляд? И наконец вспомните, если вы когда-либо видели сны, а большинство людей видят их каждую ночь с мельчайшими подробностями, значит, вы можете визуализировать. Получается, что вы научились верить в это убеждение только потому, что раньше не могли вызывать образы сознательно.

Часть людей считают визуализацию опасной. Действительно, когда вы научитесь хорошо визуализировать, то, как вы отличите реальность от ваших собственных фантазий и чужих наведенных образов?

Поэтому, в целях безопасности, ваше подсознание должно научиться надежно отличать воображаемые и наведенные образы от зрительного восприятия реальных объектов окружающей действительности. К счастью, в наш век широкого распространения электронных интерфейсов, ваше подсознание имеет возможность выбрать, комбинировать и создать по аналогии эффективные приемы распознавания и маркирования различных образов.

Таким образом, во время этой сессии, мы разрешим себе экологично и безопасно отпустить или реорганизовать все препятствия к визуализации так, чтобы просто расслабиться и сделать это легко, свободно и естественно.

Потому что та часть мозга, которая визуализирует сновидения, является той же самой частью, которая видит образы на фоне глубокого расслабления во время этой сессии. Но помните, что хотя видеть яркие и интересные образы во время этой сессии, конечно, очень здорово, но для того, чтобы изменить поведенческие и эмоциональные программы на более желательные, совсем не обязательно ясно видеть всё подряд в мельчайших подробностях.

Достаточно нескольких коротких вспышек и просветлений. Как будто вы тренируете визуальные мускулы, что действительно постепенно, по мере роста самоконтроля, усиливает ваши способности к визуализации, а вместе с тем развиваются ваши творческие способности, улучшается наблюдательность, память и внимание и, конечно, увеличивается наслаждение жизнью.

Эта сессия обеспечивает замечательный отдых, но, в то же самое время, вовлекает в работу часть мозга, ответственную за естественную визуализацию, делает ее сильнее и могущественнее, так что вы можете заметить, как замечательно чудесным образом улучшилось ваше зрение и ваша способность к произвольной визуализации. **Побочным эффектом этой сессии являются осознанные сновидения.**

Чем глубже вы расслабляетесь во время сессии, тем легче и естественней развивается ваша способность к визуализации.

Главный секрет успешного самогипноза – максимальная мышечная релаксация. Во время прослушивания можно засыпать – эффект не теряется. Поза – любая (оптимально – полусидя, с опорой на мягкие подушки).

Настоятельно рекомендуется слушать в наушниках.

Курс стандартный: 21 раз, с перерывом не более, чем на два дня (любое количество раз в один день считается за один раз). Повтор – не раньше, чем через 21 день.

Если заранее планируете повтор курса, то эффективней режим: 15 раз слушаете, с перерывом не более чем на два дня (любое количество раз в один день считается за один раз); 15 дней отдых; 15 раз слушаете; 15 дней отдых; 15 раз слушаете и т. д..

[Аудиопрограмма самогипноза для избавления от устаревших убеждений.](#)

Это универсальный сеанс, не имеющий к чтению непосредственного отношения (вы можете работать с любым, выбранным вами убеждением). Тем не менее, основной проблемой при усвоении, как кино- так и фоточтения остаются устаревшие убеждения о своих возможностях и способностях и о том, что вообще возможно в этом мире. Поэтому большинству из тех, кто желает овладеть киночтением, и тем самым, выйти на совершенно иной уровень своих способностей, придется начинать именно с этого сеанса.

Итак, вы решили избавиться от своих устаревших ограничивающих убеждений, потому что у вас есть какие-то важные для вас цели, и вы хотите достичь чего-то позитивного, или получить необходимый для вас опыт.

И возможно, вы хотите обрести счастье в личной жизни, или достичь благополучия. Возможно, это крепкое здоровье, красивая фигура, или уверенность в себе, а может быть, всё это вместе, плюс еще многое другое. Но до сих пор вы чувствовали, что что-то словно удерживало вас в унылой накатанной колее, как будто какая-то часть внутри вас сомневалась, что положительные преобразования для вас, на самом деле, возможны.

Так что это за таинственная сила, которая до сих пор ограничивала ваши достижения? Психологи называют ее ограничивающими убеждениями. Ограничивающие убеждения имеют много общего с фобиями, потому что они тоже формировались на эмоциональном подсознательном уровне. Люди с фобиями, чаще всего, на сознательном уровне, прекрасно понимают, что никакой опасности, на самом деле нет, но при этом никогда не забывали испугаться, когда появлялся соответствующий стимул.

Точно так же у ребенка, которого постоянно одергивали, критиковали, и излишне опекали, не давая самостоятельно исследовать этот мир, создавалось стойкое ограничивающее убеждение, в том, что он был не способен адекватно взаимодействовать с этим миром.

И все эти ограничивающие убеждения, как ни странно, были предназначены вашим подсознанием для вашей защиты, как будто какая-то часть вас самих бережет вас, думая, что вы могли обманывать самих себя, или что было опасно получить то, что вы хотели.

И вы можете осознать, что эта осторожная и сомневающаяся защитная часть, которая присутствует у вас, эта часть вас самих, сформировалась в другое время, когда вы еще не владели всеми знаниями, умениями, навыками и другими ресурсами, которые стали доступны вам сейчас.

А может быть, вы когда-то подобрали убеждения, или даже случайные слова, которые рядом с вами обрели значимые для вас взрослые. Или, возможно, те слова были просто выражением так быстро меняющихся эмоций, но вы, естественно, отнесли их на свой счёт, потому что вы им тогда безгранично доверяли, потому что были еще маленькими.

Но теперь вы уже повзрослели и переросли эти детские ограничения. И наконец, пришло время сменить их на другие полезные и жизнеутверждающие убеждения, которые лучше подходят вам сейчас и помогают привлечь в вашу жизнь новые возможности и способности. Как когда-то вы сменили детскую одежду и обувь, из которых вы уже выросли, или сменили детский неуклюжий велосипед на скоростной двухколесный.

Этот сеанс помогает вам отпустить от себя устаревшие убеждения, которые ограничивали вас на пути к успеху, и обеспечить открытость и любопытство по отношению к новым возможностям в вашей жизни, и

начать создавать новую жизнь, полную творчества и вдохновения, достатка и изобилия, надежности и счастливых близких отношений.

Поэтому перед сеансом выберите из всего многообразия своих желаний что-то одно, то, что вы хотите больше всего испытать в вашей жизни сейчас, или в самом ближайшем будущем, что чувствуется более притягательным, или то, что является ключевым к остальным преобразованиям.

Полезно перед сессией сформулировать своё намерение мысленно, или вслух, или, еще полезней, записать на бумаге. Например: «Я решил(а) избавиться от устаревших ограничивающих убеждений относительно ... (денег, любви и т.д., и т.п.). Я выбираю ... (ваше положительное утверждение)». Это всего лишь общий шаблон, поэтому полезно сформулировать эту манифестацию своими словами. Можно эти фразы рифмовать и даже положить на простенькую мелодию.

Вариант для киночтения: «Я решил(а) избавиться от устаревшего убеждения о невозможности восприятия и запоминания информации со скоростью 60 тысяч слов в минуту. Я выбираю для себя возможность легко и просто входить в состояние сверхвосприятия информации и также легко и просто воспроизводить в сознании, усвоенную в этом состоянии информацию».

Этот сеанс эффективней слушать активно, то есть, выполняя всё, что там говорится. Тем не менее, можно просто расслабляться (и даже заснуть), сосредоточившись на голосе, или на своем дыхании.

Не рекомендуется слушать ее слишком поздно (не позднее чем за 4 часа до естественного сна), во избежание проблем с засыпанием. Впрочем, это весьма индивидуально. Некоторые слушают без каких-либо проблем непосредственно перед сном. А некоторым это приходится делать только утром.

Стандартный цикл – 21 раз (с перерывами не более 2-х дней) на одно убеждение.

Лучше слушать лежа, или полусидя (откинувшись на спинку кресла, или подушку). Если слушаете сидя, то постарайтесь, чтобы ноги были удобно расставлены, обе ступни стояли прочно на полу, а руки свободно лежали на коленях. Полезно перед сеансом и после выпить по пол стакана воды.

[Аудиопрограмма «Учитесь быстро»](#)

В современной жизни нам приходится очень много чего учить и переучивать.

Учим ли мы иностранный язык, или как работать в прикладной компьютерной программе, или разучиваем новый танец, — способность

быстро и надежно усваивать новые знания, умения и навыки, всегда обеспечивает нам высокую конкурентоспособность на рынке труда.

Для начала назову пару простых практических шагов, дающих возможность в значительной мере усилить вашу способность быстро и легко усваивать новую информацию.

В первую очередь, необходимо чётко себе представлять, почему то, что вы изучаете (чем бы это ни было), так важно для вас и, во-вторых, необходимо найти способы **получать от этой учёбы удовольствие**.

На протяжении всей истории человечества творческие гении, как известно, всегда старались привнести в свою работу страсть, радость и удовольствие. Именно зачарованность перспективами, любопытство и вдохновение заставляли их работать с максимальной отдачей и напряжением, на пределе своих сил.

С другой стороны, вспомните о том времени, когда вы научились большинству своих навыков, которыми вы обладаете в своей жизни. Я говорю о раннем детстве, когда вы учились ходить, самостоятельно есть, говорить, потом читать и писать. В этом возрасте абсолютно всё неизвестно. Вами движет любопытство, всё представляется игрой, и поэтому обучение происходит удивительно быстро и эффективно. Учёные, например, утверждают, что до 4-х лет, по относительному объёму, мы выучиваем около 90% от всей информации, с которой сталкиваемся за всю свою жизнь.

Потом, по мере взросления, вам, конечно, не всегда приходилось учить что-то, действительно вызывающее у вас **чувства радости, вдохновения и любопытства**. Хорошей новостью является то, что эта сессия, как раз, и предназначена для того, чтобы помочь вам найти новые пути получать удовольствие от учёбы, пробудить любопытство и страсть к познанию, и повысить мотивацию к изучению и совершенствованию мастерства в выбранном вами направлении. Что даёт вам возможность значительно усилить веру в свои способности, быстро и эффективно впитывать информацию и успешно осваивать необходимые умения и навыки.

Конечно, вам придется внести некоторое разнообразие и инновации в процесс своего обучения, но, поверьте, это того стоит.

Имейте в виду, что способы изучения предмета и тренировки практических навыков и умений весьма разнообразны, как и окружающая жизнь, поэтому, для лучшего запоминания, на уровне знаний, и практического освоения, на уровне умений и навыков, необходимо, во время учебы, также разнообразно использовать своё тело и сознание.

Любой, кто пытается выучить что-то обычной зубрёжкой, уступает в своих знаниях тому, кто внимательно работает на лекциях и семинарах, кто прочитал множество разных книг по этой теме, кто рисует запоминающиеся интеллектуальные карты, с ключевыми положениями по изучаемому предмету, кто сочиняет забавные песенки, рифмы и акронимы, чтобы запомнить информацию, и кто объясняет выученный материал кому-то другому, чтобы углубить свое понимание предмета, и кто регулярно проверяет свои знания, чтобы быть уверенным, что в нужный момент может вспомнить всё что необходимо. Частое припоминание выученной информации является основой для развития хорошей памяти и успешной учёбы.

И наконец, во время обучения, безусловно, необходимо уважать естественные потребности своего мозга и всего организма в целом, поскольку выученная информация хранится во всём теле, а мозг лишь управляет её систематизацией и движением. Для этого, как минимум, надо обеспечить себе полноценный ночной сон. Потому что именно сон играет ключевую роль, как в усвоении выученной за день информации, и переносе ее из кратковременной памяти в долговременную, так и для укоренения в теле практических умений и навыков.

Для нормального функционирования тела необходимы физические упражнения на растяжку, пешие прогулки, короткие перерывы между занятиями (примерно каждые сорок пять минут), для усвоения выученного материала, и достаточное употребление простой чистой воды, так как вода играет существенную роль в передаче нервных импульсов.

Перед сном, уже в кровати, полезно провести лёгкий обзор того, что вы уже выучили, и того, что еще предстоит, и помечтать о том, как вы будете применять полученные знания.

Руководствуясь этими простыми правилами, вы легко, быстро и продуктивно можете усвоить любые знания, умения и навыки, которые вам понадобятся в дальнейшей жизни.

Так же полезно регулярно слушать эту сессию, глубоко расслабляясь, чтобы автоматически войти в гипнотический транс.

Гипнотический транс — это естественный непрерывный процесс, во время которого ясность и сосредоточенность вашего сознания могут временами, как значительно усиливаться, так и отходить на задний план, подчиняясь вашему собственному подсознанию, которое и проводит всю необходимую вам работу.

А мои слова лишь помогают вашему подсознанию придерживаться определенного направления. Именно ваше подсознание определяет, какие образы вы увидите в ходе сессии. И эти образы совсем не обязательно должны совпадать с содержанием того, что говорится.

Просто доверьте своему подсознанию делать свою работу, отрешенно, или с интересом (но без какого-либо анализа и критики), наблюдая за тем, что ваше подсознание сочтёт нужным в данный момент показать вашему сознанию. И уж, тем более, не надо всё это как-то интерпретировать, и искать в этих образах какой-то глубокий смысл. Так как, это то же самое, как в незнакомой иностранной речи выискивать знакомое звучание, и на основе этого пытаться понять, что говорится.

Таким образом, в ходе данной сессии вы обучаетесь учиться легко быстро и продуктивно, чтобы распространить эти умения и навыки на все аспекты своей жизни. Данная сессия сделана по технологии Многоуровневой Трансовой Коммуникации ([МТК](#)).

Главный секрет успешного самогипноза — максимальная мышечная релаксация и внимание. Релаксация не имеет ничего общего с какими-либо усилиями. Необходимо просто разрешить себе расслабиться. Единственное, что может помочь — это вообразить себя в какой-то обстановке, когда вы расслабляетесь естественным образом. Внимание можно сосредоточить на чём-нибудь одном: на дыхании, на неподвижности своей ведущей руки, на едва заметных круговых движениях головой, на точке, на свече, и так далее....

Во время прослушивания можно спокойно засыпать — эффект не теряется, потому что в тексте данной медитации имеются специальные инструкции для подсознания. Слушать можно в любой, максимально удобной для вас позе (оптимально — полусидя, с опорой на мягкие подушки).

Настоятельно рекомендуется слушать в наушниках и не изменять формат файла (WAV).

Продолжительность записи: 72 минуты.

Курс стандартный: 21 раз, с перерывом не более, чем на два дня (любое количество прослушиваний за один день считается за один раз). Повтор — не раньше, чем через 21 день.

На абсолютное большинство ваших, еще не заданных вопросов, вы сможете найти исчерпывающие ответы в [«Путеводителе по дискам»](#).

ЧаВо по методике:**Вопрос:**

С помощью компьютерной программы я способен в короткий срок усвоить большой объем информации, а затем при помощи этой же программы могу эту информацию активировать. Это понятно. Как обстоит дело с киночтением с бумажного носителя? Здесь тоже нужна будет какая-либо "активация"? Или по истечении курса навык киночтения станет... автоматическим и будет легко применим и к обычной книге? Проясните этот момент?

Ответ:

В методике предусмотрено вхождение в состояние сверхвосприятия за счет произнесения кодовой фразы: "Сейчас я вхожу в состояние сверхвосприятия" и поддержки этого состояния через речетатив: "Внимание, память, интеграция". Эти состояния и их привязка (якорение) к кодовой фразе нарабатываются в программах АТ и ССГ.

В дальнейшем, при освоении методики киночтения (начальные устойчивые навыки нарабатываются примерно за три недели регулярных занятий, окончательные - за три месяца) Вы можете применять это состояние в любых ситуациях, в том числе и для чтения обычных книг.

Учиться фоточитать не обязательно, хотя прочитать книгу для общего развития :) полезно. Все указанные там приемы, как, например, "страница мираж" служат лишь для удержания внимания, отвлечения и перегрузки сознания, с тем, чтобы перейти в трансное состояние, которое Вы и так наработаете, занимаясь с программами по самогипнозу.

Вопрос:

Правильно ли я понял, что занятия по скорочтению можно совмещать с занятиями по киночтению, так как данные методики не взаимосвязаны? Если при киночтении текста на иностранном языке встречаются незнакомые слова, то как сильно ухудшается понимание? Стоит ли использовать киночтение в данных случаях?

Ответ:

Начинать надо обязательно с киночтения словаря (это, кстати, и в методике прописано). Я, например, достаточно свободно владею английским, а немецкий только учу. Так вот, после киночтения английского словаря я реально почувствовал, что скорость чтения на английском у меня значительно увеличилась, плюс я стал более свободно писать письма на английском. А вот с немецким пока не сильно

все заметно, но я и занимаюсь с ним (имеется ввиду в день) гораздо меньше, чем английским. При этом словари нет необходимости как-то специально активировать - это автоматически делается при чтении.

Вопрос:

Что значит "«Киночтение» — это врожденная способность каждого из нас."? Я всегда думал что чтение, скорочтение, как и киночтение - это приобретаемый навык. Мы же не способны с рождения сразу воспринимать вложенный смысл в знаки-буквы. Вы имеете ввиду, что человек воспринимает весь текст, как например пейзаж, или обстановку в комнате, а уже потом при активации наделяет смыслом текст? Или что?

Ответ:

Распознавание картинок - это врожденная способность мозга. За время нашей жизни мы уже столько раз видели слова, что у нас есть четкий образ для каждого слова.

Существует методика (продаются специальные наборы), согласно которой новорожденному (начиная примерно с 3-го месяца) предъявляют картинки с напечатанными под ними словами, поясняющими содержание картинок (так же как и отдельные буквы). Эти малыши потом очень быстро учатся читать (и читают очень быстро). У меня друзья занимались со своим старшим. Так один раз бабушка чуть ни упала от неожиданности, когда ребенок, сидя в коляске, вдруг громко прочитал вывеску на магазине. :) А вот с младшей, так сложилось, по этой методике не занимались. В результате, по уровню вербального развития, если сравнивать стандартные возрастные достижения (первые слова, предложения, начало самостоятельного чтения), то девочка значительно отставала, хотя, обычно бывает наоборот.

Общепринятое сейчас обучение чтения через проговаривание по буквам и по складам - это не естественный навык, требующий гораздо больше усилий и времени.

Вопрос:

1. Joseph Bennette в книге "скорочтение со скоростью света" упоминал о полезности майнд-машин. Как можно использовать MM Inner Pulse, обладателем которой я являюсь, для улучшения скорости чтения?

2. В моем понимании, в pdf содержится (как правило) растровая картинка, и количество строк на странице, а также размер текста, могут быть какими угодно в исходном файле. Какие рекомендации можете дать к этим параметрам, для наилучшего эффекта?

Ответ:

1. Если у Вас хорошо наработано "альфа-состояние" (<https://cloud.mail.ru/public/FFti/sCca9LbRs>), то, безусловно, Вам гораздо легче будет освоить АТ и ССГ и научиться входить в состояние сверхвосприятости. Кроме того свето-звуковой альфа-тренинг, в принципе, повышает умственную работоспособность.

2. Есть как минимум два типа PDF - с текстом и с графикой. Текстовые файлы перед конвертацией программа сама приводит к нужному формату, а с графическими Вы всё равно почти ничего сделать не сможете.

Вопрос:

Я - новичок, поэтому, возможно, пока еще не очень хорошо ориентируюсь на этом сайте, поэтому возник еще вот такой вопрос. Киночтение - это, похоже, все же не первый (или не последний) шаг по овладению эффективным чтением. Ведь еще надо дополнительно (или предварительно) научиться скоро/фоточитать? Подскажите, пожалуйста, как мне построить последовательность овладения быстрым, эффективным чтением?

Ответ:

Киночтение - самодостаточная методика.

Вопрос:

Андрей! А существует ли алгоритм работы с данной программой для изучения иностранного языка? Спасибо за ответ. СП

Ответ:

Я не представляю себе такой алгоритм (для изучения). Но для пополнения словарного запаса очень даже существует - просто киночитаете словарь. Я, например, значительно увеличил скорость чтения на английском и стал гораздо свободней писать письма на английском после киночтения (3 раза) словаря. Сейчас собираю словари с английскими поговорками и идиомами.

Как мне представляется, если в начале изучения (да и на любом этапе) "загрузить в голову" словарь, то скорость изучения языка существенно улучшится....

Вопрос:

Доброго времени суток, Андрей! Для какого рода книг предназначено киночтение? Есть ли практический смысл в использовании киночтения при работе с книгами, которые требуют серьезной проработки и усвоения? Спасибо.

Ответ:

Книги, требующие серьезной проработки и усвоения, очень полезно сначала киночитать - это существенно ускоряет серьезную проработку и усвоение. :) Мозг работает чрезвычайно быстро, ему очень трудно работать медленно. Вспоминаю один случай. Пару лет назад, для семинара по методологии, мне надо было тщательно проработать одну статью Г.П.Щедровицкого... Я подошел к этому делу вполне серьезно - стал читать вдумчиво и медленно. Вскоре я потерял мысль, запутавшись в сложноподчиненных предложениях, и поймал себя на том, что который раз подряд тупо читаю одно и то же место. Поняв, что таким образом мне сквозь статью не продраяться, я загрузил ее в скорочиталку (где по одному слову выводится) и стал читать с большой скоростью (~25 слов в секунду). Мало того, что я теперь всё прекрасно понимал, так еще и получил огромное удовольствие от красоты изложения мыслей автора...

Вопрос:

На кого это рассчитано - читая медленно, я путаюсь в предложениях и не улавливаю смысла? Что там за "авторитет" у вас бредятину гонит? Не, понятно, надо рекламировать методу, но не до абсурда же доводить... Когда всем известно - не понял - перечитай медленно и отдельно...

Ответ:

«Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении; однако в действительности, при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с различной скоростью и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения». (Л.С. Выготский)

Вопрос:

Существуют книги, в которых текст читается легко, ясно и понятно, «на одном дыхании». И уже в ходе чтения суть, которую хочет донести до читателей автор, ясна вполне, ничего потом даже додумывать не нужно после прочтения текста. Но вот есть книги сложные, например, тот же Гиренок «Абсурд и речь» или Волински «Квантовое сознание». Лично у меня понимание таких книг вызывает сложности, многое из того, о чем говорится в книге, я попросту не могу осознать. **Вопрос такой:** Как с помощью киночтения может решаться такая проблема? Осознание, понимание «загруженной» и активированной через киночтение информации будет осуществляться на подсознательном уровне? Проще говоря, **до** киночтения человек в упор не понимал смысл некоторой части текста в книге, а **после** киночтения, не только стал помнить, что прочитал, но еще и стал ПОНИМАТЬ смысл текста, который ранее был ему не доступен? К сожалению, не могу более точно сформулировать вопрос, надеюсь, вы меня поняли.

Ответ:

В принципе я приводил уже свой пример с семинаром. Как это ни странно для нас слышать (просто в голове не укладывается), но при быстром чтении понимание гораздо лучше. Одной из проблем понимания являются незнакомые слова и понятия. Киночитая толковый словарь русского языка в начале курса, Вы снимаете большинство проблем с пониманием.

Вопрос:

Добрый день! Программа скачивается и устанавливается на компьютер или всё время нужно выходить в интернет, чтобы позаниматься? У меня проблема со скоростью выхода в интернет в разное время суток.

Ответ:

Программа один раз скачивается на компьютер. Подключение к интернету потом НЕ нужно.

Вопрос:

Существует какое-либо ограничение на "загрузку" книг в подсознание, к примеру, за один день? При активации голова не закипит?

Ответ:

В начале лучше это делать без фанатизма - 1 книга в 1 день. Когда освоите в совершенстве, то ограничений не будет.

Вопрос:

Только сегодня подумал - какие возможности дает программа: за короткий срок изучить интересующий предмет. И в этой связи еще вопрос: Как киночитать книги при Прямом Обучении? Сначала одну, затем активация, далее вторую - активация, или возможно все выбранные книги одну за другой, а затем их активации?

Ответ:

Еще раз повторю: в начальный период освоения киночтения "грузите" по одной книге в день. Дело даже не в какой-либо опасности перегрузки, а в **уровне произвольного внимания**. Это **очень важный фактор** при киночтении. Поэтому, как только внимание отвлекается, вместо киночтения Вы начинаете заниматься бесполезным времяпровождением. В принципе, при прямом обучении, активацию можно делать на несколько книг сразу.

Есть интересная категория книг - преобразующих психику и даже физиологию в процессе чтения. Например, Роберт Мастерс Нейроречь (http://www.koob.ru/masters_r/). Есть основания полагать, что с

помощью киночтения эффективность такого усвоения может усилиться многократно.

Вот еще книги, которые, имхо, полезно бы кинопрочитать, чтобы сделать себе прививку от зомбирования: http://www.koob.ru/steven_hassan/

Вопрос:

Когда можно сказать что киночтение как навык освоено?

Ответ:

Когда Вы прочитав книгу, можете минут через 15-20 активировать ее в сознании.

Вопрос:

Целью является навык сверхскоростного восприятия информации при киночтении? (я им пока не владею, поэтому хочу понять, куда стремится)

Ответ:

Это всего лишь средство, а цели по жизни у Вас могут быть совершенно разные. Сверхскоростное восприятие при киночтении - это естественный навык (им все владеют с рождения) - надо себе только разрешить и соблюдать технику - "тело спит, ум бодрствует".

Вопрос:

Или вся цель киночтения исключительно в предобучении бессознательного (т.е. в сверхскоростном восприятии я и не должен рассчитывать что-то осознавать, текст или мысль автора, надеемся на бессознательное понимание и запоминание), а мысль автора должна улавливаться осознанно при намеренной активации (при суперчтении, погружении и т.п.), где и надеяться на помощь предобученного бессознательного в том, где остановиться, чему уделить больше внимания (исходя из поставленных целей).

Ответ:

Да, примерно так. Если брать аналогию по корифеям фоточтения, то конечное состояние - это когда сразу после киночтения Вы входите на какое-то время (15-20 минут) в трансовое состояние, где происходит что-то вроде спонтанной активации, после чего вся кинопрочитанная информация становится Вам доступна. Но ради Бога, при киночтении не пытайтесь ничего осознавать - ни текст, ни мысли автора. Ключ для киночтения - это расслабление тела и всё внимание на экран (книгу).

Намеренная активации - это что-то вроде тренировки устойчивой связи подсознания и сознания.

Вопрос:

Расскажите по-подробнее о состоянии во время киночтения.. Что делать со спонтанно возникающими мыслями? Надо-ли концентрироваться на чем-либо? Как удерживать взгляд, на каком расстоянии?

Ответ:

Внимание - ключ к успешному киночтению. Но внимание не имеет отношения к напряжению. Таким образом, необходимо максимально расслабить тело и концентрироваться на рамке вокруг текста. Вы должны хорошо видеть всю рамку, остальное - размыто. Концентрация мягким взглядом, контролируя напряжение, расслабляя по ходу все возникающие зажимы. Зажимы в основном возникают в области шейно-плечевого пояса и в руках. Для того, чтобы это стало возможно, большинству пользователей необходимо заниматься с аудиопрограммами АТ и ССГ.

Вопрос:

Здравствуйтесь. При активации должна ли вспоминаться конкретная информация в объеме данной книги или только "неясного происхождения" мысли по данной теме, возникающие под влиянием вопросов по данной тематике? Будут ли это точные знания или догадки? Что должно получиться в итоге?

Ответ:

Вот, например, Вы только что прочитали (обычным способом) книгу. Что у Вас остается в голове? Можете ли Вы вспомнить это во всех деталях и подробностях? После киночтения и активации у Вас останется в голове 90% информации, в отличие от обычного чтения - 60-70%

Намеренная активация, обычно вызывала наибольшее количество вопросов, так как именно на этом этапе вступали в полную силу устаревшие убеждения о том, что при такой скорости ничего запомнить невозможно.

Мало кому при обучении фоточтению посчастливилось (как мне) столкнуться со спонтанной активацией, и тем самым мотивироваться на дальнейшее применение. Поэтому, наверное, так трудно найти в сети положительные отзывы о фоточтении.

Кроме того кинопрочитанная информация сразу "загружается" в долговременную память и чтобы ее оттуда достать надо приложить

определенные усилия. Например, многие ли из нас могут вспомнить в подробностях какую-нибудь недавно прочитанную книгу.

Навык запоминания и вспоминания тренируется. И лучше всего это делать в детском возрасте. Вот, например, в критике дореволюционной школы часто встречаются утверждения, что там много занимались бессмысленной зубрежкой, но именно эта зубрежка и давала возможность в будущем обладать огромным объемом знаний.

Например, тов. Сталин обладал великолепной памятью во много благодаря учебе в духовной семинарии, где требуется заучивать наизусть огромные тексты, причём на старославянском... Так что, если поначалу у вас что-то не получалось с намеренной активацией, то не расстраивайтесь - учите и рассказывайте вслух стихи, работайте с сеансом самогипноза; обязательно при подготовке к экзаменам (а лучше в течение семестра) сочетайте обычную подготовку (это будет активацией) и киночитайте учебные материалы. В конце концов, в вашем распоряжении всегда остаются "синтопическое" чтение и "прямое обучение", которые обеспечивают вам поток творческих идей и озарений по **интересующей вас** теме...

Вопрос:

Как проявляется спонтанная активация? В результате чего именно она возникает?

Ответ:

Спонтанная активация, к счастью (поскольку является мощным мотивирующим фактором), все же случается.... На моей памяти все случаи спонтанной активацией были связаны, во-первых, с необходимостью, во-вторых, с разрешением себе говорить на эту (прочитанную) тему...

Строго говоря, спонтанная активация - это творческие озарения, и идеи, которые нас посещают после киночтения какой-либо книги (или книг) по интересующему вас вопросу. Я же тут имел ввиду немного другое - как я описал это явление в статье (см. описание курса), когда я читал лекции, а студент отвечал на экзамене.

В обоих случаях была суровая необходимость в положительном конечном результате, и даже была намеренная активация - мы оба готовились и обычным способом (в очень сжатые сроки). Но при этом у обоих не было ощущения, что подготовка была достаточна. Более того - было ощущение "провала". Каждый из нас разрешил себе говорить на заданную тему (как бы высказывая собственное мнение). И каждый из нас испытал что-то вроде шока, когда слушал себя как бы со стороны, - "Во, этот парень, блин даёт..."

Вопрос:

А сможет ли спонтанно активироваться информация, которая ушла на дальние планы подсознания? Или спустя, например, год?

Ответ:

Если брать аналогии, то может. Вот, например, мы случайно услышали мелодию из юности, и на нас вдруг хлынул поток воспоминаний и эмоций. Но, наверное, не всякую информацию можно "зацепить" - нужен якорь (как та же мелодия), с которым эта информация сцеплена.

Вопрос:

Какие цели надо ставить при киночтении? У меня, например, цель довольно обобщенная - найти себя в этой жизни.

Ответ:

Подобные цели в киночтении не работают. Цель должна быть как можно более конкретной и прагматичной.

Например, при киночтении русско-английского словаря и словарей с идиомами я ставил цель: "легко и свободно читать и писать на английском"; при киночтении русского толкового: "легко и свободно киночитать любые тексты"; при киночтении литературы по гипнозу: "создавать эффективные во всех отношениях гипнотические тексты"; при киночтении русско-немецкого словаря: "быстро освоить немецкий язык" (я еще на самом начальном уровне).

Через некоторое время, после освоения всей немецкой грамматики, я киночитаю его повторно, с другой целью (как для русско-английского). При постановке цели важно во главу угла ставить "конечную целевую функцию". Иногда придется делить цель на несколько этапов.

Вопрос:

Я понял. Тогда, если цели лежат в разных сферах жизни, необходимо киночитать те книги, которые будут способствовать, во-первых, получению информации о предмете, во-вторых, проработке этого самого предмета. К примеру, я хочу в короткий срок набрать мышечную массу своего тела, стать более сильным, выносливым, рельефным и проч. Киночитая литературу на эту тему, я узнаю - как это делать, что для этого нужно. Такая цель более подходит?

Ответ:

Да, конечно. Подбирайте литературу и вперед.

По силовым упражнениям рекомендую: Георгь Гаккеншмидтъ. "Путь къ силе и здоровью" – это единственный долгожитель из силовиков.

Вопрос:

Будет ли возрастать понимание (эффективность), если киночитать одну и ту же книгу ежедневно, или достаточно одно киночтения и дальнейшая активация?

Ответ:

Как я уже писал, **при киночтении очень важна мотивация, и произвольное внимание.** На начальном этапе произвольное внимание у Вас может плавать, в результате чего будут выпадать целые страницы текста. Таким образом на начальном этапе просто необходимо киночитать одну и ту же книгу по несколько раз. Если книга небольшая, то можно в установках поставить раза три. Если же книга большая (как словарь, например), то лучше это растянуть на несколько дней. При хорошем освоении навыка достаточно будет одного кинопрочтения.

Вопрос:

Сегодня киночитал книгу Кена Уилбера. Цель: ознакомиться с его взглядами, глубже узнать суть интегральной психологии, приблизиться к пониманию и постижению трансцендентных слоев реальности.

Ответ:

Конечно, можно поставить и такую цель, но эффективней ставить прагматичные цели - для решения каких-то конкретных задач и проблем. И еще хотелось бы предостеречь от использования в виде целей такие выражения как "постижению трансцендентных слоев реальности", поскольку это целиком умозрительная конструкция, которая к реальности может вообще не иметь никакого отношения.

Вопрос:

А сойдет ли за цель "узнать основные идеи и взгляды автора"? Например, киночитать Шопенгауэра, чтобы понять как он рассматривал мир как волю?

Ответ:

В принципе, сойдет, но эффективней, если дополнить ее прагматикой, - например, всё это плюс "для успешной сдачи экзамена по истории философии", или "для хорошего ответа на семинаре", или "для построения собственной философской системы" и т.д.

Вопрос:

Да, с постановкой цели я совсем "заморочилась" и получилось немного сложновато и накручено! Пока упростить не получается. Цель: Получение информации о методах и техниках, используемых в психологическом консультировании и психотерапии, проработки их и усвоения с пониманием сути их применения для творческой и эффективной работы с клиентами. А также построения своей философской системы мировоззрения, для достижения своей наилучшей самореализации.

Ответ:

Будьте проще...: "Улучшить работу с клиентами", "достичь (или приблизить) самореализации(ю)". Что касается "построения своей философской системы мировоззрения", то это, имхо, кроме чувства "глубокого внутреннего удовлетворения" ничего не даёт...

Вопрос:

Я понимаю так: киночитав выбранные по определенной тематике или интересующему вопросу книги, сделав Активацию Прямого Обучения, через какое-то время человек "вдруг" станет понимать, что и как ему необходимо делать, какие шаги и действия предпринимать. Он будет не ЗНАТЬ текст, что был в книгах, а действовать уже согласно информации из всех книг, которые он киночитал, и эта информация будет уже интегрирована в мозг человека, как будто бы это уже его жизненный опыт и навык, верно?

Ответ:

Да, примерно так. Но через книгу можно передать только знания и, в какой-то мере, умения, но не навыки. Поэтому, если человек не будет заниматься этим делом, то месяца через три от кинопрочитанного таким способом ничего не останется (хотя в любой момент можно перекинопрочитать :)).

По каждому разделу методики на специальном форуме поддержки созданы соответствующие темы, где вы можете задавать вопросы и получать ответы.