

1568654

Роджер

Сайн

РАЗВИТИЕ МОЗГА

КАК ЧИТАТЬ БЫСТРЕЕ,
ЗАПОМИНАТЬ ЛУЧШЕ
И ДОБИВАТЬСЯ
БОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ



В книге Роджера Сайпа, тренера и консультанта в области самосовершенствования, вы найдете целый арсенал идей, стратегий и конкретных методик, которые помогут вам лучше запоминать, более разумно читать и бить рекорды в любой области.

Эта книга заменит собой сразу несколько изданий, посвященных развитию памяти, интеллекта, скорочтению и управлению энергией. Читайте ее с карандашом в руке, записывайте свои мысли и выполняйте все упражнения, предлагаемые автором, и вы станете сверхэффективным профессионалом.

Содержание

Предисловие.....	3
Введение Как бить рекорды.....	5
Первая особенность мышления: успех дает подсказки.....	7
Вторая особенность мышления: что видите, то и получаете.....	8
Третья особенность мышления: что ищете, то и видите	9
Плохая новость: зона комфорта сковывает вас	10
Хорошая новость	11
Прекрасная новость: небольшие изменения приносят огромную пользу.....	11
Как пользоваться этой книгой.....	12
Раздел I Основы вашего обучения	15
Первая основа обучения Мгновенное воспроизведение информации, хранящейся в памяти	15
Глава 1 Раскройте возможности вашей памяти.....	15
Как вы когда-то научились учиться	17
Индекс обучаемости	18
Глава 2 Научитесь говорить на языке своей памяти!.....	26
Глава 3 Применяйте новые мысленные папки в книге и в жизни	37
Вторая основа обучения Умение «читать разумно»	51
Глава 4 Почему вы читаете как шестиклассник и что с этим делать	51
Глава 5 Инструменты «разумного чтения».....	62
Глава 6 Как улучшить понимание и сохранение информации при чтении	73

Раздел II Компоненты рекордов в вашей жизни	81
Первый компонент Ставьте цели, заряжающие энергией	81
Глава 7 Пять характеристик цели, которая заряжает вас энергией	81
Глава 8 Усиьте сосредоточенность благодаря ключевой цели.....	91
Глава 9 Преодоление препятствий	101
Второй компонент Действуйте осознанно и правильно распоряжайтесь временем	112
Глава 10 Распространенные мифы об управлении временем	112
Глава 11 Решение двух часов. Как создать график, помогающий бить рекорды.....	122
Глава 12 Мощный толчок производительности.....	134
Третий компонент Опирайтесь на основные ценности	147
Глава 13 Основа вашего роста (часть 1). Основные ценности	147
Глава 14 Основа вашего роста (часть 2). Предназначение и видение.....	159
Четвертый компонент Активно заботьтесь о своем разуме	172
Глава 15 Главный элемент – энергия	172
Глава 16 Инструменты для управления энергией.....	182
Глава 17 Силовой час – ежедневная программа управления энергией	198
Заключение Что делать с усвоенным материалом	209
Об авторе	211