

# Содержание

<b>Пролог. Как из двоечника с задней парты я превратился в вице-чемпиона мира по скорочтению</b> .....	13
Не создан для школы .....	15
Мадам Ф. ....	16
Мне двенадцать лет .....	18
«Господин Бокле, инженером вы никогда не станете» .....	20
Новое увлечение .....	22
Новое достижение .....	25
Рождение «Безграничного познания» .....	28
Чемпионаты мира .....	31
<b>Начинаем. Ваши возможности безграничны</b> .....	35
<b>1. Сила знания</b> .....	39
Разберемся с самим понятием «знание»! .....	40
Учиться? Согласен. Но чему? .....	41
Семь подсказок для тех, кто хочет понять, что следует изучать .....	43
11 достоинств знания .....	46
Возродите в себе желание учиться .....	56
Четыре этапа цикла обучения .....	61
По шагу в день для достижения неосознанного навыка .....	64
Активное обучение с пирамидой Дейла .....	65

<b>2. Забудьте о своих неудачах</b> .....	69
Нам по силам преодолеть беспомощность .....	71
Ограничивающие установки — это главный враг .....	71
Выученная беспомощность .....	72
Эффект Пигмалиона .....	74
Мы крепко держимся за наши установки .....	76
Самоисполняющиеся и... разрушительные пророчества .....	78
Три роли установок .....	78
Преодолейте ограничивающие установки, чтобы приумножить знания .....	81
Как деконструировать ограничивающую установку в пять этапов .....	82
А поддерживающие установки? .....	84
Укротите внутреннего саботажника .....	85
Пять шагов, с помощью которых можно освободиться от внутреннего саботажника .....	86
Блокирующие когнитивные искажения .....	87
Никаких ограничений не существует .....	94
<b>3. Мозг и способы познания</b> .....	97
Мозг это может .....	98
Мозгу необходимо обучение .....	99
Какую роль в обучении играет сон .....	100
Альфа-состояние и три тела .....	102
Как лучше учиться: семь законов работы мозга .....	107
Каков ваш интеллект? .....	115
Три веские причины определить свой тип интеллекта .....	124
Нужны ли нам все девять типов интеллекта, чтобы учиться? ...	126
Три стиля обучения, а что насчет меня? .....	126
Как мне использовать свой стиль обучения и интеллект? .....	128
Шесть идей для стимуляции мозга .....	130

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>4. Тайм-менеджмент</b> .....	135
Подумайте об отложенном удовольствии .....	136
Пять видов времени .....	139
Как не тратить время впустую .....	141
Четко определяйте цель .....	143
Шесть рефлексов, которые добавят результативности работе и сэкономят вам время .....	147
Циркадные ритмы, или Время, когда мозг отлично работает .....	155
«Магия утра» в помощь тайм-менеджменту .....	157
На пути к безграничному времени: пять законов для его взлома .....	162
<b>5. Оптимальная концентрация</b> .....	167
Состояние потока, река концентрации .....	168
Метод помидора .....	170
Два ключевых упражнения для достижения состояния предпотока, известного как ресурсное состояние .....	175
Придумывайте ритуалы для работы .....	178
Работайте в подходящей для вас обстановке .....	179
Слушайте белый шум .....	180
Не теряйте концентрацию, несмотря ни на что .....	181
Два упражнения, которые повысят вашу ежедневную концентрацию .....	187
<b>6. Лучшие методики для развития памяти</b> .....	193
Пять видов памяти .....	195
Намерение и кодирование — два основных принципа запоминания .....	199
На пути в долговременную память: ассоциации и воображение — два ключа .....	201
Придумывание историй, или Искусство облекать информацию в форму для лучшего запоминания .....	203

## БЕЗЛИМИТ ЗНАНИЙ

Три ингредиента, которые добавят яркости вашим историям .....	207
Пространственная ориентация и дворец памяти .....	210
На пути к неограниченной памяти: интервальное повторение .....	212
Остерегайтесь антипамяти .....	218
<b>7. Как составлять интеллект-карты .....</b>	<b>221</b>
Три плюса методики составления интеллект-карт .....	223
Семь правил составления интеллект-карт .....	226
Зачем составлять интеллект-карты? .....	231
Сфокусируйтесь на пустых ветвях .....	233
Инструмент, подходящий для всех .....	234
Мощный инструмент для развития памяти .....	236
<b>8. Практикуйте скорочтение .....</b>	<b>241</b>
Что такое скорочтение? .....	242
Примиритесь с чтением .....	249
Время, понимание, концентрация — три столпа скорочтения .....	251
Семь приемов скорочтения .....	258
Мои методы обучения скорочтению .....	273
<b>Заключение. Вы готовы к безграничному познанию! .....</b>	<b>279</b>
<b>Приключение продолжается... ..</b>	<b>281</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>283</b>

## Пролог

# Как из двоечника с задней парты я превратился в вице-чемпиона мира по скорочтению

**Д**олгое время я считал себя глупым. Не боюсь сказать это слово: еще в детстве я убедился, что глуп, и эта уверенность преследовала меня и в начале взрослой жизни.

Моя мать — домохозяйка, отец — каменщик. Он приехал во Францию в 1970-е годы, в те времена стране были нужны простые рабочие. Он покинул Магриб (Марокко), чтобы найти работу, начал зарабатывать и содержал свою семью, регулярно отправляя моей матери деньги. Но виделись они очень редко, всего несколько дней в году.

В конце концов в 1986 году мама вместе с дочками, моими сестрами, приехала во Францию. А через два года в Сент-Уэне, пригороде Парижа, родился я, единственный мальчик в семье и предпоследний из семи детей. Для моих родителей Франция всегда была возможностью лучшей жизни, они мечтали дать детям хорошее образование. Они были неграмотны и не могли помочь нам

с домашними заданиями, но наши успехи в учебе волновали их сильнее всего.

Однако поначалу я не проявлял в школе ни малейших способностей, хотя от меня и не ждали великолепных результатов, ведь я был ребенком иммигрантов.

Я был совсем юн, но уже не сомневался в том, что не создан для учебы. Я отставал по всем предметам: по письму, чтению, арифметике. Меня оставили на второй год в подготовительном классе, каждую среду вечером я занимался с логопедом, учась правильно произносить слова. У меня начало получаться, но этого все равно было недостаточно. У меня не выходило хорошо учиться, не удавалось догнать остальных. Я вынужден был двигаться в своем темпе, а этот темп был явно очень медленным. Учителя выбивались из сил, чтобы научить меня хоть чему-нибудь.

Я помню: мне всего шесть. Я чувствую себя очень глупым, и, если меня вызывают, я готов умереть на месте. Когда я стою у доски лицом к классу, все потешаются надо мной. В моем животе возникает какой-то странный комок, мне хочется выбежать из класса. Это чувство, что я другой, что я глупее большинства своих сверстников, разрушает мою уверенность в себе.

## Не создан для школы

Однажды директор вызвал моих родителей в школу. Я надеялся, что это будет обычная встреча, на которой мы обсудим все трудности, с которыми я сталкиваюсь при обучении, но я ошибся. Как только я вошел в кабинет директора, я сразу заметил, какой мрачный у него взгляд. Он попросил меня выйти, ему нужно было сказать что-то важное моим маме и папе. Как я потом узнал, причина была проста: директор предлагал перевести меня в специальный класс, где учатся по адаптированной программе. Так будет лучше и для меня, и для всего остального класса. Директор вынуждал моих родителей сделать этот унижительный для меня выбор. Неужели я так отличался от других детей? Что я сделал не так, почему мне не позволено учиться в обычном классе? Мои родители не приняли предложения, потому что у специальных классов была плохая репутация. Они за меня боялись.

Я не стал учиться в специальном классе. Я упрямо пытался учиться в обычном классе, а все вокруг предсказывали мне полный провал. И я жил в ожидании этого провала. Я прекрасно понимал: школа не рассчитана на таких, как я, мне такая школа не подходит. Где мне взять энергию для учебы, чтобы хоть как-то преуспеть? Даже учителя не верили, что у меня получится, а сами они и умные, и успешные. Я чувствовал себя ничтожным и безнадежным. Я был из тех самых непроходимых

тупиц, из тех, кто «не создан для школы». Я не смел ни о чем мечтать. Я не мог себе этого позволить.

Прошел год, за ним другой. На лицах родителей я видел печаль, они были не в силах мне помочь. Они пытались убедить меня учиться прилежней. Они не знали уже, что им еще придумать, они сделали все, что могли. Сами они были неграмотные, но так надеялись, что у меня, в отличие от них, будет другое будущее! Они рассчитывали, что, получив образование во Франции, я проникнусь европейской культурой, буду вести красивую, обеспеченную жизнь. Я все это понимал, несмотря на юный возраст. Мне хотелось, чтобы родители смотрели на меня с гордостью. Мне хотелось преуспеть и поделиться с ними своим успехом. Я не хотел, чтобы они думали, что их эмиграция была напрасной. Но годы шли, а я ничего не мог сделать. Мне не удавалось ни измениться, ни преуспеть. Я не мог содрать со своего лба ярлык тупицы.

## **Мадам Ф.**

В третьем классе у меня появилась необычная учительница, мадам Ф. Петит. У нее были светлые волосы и очки, которые придавали ей строгий вид. Не знаю, можно ли было назвать это каким-то особым знаком, но мадам Ф. жила совсем недалеко от меня. Очень быстро эта учительница осознала, что на нее возложена миссия превратить меня из худшего ученика в лучшего и повесить мою

## Начинаем

# Ваши возможности безграничны

**В** 2021 году я стал вице-чемпионом мира по скорочтению. С тех пор я посвящал жизнь обучению тех, кто хотел научиться этой дисциплине, и ничто не делало меня счастливее. Но скорочтение — это не просто быстрое чтение и установление рекордов скорости. Это прежде всего верный путь к приобретению знаний, и, кстати, не единственный. Важны лишь знания, и совершенно не имеет значения, откуда вы решите их получить: из книг, подкастов, прессы, произведений искусства, путешествий и т. д. Образование лежит в основе перемен: чем больше мы учимся, тем лучше мы способны реализоваться. Обучение — это источник самореализации, благополучия, личного и профессионального прогресса, и этот источник доступен каждому. Какой бы ни была ваша история, профессия, мечта, вы можете расширить свои знания и лучше понять себя и окружающий мир.

Эта книга посвящена не скорочтению, а вашему потенциалу. У вас неограниченный потенциал. Вы способны расширить знания, работать эффективней,

реализовывать важные для вас проекты, выучивать иностранные языки за два месяца, писать книги, стать профессионалом в теме, которая вас вдохновляет, основать свою компанию, стать отличным оратором, проводить конференции, рассмешить своих близких во время обеда и убедить всех, кого хотите, в том, что ваши идеи гениальны.

И на все это вы способны благодаря своему мозгу. Мозг могуществен, и он трансформируется по мере обучения: чем больше мы учимся, тем больше он развивается, и чем больше он развивается, тем больше мы учимся. На этой благотворной взаимосвязи и строилась моя работа. Поскольку мозг сам по себе — удивительный орган, нет ничего невозможного. Поставить перед собой цель и понять, как он работает, — значит, сделать ставку на то, чтобы работать в полную силу и достичь тех высот, к которым стремишься.

Больше всего на свете мне хочется доказать вам, что вы способны учиться, применять свои знания на практике и делиться ими.

Если вы застенчивы, постоянно сомневаетесь в себе, хотите изменить свою жизнь, сдать экзамен, больше читать — я научу вас, как преодолеть мешающие вам убеждения и организовать жизнь так, чтобы ваши желания стали приоритетными.

Я научу вас концентрироваться, чтобы повысить эффективность работы и добиться результатов.