

NEUROMAX90



NeuroMax90

Программа для тренировки интеллекта в течении 90 дней.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ПОСТОЯНСТВО</u>	4
<u>САМОЕ ГЛАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ</u>	4
<u>АССОЦИАТИВНЫЕ ЗОНЫ МОЗГА</u>	6
<u>ОБЩИЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ НА 90 ДНЕЙ</u>	9
<u>1-30 ДНИ: УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГРАФИЯ</u>	11
<u>МЕЛКАЯ МОТОРИКА РУК</u>	12
<u>КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЙРОГРАФИЮ.....</u>	14
<u>ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ</u>	17
<u>ЗАДАЧА НА ПЕРВЫЕ 30 ДНЕЙ</u>	19
<u>Основная тренировка</u>	20
<u>31-60 ДЕНЬ: ТЕЗИСНАЯ ФИКСАЦИЯ.....</u>	21
<u>ТЕЗИСНАЯ ФИКСАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ</u>	22
<u>С ЧЕГО НАЧАТЬ.....</u>	24
<u>ПРАВИЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА.....</u>	25
<u>КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ДЕНИС БОРИСОВ.....</u>	26
<u>ЕЩЕ ОДИН ПРИМЕР</u>	27
<u>А ЕСЛИ Я НЕ МОГУ К ВЕЧЕРУ ВСПОМНИТЬ?.....</u>	28
<u>Можно ли записывать тезисы во время просмотра?</u>	29
<u>Сколько тезисных фиксаций нужно делать?</u>	29

<u>61-90 ДЕНЬ: СИНТЕЗ ИНФОРМАЦИИ.....</u>	<u>30</u>
<u>НАПИСАНИЕ СТАТЕЙ/ИДЕЙ/КОНЦЕПЦИЙ НА БУМАГЕ.</u>	<u>32</u>
<u>С ЧЕГО НАЧАТЬ.....</u>	<u>32</u>
<u>МОИ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.....</u>	<u>33</u>
<u>МОЖНО ЛИ ПИСАТЬ ТЕКСТ НЕ НА БУМАГЕ?.....</u>	<u>33</u>
<u>НАПИСАНИЕ ПЛАНА НА ЗАВТРА</u>	<u>34</u>
<u>ЧТО КОНКРЕТНО НУЖНО ДЕЛАТЬ?.....</u>	<u>36</u>
<u>КАК ЧАСТО И КАКАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ?</u>	<u>36</u>
<u>ВЫ ЧЕРЕЗ 90 ДНЕЙ.....</u>	<u>37</u>



Постоянство

Развитие интеллекта требует системного подхода. Это длительный марафон, требующий регулярных усилий и вложения времени с вашей стороны.

Программа **NeuroMax90** рассчитана минимум на 90 дней. Никаких чудес здесь нет, и успех полностью зависит от вашей личной мотивации и желания развиваться.

Я предоставлю вам необходимые инструменты (нейрография, тезисная фиксация и ресинтез) и план их использования, а вы внедряете эти вещи в свое расписание. Если сможете, то через 90 дней вы будете другим человеком.

Самое главное упражнение

Ваш мозг развивается тогда, когда вы им пользуетесь. Поэтому, если для того чтобы быстро бегать, нужно заниматься бегом, то для того чтобы быть умным нужно много думать. Проблема в том, что много думать тяжело и наш организм это очень не любит потому что ~~не выгодно~~ тратиться слишком много энергии.

Мозг, который занимает 1.5% веса вашего тела в обычном состоянии ~~когда вы смотрите ДОМ2~~ потребляет 10% всей энергии вашего организма. Что уже не особо рентабельно. Но как только вы начинаете активно думать энергопотребление вырастает до 25%!!!

Такая маленькая серая штучка (1.5% веса тела) потребляет 25% энергии (всего что вы съели, выпили, вдохнули). Вот почему вас буквально тошнит от решения математических задач, но вы можете часами смотреть мультики в детстве.

Причем, чем более сложная задача, которую решает ваш мозг, тем лучше он развивается. Вот почему все НОВОЕ стимулирует развитие вашего серого вещества. Ведь любая новизна — это новые задачи для вашего мозга.

В этом месте находится типичная ловушка, в которую попадают все желающие развить свои мозги. Люди полагают, что любая новизна развивает их мозги и поэтому рекомендуют такие вещи как:

- Менять маршруты своего привычного движения (домой/на работу)
- Менять привычную руку (делать ч.л. левой рукой если вы правша)
- Принимать душ с закрытыми глазами (более яркие тактильные ощущения)
- Читать/смотреть новые жанры (фантастика/мелодрама/ужастик и т.д.)
- Путешествовать для того чтобы была новизна
- Знакомиться с новыми людьми и посещать новые места и т.д. и т.п.

Все это действительно стимулирует ваш мозг НО НЕЗНАЧИТЕЛЬНО и НЕ ТАМ, ГДЕ НУЖНО!

Да, у вас первое время могут немного вырасти СЕНСОРНЫЕ зоны ответственные за восприятие новой информации, или ДВИГАТЕЛЬНЫЕ зоны, когда вы пробуете непривычные вам новые движения телом. И что дальше?

Ок. Ваш мозг привык спокойно воспринимать новые места и страны во время туристических поездок. И что? Вы будете усиленно мыслить где найти отель или такси? В обычных условиях, когда это туристическая поездка, а не когда вы заброшены в чужую страну без денег и знания языка, ЭТОТ новый опыт будет незначительно развивать ваш мозг. А через пару поездок пропадет даже это «незначительно». Эффекта не будет.

Посмотрите на лошадь или орла. Думаете они мало двигаются или у них плохое зрение? А может они редко этим пользуются? А ведь все это определенные зоны мозга. Ну и как? Умнее лошадь чем человек? Человек — это мышление, а не бег или смена обстановки.

Ассоциативные зоны мозга

Людям нужно развивать то, что дает нам преимущество над остальными животными. Это наши АССОЦИАТИВНЫЕ зоны мозга. В нашей коре есть ТРИ основные зоны.

Области коры больших полушарий

- **Моторная зона.** При ее стимуляции появляются различные движения.
- **Сенсорная зона.** В эту область коры поступают специфические афферентные импульсы от рецепторов с периферии.
- **Ассоциативные зоны.** К этим областям коры поступает информация от различных рецепторных полей КБП.



МОТОРНЫЕ (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ) ЗОНЫ. Эти части координируют движение частей нашего тела. Эти зоны обычно очень хорошо развиты у спортсменов которые тренируют свое тело (бегают, играют в сложные игры, балансируют, боксируют и т.д.).

СЕНСОРНЫЕ (РЕЦЕПТОРНЫЕ) ЗОНЫ. Это восприятие информации от рецепторов вашего тела: зрение, слух, обоняние, тактильные ощущения, положение в пространстве и т.д. Будут хорошо развиты у любого художника или музыканта.

АССОЦИАТИВНЫЕ (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ) ЗОНЫ. Это обработка полученной от сенсоров информации, сравнение с уже имеющейся в памяти, осмысление и формирования оптимальных ответных реакций и поведения.

ПОЧЕМУ НУЖНЫ ИМЕННО АССОЦИАТИВНЫЕ ЗОНЫ?



Потому что это именно те зоны, которые делают нас людьми. Потому что именно благодаря этим зонам животное превращается в МАГА способного менять будущее по своему желанию Человека!

Дело в том, что МОЗГ есть НЕ только у человека. Все млекопитающие обладают мозгом. Более того, у многих животных МОТОРНЫЕ и СЕНСОРНЫЕ зоны гораздо более развиты чем у человека потому что они не могут больше надеяться на свое тело/мышцы/клыки/крылья/зрение, чем люди.

То, что отличает вершину пищевой пирамиды человека от остальных животных — это прежде всего АССОЦИАТИВНЫЕ ЗОНЫ МОЗГА. Это как

атомное оружие в мире копий и луков. Это чудовищно опасные зоны потому что благодаря им мы можем создавать водородную бомбу и интернет то, чего никогда не было раньше.

Мы можем изощренно убивать, можем отправляться в космос, можем создать колесо или телевизор, можем отнять бутерброд у школьника или можем заработать кучу денег. Все что я перечислил, это работа ассоциативных зон, которые приняли информацию от сенсорных зон, обработали ее и дали приказ двигательным зонам на нужное поведение.

Вот почему мозг лучше всего тренируется не тогда когда вы путешествуете по новым местам или учите непривычные движения, а тогда когда вы ДУМАЕТЕ. Т.е. тогда, когда вы анализируете информацию, сравниваете с тем что у вас в памяти, для того чтобы найти оптимальное решения для желаемого результата.

Человек может знать все формулы по физики и математике за школьную программу, и быть глупым. Более того, человек может каждый день изучать по 10-ть новых формул и....все равно быть глупым. Ведь он мало использует свои ассоциативные зоны (он только складывает сенсорную информацию в память).

Другое дело, если человек пытается решить физические или математические задачи с помощью формул у себя в памяти. Вот в этом случае он включает в работу свои ассоциативные зоны мозга и они начинают развиваться. Ведь для того чтобы найти решение, ему нужно получить информацию от сенсорных областей, сравнить с тем, что есть в памяти и проанализировать ассоциативными зонами для того чтобы найти оптимальное решение задачи.

Общий план развития на 90 дней



На протяжении ближайших 90 дней мы будем постепенно подключать более сложные инструменты к более простым. Сначала тренируем НЕЙРО-ГРАФИЮ, потом добавим ТЕЗИСНУЮ ФИКСАЦИЮ, и в конце СИНТЕЗ.

Общая схема выглядит так:

1-30 ДНИ: НЕЙРО-ГРАФИЯ. КАЛЛИГРАФИЯ. РИСОВАНИЕ. Любая активность, где вам нужно воспроизводить логические символы на бумаге, с помощью мелкой моторики рук (письмо, рисование).

Вариант, который я придумал сам — это транзит: прочесть русское предложение — написать на бумаге перевод на иностранный язык. Так активно тренируется гораздо больше полей мозга, чем при обычной каллиграфии на родном языке.

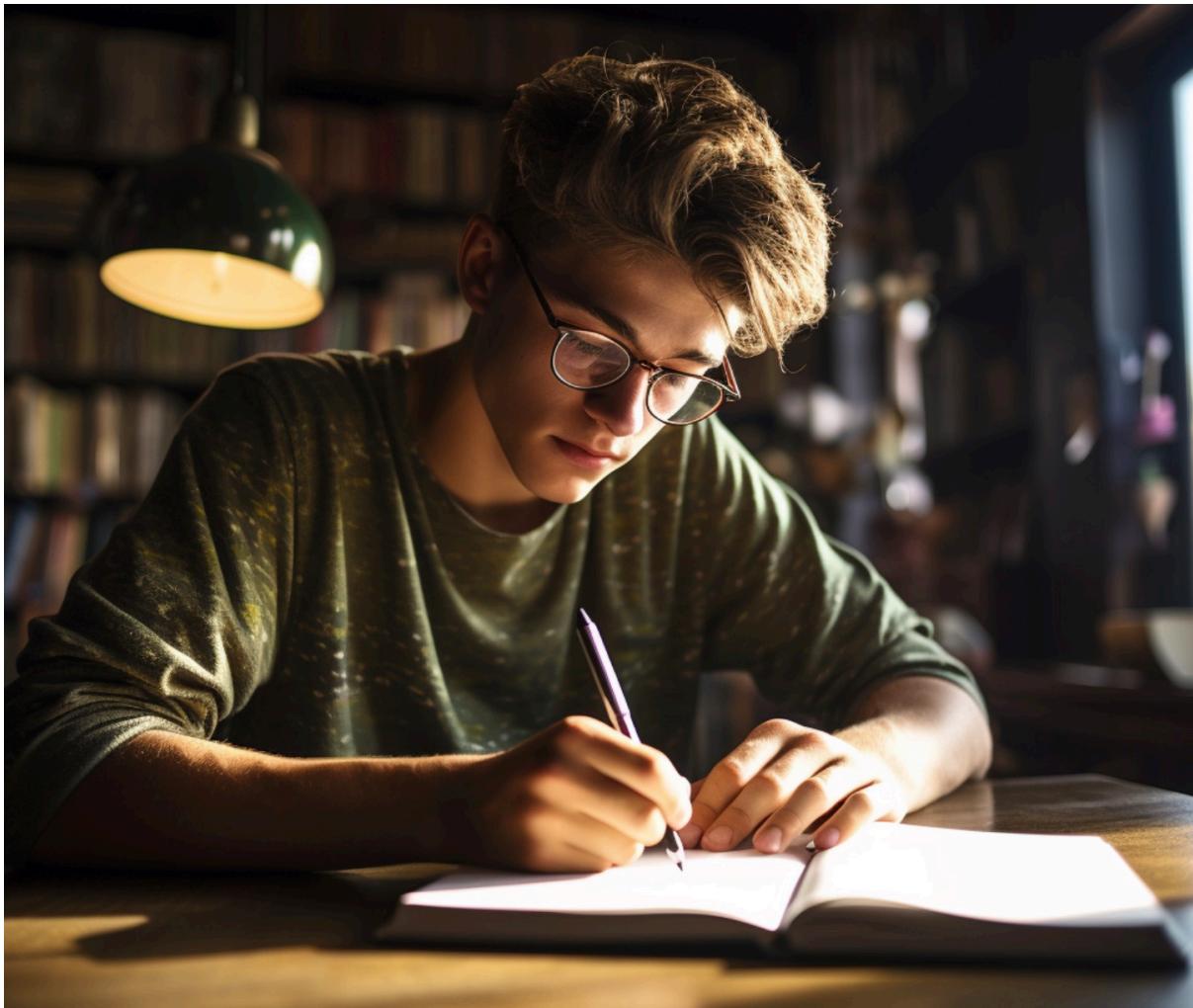
Постепенно (30 дней) освоить НЕЙРОГРАФИЮ. Начинаем с 5 минут каждый день и постепенно (с комфортом и удовольствием от результатов) удлиняем занятие до 30-60 минут каждый день.

31-60 ДНИ: ТЕЗИСНАЯ ФИКСАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ. Вам нужно научится вычленять главное из поступившей информации (статья, разговор, передача) и фиксировать это на бумаге. Это активно задействует ассоциативные зоны ответственные за логическую символику и воспроизведение информации о внешнем мире.

Начиная с 31-го дня занятий добавляем освоение ТЕЗИСНОЙ ФИКСАЦИИ ИНФОРМАЦИИ. Нужно привыкнуть делать от 1-2 фиксаций в день.

61-90 ДНИ: СИНТЕЗ — это создание чего-то нового (информации прежде всего) на основе старого (известных данных). Любое ТВОРЧЕСТВО — это СИНТЕЗ, потому что человек придумывает с помощью мозга то, чего не было раньше. Но больше всего мозг нагружается при СИНТЕЗЕ с помощью абстрактных символов речи.

1-30 ДНИ: Упражнение Нейрография



Neuro-Графия — это вид каллиграфии где акцент ставится на тренировке мозга, а не на красивом написании текста.

Мозг — это орган, который в ТРИ ШАГА оптимизирует поведение организма с целью повышение его выживаемости при взаимодействии с внешней средой. Для этого, информация о внешнем мире, через **СЕНСОРНЫЕ** рецепторы поступает в мозг для **ОБРАБОТКИ** и выработки оптимального **ПОВЕДЕНИЯ**.

Например, дикий кабан услышал через свои сенсоры шорох травы, который был идентифицирован мозгом как возможная угроза быть съеденным львом и поэтому ноги получили приказ двигаться оттуда со всей возможной скоростью.

- **МОТОРНЫЕ.** Управляют движением тела.
- **СЕНСОРНЫЕ.** Управляют восприятием информации извне.
- **АССОЦИАТИВНЫЕ.** Обработка информации и приказы на оптимальное действие.

Тот, кто занимается спортом тем самым тренирует свои моторные зоны мозга. А тот, кто любит бывать в новых местах, тренирует свои сенсорные зоны.

Все это не плохо, но мало эффективно.

Хорошо, но что тогда лучше всего тренирует МОТОРНЫЕ и СЕНСОРНЫЕ зоны у людей?

...Не буду вас мучить. Это МЕЛКАЯ МОТОРИКА РУК!

Все приматы очень активно пользуются своими руками как во время лазанья по деревьям, так и во время приема пищи. Поэтому все приматы имеют большие зоны мозга ответственные за обработку информации и приказы рукам. Но у человека эта ситуация гораздо масштабнее чем например у шимпанзе, потому что вся наша цивилизация буквально построена РУКАМИ!

Если мы хотим значительно развить СЕНСОРНУЮ и МОТОРНУЮ зоны мозга, то нам нужно заниматься такой активностью, где активно используется руки (рисование, лепка из пластилина, вышивание, игра на фортепиано, письмо...). Для людей это будет гораздо эффективнее, чем посещение новых мест, новые виды активности, новые фильмы и т.д.

Бесплатный совет для родителей: если вы хотите, чтоб ребенок вырос умным, то обязательно привейте ему любовь к рисованию.

Мелкая моторика рук

Итак, мелкая моторика рук лучше всего развивает СЕНСОРНУЮ и МОТОРНУЮ зоны мозга. В то время как мышление лучше всего развивает АССОЦИАТИВНУЮ зону мозга.

Как добиться максимального эффекта для развития мозга человека?

Легко! Для этого нужно сделать комбо вида:

АССОЦИАТИВНАЯ + СЕНСОРНАЯ + МОТОРНАЯ!

Как объединить все три зоны в одном мегапроцессе? Для этого нужно объединить мелкую моторику рук и мышление. То есть выразить мышление через мелкую моторику рук. Догадались?

ПИСЬМО РУЧКОЙ (КАЛЛИГРАФИЯ) – это то, что вовлекает в работу больше всего зон мозга у человека. Ведь написанный текст – это осмысленная, логическая концепция с отвлеченным смыслом.

Текст – это речь. А речь – это человек (у животных нет абстрактных понятий и языка) потому что мы мыслим словами. А речь и абстрактные понятия – это лобные доли и ассоциативные зоны мозга.

Любое осмысленное письмо на бумаге очень значительно развивает ваш мозг.

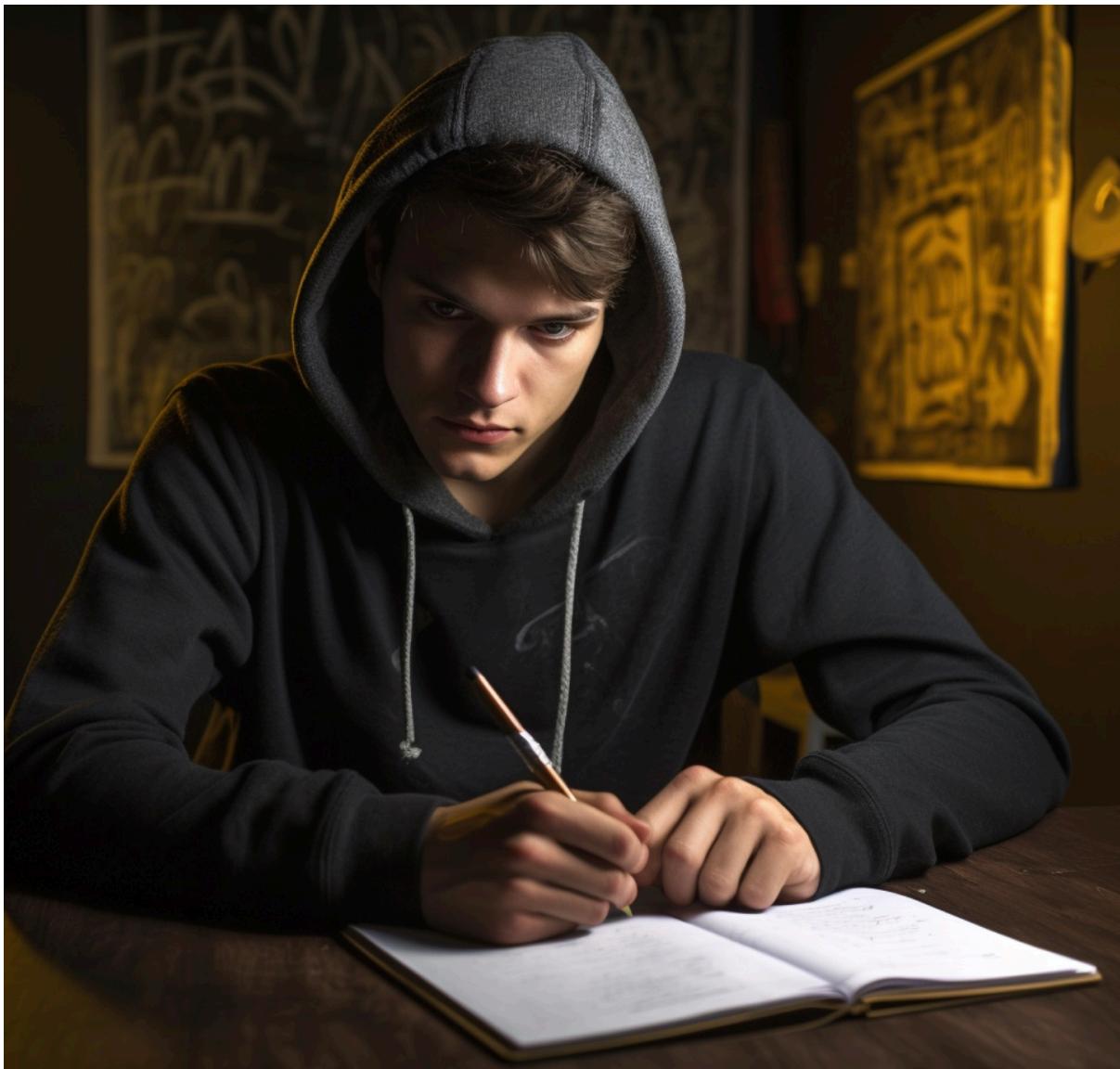
Для того чтобы написать даже одно слово, вам нужно вспомнить и представить как пишутся буквы из которых оно состоит, что они обозначают и как они сочетаются. Что уже значительно вовлекает ваш мозг в работу.

А что если вам нужно не просто записать набор слов, а так, чтобы из них образовалось предложение? Для того чтобы написать такой осмысленный текст, вашему мозгу нужно построить его когнитивный прогноз, а затем еще и исполнить. Причем когда вы будете давать приказ руке писать то активно работают моторные зоны мозга, а когда корректируете результат на бумаге работают сенсорные зоны мозга.

Еще лучшие для развития человеческих АССОЦИАТИВНЫХ зон мозга хорошо работает осмысленное записывание любой информации с отвлеченным смыслом (слова, цифры, буквы, уравнения и т.д.) на бумаге. Это работает лучше, чем любая другая мелкая моторика рук (сенсомоторика).

Иначе говоря, лепка из пластилина, вязание крючком и особенно рисование требуют значительной работы мозга для управления мелкой сенсомоторикой рук. Однако написание информации на бумаге – это более мощный инструмент потому что вовлекает в работу больше ассоциативных зон.

Как использовать нейрографию



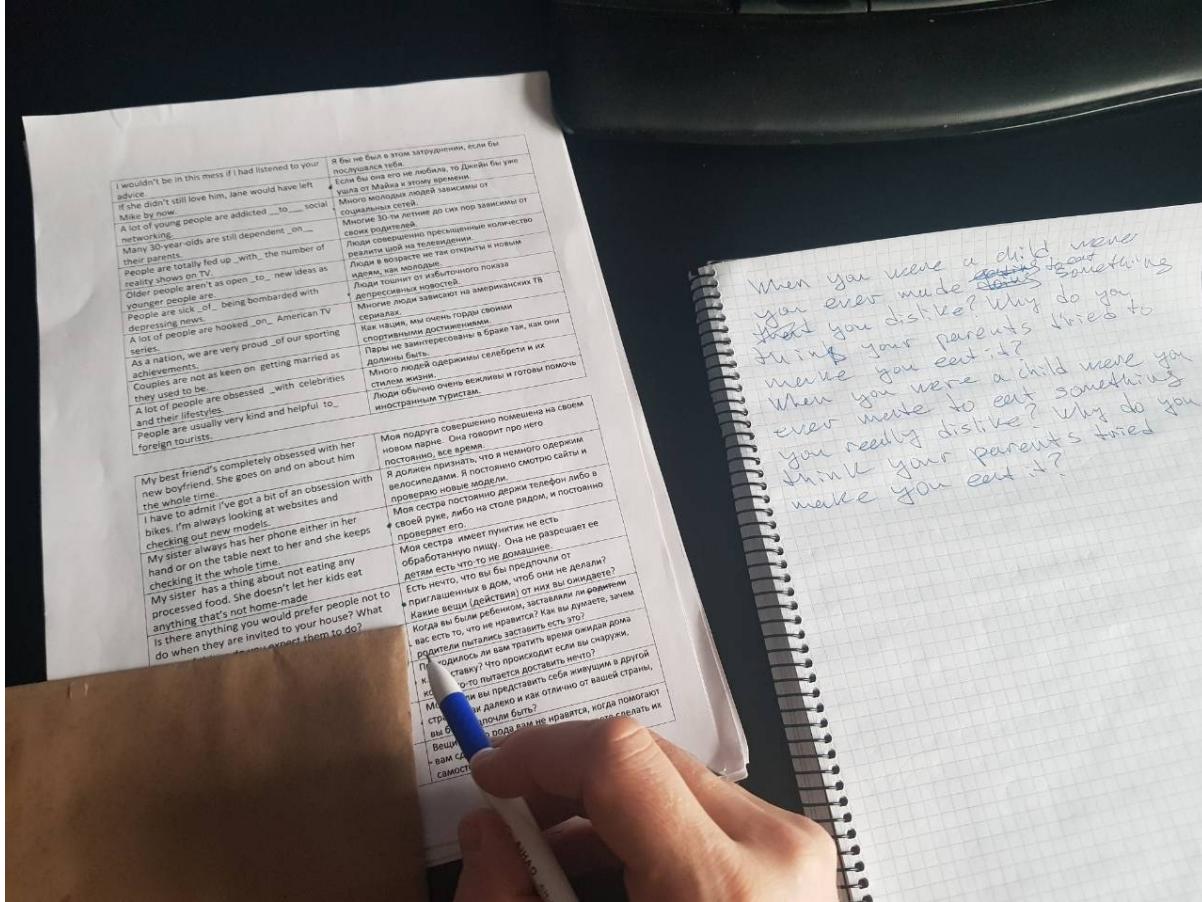
У каждого из нас есть информация, которую нужно запомнить. Если вдруг у тебя нет такой информации, то мне тебя очень жаль. Рекомендую срочно найти нечто, что тебе покажется нужным для запоминания. Информация и работа с ней — это то для чего эволюционировал твой мозг.

В общем нужна любая информация, которая имеет свою логику и абстрактный смысл на бумаге или мониторе ПК. Это может быть ЯЗЫК (родной или иностранный), ЦИФРЫ, УРАВНЕНИЯ и т.д. и т.п.

Мой пример

я использую воспроизведение смысла из иностранного языка. У меня есть ПРЕДЛОЖЕНИЯ на двух языках: слева на английском, а справа на русском.

Для начала я смотрю как пишется нужная фраза на английском и записываю ее у себя в тетради до тех пор, пока не перестану ошибаться. После этого я могу проверить себя:



Для этого я закрываю картонкой ТО (на английском), что мне нужно воспроизвести к себе в тетрадь. Однако я вижу «ЯКОРЬ» в виде этой же фразы на русском.

Прочитав его я пытаюсь вспомнить как звучит эта же фраза на английском и записать ее к себе в тетрадь. После записывания я сдвигаю картонку в сторону и ПРОВЕРЯЮ себя (правильно ли я воссоздал предложение у себя или с ошибками).

- Если с ОШИБКАМИ, то я записываю текст несколько раз правильно.
- Если все ВЕРНО, то тогда я сдвигаюсь вниз на одно предложение и пытаюсь воссоздать следующий текст на английском.

С подобной тренировки у меня начинается каждое утро. Обычно я трачу 30-60 минут на это. Я никуда не тороплюсь. Для меня это уже стало определенным ритуалом. Я включаю тихую фоновую музыку и ставлю рядом с собой чашку чая без сахара. Мне доставляет удовольствие это занятие потому что я ощущаю его эффективность.

Вы можете учить ВСЕ ЧТО УГОДНО подобным образом. Единственная причина почему английский в нашем примере, так это то, что я учу английский, а не физику, химию или философию.

Вы можете делать то же самое без транзита на иностранные языки.

Например, допустим вам интересно/нужно запомнить какие-либо определения. Тогда на листе вы пишете с одной стороны «ЯКОРЬ» , а с другой то, что нужно будет воспроизвести:

ФРС

Федеральная резервная система (Federal Reserve System, ФРС, Федеральный резерв, FED) — специально созданное 23 декабря 1913 года независимое федеральное агентство для выполнения функций центрального банка и осуществления централизованного контроля над коммерческой банковской системой Соединённых Штатов Америки.

При проверке правая часть листа будет закрыта картонкой.

Прочитав «ЯКОРЬ» (ФРС) я попробуй на бумаге воспроизвести нужный текст (тот что сейчас справа).

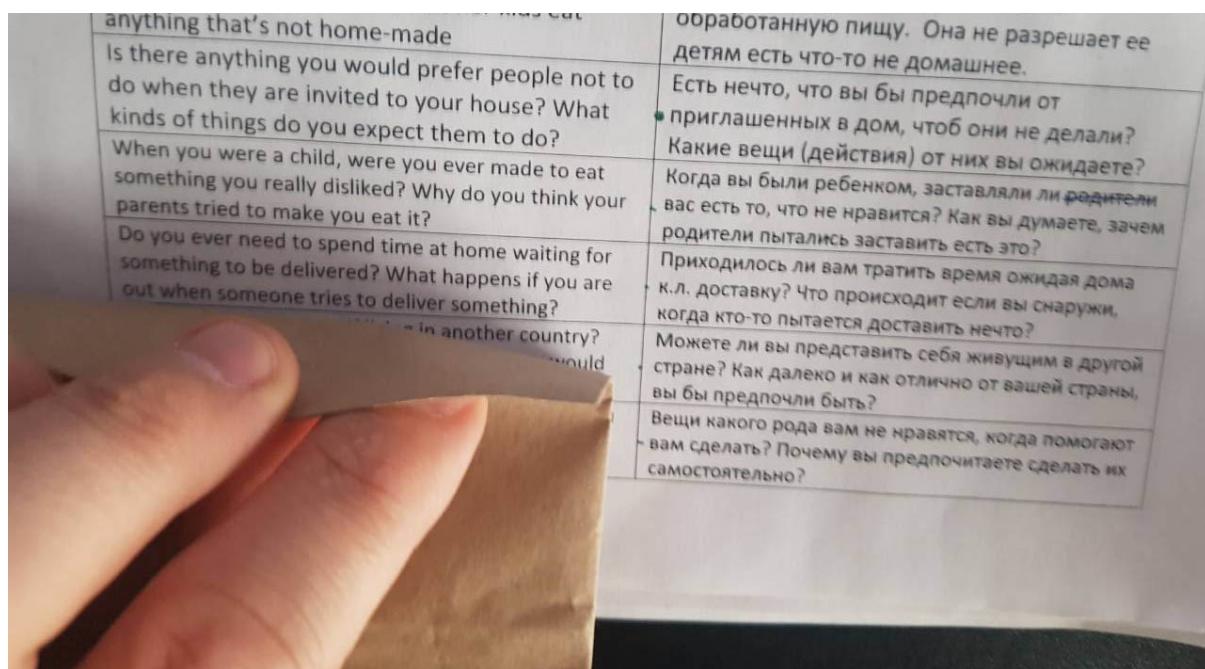
После этого я его открою и сделаю сверку. Если я ошибся, то перепишу пару раз без ошибок и перейду к следующему определению.

Можно запоминать все что угодно. Самое главное что это было:

- 1) **СОЗНАТЕЛЬНО** (в том что вы пишете должен быть логический смысл)
- 2) **НА БУМАГЕ** (вы должны писать это свой рукой а не печатать например)

Такое упражнение значительно стимулирует развитие мозга. Причем если вы воссоздаете логические конструкции своей рукой на бумаге, то эффект сильнее, чем если печатать на устройстве. Потому при письме рукой активизируется больше сенсорных и двигательных зон мозга (то что управляет движением руки)

План выполнения



- Выбрать ту ИНФОРМАЦИЮ, которая тебе нужна или интересна для запоминания.
- Распечатать эту информацию в виде таблицы из двух ячеек: слева нужная информация, а справа ключ.
- Попробовать вспомнить информацию (она закрыта) по ключу и записать ее у себя в тетради.

Можно использовать любые абстрактные символы, которые хотите (родной язык, ин.язык, формулы, графики, схемы и т.д.).

Однако я очень рекомендую использовать ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК для нейрографии. Потому что это хорошее сочетание **удобство/эффективность**.

Так как у взрослых при изучении иностранного языка активизируются не те зоны мозга что отвечают за родной язык. То есть ассоциативные (аналитические) зоны мозга работают больше и разнообразнее чем при работе с родными понятиями. Я использую иностранный язык для этого.



Задача на первые 30 дней

Сейчас ваша задача — **приучить себя заниматься нейро-графией РЕГУЛЯРНО**. Мы сознательно начинаем с 5 минут для того чтобы вас «не отвернуло» от этих тренировок.

Вам **нужно делать это не меньше чем по 5 минут в день**. И желательно в одно и то же время (это быстрее сформирует полезную привычку).

Не желательно пропускать и двигать время занятий. Однако если не получилось сделать тренировку в привычное время, то будет ЛУЧШЕ сделать ее в другое время дня, чем вообще не сделать.

Вы можете делать эту тренировку больше чем 5-ть минут (я, для справки, это делаю по 30 минут и мне комфортно потому что я привык). Главное не делайте меньше чем 5 минут.

Сейчас нам нужно добиться УДОВЛЕТВОРЕНИЯ от этих занятий. То есть чтобы вы привыкли. Нужен умеренный комфорт. Не слишком тяжело, и не слишком легко. Но регулярно!

Если будет слишком легко, то нужно добавить больше времени для занятий, если будет слишком сложно, то не нужно замедлиться (делать меньше работы в отведенное время).

Ловите УДОВОЛЬСТВИЕ. Оно лежит по середине между слишком сложно и слишком легко. Подбирайте нагрузку под свой мозг.

Если вы хотите использовать что то другое в плане абстрактных символов, то нет проблем. Это в ваших руках. Можете использовать другие языки, математические формулы, графики и т.д. Это может быть все что угодно.

Главное чтоб был **ТРИГГЕР** (который запускает припоминание символов) и **ИНФОРМАЦИЯ** (нужные символы несущие логический смысл) выраженная мелкой моторикой рук (написанием ручкой).

Основная тренировка



Наша задача сейчас — привыкнуть заниматься НЕЙРО-ГРАФИЕЙ каждый день по 30 минут. Это должно стать вашей основной тренировкой потому что это оказывает одно из самых мощных воздействий на развитие ассоциативных (людских) зон мозга.

Сложно найти нечто более эффективное и чтобы это можно было делать регулярно как упражнение.

После того как вы освоите это упражнение, нужно постепенно поднять его длительность до 30 минут. Но это должно быть КОМФОРТНО! Т.е. в удовольствие. Если вы будете себя насиловать, то возникнет отвращение и вы бросите.

31-60 ДЕНЬ: Тезисная Фиксация

Наш следующий шаг — освоение упражнения «ТЕЗИСНАЯ ФИКСАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ». Суть упражнения в том, что вам нужно научится выделять тезисное (самое главное) из поступающей информации (разговор, статья, видео, ТВ передача и т.д.) и ФИКСИРОВАТЬ это на бумаге.

Это второе основное упражнение для развития вашего мозга. Оно очень хорошо прокачает ваши аналитические способности, потому что вам придется использовать свои ассоциативные зоны. Причем для того, чтобы зафиксировать тезисы, вам нужно сначала осознать и интерпретировать эту информацию у себя в мозге.

- **Побочный эффект НЕЙРОГРАФИИ** – это умение ЗАПОМИНАТЬ информацию.
- **Побочный эффект ТЕЗИСНОЙ ФИКСАЦИИ** – это умение ПОНИМАТЬ.

Основной человеческий ресурс — это информация, а не нефть/газ/сталь/золото/люди и т.д. Потому что все что нас окружает сделано благодаря той информации, которую мы сохранили и накопили от наших предков.

Возможно, вы слышали о таких парнях как Архимед, Ньютон или Эйнштейн? Чем они ценны? Информацией, которую после себя оставили человечеству. Благодаря ей мы имеем машины, космические ракеты и канализацию с теплыми туалетами.

Если бы эта информация не сохранялась в виде книг, записей, учеников, последователей... то скорее всего мы бы продолжали жить в каменных пещерах. Информация — это главный ресурс человечества. А мозг — это орган для работы с ней.

Тезисная Фиксация Информации

Суть упражнения в том, что вам нужно **научиться вычленять главное из поступившей информации** (статья, видео, разговор, книга, события) и фиксировать это в виде тезисов на бумаге.

Такое упражнение очень хорошо прокачает твои аналитические способности, потому что тебе придется использовать свои ассоциативные зоны мозга ответственные за логическую символику и воспроизведение информации о внешнем мире.

Причем для того, чтобы зафиксировать тезисы, тебе нужно осознать и интерпретировать эту информацию у себя в мозге.



Ассоциативные зоны мозга — то, что делает нас людьми. В нашем новом мозге (неокортексе) большую часть занимают именно эти зоны. Они отвечают за МЫШЛЕНИЕ.

То есть за анализ поступившей информации (сенсорные зоны мозга) и построение прогноза оптимальных действий (приказ моторным зонам мозга).

Цепочка работы мозга выглядит так: сенсорные — ассоциативные — моторные. Причем у человека большая часть «работы» приходит на ассоциативные (логические) зоны мозга.

Для того чтобы выделить тезисы (самое главное) из поступившей через сенсоры информации, вам нужно ее ОСМЫСЛИТЬ. Без этого не получится построить приоритетность того что важно, что нет, а что вообще знаки препинания.

Понимаете? Потребность выделить тезисы запускает ОСМЫСЛЕНИЕ информации. То есть включает ассоциативные зоны мозга.

Это будет прокачивать ваш мозг потому что работает универсальный принцип: что тренируем, то и развиваем.

Если вам приходится включать мышление для определенной задачи (тезисная фиксация), то это будет развивать ваши интеллектуальные возможности и мозг. Более того, помимо ассоциативной будут активно работать еще и моторные + сенсорные зоны коры потому что нужно записывать осмысленную информацию на бумаге в виде тезисов.

Приятным бонусом является то, что это упражнение не просто КАЧАЕТ ваш мозг, но еще и то, что **вы учитесь более эффективно и «цепко» мыслить и воспринимать любую информацию.**

В обычных условиях мы окружены огромным количеством информации (ТВ, разговоры, статьи, интернет и т.д.) **которую привычно НЕ воспринимаем.** Для нас она как шум (в одно ухо влетело — в другое вылетело). Чем больше чего то мы получаем, тем меньше мы это воспринимаем (чувствительность снижается).

[С чего начать](#)

С любой информации, которую тебе нужно/хочется понять. Вокруг прорва источников такой информации. Это может быть СТАТЬЯ, ВИДЕО на ютуб, РАЗГОВОР и т.д. и т.п.

Начните с любой статьи. Прочтите ее (во время чтения запрещено делать какие либо пометки для себя), а затем **запишите тезисы этой статьи (ключевые моменты) на бумаге**. Это можно делать как сразу после получения информации, так и позднее.



Например, можно сделать так: в течении дня вы стараетесь обратить внимание на какую либо информацию (разговор с человеком, прочитанная статья или новость из телевизора, что угодно...) а **ВЕЧЕРОМ, когда пришли домой, берете ручку и выпишете ТЕЗИСЫ** этой информации на бумаге.

СОВЕТ: для того чтобы у вас легче это получалось можно использовать не любую информацию, а ту информацию которая вам интересна, которая прикальвает.

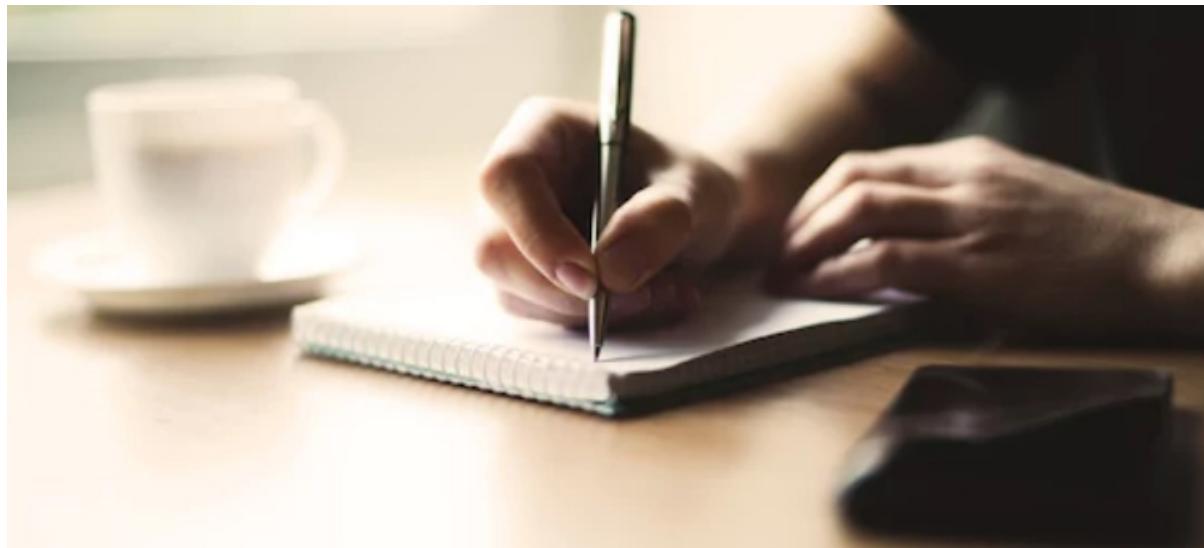
Правильная привычка

Ваша задача — ПРИВЫКНУТЬ делать это регулярно. То есть каждый день. Потому что работать с информацией и пользоваться мозгом нужно каждый день.

Без тренировки мышление не используется, а мозг деградирует.

Для того чтобы привычка возникла, нужно в течении месяца делать эти тренировки даже если вам не хочется их делать.

Подсластить пиллюлю может работа с интересной вам информацией. Зачем это делать в течении месяца? Для того чтобы новая нейронная связь (новая привычка) закрепилась у вас в мозге и ТЕЗИСНАЯ ФИКСАЦИЯ превратилась в естественный ритуал.



Для начала нужно приучить себя делать 1-2 ТЕЗИСНЫХ ФИКСАЦИЙ каждый день. Постепенно ваш мозг ПРИВЫКНЕТ работать более эффективно и продуктивно, потому что вы вынуждаете его вычленять, осознавать и выражать абстрактными символами полученную информацию.

Когда я говорю ПРИВЫКНЕТ, я имею в виду бессознательное изменение восприятия информации. Дело в том, что наш мозг очень не любит работать. Так же как наше тело не любит бегать, прыгать или заниматься фитнесом.

Однако если мы привыкаем это делать, то многие процессы начинают протекать бессознательно. Вы не задумываетесь как вы идете, бежите или поднимаете сумку. Вы не задумываетесь как вы двигаете рулем и педалями

когда управляете машиной. Мозг, если это возможно, стремиться осуществлять действия бессознательно.

Как это делает Денис Борисов

Изначально я делал **тезисную фиксацию на бумаге в конце дня**. Чаще всего я записывал что запомнил из каких либо передач (у нас на кухне постоянно включено что то познавательное с youtube) или прочитанных статей.

Я садился и пытался структурировать тезисами ключевые моменты тех передач/статей, которые я просмотрел/прочитал. Мне нравился эффект потому что я заметил, что **с каждым днем мог записать более внятно и помнил все больше деталей**. Мозг привыкал запоминать и структурировать информацию в бессознательном режиме.

Сейчас для подобных записей я использую свой смартфон с стилом. Это гораздо удобнее, потому что я могу сделать записи в любое время и в любом месте, даже если нет рядом блокнота с ручкой.



Итак, у тезисной фиксации, если сделать ее своей привычкой есть ДВА основных достоинства.

Во-первых, **это практика развивает ваш мозг** потому что для структуризации информации ее нужно осмыслить и понять (т.е. включить в работу ассоциативные зоны, а затем сенсорно-моторные чтобы записать).

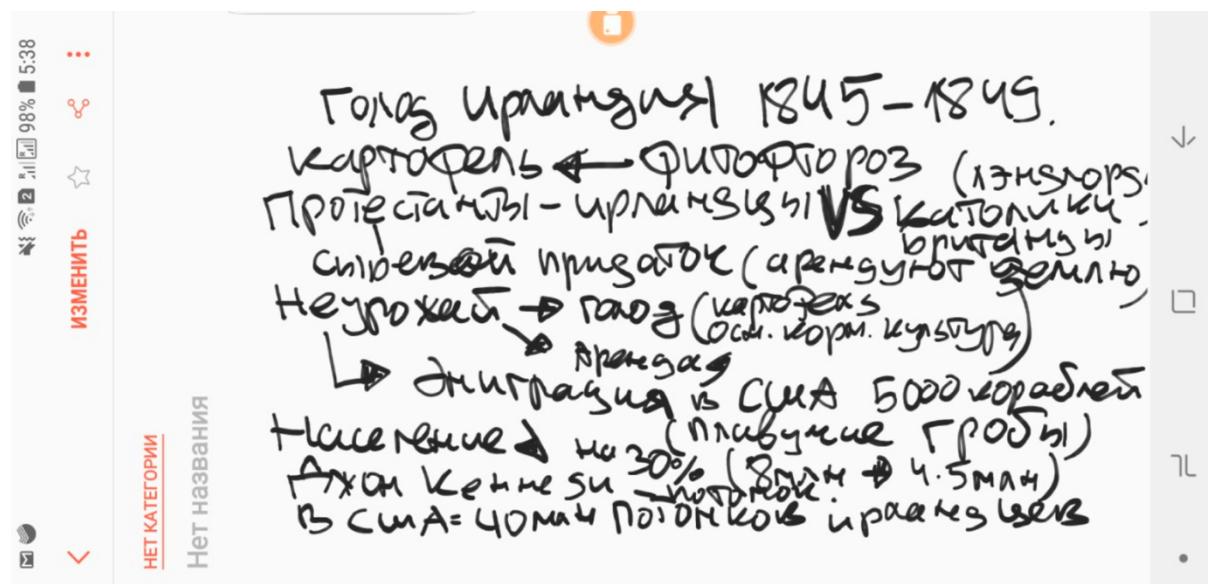
Во-вторых, **у вас появляются прикладные бонусы в виде «хватания всего на лету» и понимания сути.**

Если вам кто-то что-то рассказывает, то вы будете врубаться быстрее чем остальные люди. Вы сможете задавать правильные уточняющие вопросы. Вы будете легче понимать людей и находить точки соприкосновения, потому что каждый человек хочет чтобы его понимали. В целом у вас повысятся шансы на успех в этой жизни, потому что вы будете пользоваться своими мозгами эффективно.

Еще один пример

Начать можно с любой статьи. Прочтите ее (во время чтения запрещено делать какие-либо пометки для себя), а затем запишите тезисы этой статьи (ключевые моменты) на бумаге.

Например, вот какие тезисы я сделал:



После прочтения вот этой статьи: [«Голод в Ирландии»](#)

Вы не представились системе [Обсуждение](#) [Вклад](#) [Создать учётную запись](#) [Войти](#)

[Статья](#) [Обсуждение](#) [Читать](#) [Текущая версия](#) [Править](#) [Править код](#) [История](#) [Искать в Википедии](#) [\[править\]](#) [\[править код\]](#)

Голод в Ирландии (1845–1849)

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Текущая версия страницы пока [не проверялась](#) опытными участниками и может значительно отличаться от [версии](#), проверенной 10 октября 2017; проверки требуют 11 правок.

Эту статью следует [викифицировать](#).
Пожалуйста, оформите её согласно правилам оформления статей.

Проверить информацию.
Необходимо проверить точность [фактов](#) и достоверность сведений, изложенных в этой статье.
На странице [обсуждения](#) должны быть пояснения.

У этого термина существуют и другие значения, см. [Великий голод](#).

Великий голод в Ирландии (ирл. *An Gorta Mór*, англ. *Great Famine*, известен также как **Ирландский картофельный голод**) произошёл в Ирландии в 1845–1849 годы. Голод спровоцирован эпифитотией фитофтороза — массовым заражением картофельных посевов на острове патогенным оомицетом *Phytophthora infestans*.

Содержание [скрыть]

- 1 До «Великого голода»
- 2 Роль картофеля
- 3 Аграрный переворот и неурожай
- 4 Повышение арендной платы
- 5 Эмиграция и новые беды
- 6 Последствия
- 7 Статистика
- 8 Хронология
 - 8.1 1845
 - 8.2 1846
 - 8.3 1847
 - 8.4 1848
 - 8.5 1849
 - 8.6 1850



Давайте сделаем так: в течении дня вы постараитесь обратить внимание на какую-либо информацию (разговор с человеком, прочитанная статья или новость из телевизора, что угодно...) а ВЕЧЕРОМ, когда придете домой, возьмете ручку и запишите ТЕЗИСЫ этой информации на бумаге.

А если я не могу к вечеру вспомнить?

Если вы ничего не можете вспомнить, тогда откройте любую статью на википедии или любой познавательный видос на ютубе и прочтите/просмотрите его. После этого берете лист бумаги и пишите тезисы.

То есть начнем с ПРОСТОГО варианта (получили информацию — разложили ее в виде тезисов). Делайте это каждый день. Когда привыкните переходите к СЛОЖНОМУ, когда вечером вспоминаете что было полезного в течении дня.

Можно ли записывать тезисы во время просмотра?

Нет. Это грубая ошибка потому, что вам не нужно будет осознавать «все картину целиком». Фактически вы будешь заниматься конспектированием без глубокого осознания материала.

Наша же конечная задача, не в том чтобы составить конспект из тезисов (это всего лишь инструмент).

Наша задача в том чтобы научится (привыкнуть это делать постоянно) осознавать, понимать и выстраивать приоритетность информации.

А для этого нужно сначала получить ВСЮ информацию, а только потом выделять ключевые моменты (тезисы) из нее. Упрощения нам не нужны.

Сколько тезисных фиксаций нужно делать?

Нужно приучить себя делать 1-2 ТЕЗИСНЫХ ФИКСАЦИЙ каждый день. Постепенно ваш мозг приучится работать более эффективно и продуктивно, потому что ты вынуждаешь его вычленять, осознавать и выражать абстрактными символами полученную информацию.

ВНИМАНИЕ! КРОМЕ ЭТОГО, Вы продолжаете каждый день заниматься НЕЙРОГРАФИЕЙ. +Добавляете ТЕЗИСНУЮ ФИКСАЦИЮ один-два раза в день (это ваше задание на ближайшие 30 дней). Нужно привыкнуть к этой связке.

61-90 ДЕНЬ: Синтез Информации



В некотором роде это апофеоз, вершина, для которой и был создан человеческий мозг. Можно воспринимать информацию, можно ее воссоздавать. Мы это уже научились делать. Но на полную мощь мозг используется только при СИНТЕЗЕ из известной информации чего то такого, что тебе не было известно раньше.

99% людей вокруг тебя НЕ пользуются этой самой уникальной из имеющихся возможностей (они живут в рамках тех программ и правил которые заложило в них общество). Так проще и понятнее. Только очень немногие люди занимаются СИНТЕЗОМ, потому что это сложно и не привычно.

СИНТЕЗ – это создание чего то нового (информации прежде всего) на основе старого (известных данных). Любое ТВОРЧЕСТВО – это СИНТЕЗ потому что человек придумывает с помощью мозга то, чего не было раньше. Но

больше всего мозг нагружается при СИНТЕЗЕ с помощью абстрактных символов речи.

Например, вы можете заняться лепкой фигур, рисованием или придумывать танец. Все это синтез, где будет активно работать ваш мозг.

НО написание статьи или конструирование математической задачи прокачает мозг гораздо сильнее потому что приходится использовать абстрактную символику слов или цифр.

В общем, сейчас вам нужно приучить себя каждый день СИНТЕЗИРОВАТЬ что-то на выбор:

1) НАПИСАНИЕ СТАТЕЙ/ИДЕЙ/КОНЦЕПЦИЙ на бумаге. Причем развернуто (минимум на одну страницу). Это может быть любая тема, которая вас цепляет или если она нужна вам для чего то.

2) ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ на бумаге. Максимально подробно, насколько это возможно. Т.е. нужно представить свой план до мелочей и расписать последовательность своих действий.

Основная задача, чтобы ваш мозг активно представлял нечто новое с последующей фиксацией мыслей на бумаге.



Написание статей/идей/концепций на бумаге.

Это сложный вариант, который для большинства людей вначале кажется невыполнимым. Думаю, все дело в том, что большинство людей после школы очень редко занимается подобной активностью. В итоге, это начинает пугать.

Написание статьи значительно активизирует работу мозга потому что вам нужно построить когнитивный прогноз будущего на основании имеющихся данных. Причем этот прогноз нужно выразить в абстрактных символах языка.

Это не тот обычных прогноз, который использует каждый человек во время написания любого текста (если мы возьмем эти буквы, то получим такие-то слова, собрав которые получим такие-то предложения).

Написание статьи или идеи на бумаге — это сложный прогноз будущих событий и вероятностей, а не прогноз сочетания слов для компоновки предложений. То есть это гораздо более важное и сложное дело.

Фактически, наш мозг эволюционировал для того чтобы приобретать опыт нужный для оптимизации действий в будущем. То есть для создания прогноза будущих событий. Когда вы ПРИДУМЫВАЕТЕ (СИНТЕЗ) рассказ или статью, то вы и строите подобный прогноз будущего. В этом СУТЬ работы мозга. Поэтому подобная работа очень активно тренирует новые нейронные связи.

С чего начать

Ваша задача сейчас — **ПРИУЧИТЬ себя КАЖДЫЙ ДЕНЬ писать ЧТО УГОДНО (вольная тема)**. Я, например, пишу статьи по тематикам, которые мне интересны (психология, телостроительство, мозг, биопотенциал и т.д.).

Уже больше 10 лет я делаю это практически каждый день (иногда пару дней в неделю без этого) по 30-60 минут. Для меня это гораздо более приятные процесс чем НЕЙРОГРАФИЯ, потому что когда я занимаюсь синтезом (пишу статью, например) то полностью погружаюсь в это и отключаюсь от действительности. Могут заниматься этим 2-3 часа без остановки.

Вам так делать не нужно (пока нет удовольствия). Пишите так, чтобы было комфортно. Можно начать с коротеньких но регулярных заметок и постепенно «раздуть» их до пары страниц текста. В общем давай пробовать.

Мои личный опыт

Где-то около 10 лет назад я начал с очень простого ПРАВИЛА: **КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ДОЛЖЕН НАПИСАТЬ ОТ 1 СТРАНИЦЫ ТЕКСТА.** То есть, ни дня без страницы.

Уже не помню, где или у кого я узнал про эту рекомендацию, но она мне показалась очень разумной потому что соответствовала принципу «**что тренируем, то и развиваем**». Хочешь быстро бегать? Бегай! Хочешь большие мышцы? Поднимай ими тяжести! Хочешь хорошо писать? Регулярно пиши.

У меня был сайт и я понимал, что мне нужно хорошо и много писать, чтобы он был интересным. Поэтому я отнесся к написанию статей, как к упражнению с железом. Так, каждый день я начал писать от 1 страницы на тему бодибилдинга и фитнеса.

На начальном этапе я получал очень слабое удовольствие, либо вообще ничего не получал. Однако, и с упражнениями в зале похожая ситуация: пока мы не привыкли и не увидели результат, нас прет слабо.

Однако по мере привыкания начинает появляться все больше удовольствия. Ровно так же было и с статьями. Вначале мне могло понадобиться больше недели для того чтобы написать одну статью. Сейчас я могу написать большую статью за пару часов. Вначале я делал эту работу «через не хочу». Сейчас мне нравится писать статьи.

Кстати, сейчас я уже не выполняю то старое правило «одна страница в день» так строго. В этом нет нужды — я привык это делать. К примеру, я могу «отдохнуть» день-два, но зато в другие дни я напишу больше, чем раньше за неделю или за месяц. Все тренируется.

Можно ли писать текст **НЕ** на бумаге?

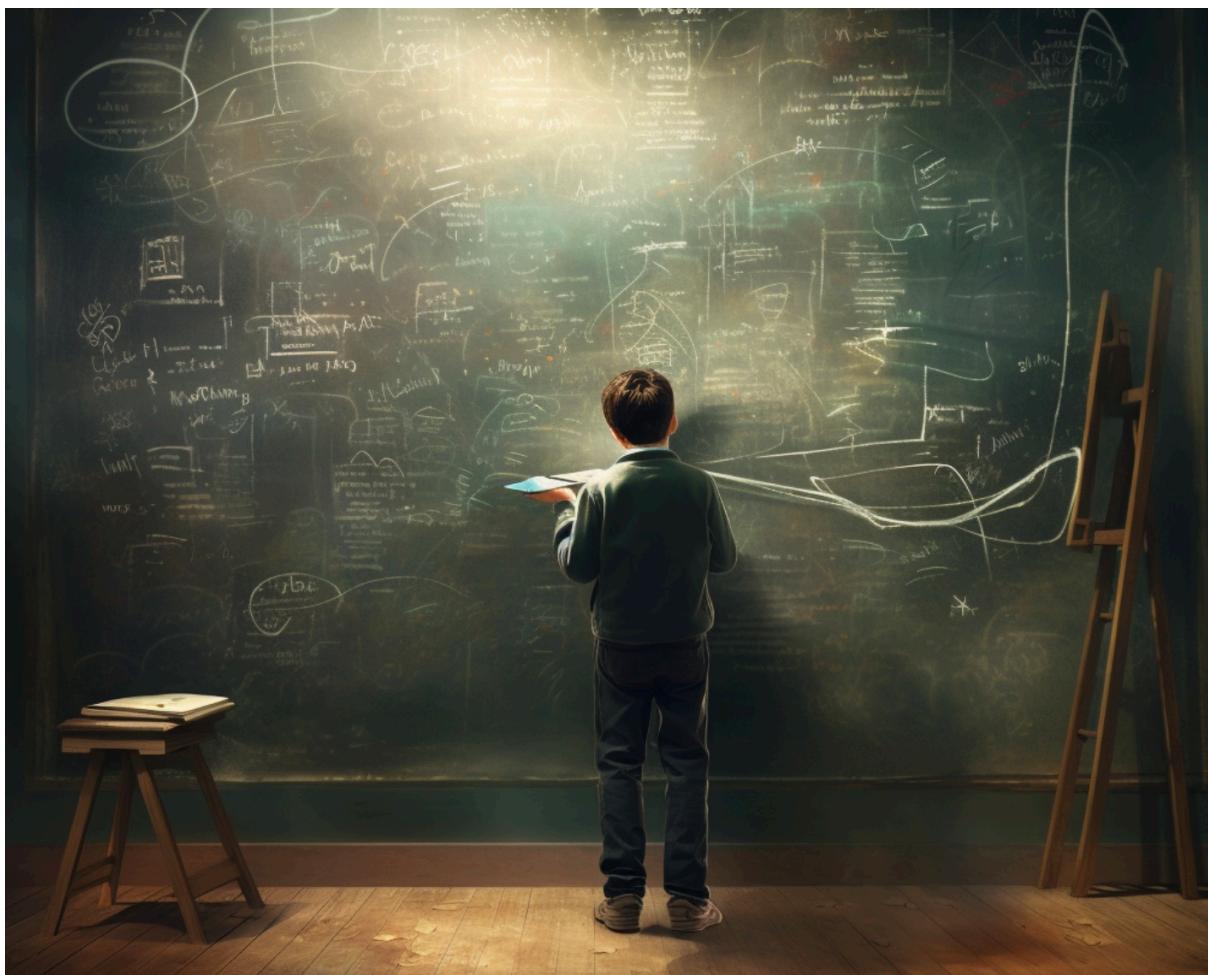
Да, это можно делать. Но вы должны понимать, что для тренировки мозга, написание на бумаге подходит лучше, потому что больше работает мелкая моторика рук и соответствующие зоны мозга.

Однако мы живем не в средние века. И, если речь идет о статье, то допустимо ее печатать на ПК. Это конечно чуть хуже, чем написание от руки. Но зато в таком виде любую статью проще сохранить или опубликовать где либо.

Моя рекомендация: Если вас не напрягает писать текст от руки на бумаге, то пишите. Если напрягает, то статьи можно печатать на ПК (там тоже работает мелкая моторика, но не так интенсивно).

А вот что касается планирование завтрашнего дня или ведения дневника, то лучше записывать рукой, а не печатать пальцами потому что там меньше информации, чем при создании статьи, чаще всего.

Написание плана на завтра

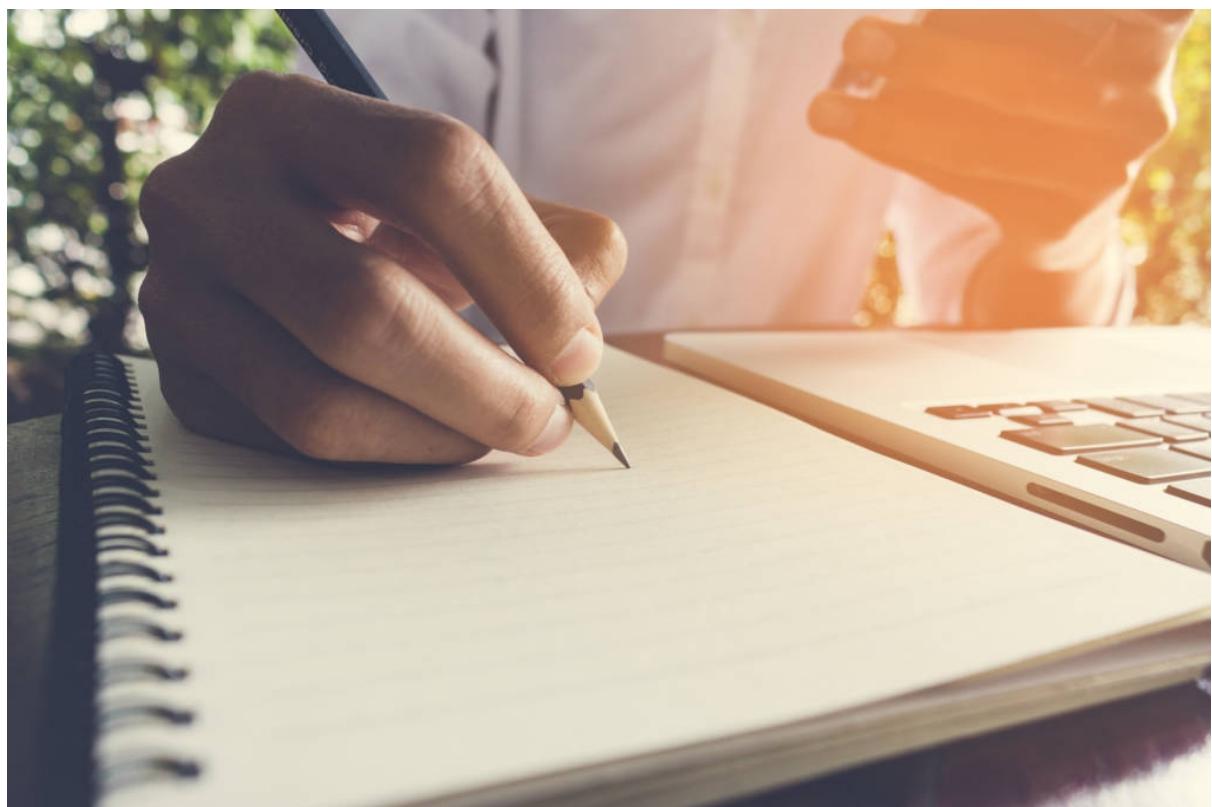


Тоже хороший вариант. **Планирование своего ЗАВТРА – это то, ради чего эволюционировал наш мозг.** Без лишнего пафоса, это то, что и отличает нас от других животных. С помощью этой лютой СУПЕР-СПОСОБНОСТИ мы и возглавили пищевую пирамиду на планете Земля.

Мозг дает нам возможность ВИДЕТЬ будущее и выбирать ОПТИМАЛЬНЫЙ для нас вариант действий для того, чтобы его менять. С помощью мозга ты можешь

представить различные варианты будущих событий в зависимости от различных своих действий. Какие то варианты тебе подойдут, какие то нет.

Проблема большинства людей что они никогда не пользуются своей суперспособностью по СИНТЕЗУ будущего. Все плывут по течению не прячась. Мы же будем представлять (синтезировать) будущее и менять его.



Что конкретно нужно делать?

На практике теперь вам нужно каждый день (я обычно это делаю вечером) планировать свое завтра НА БУМАГЕ. Это нужно делать:

А) НА БУМАГЕ (так вы вовлекаете больше зон мозга в работу)

Б) ПОДРОБНО (визуализируйте до мелочей и старайтесь писать как можно подробно. Минимум 1 страница текста).

ВНИМАНИЕ! Ваша задача не просто составить «план действий на завтра». Если бы это было так, то можно было бы использовать сокращения и тезисное выделение главного (я, кстати так и делаю).

Ваша задача сейчас — ТРЕНИРОВАТЬ мозг с помощью составления «плана действий на завтра». Понимаете? Вам нужно расписывать все **ПОДРОБНО + НА БУМАГЕ**. Это такое упражнение для активизации работы твоего мозга.

Как часто и какая длительность занятий?

Нужно приучить себя заниматься синтезом информации на бумаге РЕГУЛЯРНО, т.е. каждый день. Я не требую от вас написания статей. Я даже не требую «минимум одну страницу каждый день».

Но вы должны приучить себя тратить хотя бы 5 минут, для начала, на написание своих мыслей и планов. Приучите себя синтезировать свои мысли постепенно. Для начала 5 минут в день будет достаточно. Идеальная схема, это 30-60 минут каждый день.

Вы через 90 дней

Через 90 дней вы будете другим человеком. Ваши интеллектуальные возможности существенно увеличатся, арсенал ваших когнитивных инструментов расширится.

Дальше, обладая нужными привычками, вы сможете самостоятельно регулировать свой режим тренировок. Но это будет потом. А сейчас, помните что:

Постоянство побеждает размерность.

Важен не размер ваших усилий каждый день, а важно ваше постоянство. Иначе говоря, с какой скоростью вы бы не двигались, но если вы двигаетесь в принципе, то раньше или позже вы достигните желаемую точку маршрута.

Не нужно пытаться сделать сразу ВСЕ. Скорее всего вы обломаете свое желание и забросите тренировки. Мотивация возникает из ПРОГРЕССА. То есть возьмите что то маленькое, то что вам по силам, и начните это делать регулярно так, чтоб были улучшения. Эти улучшения (прогресс) и будет вам давать мотивацию идти дальше и покорять больше. При таком подходе вы сможете сделать ВСЕ.



Точки связи:

www.DennisBorisov.Com

[Telegram FIT4LIFE](#)

[YouTube FIT4LIFE](#)