



Станислав Мюллер

БЫСТРЫЙ



АНГЛИЙСКИЙ

— .рф —

УДК 159.9

ББК 88.3

М98

Мюллер С.

Быстрый английский.рф. – ООО Полиграфический центр «Татьяна» при участии ГП «Омское книжное издательство», 2013. – 120 с.

Издание экспериментальное.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой её части не допускаются без письменного разрешения автора.

ISBN 5-85540-549-4

© С. Мюллер 2013

Лена шла по улице и сквозь звучащий фоном шум голосов начала вслушиваться в песню на английском языке. Уже прошла почти половина курса «Быстрый английский», но она не могла перевести даже половины слов: то ли потому, что было плохо слышно песню, то ли оттого, что были сложные слова. За плечами у неё был языковой вуз со специализацией по этому языку, но английский для неё всё ещё оставался иностранным. Немного отвлекшись от песни, она совершенно неожиданно стала не слышать слова, а видеть образы. Через пару секунд она осознала, что же произошло: она просто видела перевод! Это не был перевод в привычном ей смысле, когда человек понимает

значение отдельных слов, а потом пытается собрать из них предложение, она именно видела! Картина прибоя, волны, накатывающиеся на берег, и другие образы проплывали фоном в её мысленном взоре, пока она шла по тротуару.

- Станислав! Я только что начала понимать перевод английского, не переводя! Я просто вижу образы! – услышал я взволнованный голос в трубке мобильного.

Это был первый «звонок». Второй прозвучал через несколько часов, непосредственно перед седьмым занятием. Андрей, молодой программист, придя на занятия, поделился интересным наблюдением:

- Я периодически читаю текстовый материал на английском по своей работе, какие-то самые новые моменты. И иногда, примерно через час после начала чтения, мне удавалось входить в такое состояние, когда я читал и переводил достаточно свободно. Вчера же я начал читать и даже не заметил, что читаю на английском! Я осознал это спустя некоторое время и был просто шокирован, что эти курсы могут так сильно помогать!

Это был июнь 2010 года. На предыдущем, шестом, занятии мы впервые применили упражнение на перезапись прошлого на голограмме с установкой «английский - мой второй родной язык»... Позади было 8 лет работы над технологией быстрого освоения английского языка с различными группами добровольцев «Города талантов», несколько полноформатных пробных курсов, и все они были неудачными: люди приходили на занятия, тратили своё время, силы, пробовали различные практики, а по прошествии десяти (в среднем) трёхчасовых занятий люди уходили, так и не получив желаемого результата. Если после первого и второго пробного курса мой энтузиазм только прибывал, мне хотелось как можно скорее начать новую серию экспериментальных занятий, то с годами после каждой следующей неудачной попытки, после очередного завершившегося провалом курса, к которому мы тщательно готовились в течение нескольких месяцев, у меня было знакомое с детства и юности ощущение нокаута, когда ты лежишь на земле, почти не чувствуя боли, но испытывая жгучее, непереносимое

чувство досады, обиды, злости и понимаешь, что всё, ты проиграл...

Но проходило несколько месяцев, появлялись свежие идеи, новая информация, разочарование сглаживалось, и я снова на мозговых штурмах добавлял тему работы с английским и начинал подготовку к очередному экспериментальному курсу.

И вот наступает конец мая 2010 года. Очередная экспериментальная группа с условным названием «Быстрый английский май-июнь – 2010». Мы впервые даём людям технику записи в прошлое программы «Английский - мой второй родной язык», и Андрей получает в тот же вечер потрясающий эффект – он читает на английском технический текст действительно как на своём родном языке... В такие моменты понимаешь, что все неудачи, усталость, разочарование, потраченное время и средства были не напрасны, и один такой миг даёт тебе столько радости, энергии и вдохновения, что перевешивает все предыдущие неудачи. И ты готов с утроенной энергией работать дальше, поскольку это уже не проблески света в конце тоннеля, а реальное видение новой структуры курса. На этот раз действительно прорывного, обнадёживающего своей эффективностью.

О чём эта книга

Я начал писать эту книгу три года назад, даже предложил издательству, с которым достаточно плодотворно сотрудничал, но, к счастью, в печать она не пошла по целому ряду причин. Ответ со стороны издательства

был предельно простой: люди вряд ли заинтересуются. А сердце мне подсказывало, что книга ещё сырая, её действительно рано издавать...

Но вот проходит три года. За это время курс, который из экспериментального плавно перешёл в разряд самых действенных и передовых тренингов «Города талантов», претерпевает весьма значительные, кардинальные изменения.

И если на первых курсах не позволялось вести видеозапись, то сейчас нет таких ограничений: когда расписание твоих курсов выставлено почти на год вперёд, то понимаешь, что нет никакой необходимости держать в секрете то, что ты должен передать людям. И что ты всё равно никогда не сможешь обучить всех желающих непосредственно на занятиях. И что гораздо разумнее предоставить возможность всем, кому это действительно нужно, воспользоваться полученными наработками, независимо от того, где человек живёт: в Москве или в Нижних Карасях, тем более что в курсе много простых, но действенных моментов, которые каждый может с успехом применять просто по ходу освоения английского. Впрочем, даже не только английского, но и любого другого языка.

Есть и достаточно сложные практики, которые также достаточно подробно изложены в этом издании. В том числе и та самая практика «перезаписи восприятия языка в прошлом», дающая неизменно на каждом курсе прорыв во взаимоотношениях с английским.

Пусть вас не смущает, что в книге много теоретических отступлений – некоторые моменты желательно понять, и только после этого применять в процессе освоения языка.

Параллельно с теорией по порядку располагаются рекомендуемые для самостоятельного выполнения упражнения, что делает книгу своего рода практическим пособием по применению в жизни оригинальных наработок «Города талантов». Какие-то вы посчитаете знакомыми, а какие-то окажутся новыми, и, возможно, удивят своей простотой и эффективностью.

Интересно, что когда я два дня назад начал набирать заново эту книгу,

то не смог найти прежнюю версию. И только когда больше половина текста была набрана, я наконец-то нашёл прежнюю редакцию. Просмотрел и понял, что сейчас вообще нет смысла что-либо копировать из неё в том виде, в каком это было написано тогда, настолько всё изменилось за это время.

Книга названа так же, как и один из наших сайтов: быстрый-английский.рф, на котором выложены специально подобранные звуковые фрагменты и другие материалы.

Сегодня, перед началом курса, каждому предлагается выполнить предельно простое действие – просмотреть список из четырехсот наиболее употребительных слов английского языка и отметить те, которые не вспомнились, а затем вернуться к ним и положить в память с помощью любой из предлагаемых в книге методик, либо просто путём периодического просматривания, если слова знакомы вам, но с первого предъявления сразу же не вспомнились. Это следующая глава книги.

Если же вы серьёзно занимались языком, но последние несколько месяцев у вас был перерыв в занятиях, то я рекомендую выбрать в интернете более расширенный словарь – на тысячу, полторы или две с половиной тысячи слов и просмотреть его аналогичным образом. Это хорошо помогает оживить в памяти не только словарную базу, но и в какой-то мере знание языка, причём в совершенно необременительной форме.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 1

Подготовительные упражнения

Список слов в этой главе изначально рассчитан на необременительное повторение элементарных знаний английского. Точнее словарной базы. В дальнейшем мы не раз будем возвращаться к этому списку, но уже для выполнения других, оригинальных, достаточно эффективных, но в то же время весьма простых упражнений. Поэтому рекомендуется пометки делать таким образом, чтобы английские слова оставались хорошо читаемыми. Русский перевод слов из этой главы мы больше использовать не будем, пометки можно делать именно на той стороне колонок, где слова на русском языке.

Первое, что рекомендуется сделать: закройте ладонью или непрозрачивающим листом бумаги колонку с переводом и просмотрите английские слова. Те слова, перевод которых не вспоминается, отметьте любым значком в той колонке, где перевод. Время выполнения не ограничено, просмотреть все слова можно хоть за один подход, хоть за несколько.

без	without	141 комната	room	281 приятный
безопасный,	safe	142 конечно	of course	282 продолжить
беспокоиться	worry	143 кончить	finish	283 пробовать
билет	ticket	144 короткий,	short	284 проверить
близко –	near	145 который,	who; which	285 продать –
6 брат –	brother	146 красивый	beautiful	286 против –
7 болит –	it hurts	147 кроме	except	287 пустой
8 боль –	pain	148 кто? –	who?	путешествие –
9 больной, -ая	ill	кто-нибудь –	somebody	путешествовать
10 больше –	more	150 купить –	buy	290 работать –
11 большой	big	151 кусок –	piece, bit	291 рад, -а –
12 бояться –	afraid (of)	152 левый	left	292 раз –
13 боюсь, что	I'm afraid that	(слева) –	(on the left)	293 различный
14 буду	will	153 легкий,	easy	294 ранний
15 бумага	paper	(не тяжелый)	light	295 ребенок –
16 бы	would	154 лежать –	lie	родственник
17 быстро	quickly	155 лечь –	lie down	297 рот –

18 быстрый	fast	лечь спать	go to bed	298 рука –
19 быть	be	156 лучше –	better	299 ручка –
20 в (внутри)	in	лучший	best	300 с –
21 в (внутри)	into	158 любить –	love	301 с тех пор –
22 важный	important	159 люди –	people	302 свет –
23 везде	everywhere	160 магазин	shop	303 свободный
24 великий	great	маленький	small	304 сегодня –
25 верить	believe	162 мальчик	boy	305 семья –
26 верный	true	163 мать	mother	306 сердитый
27 вероятно –	probably	164 машина	car	307 сердце –
28 верх	top	медленный	slow	308 сестра –
сверху	on the top of	166 между –	between	309 сильный
29 веселиться	have fun	167 мертвый	dead	310 сказать –
30 веселый	cheerful	168 место –	place	311 сквозь –
31 вечер –	evening	169 месяц –	month	312 сколько?
32 вещь –	thing	170 минута	minute	сколько?(не с)
33 взять	take	Одну минуту!	just a moment	313 скоро –
34 видеть –	see	мир (земля)	world	314 скучный
35 вниз –	down	172 много	much; many	следовало бы
36 внизу –	at the	173 молодой	young	следующий
37 во время –	bottom	174 мочь	can; may	317 слишком
38 вода –	during	175 муж	husband	318 слово
39 воздух –	water	176 мужчина	man	319 слушать
40 возможно –	air	177 мыть –	wash	320 слышать
возможный	perhaps	178 на –	on	321 смешной
42 вопрос –	possible	179 наверх	up	смеяться(над)
43 вред –	question	180 наверху	up	смотреть (на)
44 время –	damage	181 над	over	324 сначала
45 весь, вся –	time	надеяться	hope	325 собрать
46 все –	all the all;	назад	ago	совершенно
47 всё –	everybody	2 дня назад	2 days ago	327 согласно
48 всегда –	everything	184 найти	find	328 солнце –
49 вспомнить	always	185 наконец	finally	329 сорт –
50 встретить	remember	налог (НДС)	tax(VAT)	330 спать –
51 вчера –	meet	187 народ –	people	331 спокойный
высокий, (ч)	yesterday	188 наружу –	out	332 способ
высокий(кто)	high	189 начать –	begin	333 спросить

выше (по л)	tall	190 не –	not	334 срочный
54 газета	upstairs	Неверный	wrong	335 старый
55 где? –	newspaper	невозможный	impossible	336 статья
56 глаз –	where?	193 неделя –	week	337 сторона
57 глупый	eye	немедленно	immediately	338 стоять
58 говорить –	stupid	195 немного	a little	339 страна –
59 год –	speak (talk)	необходимый	necessary	340 страница
60 голова –	year	несколько	several	341 странный
61 голодный	head	несч. случай	accident	342 сумка –
62 голос –	hungry	199 нет –	no	343 сухой
63 город	voice	200 низкий	low	счастливым
64 готов, -а –	city (town)	201 никогда –	never	345 сын –
65 грязный	ready	202 никто –	nobody	346 сюрприз
66 да –	dirty	203 ничего –	nothing	347 так –
67 дама –	yes	204 но –	but	так как (поск)
68 дать –	lady	205 новый	new	(потому что)
69 девочка –	give	206 новости	news	349 также –
70 делать –	girl	207 нога –	foot	350 такой
71 день –	do	208 ночь	night	351 там –
72 деньги –	day	нравиться	like	352 твердый
73 держать –	money	нуждаться	need	353 теперь
74 дешевый	hold	211 о –	about	354 теплый
75 длинный	cheap	212 оба	both	355 терять –
76 для –	long	обеспокоен	worried	356 тогда –
77 до (перед)	for	(из-за)	(about)	357 только –
до (вплоть до)	before	214 обещать	promise	358 только что
78 добрый	until	215 обучить	teach	359 тот, та –
79 доволен	kind	216 обычно	usually	те –
80 довольно–	satisfied	обычный	common, usual	тот же самый
81 должен	quite; fairly	218 одежда	clothes	точно
дом(жилище)	must	одиноким	alone	362 трудный
дом(строение)	home	однажды	once	363 тяжелый
84 я дома –	house	одолжить	lend	364 у –
85 дорога –	I am at	(кому-либо) –	(to)	365 уверен
86 дорогой	home	одолжить(у к)	borrow–(from)	366 удивлен
дорогой(цена)	road	около (прим)	about	367 ужасный
87 достаточно	dear	(близко) –	near	368 уже –

88 дочь –	expensive	223 опасный	dangerous	369 улица –
89 друг	enough	224 опять –	again	370 упасть –
90 другой, -ая	daughter	225 особенно	especially	371 употребить
91 думать (о)	friend	226 оставить	leave	372 уронить –
92 еда –	other	остановить –	stop	373 усталый
93 если –	think (about)	остановиться	stop	374 утро –
есть (кушать)	food	остаться –	stay	(утром)
95 ехать –	if	230 от –	from	375 учитель –
96 еще –	eat	231 ответить	answer	376 хлеб –
97 жаркий	go	232 отец –	father	377 холодный
98 ждать	still	233 открыть	open	378 хороший
99 жена –	hot	234 охотно –	with pleasure	379 хорошо
Женат(на)/зам	wait (for)	235 очень –	very	380 хотеть
101 женщина	wife	236 ошибка	mistake	381 хотя
102 жизнь –	married (to)	237 первый	first	382 хранить
103 жить	woman	переводить	translate	383 худший
104 за (сзади)	life	239 перед	in front of	наихудший
105 забыть –	live	(домом) –	(the house)	384 цвет –
106 завтра –	behind	240 петь –	sing	385 целый
107 закрыть –	forget	печальный	sad	386 цена –
108 звук –	tomorrow	242 писать –	write	387 час –
109 здесь –	shut (close)	243 пить –	drink	388 часто –
110 земля –	sound	244 письмо –	letter	389 часть –
111 знать –	here	245 плакать	cry	390 часы –
значит (итак)	earth	246 платить	pay	391 чем –
113 значить –	know	247 плохой	bad	392 человек –
114 и –	so	Поменьшей	at least	393 чемодан –
115 играть –	mean	мере	towards	394 чистый
116 идти –	and	По	weather	395 читать –
117 из –	play	направлению к	try	396 что –
из-за –	go; walk	250 погода –	under	что? –
известный	from	пробовать –	let	397 что-нибудь
119 изменить	because of	252 под	late	чувствовать
120 изучить –	famous	позволить –	not yet	чудесный
121 или –	change	поздний	show	400 школа –
122 иметь –	learn	255 пока нет	full	401 шум –
123 имя –	or	256 показать	put	402 шутить –

124 иначе –	have	257 полный	get	403 этот, эта, –
125 иногда –	name	258 положить	half an hour	эти –
иностранний	otherwise	получить	help	404 язык –
интересный	sometimes	полчаса	understand	405 ясный
128 искать	foreign	помочь	send	черный, -ая –
использовать	interesting	понять	after	синий, -ая –
130 к –	look (for)	послать	last	зеленый, -ая –
к сожалению	use	после	gradually	красный, -ая –
132 каждый	to	последний	then	белый, -ая –
133 как –	unfortunately	постепенно	ground	желтый, -ая –
какой-нибудь	every	потом	why?	восток; –;
135 карандаш	how	почва	almost	запад; –;
136 картина –	any, some	почему?	right	север; –;
137 квартира	pencil	почти –	right	юг
138 ключ –	picture	прав	(on the right)	понедельник –
139 книга –	flat apartment	правый, -	suggest	вторник –
140 когда	key	(справа) –	beautiful	среда –
	book	предложить	arrive	четверг –
	when	прекрасный	bring	пятница –
		прибыть	used to	суббота –
		привезти	come	воскресенье –
		привык к	fetch (bring)	весна –
		прийти	reason(for)	лето –
		принести		осень
		причина		зима –

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 2

Эксперименты Георгия Лозанова

С самого детства во мне живёт странное чувство, что очень многое в этом мире можно делать и достигать гораздо проще, быстрее, эффективнее. Эта уверенность ещё больше углубилась, когда во времена книжного голода восьмидесятых годов прошлого столетия и особенно дефицита литературы по практической психологии мне в руки

попали некоторые книги Владимира Леви. Я был поражён, насколько просто можно решать многие из психологических проблем, которые доставали меня на протяжении нескольких лет.

Также и с английским. Через два года после создания центра «Город талантов», когда люди проходили за несколько занятий сверхобучаемость (сейчас этот навык даётся в курсе активного разума) и могли поразительно быстро осваивать практически любые знания и навыки, мне пришла мысль, что если у меня есть продвинутые курсы по развитию целеустремлённости, по здоровью, по сверхэффективному общению, то почему бы не создать аналогичный продвинутый курс по быстрому освоению английского языка? В качестве примера сверхобучаемости я обычно предлагаю людям на третьем занятии нарисовать портретный рисунок с натуры. Задание практически невозможное, если учесть, что почти никто до этого рисовать специально не учился. И, тем не менее, в среднем у половины аудитории получается за каких-то 10 – 15 минут нарисовать довольно похожий рисунок!

Если даже такие навыки осваиваются столь быстро, тогда вполне резонно возник вопрос о применении технологий «Города талантов» в отношении быстрого освоения иностранного языка.

У меня были все основания для уверенности, что такой курс можно сделать. К тому же я был вдохновлён примером Георгия Лозанова, болгарского учёного, которому удалось создать уникальную программу обучения, по которой люди с нуля осваивали английский язык за 24 занятия. Причём осваивали не только слова, но и грамматику, правильное построение предложений, уверенно пользовались временами, а словарную базу набирали с поистине фантастической скоростью: первые занятия давалось от 180 до 200 слов, затем эта цифра доходила до 500 слов за занятие и более.

К сожалению, сейчас доктора Лозанова уже нет в живых, но до нас дошли его работы и воспоминания очевидцев, участников его уникальных курсов, а также видеозаписи с курсов, проводимых учениками по его методу. Это на самом деле довольно обширный

материал, целый букет тонкостей и хитростей, каждая из которых в отдельности даёт либо улучшение памяти на 20 – 30%, либо снимает те или иные блоки, либо помогает быстрее «разговорить» участников. А вместе получается прорывная технология, которой нет равных в мире.

Итак, из чего же состояла уникальная программа болгарского учёного?

Известно, что Лозанов активно применял ритм при проговаривании слов с переводом, которые люди запоминали на занятиях. Частота ритма составляла 60 ударов в минуту, что очень близко к частоте биения человеческого сердца. Именно эта частота парадоксальным образом способствует синхронизации правого и левого полушарий человеческого мозга, в результате эффективность любого обучения на фоне такого ритма может быть выше (при прочих равных условиях), по сравнению с обычным обучением. Многие считают, что именно применение ритмизации позволяло автору метода творить чудеса: он просто начинал показательную лекцию, потом включался ритм, Лозанов диктовал слова с переводом и в результате люди тут же свободно запоминали более сотни слов.

Пик деятельности учёного пришёлся на годы так называемой «холодной войны», когда западные разведки засылали своих шпионов, чтобы украсть новейшие разработки стран социалистического лагеря. То же самое было и в отношении метода Лозанова, и чтобы сбить с толку западные спецслужбы, было принято решение провести ряд показательных выступлений на Западе. Лозанов начинал лекцию как обычно, включался ритм, но не 60, а 72 удара в минуту. Постепенно, по мере того, как лекция подходила к процессу запоминания лексического материала, ритм плавно менял свою частоту с 72 на 60 ударов. В результате участники показательных занятий констатировали удивительные результаты в запоминании английских слов, а те, кто хотел заполучить методику, безуспешно применяли ритм в 72 удара, который практически не давал никаких результатов. И, соответственно, вся мозаика гениального метода в западных лабораториях никоим образом не складывалась. После такого турне по Европе западные специалисты сделали вывод, что главная причина такой феноменальной эффективности метода заключается, прежде всего, в

каких-то качествах личности, психики ведущего, и перестали шпионить за учёным.

Примерно в те же годы Линн Купер и Милтон Эриксон в процессе исследования влияния ритма на деятельность головного мозга пришли к интересному выводу, что частота в 60 ударов способствует переходу в так называемое «альфа-состояние», весьма благотворное для обучения и запоминания.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 3

Ритмизация при запоминании

Естественно, что игнорировать возможности применения ритма в практике освоения английского языка было бы, по меньшей мере, неразумно, и мы перебрали множество вариантов звука этого ритма, громкости, и пришли к выводу, что лучше всего может подходить глухой громкий звук барабана. В процессе надиктовки лексического материала этот момент реально повышал запоминаемость и концентрацию внимания участников.

Слова при этом подавались со скоростью секунда – слово. Четыре

секунды проговаривались слова с переводом. Затем следовала четырёхсекундная пауза, потом следующие слова с переводом. Затем пауза и так на протяжении 7 – 12 минут.

Я проговаривал сначала слово на русском языке, затем перевод на английский, потом шло следующее слово на русском и его перевод на английский язык. Потом 4 секунды пауза. Удары барабана приходились между проговариваемыми мной словами.

Одного такого прочтения для запоминания сотни слов было недостаточно, и было решено воспользоваться рекомендациями зарубежных специалистов и выполнять четыре надиктовки слов. Это стало давать вполне реальные результаты, но только вместе с ещё целым комплексом мер, которые все вместе и позволяли в среднем за два часа запоминать около сотни слов. В результате, ещё не получив курса быстрого освоения английского языка, мы вышли на сравнительно простой метод сверхзапоминания иностранных слов. Я провёл занятия с тремя группами чисто по запоминанию иностранных слов, и люди научились самостоятельно запоминать в среднем по сто иностранных слов, затрачивая на это в общей сложности от одного до двух часов своего времени. Причём работать со словами они могли уже самостоятельно, скачав три музыкальных файла и позанимавшись три раза по тридцать минут на мини-курсе. После чего люди, элементарно включив звуковое сопровождение курса, надиктовывали нужные им слова на диктофон или выполняли стереозапись и прослушивали четыре раза. Всё, сто слов были у них в памяти.

Вроде бы всё хорошо, но когда дело доходит до запоминания готовых фраз, то четырёхсекундного интервала может и не хватить. Как быть в таком случае?

Самый простой выход – это «залезать» в следующие четыре секунды, которые отводятся под паузу. Люди могут занимать и 5 и 6 секунд под проговаривание фразы и перевода. В этом случае пауза будет длиться 3 либо вообще 2 секунды. Главное, чтобы общая продолжительность промежутка «проговаривание – пауза» оставалась неизменной – 8 секунд. Почему это так важно? Всё станет понятно, когда мы дойдём до

такой мелочи, как усиление запоминания с помощью дыхания. А пока всё ещё продолжаем досконально разбирать применение ритма в практике быстрого освоения лексики.

В публикациях зарубежных специалистов есть упоминания о 6-ти секундном и даже восьмисекундном интервале, что может быть удобно при запоминании длинных фраз или целых предложений. Мы не стали проверять действенность таких интервалов при запоминании, поскольку людям обычно вполне хватало четырёхсекундного интервала, да и держать шести секундный интервал не так удобно, как четырёхсекундный, поэтому ничего определённого по этому поводу я посоветовать не могу. Если у кого-то возникнет такая необходимость, в принципе, каждый человек может проверить, насколько эффективно для него будет то или иное применение методики.

Довольно часто я слышу вопросы об оптимальном порядке проговаривания слов. Особенно от тех, кто хочет самостоятельно надиктовывать иностранные слова для запоминания. Людей интересует, что должно произноситься с начала – иностранное слово или перевод?

В принципе, хорошо работают оба варианта, правда, в зависимости от целей, которые ставит перед человеком жизнь. Если иностранный язык вам нужен в основном для чтения и понимания на этом языке, то для большинства людей (но не для всех) будет гораздо эффективнее проговаривать сначала иностранное слово, а затем его перевод на русский язык.

Для тех же, кого интересует набор словарной базы не только и не столько для чтения, а также и для того, чтобы свободно общаться на этом языке, будет гораздо эффективнее сначала проговаривать значение на русском, а следом слово на иностранном языке. Почему именно так, мы поговорим гораздо подробнее, когда дойдём до применения голографических образов.

Многие после знакомства с методом начинают применять этот ритм просто для того, чтобы лучше сосредоточиться на текущей деятельности, убрать внутренний диалог, привести себя в более

работоспособное состояние. Очень многие процессы не только в нашем организме, но и во всём мире протекают строго в соответствии со своими ритмами, и, возможно, эти два ритма: 4 секунды и 1 секунда действительно являются наиболее подходящими для облегчения работы памяти и некоторых других составляющих нашего разума...

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 4

Тот же ритм, но только в музыке

Другой неотъемлемой составляющей феноменального успеха занятий Георгия Лозанова является применение музыки в стиле Барокко. Параллельно с ритмом, который отчётливо слышали все занимающиеся, фоном (негромко) звучала скрипичная музыка эпохи Барокко, в которой тоже был свой ритм. И он тоже равнялся 60 ударам в минуту!

Учёные выяснили, что мозг может живо воспринимать информацию только первые несколько минут, а в дальнейшем наступает некоторая усталость, что особенно заметно, если урок длится уже не один час, или если это не особенно интересно слушателям. Теперь давайте представим стандартный процесс обучения английскому языку: там много интересного? Изюм дня в день, из месяца в месяц тупая зубрёжка:

слова, обороты, применение. Снова слова, обороты, применение.

Снова и снова, снова и снова и так далее. К счастью, конкуренция делает своё благое дело и появляется всё больше курсов, на которых обучение проводится всё интереснее и живее.

Известный полиглот на вопрос, как ему удалось освоить более двадцати языков, ответил, что он никогда не занимался освоением языка более пятнадцати минут подряд, так как в противном случае теряется живость мышления и мозг запоминает не так хорошо, как вначале.

Исследуя влияние звуков на деятельность коры головного мозга, французский учёный Альфред Томатис установил интересную особенность. Оказывается, скрипичная музыка Барокко, в которой присутствует частота звучания 6 000 герц, приводит к активизации так называемых зон Кортни, - тончайших волосков в ухе человека. Парадокс заключается в том, что при активизации этих зон мозг словно подзаряжается энергией и человек способен эффективно работать (либо обучаться) гораздо дольше, чем обычно. Кроме того, скрипичные концерты, которые он предлагал прослушивать в своей клинике, помогали людям с самыми разными отклонениями и трудностями в работе речевого аппарата и слуха.

Опробовав несколько вариантов, мы пришли к очень простому алгоритму применения музыки Барокко совместно с ритмом 60 ударов: с одной стороны зала громко ритм, а с другой – фоном медленная скрипичная музыка. Всё вместе это создавало синхронизацию работы обоих полушарий мозга и позволяло обучающимся поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего времени надиктовки лексического материала.

Характерно, что музыкальные фрагменты, которые рекомендуется применять для этих целей, также имеют ритм 60 ударов в минуту. Скрипичная музыка эпохи барокко действительно парадоксальным образом способна влиять на работу мозга, в этом убеждаются все, кто пробует её слушать в течение нескольких дней. Скрипичная музыка, которая применяется для целей сверхзапоминания, делится на два типа: медленная и быстрая. Медленная музыка используется во время

прослушивания слов с переводом или при запоминании фраз, а также при работе с текстовым материалом. Включать её рекомендуется негромко, в фоновом режиме.

Второй тип применяемых музыкальных фрагментов: быстрая скрипичная музыка. Рекомендуется прослушивать по завершении запоминания наборов иностранных слов.

Поскольку прослушивание запоминаемых слов рекомендуется выполнять в расслабленном, практически полусонном альфа-состоянии, то вполне естественно, что после него необходимо как следует взбодриться. И быстрая скрипичная музыка как нельзя лучше для этого подходит, параллельно играя роль хорошей подзарядки и для нашего мозга. Естественно, что включать её следует гораздо громче по сравнению с медленной музыкой.

В главе о сверхзапоминании иностранных слов вы сможете найти рекомендации, где алгоритмы применения музыкальных фрагментов расписаны подробно, по продолжительности звучания, буквально пошагово, и по минутам. А на сайте быстрый-английский.рф можно найти и скачать эти музыкальные фрагменты.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 5

Сверхзапоминание иностранных слов

После первых нескольких лет поисков простой, но действенной методики быстрого освоения иностранного языка, ещё не достигнув этой цели, мы получили очень лёгкий, в то же время весьма действенный способ быстрого запоминания иностранных слов. Это было настолько просто, что я, опробовав его на добровольцах, вскоре включил в программу в качестве продвинутого курса.

Люди, прошедшие обучение на курсах сверхобучаемости (сейчас это

активный разум) и суперпамяти, могли за 4 тридцатиминутных занятия научиться самостоятельно, в домашних условиях запоминать по сто слов за два часа.

Я помню, как на экспериментальном занятии Сергей Михайлов, мужчина средних лет, недоумённо посмеиваясь, рассказывал, что он решил проверить процент запомненных слов, и действительно, все сто он свободно запомнил. Было ясно видно, как он обескуражен простотой и действенностью метода, потому что с логической точки зрения это просто невозможно – сто слов за два часа!

Но в работе «Города талантов» это встречается сплошь и рядом – то, что с логической точки зрения невозможно.

Сейчас этот метод усовершенствован, в нём задействованы сложные (с моей точки зрения) компьютерные программы, поэтому чтобы никого не запутать, в данном издании мы рассмотрим оба варианта: и тот, проверенный и хорошо зарекомендовавший себя вариант сверхзапоминания, в котором не было необходимости в компьютере вообще, и коснёмся более современного, с использованием компьютерных программ.

В принципе, ничего нового в него мы не внесли. Люди используют всё ту же подачу информации порциями по 4 секунды - интервал, который, по мнению Георгия Лозанова является наиболее оптимальным для процесса запоминания.

Слова надиктовываются со скоростью секунда – слово, плюс скрипичная музыка с частотой 6 000 Гц, и ритмом музыки порядка 60 в минуту.

Для начала рекомендуется отобрать сто – сто десять слов, которые вы будете надиктовывать на диктофон или любое другое пишущее устройство. Для экономии времени люди просто ставили галочки в словаре перед словами, которые собирались запоминать, не утруждая себя даже выписыванием слов.

Сейчас почти у каждого в распоряжении ПК, поэтому гораздо удобнее всё-таки выбрать слова в отдельный файл или распечатать на бумаге.

Определитесь, как вы будете надиктовывать слова: с русского на английский или наоборот: с английского на русский. Затем с хорошим произношением (или таким, какое есть), хорошо выговаривая слова, прочитайте всё то, что вы будете надиктовывать. Допустим, вы сначала произносите английское слово, потом русский перевод. Именно так и прочитываете слова: английское – русское, следующее английское – русское и т.п. Слова необходимо прочитать вслух заранее, чтобы разобраться с произношением каждого слова, так как когда вы начнёте их надиктовывать под запись, разобраться с произношением времени у вас уже не будет.

После этого располагаете слева от себя динамик со звуком барабана, с частотой 60 ударов в минуту, а справа – динамик с медленной скрипичной музыкой. Для начала рекомендуется записать 1 – 2 минуты музыки для релаксаций, затем выключаете барабаны и скрипки и начинаете записывать слова с частотой секунда – слово в следующем порядке: английское – русский перевод, английское – русский перевод – пауза 4 секунды – английское – русский перевод – английское – русский перевод – пауза 4 секунды и так далее, все сто или сто десять слов. Обычно на это уходит около десяти минут.

И завершается такой мастер-файл записью быстрой скрипичной музыки, продолжительностью 3 – 4 минуты.

Громкость барабанов и быстрой скрипичной музыки должна быть максимальной, такой, какую вы готовы слышать в дальнейшем, при прослушивании этой записи. Громкость медленных скрипок совсем небольшая, они идут просто фоном.

Ну, и ваш голос, естественно, должен быть также достаточно громким, слова должно быть хорошо слышно.

После записи такого мастер-файла вы располагаетесь достаточно удобно, берёте список с надиктованными словами, входите в состояние активного разума, проговорив настрой:

- Я очень хорошо запоминаю английские слова.

После чего включаете записанный файл и прослушиваете его, следя

взглядом за написанием английских слов по вашему списку (словарю).

По завершении звучания слов вы слушаете громкую скрипичную музыку, записанную в конце мастер-файла, и затем снова включаете его, но на этот раз стараетесь погрузиться гораздо глубже в это состояние, закрыв глаза и максимально расслабившись. На список слов при втором прослушивании вы уже не смотрите, так как с открытыми глазами непросто достичь высокой степени активности подсознания. Но зато можно гораздо лучше воспринимать и запоминать слова по звучанию.

Третье прослушивание вы снова выполняете с открытыми глазами, запоминая написание английских слов, и четвёртое – снова с закрытыми. Рекомендуется после второго прослушивания просмотреть слова, отмечая, какие уже запомнились, а какие ещё нет. Кто-то делает такой просмотр после каждого прослушивания.

Некоторым хватает даже двух-трёх прослушиваний, чтобы запомнить сто слов из ста десяти. Но я рекомендую придерживаться общепринятых стандартов и выполнять четыре прослушивания. При этом совсем необязательно делать это за один раз. Вы можете разбить весь комплекс запоминания на два, три или четыре подхода, в зависимости от обстоятельств.

Оставшиеся несколько слов, которые могут не запомниться за четыре таких прогона, рекомендуется заложить в память с помощью ассоциативных моментов или включить в следующий набор слов для запоминания.

Сейчас техника ушла далеко вперёд по сравнению с тем временем, поэтому и сам алгоритм также значительно изменился. Люди уже не записывают вживую звук скрипок и барабана, а просто устанавливают на компьютер программу многополосной записи звука, например Audacity, помещают на одну дорожку файл с барабанами, сводя настройки его звучания только в левом канале, на другую дорожку файл с медленной скрипичной музыкой, аналогичным образом выставляя звучание скрипок в правом канале, после чего, слушая эти два трека, под бой барабанов в наушниках надиктовывают слова в третью

дорожку, которая затем равномерно звучит в обоих каналах. Естественно, громкость также регулируется отдельно по каждой дорожке: барабаны громко, скрипки тихо, голос нормально. И по завершении записи обрезают оставшиеся, выходящие за голосовую дорожку «хвосты» со звуком барабанов и скрипок, и добавляют файл с быстрой скрипичной музыкой. Всё, можно надевать наушники с хорошими частотными показателями или ставить колонки, которые смогут воспроизводить 6 000 Гц, и запоминать слова.

Есть очень простые в применении программы такого типа. Если вы не специалист, можете попросить знакомого, который разбирается в подобных вещах, и вы довольно просто сможете освоить более современный способ звукового оформления этого метода.

Конечно, запомнить сто слов за два часа – это здорово. Но, надо признать, что для прочного закрепления в вашем обиходе этих слов такого запоминания маловато. Желательно эти слова использовать в своей речи, причём не менее двух раз каждое слово, если делать это в состоянии активного разума. Ну, или больше, если работать со словами в обычном состоянии сознания. Для этого вы или подбираете готовые тексты и слова к ним, либо сами фантазируете, составляя монологи, диалоги, вопросы и ответы на английском.

Некоторое время назад я надиктовал несколько таких наборов со словами общеупотребительной лексики и мы их выложили на нашем сайте быстрый-английский.рф в виде файлов в формате mp3. Во время одного из продвинутых курсов в Уфе ко мне подошла женщина и поделилась своим опытом сдачи квалификационного экзамена по английскому языку: она в состоянии активного разума прослушала несколько раз эти записи, что позволило ей восстановить имевшиеся ранее знания английского, и свободно сдала экзамен.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 6

Перемена имён

На своих занятиях Лозанов предлагал всем участникам брать иностранные (английские) имена. Такое, казалось бы, чисто игровое действие играет весьма значительную роль в процессе работы с иностранным языком.

Во-первых, люди избавляются от рефлексии – оценки себя, своих действий. У них частично уходит страх ошибки, поскольку в некотором роде это уже не он или не она, а Джон или Джулия.

Во-вторых, создаётся некоторое подобие языковой среды. Конечно это только подобие, но, заходя в зал, люди должны обращаться друг с другом только по тем именам, которые у них написаны на бейджиках, и это помогает отстраниться от привычной ситуации и гораздо сильнее погрузиться в атмосферу курса и языка.

В-третьих, и это, наверное, самое важное, замена имён создаёт для взрослых лазейку. Возможность хоть на три часа в день погрузиться в детскость, в некое подобие игры, когда не надо стараться, а можно просто расслабиться и играть. Именно это, как мы выяснили, и является одним из самых главных факторов, влияющих на лёгкость восприятия и освоения языковых единиц в отдельности и строя языка в целом. Некое подобие возвращения в детство заодно возвращает людям возможность так же по-детски легко и непосредственно схватывать и запоминать то, что взрослым в их привычном, деловом и серьёзном распорядке жизни так легко делать уже не удаётся.

В-четвёртых, для каждого участника создаётся новая личная история, в которой он совершенно другой человек, из другой страны, у него другой образ жизни, другая профессия. Всё другое. Естественно, что всё это говорится на английском языке, и каждый человек, как известно, очень внимательно относится ко всему, что касается именно его. Отсюда ещё один фактор облегчения запоминания слов и оборотов, которые при этом применяются.

Когда мы проводим большие, полноформатные курсы английского

языка, то этот фактор неизменно помогает нам в том, чтобы упростить для людей вхождение в процесс лёгкого, необременительного освоения слов и языка. Правда, в последнее время от полноформатных курсов лично я перешёл на более современный вариант «Быстрого английского», когда этот курс совмещается с базовыми тренингами «активный разум» и «голографическая память», а на занятия приглашаются только те, кто уже имеет некоторые базовые знания, выражающиеся в том, что человек может связать 5 – 10 фраз на английском и владеет лексикой в объёме хотя бы трёх-четырёх сотен слов. Это позволяет сократить время, затрачиваемое непосредственно на освоение английского почти в три - пять раз, и при этом достигать того же результата, что и при полноформатном обучении: качественный переход на совершенно другой уровень пользования языком. Уровень, который можно охарактеризовать предельно лаконично: люди начинают пользоваться английским как вторым родным языком...

Мы пробовали разные варианты замены имён. В первом варианте люди выбирали только имя, а личную историю мы им составляли сами. Во втором варианте они придумывали себе и имя и личную историю, затем всё это переводилось на английский и непосредственно на занятиях (в процессе так называемого “знакомства”) люди запоминали новые лексические единицы, которые входили в их личные истории.

Из опыта работы с несколькими такими группами и последующего тестирования участников можно сделать однозначный вывод о том, что на освоение английского не влияет, по какому варианту проводилась работа с личными историями. Правда, это может достаточно серьёзно повлиять на достижение участниками своих целей по жизни, но это уже тема совсем другого разговора, в значительно большей степени относящегося к алгоритмам достижения целей, нежели к освоению английского. Почему я не вижу смысла сейчас касаться этой темы? Это связано не с тем, что мне жалко открывать какие-либо секреты достижения целей – вовсе нет. Объяснение здесь кроется скорее в другом. Когда мы обговариваем с людьми варианты создания личных историй, то я многих участников тестирую на соответствие его личной истории его жизненному пути, что позволяет людям как бы встраивать

свой дальнейший путь в канву курса «Быстрый английский», одновременно усиливая тенденции к достижению своих собственных целей, не только и не столько благодаря эффекту незавершённого дела, сколько в основном за счёт постоянного обращения к левой и правой граням голограммы. Как известно, определённое сочетание работы с прошлым и будущим способно довольно ощутимо влиять на воплощение, реализацию этого самого задуманного будущего.

У Лозанова на занятиях люди просто подписывали свои новые имена на бумажках и размещали на одежде. Мы обычно пользовались бейджиками, но в одной группе я просто не смог непосредственно перед первым занятием найти «прицепные» бейджики, и взял в киоске такие же, но на ленточках, которые одевались на шею. Как ни странно, но эффект от таких «имён» в этой группе был выше. Сейчас, по прошествии двух лет с того памятного тренинга, я понимаю, что те ленточки играли роль своего рода некоей одежды, или, если так можно выразиться, личины, которую люди надевали на себя, заходя в зал, в котором проходили занятия. Полагаю, что если в дополнение к бейджикам на ленточках брать ещё и какие-то другие постоянные элементы одежды (например шейный платок или головной убор, накидка и т.п.), то это создавало бы дополнительный положительный эффект для хода тренинга, как ещё один элемент перевоплощения участников в персонажей, свободно говорящих на английском языке.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 7

Изменённое состояние сознания

Георгий Лозанов был сильным гипнотизёром, и на тренингах по английскому языку активно применял умение погружать людей в изменённые состояния сознания. К тому времени, когда он проводил обучение английскому языку жителей Москвы, у него уже была степень доктора медицины. А достаточно большой и весьма серьёзный опыт

исследований индийских йогов, и работа над разгадкой феномена Ванги позволяли ему смотреть на очень многое в психологии гораздо шире, по сравнению с другими представителями официальной науки. Вполне возможно, что общаясь со многими действительно уникальными людьми, он постиг нечто, совершенно иным образом позволяющее взглянуть на работу памяти и возможности быстрого обучения. Ведь как мы знаем, всегда есть несколько путей решения одной и той же задачи, и далеко не всегда самые простые пути лежат на поверхности.

Точно так же и с работой памяти. Индийские йоги, умственные способности которых исследовал этот учёный, утверждали, что память находится не в голове, а «в пространстве вообще». И задача человека, который хочет что-то вспомнить, заключается не в напряжении ума, а скорее, наоборот, во вхождении в особое состояние, в котором возможен свободный доступ к этой информации. Сегодня, по прошествии почти полувека со времени исследований этого удивительного учёного, когда люди начинают осваивать возможности голографической памяти, они сталкиваются с тем же самым феноменом: память, а точнее воспринимаемые человеком воспоминания о тех или иных событиях локализуются не в голове, а в пространстве рядом с человеком, в так называемом личном информационном пространстве, в голограмме их памяти...

Неудивительно, что прорыв в результатах в отношении освоения английского языка мы получили именно после того, как стали активно применять в этом курсе голографическую память, точнее целый комплекс возможностей этого подхода к работе памяти и мышления в целом.

Но, однако тема этой главы – изменённое состояние сознания.

Что это такое?

Как известно, с рождения и до пяти лет дети осваивают больше, чем за всю последующую жизнь. Их обучаемость просто фантастическая. Они могут свободно начать говорить на незнакомом языке уже через неделю пребывания в новой стране. Их мозг способен как губка

впитывать все, что они видят, слышат, чувствуют. Но с возрастом такая сверхобучаемость проходит, поскольку кроме всего прочего, они перенимают от родителей и других окружающих их взрослых так называемую «полярную модель работы разума».

Если у детей сознание и подсознание работают одновременно, помогая им в столь стремительном раннем развитии, то у взрослых в силу ряда причин между сознанием и подсознанием пропасть. И у них в основном в одно и то же время максимально сильно может работать только одна структура разума: либо сознание (например, когда мы бодрствуем), либо подсознание (во сне, в состоянии глубокого гипнотического транса).

Вы в состоянии бодрствования прекрасно осознаёте своё сознание, в то же время обычно не наблюдаете никаких проявлений деятельности подсознания. Ну, разве что интуиция иногда пытается достучаться до вашего сознательного мышления. Но у большинства людей это довольно редкое явление...

В то же время в состоянии глубокого гипнотического транса сознание человека практически спит, а подсознательная составляющая психики весьма активна и достаточно ярко может себя проявлять: человек может вспомнить любой день и час своей жизни, у него по команде гипнотизёра могут меняться уровень и свойства мышления, проявляться ранее незамеченные способности к тем или иным видам деятельности, и может в разы возрастая обучаемость.

К изменённым состояниям сознания можно отнести не только гипнотический транс, но и глубокие формы медитации, и третью ступень аутотренинга, просоночное состояние, когда человек наполовину спит, а наполовину ещё (или уже) что-то осознаёт, состояние влюблённости, алкогольное и наркотическое опьянение, а также состояние вдохновения и т.п.

Лозанов серьёзно изучал практики различных ветвей йоги и в совершенстве владел техниками гипноза, что позволяло ему свободно вводить людей, в частности участников его курсов, в изменённое состояние сознания, в котором их обучаемость и возможности работы

памяти возрастали многократно. Я же не мог работать с гипнозом, поскольку для этого требовалось медицинское образование. Как быть?

Одним из двух главных базовых курсов, которые я веду, является «Активный разум – технологии успеха», и именно этот курс позволил мне и тем, кто приходил на занятия, выйти на весьма высокий уровень обучаемости, при этом обходясь без гипноза.

Суть метода в том, что люди осваивают умение самостоятельно повышать активность своего подсознания, сохраняя нормально работающим сознательное мышление. То есть множество феноменальных проявлений психики, которые возможны только в состоянии гипнотического транса, люди могли сами у себя получать, но уже без гипноза и гипнотизёра, самостоятельно, в любом месте, в любое время и в любой ситуации. Единственно, эти проявления у большинства участников всё-таки включаются не настолько сильно, как в гипнотическом трансе. Но даже тот уровень работы взаимодействия с мышлением и телом, который они получают, разительно отличается от обычного уровня работы психики. По-другому состояние активного разума многие называют вдохновением по заказу. Здесь и далее это состояние так и будет называться: активный разум.

Название достаточно точно отражает суть: если в обычном состоянии у среднестатистического человека активны в среднем около трёх процентов клеток коры головного мозга, то у гениальных людей, как известно, в состоянии вдохновения уровень активности клеток коры может достигать пяти и даже десяти процентов.

Когда после презентации в одном из институтов РАН мне задали вопрос о том, какие именно волны отображают повышение активности коры головного мозга в состоянии, которому я обучаю людей, мы провели обследование на современном оборудовании и получили следующий результат у целой группы добровольцев:

В состоянии активного разума у испытуемых по всем зонам (лобным, затылочным, височным, теменным) наблюдается устойчивое повышение активности коры головного мозга в диапазонах альфа, бета, гамма и дельта волн.

В рамках этого издания вы ознакомитесь, а если приложите некоторые усилия, то и освоите это уникальное умение – повышение активности внутреннего разума (подсознания) или вдохновение по заказу. Правда, только в рамках применения для освоения английского языка, поскольку описание всего курса занимает достаточно много времени и места и приводится в других книгах. На сегодня самое новое пошаговое руководство по освоению и применению навыка активизации разума изложено в книге серии «Реальная психология: Технологии успеха или азбука работы с подсознанием».

Существует несколько достаточно простых алгоритмов повышения активности внутреннего разума, и на страницах этого издания мы рассмотрим один из самых простых и достаточно широко применяемых в последнее время на базовых курсах.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 8

Проблема полярной модели разума

Одной из проблем, точнее следствий полярной модели разума взрослого человека является решение задач одного типа по одному и тому же стандартному алгоритму. Что это значит?

В голове у каждого конкретного человека при принятии решения в какой-то стандартной ситуации (ситуации, с которой он имеет дело много раз в своей жизни, такой, как покупка хлеба, решения поехать на этом автобусе или подождать следующий, возмутиться тем, что он видит в новостях с другой части планеты или отнестись спокойно, заниматься английским увлечённо или с раздражением и т.п.) всегда работает один и тот же стандартный, я бы даже сказал, заезженный алгоритм. Интересно, что со временем его опыт обогащается, внешние ситуации меняются, а алгоритмы мышления остаются прежними.

И вот человек, который привык работать на своём рабочем месте в течение ряда лет, сталкиваясь или с прекращением выплаты зарплаты, или с безобразным отношением к нему со стороны нового руководства, зачастую ничего не меняет в своей жизни, не ищет другую работу, не принимает решительных мер по отстаиванию своих законных прав, так как продолжает жить по установившимся алгоритмам мышления.

Какое это имеет отношение к освоению английского?

Самое что ни на есть непосредственное.

У большинства людей, проходивших в школе этот предмет, к выпускному классу школы складывалось твёрдое убеждение, что язык, в котором 14 времён, масса неправильных глаголов, несколько форм чего-то ещё... выучить ну просто невозможно!

И эта установка незримо работала в их бессознательном, когда они продолжали попытки хоть как-то его оседлать: на курсах, при занятиях с репетитором, при самостоятельном обучении эта установка работала не на человека, а против него. Работала, и у многих продолжает работать по сей день.

Вторая интересная установка (из той же оперы) касается субъективной оценки объёма знаний, необходимых для того, чтобы владеть иностранным языком. Если провести самый простейший сеанс психоанализа – вы, кстати, можете это сделать прямо сейчас, вместе с нами, то можно выяснить, какой это объём. В чём вы его измеряете? В литрах, килограммах или километрах? А может быть в человеко-часах?

Уважаемые читатели, я настоятельно рекомендую попробовать, прикинуть, в чём ваш мозг измеряет объём знаний, который необходимо освоить, чтобы свободно пользоваться английским языком, и каков этот объём в количественном измерении. Это очень любопытный тест, попробуйте прямо сейчас...

Простейшие опросы, проведённые на эту тему, показали значительный разброс того, кто в чём измеряет, но довольно часто люди меряют его в книгах, точнее в школьных учебниках. У многих просто всплывает перед мысленным взором стопка учебников английского языка, которые они весьма поверхностно изучали в школе, и пара – тройка словарей.

Это тот объём, который бессознательно ассоциируется с хорошим знанием языка. А поскольку далеко не всё хорошо помнится из школьной программы, то возникает твёрдое убеждение, что как минимум ЭТИ УЧЕБНИКИ НАДО ВЫУЧИТЬ и ещё вот этот толстенный словарь...

Всё. Это аут. Желание выучить английский у человека, неосознанно принимающего такую суровую правду жизни, просто выпадает в осадок... И он осознаёт всю тщетность если не бытия в целом, то по крайней мере изучения английского языка.

Это только часть блокировок, препятствующих быстрому прогрессу в освоении английского. Характерно, что на стандартных курсах с блокировками не работают, а просто продолжают добросовестно давать грамматику и лексику, которая с огромным трудом пытается пробиться сквозь невидимые преграды бессознательных установок. Уберите то, что вам мешает, и освоение английского упростится в разы!

Но при чём тут полярная модель?

На фоне пассивного подсознания человек может, конечно, перестроить устоявшуюся модель поведения и алгоритмы принятия решений и мышления. Но,

как отмечают психологи, для выработки новой привычки нужно не менее сорока дней, для постановки правильного написания – не менее ста с лишним повторений такого написания и т.п.

Это очень много. И поэтому далеко не всем удаётся сформировать полезные привычки и красивый почерк, к примеру.

Но в изменённом состоянии сознания, когда у человека работает не только сознание, но и подсознание активно включается в деятельность, скорость выработки нового алгоритма мышления и перестройка на новые, более конструктивные алгоритмы принятия решений может происходить во много раз быстрее.

Наш соотечественник, врач-психотерапевт Геннадий Райков проводил в своё время очень интересные исследования с применением глубокого гипнотического транса с группами молодых людей разной направленности их текущей деятельности: шахматистами, художниками и музыкантами.

Наши гроссмейстеры отслеживали уровень игры ребят, которые довольно долго и серьёзно занимались шахматами до начала экспериментов, во время экспериментов и по завершении.

Райков погружал группу этих ребят в состояние глубокого гипнотического транса и внушал каждому из них образ того или иного известного шахматиста. На протяжении трёх – пяти часов испытуемые реально играли в шахматы, причём на каждом сеансе он внушал им разные образы. После десяти таких «погружений» уровень игры ребят повысился в среднем на один – два разряда...

Аналогичные результаты показали и другие группы: художники и музыканты.

Как это вообще возможно? Я задавался этим вопросом в своё время так

же, как и вы сейчас. Вывод напрашивается предельно простой, но сначала ещё одно небольшое замечание, прозвучавшее из уст учёного Сибирского Отделения РАН:

– Современный взрослый человек не думает, в этом нет никакой необходимости. Всё, что он делает – это стандартные реакции на стандартные раздражители.

Действительно, если вы уже пять лет работаете на этой работе, которую сложно назвать творческой, то особо мозг можно и не напрягать – разбуди вас хоть в три часа ночи, вы на полуавтомате сможете довольно прилично выполнять все функции того самого винтика, коим являетесь фактически в механизме, именуемом вашей работой.

И получается, что думать действительно нет никакой необходимости!

Всё, что сделал Райков – отключил их сознательную рефлексия, их сознательные ограничения и предложил мышлению действовать по другим схемам. И если до этого тот же начинающий шахматист твёрдо знал, что для того, чтобы стать гроссмейстером нужно много–много лет и ещё и желательна талант, то в глубоком гипнотическом трансе у каждого участника этого уникального эксперимента этой установки уже не было. Они ощущали себя знаменитыми, маститыми шахматистами, а поскольку в голове у каждого из них было много прочитанных и прорешённых дебютов известных шахматистов, то и мышление стало работать гораздо эффективнее, уже свободно активизируя эти достаточно большие знания в сфере шахмат. И затем, по прошествии десяти таких экспериментальных занятий, уже без доктора Райкова, в обычном, нормальном состоянии, без какого-либо гипнотического транса они стали играть на совершенно другом, более высоком уровне мастерства.

Это говорит о том, что в изменённом состоянии сознания освоение новых алгоритмов мышления, принятия решений, взаимодействия со своим прошлым опытом может происходить в десятки и сотни раз быстрее.

Осенью 2012 года я, как обычно, на базовом курсе «активный разум»

давал (на пятом занятии) упражнения на активизацию внутреннего разума и общение в парах в разных настроениях на иностранном языке. Только для тех, естественно, у кого в голове была хоть какая-то база этого языка. Обычно на занятиях люди рассказываются парами и говорят на английском, немецком, реже испанском и итальянском языках. В этой группе занимался очень грамотный в плане языка мужчина, который проходил обучение (60 часов) у Шехтера, несколько раз был в длительных поездках в Штатах и в Европе и опыт применения языка, конечно же, имел солидный. Но и он через 15 минут таких простых на первый взгляд упражнений, когда все буквально по 2 – 3 минуты говорили то в одном настрое, то в другом, то в третьем, как и все другие участники, отметил, что его язык стал работать намного свободнее, естественнее!

Что получается? Человека совсем не обязательно погружать в глубокий гипнотический транс, чтобы у него добавились новые алгоритмы мышления и действий в арсенал его разума! Достаточно просто обучить людей этому навыку активного разума - умению самостоятельно, по своей собственной воле, в любое время и в любой ситуации входить в состояние активного разума, и у них освоение английского языка может идти на порядок быстрее, эффективнее?

Да, так оно и есть. На этих курсах уже много лет в качестве примера сверхобучаемости я предлагаю людям для закрепления и лучшего освоения алгоритмов достижения успеха на третьем занятии нарисовать похожий портретный рисунок с натуры. И у половины это свободно получается!

Соответственно, в английском можно действовать по той же самой схеме, добавив в курс снятие разных блокирующих установок и некоторые другие интересные и полезные моменты, о которых далее будет подобно рассказано на страницах этого издания.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 9

Вдохновение по заказу – активный разум

Итак, для быстрого прогресса в отношении английского языка, а также для снятия бессознательных блокировок, мешающих освоению английского, мы переходим к освоению базового навыка: сознательное повышение активности внутреннего разума, или вдохновение по заказу, или активный разум.

У подсознания есть ряд предпочтений, интересов, если можно так выразиться. Давайте рассмотрим некоторые из таких моментов, важных для подсознания. Во-первых, это получение новой, полезной для индивидуума информации. Во-вторых, это позитивное общение с интересными людьми, особенно с людьми противоположного пола. В-третьих – творчество, выполнение какой-либо деятельности с вдохновением.

Именно применяя грамотно то, что может интересовать подсознание, люди свободно могут самостоятельно повышать активность своего внутреннего разума. Самый простой и достаточно эффективный алгоритм на сегодняшний день – это бесконтактное взаимодействие по аналогии со старинной игрой «ладушки». Вы помните, как маленьким ребёнком играли в эту игру? Скорее всего, не помните, так давно это было.

На мой взгляд, игра «ладушки» - одно из сакральных посланий древнеславянской культуры, которая веками уничтожалась и изживалась, но которая, тем не менее, всё-таки доходит до нас самыми вроде бы не приметными путями – через игры, считалки, приметы, обычаи.

Когда вы ставите свои ладони рядом с ладонями другого человека, то активность коры головного мозга у обоих участников может повышаться. А, как известно, чем больше клеток коры больших полушарий у человека активно, тем успешнее он может справляться с различными видами деятельности или учёбы. Всё предельно просто!

Если это упражнение выполнять каждый раз перед освоением английского, то ваша обучаемость автоматически будет возрастать.

Некоторые тонкости упражнения. Перед игрой в ладунки ладони нужно слегка потереть (достаточно 2 – 3 секунды), и выполнять упражнение лучше в паре с человеком противоположного пола. Третий нюанс: позитивное отношение к человеку напротив и хорошее настроение вообще.

Почувствуйте некоторые ощущения в ваших ладонях. Для усиления ощущений можно слегка подвигать ладонями в горизонтальной плоскости, но не касаясь ладоней человека напротив. Обычно люди тут же начинают ощущать в ладонях кто тепло, кто показывание или даже едва ощутимую вибрацию.

Запомните это ощущение. Сделайте шаг назад, оставляя руки прямо перед собой, согнутыми в локтях до расстояния порядка 15 – 25 сантиметров между ладонями, сохраняя в ладонях те самые ощущения, которые вы только что ощущали и, повернув ладони так, будто держите в руках большой пляжный мяч, просто наблюдайте за своими ощущениями пару минут, прислушиваясь и к рукам, и к себе в целом. При этом желательно сохранять тишину в голове.

Встаньте на прежнее место, снова потрите ладони и поставьте в исходное положение на небольшом расстоянии снизу или сверху относительно ладоней человека напротив вас. Слегка подвигайте ладонями для усиления ощущений, сделайте полшага назад, сохраняя руки в полусогнутом положении прямо перед собой.

Выполните этот алгоритм 3 – 4 раза, затем, сделав как обычно полшага или шаг назад, сохраняя в ладонях то ощущение, которое у вас появляется при взаимодействии с ладонями человека напротив, дайте себе установку:

- Я запоминаю это состояние, и в любое время, как только я потру ладони и поставлю их перед собой, хоть мысленно, хоть на самом деле, я вхожу в состояние активного внутреннего разума, и мой настрой выполняется. Всякий раз, как только я проведу правой ладонью по

внешней стороне левой кисти, я выхожу из этого состояния: с ясной свежей головой, хорошо отдохнувшим, бодрым и свежим!

Постойте пару минут с закрытыми или открытыми глазами, сохраняя тишину в голове. Затем снова выполните алгоритм на «включение» ощущений в ладонях (как индикатор активизации вашего внутреннего разума – подсознания) и снова проговорите эту закрепляющую фразу, желательно ещё два раза, чтобы в общей сложности вы дали себе такую установку не менее трёх раз. Рекомендуется выполнить прямо сейчас, если рядом есть люди, которые не прочь поучаствовать в таком деле. Причём вы можете не посвящать их во все тонкости, просто предложите отследить, насколько сильно раз от раза могут меняться ощущения в ладонях, например, если каждый раз менять тонкости выполнения – то с закрытыми глазами, то с открытыми - или предложите какую-то другую «фишку», чтобы людям это было интересно.

Всё, состояние запоминается. Первое время вы можете входить в него самостоятельно, просто потерев ладони и сгенерировав (вспомнив) те самые ощущения в них, которые испытывали, играя в ладушки с человеком напротив. В дальнейшем, по мере практики можно ритуал вхождения в состояние выполнять даже мысленно.

В книге [1] приводится подробное описание более полного алгоритма вхождения в это состояние, а также масса упражнений на его дополнительное закрепление и применение в самых разных сферах жизни – от повышения успеваемости в процессе учёбы и в спорте до повышения эффективности при проведении переговоров, в карьерном росте вплоть до применения в интимной сфере и при принятии спиртного, либо для отвыкания от онога и от курения. По понятным причинам я не могу вставить всю ту книгу в эту главу. Поэтому отсылаю всех, кто хотел бы гораздо более досконально освоить именно технологию активизации разума к той книге. А мы продолжаем разбираться с разного рода немаловажными мелочами в процессе освоения английского языка.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 10

Грамотная постановка цели

От того, насколько хорошо мы можем представить поставленную цель, и насколько точно сформулируем задачу, в значительной степени зависит результат. В ТРИЗе вообще принято считать, что правильно сформулированная задача содержит в себе половину решения. Это относится не только к английскому языку, но и вообще к достижению любых целей.

Что мы имеем с постановкой целей в отношении английского? Обычно я спрашиваю об этом всех участников курса:

– Сформулируйте свою цель, с которой вы пришли на этот курс!

И тут начинается самое интересное, потому что у большинства

участников те цели, которые они озвучивают, вообще не соответствуют их реальным потребностям.

Попробуйте ради интереса и вы сформулировать, а точнее написать, какова ваша цель в отношении английского языка.

Вот здесь: Моя цель.....

.....

.....

.....

Некоторое чисто практическое отступление. Над этой строчкой вы видите строку из звёздочек. На этой странице и на всех последующих такая вереница звёздочек означает, что если вы хотите получить максимальный эффект от этого руководства, то вам следует тут же, прямо сейчас, не читая дальше выполнить то или иное предлагаемое упражнение. В нашем случае – это записать свою (хотя бы предварительную) цель в строчках, заполненных точками.

Записали? Идём дальше!

Обычно на первом занятии люди на вопрос о цели отвечают примерно следующее:

– Изучение английского языка.

– Знать английский язык.

И некоторые другие варианты. А теперь давайте уточним, что получается, если цель человека «Изучение английского языка».

– А вы что, учёные? Лингвисты или филологи, что ставите целью изучение языка? Я понимаю, лингвисты – да, те всю жизнь занимаются этим делом.

Я неоднократно сталкивался с тем, что происходит с людьми, которые ставили такую цель. Угадайте с одного раза! Да, совершенно верно, они

год за годом изучали английский язык. Разные тонкости, уровень за уровнем всё более фундаментально... Но они совершенно не могли общаться на этом языке. Не могли нормально понимать английскую речь, хотя их эго в отношении английского было реально большим.

Та же ловушка «знать английский». Ну, будете знать, и что? Ни свободно говорить, ни хорошо понимать...

Вроде бы игра слов, но, как известно, у желаний есть очень интересное свойство: они сбываются. Причём именно так, как человек пожелал, а не так, как он подразумевал.

Кроме голографической памяти, активного разума и ряда других курсов я уже более десяти лет веду курс «Целеустремлённость» и иногда консультирую по этим вопросам. И самое парадоксальное, с чем я практически постоянно имею дело, когда помогаю людям распутать хитросплетения их жизни – они получают именно то, что желают. Пару лет назад я предложил соседу по даче пройти курс по целеустремлённости: у него были серьёзные проблемы с работой. Предприятие, на котором он числился, почти не работало, и он очень хотел, чтобы у него было больше работы...

Как вы думаете, что он получил в результате? Всё один в один, именно то, что и заказывал. Сейчас он имеет один выходной в месяц, иногда за ним даже среди ночи присылают машину по каким-то срочным делам...

Поэтому в результате краткого обсуждения мы приходим к некоей общей фразе, которую записываем, причём каждый с какими-то своими нюансами:

- Я осваиваю английский, чтобы хорошо понимать тексты, разговорную речь, свободно общаться и пользоваться английским как вторым родным языком.

Словосочетание «второй родной язык» в данном практическом руководстве будет встречаться много раз, поэтому если вы уже сейчас начинаете серьёзно работать с языком по этой книге и собираетесь заново написать свою цель (что, безусловно, приветствуется!), то можете поменять в вышенаписанной фразе почти всё, в соответствии с

вашими пожеланиями, но это словосочетание я бы посоветовал всё-таки оставить. Либо можете просто переписать этот вариант цели в том виде, в каком он написан. Итак, заново (уже на чистовую) записываем цель, но не просто так, а войдя в состояние активного разума. Потрите ладони, вспомните (или сгенерируйте) ощущения в ладонях, и запишите вашу цель:

.....

.....

.....

Желательно периодически возвращаться к этой цели, перечитывать её. А также записать на последней странице руководства, в рамке, в настоящем времени. Если вы берёте эту цель, то можно написать следующим образом:

XX.XX.XXXX. Я владею английским как вторым родным языком, хорошо понимаю тексты, разговорную речь и свободно общаюсь на нём.

Аббревиатура XX.XX.XXXX. означает число, месяц и год, когда вы достигаете поставленной цели. Если у вас несколько иные цели, например не только «свободно общаюсь на нём», а «свободно общаюсь на нём по работе» или ещё какие-то нюансы, то так и запишите. В настоящем времени. Войдя в состояние активного разума.

Выполняя пошагово все упражнения, вы сильно рискуете распрощаться со стандартными курсами английского и достичь цели, которую вы только что записали.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 11

Самые первые настрои

Применять состояние активного разума рекомендуется постепенно, от простого к сложному.

Возьмите не очень сложный текст, войдите в состояние активного разума, проговорите настрой:

- Я настраиваюсь на чтение текста в состоянии активного разума.

И просто посидите (или постоит) с закрытыми глазами одну – две минуты, удерживая состояние активного разума: по ощущениям в руках или по состоянию тишины в голове. При этом можно распределить внимание по всем ощущениям тела, чтобы хоть как-то занять пылливый мятущийся ум.

Затем с закрытыми глазами войдите в состояние активного разума и проговорите настрой:

- *Я англичанин.*

Откройте глаза и прочитайте про себя пару – тройку абзацев.

Затем закройте глаза, войдите в это состояние и проговорите другой настрой:

- *Я английский школьник.*

Откройте глаза и прочтите ещё пару абзацев.

Затем закройте глаза и проговорите настрой:

- *Я английский рецензент.*

И прочитайте ещё пару – тройку абзацев.

Сравните ощущения при чтении в первом, втором и в третьем настрое. Возможно, больших отличий при первых применениях вы не ощутите. Но кое-что всё-таки может быть и заметите. В каком-то настрое читалось быстрее. В каком-то вдумчивее. А в каком-то могло измениться отношение к самому тексту и т.п.

Если разницы не почувствовали – не переживайте. Спокойно продолжайте действовать согласно дальнейшим рекомендациям книги.

После этого снова войдите в состояние активного разума и проговорите настрой на осмысление:

- У меня идёт осмысление чтения в состоянии активного разума и с каждым разом это состояние включается (работает, проявляется, наполняет меня – выберите удобное для вас слово) всё лучше и лучше.

И побудьте в этом состоянии с закрытыми глазами в течение трёх – пяти минут, просто ощущая всё своё тело и ни о чём не думая. Можно просто представлять мысленные образы –воспоминания о том, как вы только что читали текст в этом состоянии.

Сделайте перерыв один – два часа либо до завтра.

Мы рассмотрели настрои типа «образ». Существуют ещё настрои типа «образ + действие» и «действие».

На следующий день (или в любое другое удобное для вас время) возьмите другой (не очень сложный) текст, расположитесь поудобнее, войдите в состояние активного внутреннего разума, проговорите предварительный настрой:

- Я настраиваюсь на чтение текста в состоянии активного разума.

Побудьте в этом состоянии 2 – 3 минуты, просто ощущая своё тело, дыхание, закрыв глаза и, желательно, сохраняя тишину в голове.

Затем войдите в состояние активного внутреннего разума и проговорите настрой:

- Я диктор английского радио, читаю с выражением.

И прочтите пару – тройку абзацев, но уже не про себя, а вслух.

Отследите процент понимания и ощущения при чтении. Снова войдите в это состояние, проговорите другой настрой:

- Я студент английского филфака, читаю с идеальным произношением.

Прочтите пару абзацев. Отследите процент понимания, ощущения при чтении, качество произношения. Войдите в состояние активного разума, проговорите настрой:

- Я англичанин, читаю и понимаю текст.

И прочтите ещё пару абзацев. Отследите те же моменты. Сравните ощущения во всех трёх настройках. Войдите в это состояние и проговорите настрой:

- У меня идёт осмысление чтения в состоянии активного разума, с каждым разом это состояние держится и работает всё лучше и дольше.

Побудьте в этом состоянии (желательно с закрытыми глазами) 5 – 10 минут. Сделайте перерыв пару часов или отложите продолжение практики этого состояния до другого дня.

Аналогичным образом, взяв предварительный настрой, опробуйте настройки типа «действие»:

- Я читаю и хорошо понимаю текст.

- Я читаю бегло.

- Я хорошо понимаю текст в процессе чтения.

Отследите (примерно) процент понимания после чтения в каждом из настроев, а также насколько легко вам читалось, и выполните осмысление в этом состоянии. Возможно, вы отметите, что когда в настройке говорится про лёгкость чтения, то читается легко, а понимание

ниже. И наоборот. Это один из показателей того, как могут работать настройки буквально. Какой настрой задали, так ваше мышление и будет работать. Взяли настрой на чтение с идеальным произношением, но ничего не сказали про понимание текста – так и может получиться. Дикция лучше, понимание хуже. Взяли настрой на понимание текста – и намного лучше понимаете текст.

Эти простые действия можно выполнять изолированно от всего комплекса упражнений, описанных в этой книге. Просто по ходу чтения текста. Можно делать их параллельно с занятиями на курсах английского языка. Но надо иметь в виду, что на первых порах главной целью этих упражнений является даже не улучшение вашего чтения или понимания английского, а просто освоение уникального навыка повышения активности внутреннего разума. Поэтому не предъявляйте к ним чересчур завышенных ожиданий, типа: я вот сейчас в активном разуме прочитаю этот текст и сразу же буду знать английский язык!!!

Да, я вас прекрасно понимаю, но давайте будем реалистами. Хотя надо признать, что очень многие замечают разницу в чтении и понимании даже при первых, пробных применениях этого состояния.

Ещё один очень важный момент. Мы касались темы полярной модели разума. То есть, когда сознание активно, подсознание пассивно. И наоборот: когда активно подсознание, сознание пассивно. Вы сейчас начали осваивать простой способ повышения активности вашего внутреннего разума, подсознания. Но поскольку полярная модель работала у вас много лет, то вот так сразу, моментально от этой модели избавиться не удаётся. И довольно часто, когда люди только-только начинают осваивать состояние активного внутреннего разума, они испытывают последствия, отголоски старой модели: вместе с повышением активности подсознания у них может наблюдаться некоторое торможение сознания. Когда вроде бы простые действия выполняются в этом состоянии намного хуже, чем обычно. Имейте это в виду, и не применяйте навык активного разума в серьёзных ситуациях, не опробовав заранее настройки, которые вы хотите использовать в ситуациях простых, неответственных.

Только после того, как вы убедитесь, что в состоянии активного разума конкретно этот настрой работает нормально, вы можете его применять в более ответственной ситуации, например, на уроках, при проведении переговоров или на работе.

Это очень важный момент, который необходимо иметь в виду. Со временем торможение будет уходить, но некоторые настройки всё-таки будут работать хуже, а некоторые – намного лучше. И одна из задач дальнейшей практики применения настроев – выбрать те из них, которые именно у вас срабатывают максимально эффективно.

Мы все разные. Соответственно, невозможно подобрать и выложить здесь универсальные, подходящие абсолютно всем идеально работающие настройки на все виды деятельности. Типовые варианты вы сможете найти ко всем рекомендуемым упражнениям. Но определить, какие из них ваши, подходящие для вас, вы сможете, только проверив их эффективность. Либо подберёте свои, не написанные на страницах этого руководства варианты настроев, что вполне допустимо и даже желательно.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 12

Общение в состоянии активного разума

Следующий рекомендуемый шаг в применении активного разума – это общение в этом состоянии. Расположитесь поудобнее, войдите в состояние активного разума, потерев ладони и вспомнив (представив, сгенерировав ощущения или другим способом) это состояние, и проговорите (можно мысленно) настрой:

- Я настраиваюсь на общение в состоянии активного разума.

И пару минут просто побудьте в этом состоянии, чтобы лучше настроиться на предстоящую деятельность.

Затем расположитесь напротив человека, с которым вы будете общаться (вживую или голосом через интернет – не имеет значения), войдите с это состояние и проговорите настрой:

- Я англичанин.

И пообщайтесь по-английски на свободную (или какую-либо конкретную тему) в течение некоторого времени (от двух минут и более).

Затем войдите в это состояние и проговорите другой настрой:

- Я английский преподаватель, говорю грамотно.

И также поговорите некоторое время в этом настрое.

Желательно попробовать общение ещё в двух или более настройках, а потом просто сравните свои внутренние ощущения, а также то, насколько легко или, наоборот, трудно подбирались слова и фразы, ваше понимание собеседника в разных настройках, другие тонкости.

Рекомендуемые настройки для первого дня общения:

- Я английский студент, свободно говорю по-английски.

- Я говорю свободно и легко.

- Я свободно говорю и хорошо (прекрасно) понимаю собеседника.

По завершении общения войдите в это состояние и проговорите настрой на осмысление:

- У меня идёт осмысление общения в состоянии активного разума и с каждым разом всё получается лучше и лучше.

Рекомендуемое время для осмысления 10 – 15 минут, но можно сократить до трёх – пяти минут, в случае необходимости. Время, которое требуется затратить, взяв настрой на предварительный настрой: 3 – 5 минут. Это в идеале. На занятиях мы обычно уделяем предварительному настрою от 30 секунд до минуты с целью экономии времени.

Оба эти элемента (предварительный настрой и осмысление) играют серьёзную роль в технологии быстрого овладения иностранным языком. Как, впрочем, и любым другим навыком. Рекомендуется всегда

перед каким-либо сложным делом или обучением брать предварительный настрой, и по завершении – настрой на осмысление. Я уже подробнейшим образом описывал в других книгах, какие преимущества это даёт человеку, поэтому сейчас просто ограничиваюсь краткими рекомендациями по применению. Это касается не только трудной деятельности – любой деятельности, которую вы хотели бы выполнять гораздо эффективнее.

На занятиях все берут предварительные настои как перед занятием в целом, так и непосредственно перед ответственными упражнениями. Соответственно, и настрои на осмысление: после каждого занятия и после некоторых упражнений, которые выполняются на каждом занятии, и которые мы хотим выполнять с каждым разом всё лучше и лучше. В основном это чтение, общение, восприятие на слух.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 13

Моделирование достижения цели

На курсах я всегда спрашиваю участников:

- Как вы представляете себе ваш «Быстрый английский»?

И первая реакция – недоумение.

- Что значит «как представляете?». А что, его надо ещё и представлять?

- Ну а как же! Ведь если вы хотите построить дом, вы его сначала

представляете или рисуете в проекте. Если вы хотите научиться забрасывать мяч в корзину, то вы представляете, как это у вас получается. Вы готовите шашлыки на даче и представляете, как они будут аппетитно выглядеть, какой от них будет исходить аромат, почти слышите, как они будут шипеть на огне, и даже предвкушаете, какой вкус вы будете ощущать...

С английским всё оказывается гораздо запущеннее. Люди не представляют результатов. Кому-то приходят в голову воспоминания о разных попытках (не всегда успешных) по освоению или, что ещё наивнее, изучению языка.

У кого-то более конструктивные образы – как они читают и понимают, свободно разговаривают по-английски. Это уже гораздо лучше, и мы непременно представляем такие результаты на линии времени будущего, на расстоянии, соответствующем завершению нашего курса.

Но кроме этого есть ещё один интересный механизм, который способен оказывать реальное воздействие на процессы нашего мышления и на движение к достижению цели: это моделирование. Я предлагаю людям представить «Английский язык» в виде чего-то материального, как макет или предмет или что-то ещё, что реально существует или что можно представить.

– У меня это большой двухэтажный автобус из Лондона!

– У меня это методичка по английскому языку!

– У меня это некий шар, светящийся, размером с арбуз!

– У меня это скоростной поезд, знаете, такой, как электрички в Европе!

– У меня это «лего», большие части конструктора, которые можно складывать и получать всё, что хочешь!

– Очень хорошо. Теперь уточним некоторые требования к модели для этого курса. Очень важно, чтобы она каким-то образом отражала то, о чём у нас идёт речь. С этим у вас всё нормально. Другой важный момент: в модели должна быть предусмотрена возможность её постепенного улучшения. Как это может происходить в ваших моделях?

- Автобус может переоборудоваться, становится гораздо удобнее. Быстрее перемещаться.
- Методичка может наполняться цветными иллюстрациями, внешнее оформление может меняться, она может становиться толще!
- Светящийся шар может начинать звучать, наполняться английской речью, песенками, там могут вспыхивать английские слова и фразы.
- Поезд может двигаться быстрее. Внутри тоже может всё меняться!
- Элементы «лего» могут становиться разноцветными, звучащими, разными на ощупь, сами складываются в фигурки при малейшем прикосновении, на них могут начать проступать английские слова!

Такое моделирование, выполняемое в изменённом состоянии сознания, способно оказывать реальную помощь в работе бессознательных процессов мышления. Как известно, когда дело касается именно процессов мышления, то прямые команды в гипнозе действуют гораздо слабее, нежели метафоры, иносказание, моделирование. Активный разум позволяет человеку самостоятельно работать со многими гранями своего разума, как будто это происходит в гипнозе, но без гипноза и без гипнотизёра. Человек как бы сам становится гипнотизёром для самого себя. И может, представляя в динамике ту или иную оптимально подходящую для него модель, влиять на процессы мышления в нужном направлении.

Представьте и вы, уважаемые читатели, свою модель английского языка. И подумайте над тем, как она может улучшаться по ходу чтения и выполнения упражнений. К этому моделированию мы периодически будем возвращаться, и вам нужно будет представлять постепенно меняющиеся варианты модели. Итак, представляем...

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 14

В поисках заветного кода

Успех Георгия Лозанова год за годом, эксперимент за экспериментом поддерживал мою мечту давать английский язык до уровня свободного общения и понимания если не за месяц, как это делал болгарский учёный, то хотя бы за два. Но никак не за 2 – 3 года стандартных курсов. В разные годы я сотрудничал с разными преподавателями английского языка, которые помогали мне готовить материалы к занятиям, а порой и непосредственно вместе со мной вели экспериментальные, а затем и уже готовые курсы. Я верил, что если сложить в определённом порядке тщательным образом подобранные упражнения, как обычные учебные, так и чисто психологические, то цель будет достигнута.

Обычные упражнения, такие как чтение, слушание песен и диалогов, общение в парах на английском должны были помочь активировать существующие знания английского, а психологические упражнения должны были снять барьеры, блокировавшие применение тех знаний, которыми люди уже обладали.

Мы проверяли массу различных тонкостей, получая ответ за ответом на возникающие по ходу исследований вопросы. Нередко ответы

порождали новые вопросы, и всё повторялось: набор группы, тестирование исходного уровня, экспериментальные программы либо отдельные упражнения, повторное тестирование, и так далее, шаг за шагом совершенствуя технологию.

С какой стороны эффективнее ставить колонку со звуком барабана, а с какой со звуком медленных скрипок при надиктовке слов?

Тогда этот вопрос был реально важным, но, как показала практика, особой разницы нет, есть только личные ощущения занимающихся и ведущего, а на запоминание слов это не влияет.

Следующий вопрос, который мы также много раз проверяли в разных группах: какими порциями оптимально давать слова для запоминания?

Однозначного ответа, как выяснилось, здесь быть не может. При работе в группах мы начинали со 100 – 150 слов на первом занятии, постепенно наращивая их количество до 300 – 400 слов за одно занятие. Но при этом надо учесть, что добрую половину этих слов люди помнили из курса средней школы, а вторую половину им просто предстояло вспомнить.

Когда же мы брали слова не из школьной программы, то сравнительно высокая результативность была при надиктовке от 100 до 200 новых слов за одно занятие. При этом эффект запоминания возрастал, если в составе новых слов было 10 – 20% слов, которые человек ранее запоминал или просто слышал. Естественно, что для закрепления в памяти требовалось не менее двух употреблений каждого слова после запоминания в процессе чтения текстов либо при прослушивании и проговаривании диалогов и т.п.

Когда лучше закреплять, обыгрывать в практике слова, которые надиктовываются под стук барабана и звук скрипок? Непосредственно после надиктовки, по прошествии 1 – 2 часов или на следующий день?

Однозначно в этот же день. Когда мы надиктовывали слова «с запасом на следующий день», то они частично уходили из памяти. Поскольку сам процесс надиктовки занимал достаточно длительный промежуток времени (от сорока минут до двух часов), то наличие стандартного

пятнадцатиминутного перерыва между запоминанием и применением (повторением) в нашем случае не играло никакой роли.

Пока мы не начали активно использовать голографическую память в этом курсе, порядок надиктовки слов также не имел значения: сначала английское потом русское или наоборот – результаты запоминания были одинаковыми. Тем более, что первые несколько занятий все слова надиктовывались по 4 раза. Это вполне достаточное количество повторений для хорошего закрепления слов в памяти.

Каждое занятие 14-ти дневного курса состояло примерно из одних и тех же элементов. Сначала вся группа настраивалась на занятие. Затем шла надиктовка слов, которые будут использованы в ходе дальнейших упражнений на этом занятии. После надиктовки обычно чтение текста (с переводом вслух либо без перевода) по очереди каждым участником, другие простые упражнения, как-то: прослушивание диалогов, общение в парах на заданную тему, разучивание скороговорок, считалок.

Обязательной составляющей каждого занятия были психологические практики на снятие различных блоков, мешающих свободному применению имеющейся языковой базы. Как-то я подсчитал, и получилось что за 42 часа занятий различного рода психологические моменты применялись более ста раз... Это очень много, и в одной из групп это привело к психологической перегрузке участников. Интересно, что один из занимающихся, человек пенсионного возраста, показывавший достаточно средние, но уверенные и устойчивые результаты на последнем, пятнадцатом (дополнительном) занятии откровенно сказал, что не заметил каких-то кардинальных перемен в своём английском. А через пару месяцев я получил от него письмо, в котором он с удовлетворением сообщал, что во время очередной деловой поездки за границу отметил, что впервые общался на английском языке совершенно естественно и без каких-либо затруднений. Для меня это скупое на похвалы, но сугубо деловое письмо остаётся одним из самых ценных отзывов об эффективности курса.

Ещё один вопрос, который не давал мне покоя: насколько сильно

требуется повышать активность внутреннего разума для эффективного запоминания больших (более ста за одно занятие) объёмов слов? Существует ли прямая связь между глубиной вхождения в изменённое состояние и результативностью процесса?

Как я сейчас понимаю, Георгий Лозанов применял изменённое состояние сознания в основном для решения трёх задач, которые иными путями за столь короткое время решить было невозможно. Это:

- 1) высочайшая концентрация внимания участников, что уже само по себе способно повысить КПД любой ментальной деятельности в разы;
- 2) снятие напряжённости и избавление от излишней рефлексии в процессе выполнения упражнений;
- 3) выработка новых алгоритмов мышления, позволяющих совершенно свободно обойти барьеры, воздвигнутые жизненным опытом участников. Тем самым жизненным опытом, который гласит, что выше головы не прыгнешь, что без труда не вытащишь рыбку из пруда, а также что для того, чтобы свободно говорить на иностранном языке люди тратят на обучение по нескольку лет.

В настоящее время, опираясь на многолетний опыт обучения людей работе и учёбе в изменённом состоянии сознания (активному разуму), я пришёл к пониманию, что для решения вышеперечисленных задач никаких особо глубоких погружений в ИСС не требуется, достаточно обычного состояния активного внутреннего разума.

Именно это понимание позволило мне с января 2013 года вести в экспериментальном формате «Быстрый английский» продолжительностью не 14 дней, а всего лишь в течение шести часов, просто по ходу базового курса. Такую программу я стал называть «Технологии успеха с элементами быстрого английского». То есть давался обычный объединённый курс (активный разум + парадоксальные возможности голографической памяти) и дополнительно по одному - два часа давались отдельные элементы быстрого английского, которые в итоге по эффективности превосходили всё, что я до сих пор делал в отношении английского языка...

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 15

Набор критической массы английского языка

Многим известен очень простой эффект, который может кардинально повлиять на освоение человеком иностранного языка. Кто-то называет этот эффект погружением в язык, кто-то эффектом среды, кто-то ещё каким-то образом.

Две подружки поехали во Францию на месяц, чтобы, окунувшись в языковую среду, сделать прорыв в общении на французском, который они уже давно учили. Они жили вдвоём в комнате, постоянно вместе гуляли, и в результате никаких заметных результатов в своём французском за месяц жизни во Франции не получили... Вот такая история. Печальная, но поучительная. Они жили в своей микросреде родного языка, хоть и во Франции, поэтому и такой результат, точнее его отсутствие.

В некоторых группах на одном либо двух занятиях, когда все упражнения текущего дня уже были выполнены не по одному разу на предыдущих занятиях, я предлагаю всем участникам полностью

отказаться от применения родного языка и от начала занятия и до его завершения пользоваться только английским языком. Да, помогает, но не так сильно, как хотелось бы. Можно ли достичь того эффекта, который даёт погружение в язык, но не выезжая за границу? И если можно, то каким образом? Что именно нужно сделать? Год за годом я собирал мозговые штурмы, на которых обсуждались эти и подобные им вопросы, и постепенно стала вырисовываться довольно простая, но действенная схема, которая даёт результаты ничуть не хуже погружения в языковую среду, и которую можно использовать непосредственно по ходу проведения курса. Мы назвали её набором «критической массы английского языка».

Всё начинается ещё до начала курса. Всем потенциальным участникам предлагается просмотреть список наиболее употребительных слов английского языка и отметить слова, которые они не знают. После первого занятия даётся задание обращать внимание на присутствие в их жизни английского языка: надписей, лейблов, рекламы, песен, букв на клавиатуре компьютера и телефона. После первого занятия на следующий день до обеда нужно прослушать песню на английском языке в произвольном настрое, а после обеда прочитать минимум полстраницы простого английского текста (также в настрое).

На следующий день – уже два включения языка в первой половине дня и два – во второй половине, до начала занятия. Время взаимодействия с языком не столь важно, достаточно трёх-пяти минут во время каждого такого обращения к языку.

Параллельно с этим от занятия к занятию стены зала увешиваются словами, выражениями, картинками с надписями на английском языке. При самостоятельных занятиях английским языком это всё можно с успехом проделать со своей комнатой, с каждым днём распечатывая и развешивая по 5 – 10 новых картинок с интересными надписями на английском языке, просто английские слова, словосочетания, пословицы и поговорки. Это намного полезнее делать не просто так, а в состоянии активного разума с настройками типа:

- Я наполняю свой разум английским языком.

- Английский мой второй родной язык.

- Я слышу и свободно понимаю смысл песни.

- Я читаю и хорошо понимаю содержание текста.-

Третья составляющая схемы набора критической массы – это маленькие карточки размером с карманный календарик со словами песен, скороговорками и считалками, а также новыми словами, которые люди постоянно имеют при себе, начиная со второго занятия. Слова на карточках предлагается записывать непосредственно на занятиях из числа наиболее употребительных, которые человек не помнит или не знает, либо из более расширенного словаря. Обычно на карточке люди уместают от 10 до 20 слов.

В течение дня карточка несколько раз достаётся, переключается из кармана в карман, из костюма в сумочку или в деловую папку, просматривается (когда есть хоть минута свободного времени) с тем, чтобы к вечеру, когда начинается очередное занятие «Быстрого английского», человек запомнил эти слова и смог использовать их в диалогах, или в других простых заданиях, к которым можно и нужно подготавливаться заранее.

Как известно, критическая масса – это такая масса вещества, при которой начинается процесс с огромным выделением энергии: 15 килограмм известного всем урана это ещё обычное вещество, а 16 – уже начинается ядерная реакция. Также и со схемой набора критической массы английского языка. Я предлагаю людям ощутить этот язык. Какое место он занимает в вашем лингвистическом объёме?

Набор критической массы английского языка конечно можно выполнять просто так, механически. Но эффект можно усилить, если параллельно представлять, как наполняется ваш багаж, или копилка, или файлы английского. То есть выполнять все эти простые действия в течение дня на прослушивание песен, чтение текстов, мимолётное просматривание карточек (по типу календариков) с ощущением реального улучшения вашего английского.

Ещё один дополнительный момент – как при этом ощущать своё тело и

относиться к языку.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 16

Любовь, увлечение и вовлечённость

Слово ЛЮБОВЬ вмещает в себя огромное количество смысла. Мы рассмотрим некоторые грани этого понятия, исключительно касающиеся освоения английского языка.

Сядьте прямо, войдите в состояние активного разума, проговорите про себя настрой:

- Тело помогает мне почувствовать степень вовлечённости в различные виды деятельности.

И затем проговорите про себя фразу о каком-то знакомом вам спокойном, комфортном занятии, например:

- Я сижу на диване, смотрю телевизор.

И прислушайтесь к ощущениям во всём теле. Почувствуйте, как реагирует на это ваш организм, кожные поверхности, тонус мышц.

Затем проговорите другую фразу о чём-то более динамичном и не всегда комфортном. Например:

- Я поднимаюсь пешком на девятый этаж.

И снова прислушайтесь к ощущениям (1 – 2 минуты).

И после этого проговорите:

- Я осваиваю английский язык.

Что вы ощущали в первом, втором и в третьем случае?

Каковы были ощущения комфорта, дискомфорта и как это можно соотнести с вашей деятельностью по освоению английского языка?

Очень просто. Снова расположитесь так же, как несколько минут назад при выполнении английского языка и проговорите фразу о том, чем вы в любое время суток готовы с удовольствием заниматься, например:

- Я гуляю по берегу моря.

- Я играю с друзьями в преферанс.

- Я прохожу такой-то уровень в такой-то игре.

- Я обнимаю свою любимую (мужа, детей и т.п.).

Какие сейчас ощущения показывает ваше тело?

Если не удаётся сразу ощутить разницу, снова войдите в состояние активного разума, проговорите три первых фразы с интервалом в минуту. Потом один или два занятия из разряда любимых. После этого проговорите фразу:

- Я увлечённо и с удовольствием осваиваю английский язык.

И постарайтесь наполнить себя теми же ощущениями, какие вы испытываете, когда думаете о любимом занятии.

Упражнение вот так, сразу получается не у всех. Для тех, кто не разобрал, какая разница в ощущениях (и для всех остальных), предлагается запасной вариант.

Сядьте прямо (для тех, кто сейчас читает эти строки, стоя в метро или в автобусе, можно выполнять стоя) и постарайтесь почувствовать всё своё

тело. Это очень полезно: иногда вспоминать о том, что у такой умной головы, или у такой непоседливой задницы (кому что ближе) есть ещё и тело.

А теперь не просто почувствуйте всё своё тело, а с любовью. Постарайтесь послать чувство любви всем своим органам, каждой клеточке вашего организма. Попробуйте подержать это ощущение наполненности любовью несколько минут, оно реально полезно не только для вашего самочувствия, но и для здоровья.

После такой необременительной тренировки войдите в состояние активного разума, почувствуйте всё своё тело с любовью и проговорите настрой:

- Я увлечённо и с удовольствием осваиваю английский язык.

И постарайтесь наполнить себя ощущениями комфорта, посылайте любовь каждой клеточке своего тела. Всем органам, всему телу.

С этого дня, как только вы берётесь за освоение английского, за выполнение любых, даже на первый взгляд самых пустяковых упражнений, обязательно вспоминайте про то, что ваше тело неразрывно связано с эффективностью вашего мышления, и тут же наполняйте себя любовью. Вспоминайте про своё тело и посылайте свет, тепло, любовь всему-всему себе.

Казалось бы – такая мелочь! Но если выполнять это упражнение в течение недели, то у людей не только появляется гораздо больше желания и усидчивости в отношении освоения английского, но и налаживается сон, снижается утомляемость, повышается общий жизненный тонус. Мы делали упражнения на посыл любви и некоторые другие «примочки» с пятью экспериментальными группами, и результаты были, откровенно скажем, очень необычные. Если это будет практиковать хотя бы половина жителей планеты, то воротилам фармабизнеса придётся переквалифицироваться в тренеров по фитнесу...

Один из продвинутых курсов «Города талантов» так и называется: «Телесный разум или здоровье». И это не просто слова: людям

предлагается начать взаимодействовать со своим организмом как с частью единого, уникально разума, а не как с неким подобием набора составляющих частей механизма. Связь тела с мышлением лучше всего исследовали индийский йоги, недаром Георгий Лозанов посвятил так много времени и сил их изучению, и, вполне возможно, что он совершенно ненавязчиво, а точнее незаметно для участников своих занятий поддерживал в них ощущение комфорта на протяжении всего курса, что самым благотворным образом отразилось и на освоении английского языка.

Итак, рекомендуемый настрой (после предварительного настроя) в начале каждого занятия английским языком:

- Я увлечённо и с удовольствием осваиваю английский язык.

Схема «набора критической массы» применительно к освоению английского языка имеет некоторые особенности, которые желательно учитывать, если вы будете применять её самостоятельно.

1. «Набор» должен происходить постепенно. Сначала это совершенно необременительное обращение к английскому сверх обычного 1 – 2 раза в день. Затем всё чаще и чаще.
2. Желательно, чтобы такое взаимодействие с языком было максимально разнообразным – со временем, конечно, не в первый день. Это должны быть моменты, связанные обязательно со всеми основными видами применения языка: говорение, слушание, чтение, чтение вслух, мысленное размышление (или хотя бы просто счёт на английском, напевание песенок).
3. Маленькие карточки желательно разнообразить рисунками, использовать разные цвета.
4. Договориться о взаимной поддержке – применять эту схему не в одиночку, а с группой единомышленников, постепенно переходя на ежедневный созвон и общение по телефону или скайпу.
5. Динамику процесса оптимально «привязать» к серьёзной работе над английским – или к интенсивному курсу, или к занятиям своего ребёнка

в летнем лагере английского языка, или к дате, к которой вам край как надо хорошо владеть английским. То есть, сначала минимум, потом больше и больше и к конкретному времени – максимум и переход на качественно другой, более высокий уровень пользования языком. Рекомендуемый период такого перехода при самостоятельных занятиях от месяца до полугода, в зависимости от ваших исходных данных, от того, каковы ваши волевые качества, мотивация, внешние условия и т.п.

Возможно, если будут желающие, такие группы мы будем создавать в сети интернет по типу коучинга с элементами скайп-обучения, с той лишь разницей, что здесь речь пойдёт не об изучении английского, а о переходе на свободное пользование языком.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 17

Ускорение распознавания слов

Как известно, на первых (а также вторых, третьих и десятых) порах многие люди читают и понимают смысл написанных на английском языке слов с некоторой задержкой, по сравнению с чтением и восприятием слов на родном языке. Это обусловлено целым рядом фактором, в том числе и стандартным алгоритмом так называемого «перевода слова с английского на русский».

Возникает резонный вопрос: почему, когда мы видим написанное по-русски слово УРОК, то мы мгновенно понимаем значение, фактически даже не прочитывая это слово, а когда мы видим написанное английскими буквами слово LESSON, то мы его сначала старательно прочитываем, затем переводим, и только потом понимаем, что lesson – это значит урок...

Ответ предельно прост, он кроется в принципах работы нашего разума: существует стандартный алгоритм, согласно которому человек именно так привык делать ещё со школьной скамьи, когда только-только начинал учить английский, а на новую схему понимания английских слов так и не перешёл, так как имел сравнительно небольшой опыт повседневного взаимодействия с английским языком.

И этот алгоритм стабильно работает, даже несмотря на то, что он уже третий год ходит на курсы английского... Потому что таковы принципы работы мышления обычного человека, живущего в обычном состоянии сознания.

Но давайте зададимся простым вопросом: ведь написание слов на русском языке вы тоже освоили не с рождения, вы тоже когда-то учились их писать, читать. Кто-то сначала по буквам, кто-то по слогам. И распознавание вашим сознанием написанных слов когда-то тоже было сравнительно медленным. Но в результате многолетней практики чтения вы перешли на другой, более эффективный алгоритм распознавания – практически мгновенно, даже не проговаривая некоторые слова, вы уже понимаете их значение.

Если вы смогли сделать это в отношении русского языка, значит, сможете сделать и в отношении английского. У многих это реально получается благодаря длительной работе с языком. Но у вас есть гигантское преимущество – состояние активного разума, в котором любые навыки могут осваиваться быстрее, и новые алгоритмы поведения и мышления не требуют столь длительной (как в обычном состоянии сознания) тренировки и такого количества повторений.

В этой книге есть таблицы с наиболее употребительными словами английского языка. Они, как нельзя кстати, подходят для выполнения

следующего, очень простого, но весьма действенного упражнения на выработку навыка мгновенного распознавания английских слов.

Закройте русский перевод слов в таблице. Для начала нам понадобится всего один столбик с английскими словами.

Упражнение предельно простое: вы смотрите по очереди на слова и вслух считаете по-английски от одного до десяти. То есть, посмотрев на первое слово, вы говорите one, посмотрев на второе слово, говорите two и так далее. Секунда – слово. Главное здесь – это внятно проговаривать счёт на английском и просто смотреть на хорошо знакомые вам слова, не задерживаясь ни на секунду, если значение какого-то слова вы не успели понять.

Войдите в состояние активного разума, проговорите настрой:

- Я вижу и понимаю значение слов.

И начинайте вслух считать по-английски с одного до десяти, потом снова с одного и так, пока не просмотрите весь первый столбец на странице.

Затем можно взять другой столбец из 20 – 30 слов, но выполнять упражнение уже в другом настрое:

- Я считаю вслух, значение слов воспринимается само собой.

Потом точно так же возьмите ещё 20 – 30 слов, и выполняйте упражнение в третьем настрое:

- Английский мой второй родной язык.

После применения как минимум трёх настроев войдите в состояние активного разума, проговорите настрой:

- У меня идёт осмысление восприятия и понимания английского языка.

Такие упражнения со счётом на английском языке можно выполнять каждый день, они гармонично сочетаются с любыми методиками освоения английского языка.

Схема выполнения довольно проста: сначала в состоянии активного разума с применением разных настроев три – четыре раза выполняется вышеописанное упражнение на мгновенное распознавание английских слов, затем берётся настрой на осмысление. Слова рекомендуется использовать сначала только хорошо знакомые, постепенно можно «разбавлять» их новыми, недавно освоенными.

Многие замечают, что темп секунда-слово для них слишком медленный, и они всё-таки успевают мысленно ещё и проговорить перевод.

Да, проговаривать перевод нежелательно, точно так же, как при тренировке скорочтения нежелательно проговаривать читаемые слова. Поэтому можно выполнять это упражнение в полтора – два раза быстрее, ускоряя счёт до скорости, с какой только возможно считать вслух по-английски. И в то же время успевать воспринимать значение напечатанных слов.

Три опробованных нами варианта усложнения этого упражнения:

- 1) Не ограничивать счёт, то есть считать вслух не до десяти, а дальше.
- 2) Считать в обратном порядке, с 10 до 1.
- 3) Вместо слов использовать простые словосочетания.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 18

Моделирование динамики улучшения английского

Если вы уже обдумали или просто представили исходную модель «быстрого английского», то самое время поговорить о более эффективном применении процесса моделирования.

Обычно мы используем эту модель, начиная с третьего занятия как на обычном продвинутом курсе «Быстрый английский» (5 занятий по 2 – 3 часа), так и на курсе «Технологии успеха с элементами быстрого английского».

Для того чтобы от упражнения был реальный эффект, его следует выполнять в состоянии активного разума на правой грани голограммы. Войдите в состояние активного разума и проговорите настрой:

– У меня включается огромная скорость освоения английского.

И затем на правом луче, на том расстоянии, которое соответствует данному занятию английским языком, вам следует представить вашу модель английского языка в динамике. Причём начало представления модели идёт от точки начала занятия или от настоящего времени (если занятие уже идёт), а завершение модели приходится на момент завершения курса.

Допустим ваша модель «Быстрого английского» - это методичка или брошюра. Сейчас вы будете продолжать заниматься английским.

Завершить программу быстрого освоения английского вы собираетесь через неделю. Тогда на правой грани голограммы (будущее) почти вплотную к лицу вы представляете свою модель – обычную черно-белую методичку. И затем, плавно отодвигая от лица экран с изображением всё дальше по правому лучу голограммы, вы представляете, как эта методичка наполняется цветными иллюстрациями, на страницах начинают пестрить выделенные разным цветом слова и выражения, вплоть до того, что многие картинки превращаются в видео со звуком, а сама методичка может слегка увеличиться в объёме.

Если вы поставили срок реализации программы на дату, до которой осталась всего неделя, то и движение экрана с изображением методички вы доводите до четвёртой опорной точки (на неделю вперёд). И там, через неделю, ваша методичка уже в самом что ни на есть наилучшем виде.

Упражнение с динамическим моделированием достаточно сильнодействующее средство, поэтому перед его применением рекомендуется уточнить у внутреннего разума, можно ли его выполнять, и если можно, то сколько раз, когда и на какой промежуток времени. А после завершения выполнения упражнения обязательно следует взять какой-либо настрой на деятельность, связанную с освоением английского языка.

В некоторых случаях, когда у человека именно в эти дни очень ответственная основная работа, и он не может направлять столько своего внимания чисто на освоение английского на протяжении целой недели, гораздо экологичнее бывает другой вариант временных рамок выполняемого упражнения: от настоящего момента и до завершения сегодняшнего занятия, то есть примерно от лица и до второй опорной точки.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 19

Возможности «перезаписи» прошлого

Именно после упражнения на перезапись прошлого почти все, занимающиеся на курсах отмечают, что читаемый текст воспринимается как на родном языке. Всё понятно, даже если попадают слова, перевод которых они не знали ранее. Люди при чтении не переводят слова, а просто скользят взглядом по строчкам, воспринимая смысл написанного.

Выполнять его рекомендуется, если вы привели своё прошлое в более-менее нормальный порядок, то есть освоили голографическую память, стали пользоваться голограммой и выполняете (или выполняли) стандартные упражнения на развитие возможностей голографической памяти, которые описаны во всех руководствах по этой модели памяти.

Суть упражнения предельно проста. Как известно, голографическая память – это реальное расположение вашего прошлого и

предполагаемого будущего в пространстве информационного треугольника. Многочисленные случаи из жизни показывают, что это не просто нечто воображаемое, типа фантазии, а реальное прошлое и предполагаемое будущее. И соответственно, в это прошлое можно так же реально записывать то, что нам могло бы очень пригодиться в настоящем.

Несколько лет назад при проведении курса из 14-и занятий я столкнулся с задачей, решение которой в дальнейшем сослужило очень хорошую службу очень многим людям. На курс из другого города приехал заниматься мужчина, назовём его Евгений, у которого знания английского были намного ниже по сравнению с остальными участниками группы. Обязательным условием было наличие базы английского языка, хотя бы школьной программы. И вот третье занятие, и когда доходит очередь чтения вслух до него, мы слышим:

- И ... хаве а вери ... гуд ... фриенд.

Он слышит, как читают другие люди, но правильное чтение даже в настройках у него не закрепляется. На пятом занятии снова почти то же самое:

- И хаве а....

- Каким образом вы научились так читать?

- Да я как в пятом классе вот так начал читать, так и привык. Что-то не получается перестроиться.

Надо было что-то срочно делать. Если в другие упражнения он включался сравнительно неплохо, то с чтением был полный завал.

Мы договорились, что он придёт на час раньше перед следующим занятием. Я дал Евгению простой текст и предложил в состоянии активного разума повторять за мной, когда я буду читать. Правильно повторять. И повторять не просто так, а записывая это на голограмму, в пятый класс, представляя, как будто он в пятом классе, и правильно читает.

Я начал медленно читать, делая паузы после каждых двух-трёх слов,

чтобы Евгений смог во время паузы повторить за мной вслух, глядя на текст перед ним, и затем, подняв взгляд, представить то же самое на мысленном экране левой грани голограммы за седьмой опорной точкой.

Мы читали таким образом минут пятнадцать. Евгений всё это время «записывал» в своё прошлое, как будто он в пятом классе правильно читал по-английски. Всё, этого оказалось вполне достаточно, чтобы человек смог нормально читать.

Честно говоря, я не ожидал, что такая перезапись прошлого окажется столь действенной даже с одного раза, но именно так всё и произошло. В дальнейшем я неоднократно получал отзывы о применении такого «записывания в прошлое» тех или иных навыков, и реальной разницы в работе с ними или в обучении этим навыкам.

Применительно к английскому это выражается в уникальной по своей эффективности практике перезаписи прошлого, которую мы всегда выполняем на курсе «Быстрый английский», вне зависимости от продолжительности: как на полноформатном (продолжительность 14 дней), так и на сокращённом до шести-восьми часов, проводимом параллельно с базовым обучением активному разуму и голографической памяти, так и на стандартном продвинутом курсе (5 занятий по 2 – 3 часа).

Суть этой практики можно описать в двух словах: человек записывает на левый луч голограммы, с самого рождения и до 10 – 12 лет как все вокруг него говорят на английском языке, а он всё это свободно понимает. На выполнение упражнения обычно требуется от 10 до 20 минут. При этом важно исключить отвлекающие факторы. Если вы владеете навыком активного разума, то желательно сначала взять предварительный настрой, а потом основной и максимально глубоко войти в это состояние.

Я не берусь судить о результативности упражнения для людей, чья память представляет собой самый настоящий хаос, и не умеющих мало-мальски управлять процессами своего мышления и внимания. В переводе на язык этой книги, это означает: я ничего не могу

гарантировать для тех, кто не навёл порядок в своей памяти (не освоил голографическую память) и для тех, кто не научился управлять процессами мышления по программе «активный разум». Разница в возможностях работы с мышлением и в результативности в реальной жизни у тех и других колоссальная, поэтому я постоянно работаю над различными вариантами – видео, аудио, печатные издания – ознакомления и донесения возможностей очного, заочного, самостоятельного обучения активному разуму и голографической памяти для максимального количества желающих.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 20

Перезапись прошлого с рождения до 12 лет

Перед выполнением этого упражнения желательно освежить в памяти обращения на английском к маленьким детям. Вы будете представлять, как вам что-то говорят в раннем детстве, и, конечно, желательно знать, что обычно говорят в таких случаях. В этой главе вам предлагается минимум, которого, в принципе, может хватить для нормального выполнения практики перезаписи прошлого. Но если у вас будет в запасе гораздо больше слов, то ваш английский, безусловно, от этого только выиграет. Итак, обычные обращения к детям:

Мой малыш: my baby.

Мой дорогой: my dear, my darling.

Довольно много вариантов есть у фразы мой сладкий: my honey, my sweetie, my sweetheart, my sugar plum.

Лапочка (пухленький): pumpie.

Мой зайка (буквальный перевод «мой утёнок»): my duckling.

Ты такой милый: oh, you are so sweet.

Взгляни на эти (пухленькие) ножки: look at these chubby legs.

Взгляни на эти щечки: look at these chubby cheeks.

Взгляни на эти ручки: look at these chubby arms.

Поцелуй меня: give me a kiss.

Чмоки-чмоки: kiss-kiss.

Пройдитесь три-четыре раза по этим выражениям, чтобы при выполнении упражнения они свободно могли всплыть в вашей памяти. Войдите в состояние активного разума и проговорите предварительный настрой:

- Я настраиваюсь на глубокое вхождение в состояние активного разума и перезапись прошлого с целью восприятия английского как второго родного языка.

Расположитесь поудобнее. Сосредоточьте внимание на ощущениях тела и на дыхании. Представляйте, как с каждым вдохом ваше подсознание активизируется, а сознание успокаивается. Многим удобно для повышения активности подсознания на вдохе представлять картины природы или бушующей стихии – сильные порывы ветра, большие волны, распускающиеся цветы, благоухающие луга. Для успокоения сознания кому-то удобно представлять на выдохе спокойную, зеркальную гладь дремлющего озера, слегка подёрнутую утренним туманом... Или тихие летние сумерки...

В состоянии активного разума проговорите первый основной настрой:

– С каждым дыханием я повышаю уровень активности своего разума и настраиваюсь на перезапись прошлого.

И продолжайте в течение трёх – семи минут (можно дольше, главное – не усните) держать внимание на дыхании и представлять различные образы на вдохе и на выдохе.

Затем проговорите второй основной настрой:

– Я погружаюсь в прошлое и записываю программу «Английский - мой второй родной язык».

И начинайте мысленно перемещаться в прошлое по левой грани голограммы: представляйте на мысленном экране, или просто на левой грани картинку из недавнего прошлого... несколько дней назад, недель, месяцев... потом ещё более отдалённые воспоминания... несколько лет назад... ещё раньше... постепенно доходите до старших классов школы, потом средние классы, воспоминания о младших классах, дошкольный возраст, самые ранние воспоминания, потом экран отодвигаете ещё

дальше на несколько миллиметров, представляя, что проходите по воспоминаниям первых лет жизни и доходите до точки рождения. Проговариваете настрой, сохраняя состояние высокой активности разума:

– Английский мой второй родной язык. English my second mother tongue. И представляете себя на мысленном экране в районе точки рождения, одновременно представляя, что вы ощущаете себя маленьким ребёнком, недавно появившимся на свет. Представляете, как вокруг вас все говорят на английском языке. Как к вам обращаются на понятном вам английском:

– My baby!

– My dear!

– My darling!

– My honey!

Вы представляете это некоторое время, потом плавно придвигаете экран на миллиметр-два ближе к себе, представляя себя в возрасте нескольких недель, потом месяцев, и представляя, что вокруг вас все говорят на понятном вам английском языке. Потом доходите до первого года, продолжая озвучивать своё раннее детство фразами на английском языке. Затем второй, третий годы жизни: вокруг не только фразы, но и колыбельные, ещё какие-то песни доносятся на абсолютно понятном вам английском. Постепенно, не торопясь вы доходите до начальной школы, наполняя всё в вашем прошлом английским языком: английская речь, песенки, считалки, стихи, общение, преподавание уроков и т.п.

Дойдя таким образом примерно до двенадцати лет, вы посылаете любовь на этот промежуток на голограмме и за одну-две минуты возвращаетесь в настоящее время, постепенно включая на голограмме всё более близкие по времени воспоминания.

В те годы я придавал большое значение мелочам, и в то же время упускал то, чего нельзя было ни изобрести, ни предусмотреть. Один из главных элементов технологии Лозанова – назовём его «фактор пси» - открылся мне не на мозговых штурмах и не в процессе экспериментальных занятий, а по прошествии многих лет обычной работы психолога-тренера: работы с людьми на занятиях, проведения

психологических мероприятий и консультаций, бесед с интересными, успешными, ищущими людьми. Жизнь так интересно устроена, что для того, чтобы понять, как на самом деле просто обстоит то или иное, нам необходимо много лет ходить вокруг да около, а потом ты в один прекрасный день понимаешь: то, что ты так долго и упорно искал, всё это время лежало на самом видном месте...

Секрет парадоксальной эффективности курса «Быстрый английский» имеет двоякую природу: с одной стороны это, безусловно, удачно сложенный «пазл» из обычных упражнений, но выполняемых людьми с использованием навыка активного разума и голографической памяти вкупе с целым комплексом психологических практик, высвобождающих уже имеющиеся знания английского, а с другой стороны это мастерство ведущего, которому невозможно научиться за месяц или два, как любому настоящему искусству, и которое может просто прийти после многих лет упорной, целенаправленной деятельности, наполненной творчеством и вдохновением.

Не знаю, прошёл бы я заново весь путь, если бы 11 лет назад мне кто-то сказал, что действительно феноменальные результаты при обучении английскому на моих курсах люди будут получать лишь спустя восемь лет. Но именно благодаря этим восьми годам исследований и трём годам практики это стало возможным – за восемь либо за 12 часов необременительных занятий, больше напоминающих игру, нежели серьёзное обучение, люди, владеющие активным разумом и голографической памятью, переходят на совершенно другой уровень владения английским – практически как своим вторым родным языком.

Понятно, что каждый имеет свой исходный уровень английского перед этим курсом, и на выходе его успех прямо пропорционален тому, что было на входе: люди с минимальными знаниями просто получают свободу говорения, общения и чтения, а с высоким исходным уровнем получают прорыв, несоизмеримый ни с какими обычными стандартами обучения.

Станислав Мюллер: Быстрый английский.рф. Глава 21

Быстрый английский – возможное продолжение

Когда московская группа (январь-2013) закончила обучение, люди задали мне вопрос – а что делать дальше? Продолжать совершенствовать свой английский по прежним методикам они уже не хотели, поскольку обычные курсы английского языка воспринимались ими уже как гонки на черепахах... Тогда я предложил создать экспериментальную рабочую группу для формирования материалов для следующего уровня быстрого освоения языка.

Поскольку свободно говорить и более-менее понимать после быстрого английского могли уже все, то закономерно встал вопрос о дальнейшем наборе словарной базы. Я скачал из сети интернет частотный словарь на три тысячи слов и предложил участникам вновь созданной группы отметить слова, которые они не знают. Получилось, что в среднем люди отметили от одной до полутора тысяч слов, которые посчитали незнакомыми.

Если пользоваться техникой сверхзапоминания, то эти полторы тысячи слов при ежедневных двухчасовых занятиях можно заложить в память за неделю – другую. Да, можно. Но для того, чтобы они были не только в подсознательной памяти, но и свободно применялись на сознательном уровне, их необходимо обыграть, применить в жизни или в учебных упражнениях. В идеале не менее двух – трёх раз.

Слова для запоминания у нас были, оставалось каким-то образом их

увязать: в тексты, диалоги и т.п. Схема складывалась довольно простая: мы составляем тексты, которые по максимуму наполняем новыми словами, а потом запоминаем их с помощью техники сверхзапоминания. И тут же закрепляем в сознательной памяти, читая эти тексты или обыгрывая в заранее составленных диалогах.

Мы взялись за дело, и на данный момент составили несколько текстов, но работа ещё далека до завершения. Поэтому я приглашаю к сотрудничеству всех, кому интересна эта тема. Вы можете получить список оставшихся слов и, периодически взаимодействуя по видеосвязи со мной и с другими участниками этой группы, попробовать составить свои варианты текстов с новыми словами. В качестве примера я привожу набор слов и текст для сознательного обыгрывания этих слов.

Если запоминание по приведённому выше алгоритму сверхзапоминания кажется сложным, вы можете просто надиктовать на диктофон по 30 – 40 слов с переводом и прослушать эти наборы по 5 – 7 раз в любое свободное время: в транспорте, во время пробежки, при выполнении простых домашних дел и т.п. Это уже поможет закреплению слов в памяти. А затем прочитайте с небольшими интервалами два – три раза текст «The fund of success “The City of Talents”». Сначала 4 абзаца без настроения, затем ещё 4 абзаца в состоянии активного разума в одном настроении, следующие 4 абзаца в другом настроении и так далее. Когда будете читать по второму разу, рекомендуется брать всё новые и новые настроения. Параллельно отмечайте для себя, какие настроения работают лучше и в какой плоскости: в одних лучше читается, в других выше понимание и т.п.

Данное упражнение в книге даётся в экспериментальном порядке, в дальнейшем оно будет дорабатываться, чтобы быстрое запоминание шло ещё проще, удобнее и быстрее. Сейчас же вам предлагается просто попробовать как вариант освоение новой лексики именно в таком режиме запоминания и закрепления. Некоторых слов из списка вы не найдёте в тексте, это нормально (сделано намеренно), поскольку вся эта глава – продолжение нашей экспериментальной программы: «Город талантов – Быстрый английский».

owner ['ounɔ] n- владелец, хозяин
casually ['kæzjuəl] adv- случайно; нечаянно; небрежно
research [ri'sɜːtʃ] n- исследование; изыскание
response [ri'spɒns] n- ответ; отклик, реакция
root [ruːt] n- корень; перен. причина; v- укореняться; перен. внедрять(ся)
solid ['sɒlɪd] a- твердый; крепкий, прочный; веский
waste [weɪst] n- бесполезная трата; потери; v- тратить зря
weak [wiːk] a- слабый
wonder ['wʌndə] n- удивление; v- удивляться; интересоваться; хотеть знать
purpose ['pʊrps] n- цель, намерение
launch [lɒnʃ] v- начинать; предпринимать; запускать; спускать (судно); бросать
desperately ['desp(ə)rɪtli] adv- отчаянно; безнадежно; крайне, очень
concerned также озабоченный; *concerning* также относительно, касательно, о
bore [bɔː] 1) n- скука; зануда (человек); v- надоедать; 2) v- сверлить; 3) и прош. вр. от bear
annoy [ə'noɪ] v- надоедать; раздражать; в осн. annoyed a- недовольный, раздраженный
account [ə'kaʊnt] n- счет; отчет; причина; v- давать отчет ~ for; считать, признавать
poor [pɔː] a- бедный; несчастный; плохой; n- the poor беднота
bond [bɒnd] n- связь, узы; оковы
drain [dreɪn] n- дренаж; водосток; перен. истощение, утечка (сил, средств); v- осущать; истощать
loom [lʊm] n- неясные очертания, мираж; v- неясно вырисовываться; looming a- смутный; n- мираж
operation [ˌɒpə'reɪʃn] n- действие; работа; операция
moan [məʊn] n - стон; v- стонать
mumble ['mʌmbəl] v- бормотать, мямлить
murder ['mɜːdə] n- убийство; v- убивать
ourselves [aʊə'selvz] pron- себя; сами
joy [dʒɔɪ] n - радость, веселье
pace [peɪs] n- шаг; скорость, темп; v- шагать, расхаживать

possibility [ˈpɒsɪ'bɪlɪtɪ] n- возможность
pressure [ˈpreʃə] n- давление; нажим; гнёт

proof [pru:f] n- доказательство; испытание, проба; а- *непроницаемый, непробиваемый*

prove [pru:v] v- доказывать; подтверждать; оказываться

relieve [rɪˈli:v] v- облегчать; освобождают

remote [rɪˈmɔ:t] а- дальний, отдаленный; уединенный; слабый, маловероятный

steady [ˈstedɪ] а- твердый, устойчивый; постоянный; равномерный; v- *делать(ся) устойчивым*

instant [ˈɪnstənt] n- мгновение; а- немедленный; растворимый

instead (of) [ɪnˈsted (əv)] - вместо, взамен

intense [ɪnˈtens] а- сильный; интенсивный, напряженный

link [lɪŋk] n- звено (цепи); перен. связующ. звено; связь; v- соединять, связывать

mystery [ˈmɪstəri] n- тайна; таинственность

hold [həʊld] v- (**held; held**) *держат*; *владеть*; *вмещать*; holding n- имущество; вклад; а- держащий

holly [ˈhəʊli] adv уст. = wholly *полностью, целиком, вполне*

honest [ˈɒnɪst] а- честный

exchange [ɪksˈtʃeɪnʒ] n- обмен; v- *менять(ся)*

faith [feɪt] n- вера, доверие 1287

fill [fɪl] v- *наполнять(ся)*; *заполнять(ся)*

fun [fʌn] n- веселье, забава, шутка

emergency [ɪˈmɛdʒənsɪ] n- крайняя необходимость; критическое положение

complain [kəmˈpleɪn] v- жаловаться; выражать недовольство

border [ˈbɒdə] n- граница; v- граничить

available [əˈveɪləblɪ] а- имеющийся; наличный, доступный; (при)годный; действительный

awake [əˈweɪk] v- (**awoke** [əˈwəʊk]; **awoke, awoken** [əˈwəʊkən]) *будить*; *просыпаться*; перен. *пробуждать(ся)*; to be ~ *бодрствовать*

dash [dæʃ] n- рывок; тире, черточка; v- бросаться, мчаться

disturb [dɪsˈtɜ:b] v- беспокоить, мешать; disturbed а- нарушенный; встревоженный

cautiously ['kLSqsII] adv- *осторожно, осмотрительно*

audience ['ldlqns] n- *публика; зрители*

check [Cek] n- *проверка, контроль; v- проверять, контролировать*

conscious ['kOnSqs] a- *сознающий, понимающий; находящ. в сознании*

accompany [q'kAmpqnl] v- *сопровождать, провожать; аккомпанировать*

attitude ['xtltjHd] n- *позиция; отношение к*

block [blOk] n- *глыба; квартал (города); преграда; v- преграждать; блокировать*

evidence ['evldqns] n- *свидетельство; доказательство, улика*

darken ['dRkqn] v- *затемнять; омрачать; темнеть*

embarrass [Im'bxrqs] v- *стеснять; смущаться; гл. обр. embarrassed смущенный и embarrassing смущающий*

occur [q'kW] v- *случаться, происходить; встречаться; приходиться на ум*

allow [q'lau] v- *позволять, разрешать*

affair [q'feq] n- *дело*

console [kqn'soul] v- *утешать*

employ [Im'plOI] v- *давать работу, нанимать; применять; employee ['emplOI'J] n- рабочий, служащий; employer [Im'plOIq] n- работодатель, предприниматель*

solve [sOlV] v- *решать, разрешать (проблему, задачу и т.п.); объяснить; выполнять*

spread [spred] v- (**spread; spread**) *распространять(ся); расстилать(ся); простирать(ся)*

staff [stRf] n- *штат (служащих); штаб (воен.) 1575*

lead [Ild] v- (led; led) *вести; приводить; возглавлять; n- руководство*

headquarters ['hed'kwLtez] n- *штаб; ставка, штаб-квартира*

wish [wIS] n- *желание; v- желать*

warn [wLn] v- *предупреждать; предостерегать; warning также предупреждение*

partner ['pRtnq] n- *участник; компаньон; партнер*

scale [skell] n- *шкала; масштаб; ~s весы; v- взбираться*

branch [brRnC] n- *ветка; рукав; отрасль; филиал, отделение*

file [fall] 1) n- *напильник; v- подпиливать; 2) n-картотека; v- регистрировать*

engage [In'geIG] v- *нанимать; занимать(ся); чаще engaged a- занятый;*

обрученный

envelope [In'velɒp] v- *обертывать, окутывать*; n ['envlloʊp] *конверт; оболочка*

famous ['feɪməs] a- *известный, знаменитый*

best [best] a- (*нау*)*лучший*; adv- *лучше всего; больше всего*

clever ['klevə] a- *умный, способный; умелый*

access ['æksɛs] n- *доступ; подход, проход*

report [rɪ'pɔ:t] n- *доклад, сообщение*; v- *докладывать, сообщать*

responsible [rɪ'spɒnsəbl] a- *ответственный (перед кем-л.; за что-л.)*

sake [seɪk] n- *for the ~ of, for smb.'s ~ для/ради кого-либо*

serious ['sɪəriəs] a- *серьезный; важный*

deal [di:l] n- (*некоторое*) *количество; доля, часть; сделка, соглашение*;
реже v- (**dealt; dealt** [delt]) *распределять, выдавать; dealing*
распределение; ~s (деловые) отношения

path [pɑ:θ] n- *тропинка; путь*

period ['pɪəriəd] n- *период, время, эпоха*

add [æd] v- *прибавлять; складывать*

collection [kə'leɪʃn] n- *собрание, сбор; коллекция*

cost [kɒst] v- (**cost; cost**) *стоить*; n- *цена, стоимость*

cheap [tʃi:p] a- *дешевый*; adv- *дешево*

design [dɪ'zaɪn] n- *замысел; проект, план*; v- *задумывать; проектировать*

double ['dʌbl] a- *двойной*; v- *удваивать*; adv- *вдвое*

feature ['fi:tʃə] n- *особенность; ~s черты лица*; v- *быть характ. чертой*

relationship [rɪ'leɪʃnʃɪp] n- *отношение, взаимоотношение; связь; родство*

pace [peɪs] n- *шаг; скорость, темп*; v- *шагать, расхаживать*

anybody ['eni'bɒdi] pron- *кто-нибудь (в вопр.); никто (в отриц.); любой (в утверд.)*

anger ['æŋgə] n- *гнев*

division [dɪ'vɪʒn] n- *деление; распределение; отдел, раздел; отделение*

establish [ɪ'stæblɪʃ] v- *основывать, учреждать; устанавливать, создавать; укреплять*

cave [keɪv] n- *пещера; полость*; v- *выдалбливать*

invisible [ɪn'vɪzəbl] a- *невидимый*

including также prep *включая, в том числе*

member ['membə] n- член, участник

cream [kri:m] n- сливки, крем; v- снимать сливки

explanation ['eksplə'neɪʃn] n- объяснение

beyond [bi'jɒnd] prep- за; вне, сверх, выше; adv- вдали

display [dis'pleɪ] n- показ; выставка; воспроизвод. устройство; v- показывать, демонстрировать

maintain [meɪn'teɪn] v- поддерживать; содержать; утверждать

motion ['mouʃn] n- движение; знак; v- показать жестом, знаком

ought [ɔ:t] v- (долженствование) следует, следовало бы, должен

mission ['mɪʃn] n- миссия, делегация; призвание; поручение

otherwise ['ADɔ:wəlz] adv- иначе; или же

miss [mɪs] v- промахнуться; упустить; скучать (по); n- промах; Miss- мисс (дев. или незамужн. ж.)

refer [rɪ'fɜ:] v- отсылать; обращаться; ссылаться; иметь отношение

briefly ['brɪflɪ] adv- кратко

except [ɪk'sept] prep- исключая, кроме

The fund of success “The City of Talents”

“The City of Talents” **was founded** in 2000 when a few enthusiasts who **wanted to know** much more about themselves and wanted to develop themselves, **launched** a **research** with the **purpose** of getting **answers concerning** the work of human brain.

Some of those people were **masters of their lives**, and others **wasted** their time because they were **annoyed** with their job which **bored** them. Some of them had **desperate** situation in their private lives, others were tied by **bonds** of financial machinations of banks. Future of people around them was **dim**. People performed habitual **operations** at work but as a result they had **nervous exhaustion**, **poor** life, **moans** and unhappy **mumble** in old age. People **themselves killed** their future.

The **roots** of an ordinary person's problems are in the **weak** activity of the mind and in lack of **solid** knowledge about the rules of its work.

The partners not only **casually** met each other on educational courses but also began to take an active part in experimental programmes of "The City of Talents".

The people had **intense** study which was combined with **fun, joy** and **steady** practice. They set remote and interim goals connecting them into a single chain and they **wholly held** the situation. They made a real **dash** in their self-development. It was an **honest exchange – instead of complaining** about their **critical situation**, they released themselves from the pressure of limiting stereotypes, they made definite **steps** (шаги) and got **immediate** (немедленный) results. With every **step** they were **filled** with **belief** (вера) in **possibilities** of their minds more and more and got **proof** of the fact that limits exist only in heads and that everyone has a great potential **available** which can be **awoken**.

For the **audience** such success was a **mystery**. Some people were **disturbed** with that, others treated the practices of "The City of Talents" rather **cautiously**. Sometimes people who were **conscious** about their responsibility for their friends and relatives, came to the courses to **check** the work of "The City of Talents". Their development was **blocked** by limiting beliefs which **darkened** their world. They were **embarrassed** to ask about questions which worried them, they looked for the **evidence** of their suspicions. They **accompanied** their relatives and their **attitude** to their lives was changing step by step. Wonderful changes **occurred** in their lives. They allowed themselves to change and become successful. Instead of **consoling** somebody they opened their own **businesses** (собственное дело) and **employed** people.

Every year more and more people become **partners** of the Fund, they wish to **solve** their problems themselves and **anticipate** (предупреждать, предвидеть) future problems. The **scale** of **spreading** the activity of "The City of Talents" is growing despite the small number of **staff**. Stanislav Muller (the founder and the president of the Fund) created a unique system of **administration** (управление, руководство) having redistributed the functions of **headquarters** to different parts of the Earth. **Branches** are being **established** all over the world. The **explanation** of this is in the simplicity of study and the main **design**: everyone can find his own **way** (путь), choose an

appropriate **pace**, build harmonious **relationships** and transform **invisible anger** into **double** result at the same **period** of time.

Thanks to the presence of our own currency (“talents”), every **member** of the fund can study on a standard or a very expensive course **including caves**, islands, places of power. The volunteers are those people who **display** results **beyond** the norm, skim the **cream** off the Fund and **maintain** further **motion** forward.

Now, in 2020 it's really the Fund of Success with a wide **file** of **clever** specialists in the sphere of “real psychology” and with a variety of **divisions**. It's both **serious** research conducted **for the sake of** children and adults, and **reports** on conferences and international competitions. The Fund makes **deals** with **famous** specialists, **engages the best** professionals **responsible** for their work who both create excellent media materials and **wrap** (оборачивать) them in a beautiful packing. This provides **access** to the Fund from any part of the planet. The main **feature** of the **cost** is that it varies from free and **cheap** to very expensive.

To **miss or** (или) to live according to your **mission**? Now all children are taught this in school **except** defective children. They are **sent** (посылать, отсылать) to other specialists, though maybe their parents **ought** to have been taught this **briefly** many years ago.

“The City of Talents” considers that **anybody** can **add** their talent to common **collection** of success, develop themselves and contribute to harmonious development of society.

Примерно в таком виде может выглядеть часть упражнений из следующей книги о быстром освоении английского языка. Но только часть, так как одними наборами слов и текстами я не собираюсь ограничиваться. Когда выйдет это продолжение – через три года или раньше – во многом зависит и от вас, от ваших писем, отзывов, советов, подсказок, критики, в конце концов, и от вашего реального участия в работе над книгой.

Мало составить тексты, их надо профессионально перевести, в идеале ещё и надиктовать, чтобы кроме текстовой версии упражнений были ещё и аудиоварианты, возможно и видеофрагменты отдельных упражнений. Всё это требует времени, сил, участия людей в экспериментах и денег, которыми можно оплатить работу

профессионалов, чтобы готовые материалы были реально работающими, и их не стыдно было предлагать людям, пусть даже бесплатно, как эту книгу.

Если у вас есть желание оказать какой-либо вид помощи в работе над продолжением этой книги – меня всегда можно найти по контактными телефонам (+7 908 310 79 15, +7 916 99 27 945) на разных сайтах (www.talentcity.ru , быстрый-английский.рф , <http://hologmind.ru/>), (которые не меняются уже в течение нескольких лет) и обговорить возможные варианты содействия выпуску следующей книги и материалов на эту тему.

С. Мюллер: Быстрый английский.рф. Вместо послесловия...

Почему это так просто и быстро?

Январь 2013 года. В Москве проходит стандартный объединённый курс «Технологии успеха: активный разум + парадоксальные возможности голографической памяти». Я предлагаю желающим дополнительно пройти миникурс «Быстрый английский». Обязательное условие – базовые знания английского языка. Несколько человек из группы решили принять участие в полуэкспериментальном проекте, и через 5 дней мы получили результат, которого совершенно никто из нас не ожидал:

На последнем занятии я дал каждому страницу текста с неадаптированным отрывком из книги известного американского коуча о достижении успеха в жизни. Спустя несколько минут, по прочтении текста мы обсудили их ощущения, и выяснилось, что понимание смысла было почти на уровне ста процентов. Причём большинство читали этот английский текст почти так же быстро, как обычно читают русские тексты. Более того, они читали его как по-русски, совершенно не переводя, а просто понимая, о чём речь...

Именно в этой группе я попробовал дать людям все ключевые практики, которые описываются в этой книге, и мы получили просто потрясающий эффект от сравнительно небольшого по времени курса: по полчаса в первый и второй день занятий (мы оставались с группой по завершении программы базового курса с 21-30 до 22-00), три часа в третий день и по два часа в четвёртый и пятый день... Итого 8 часов. А эффект оказался эквивалентным нашему прежнему курсу из 14 занятий по три часа, то есть сорока двум часам...

Я понял, что в нашем обществе с освоением английского языка что-то не так... Даже очень сильно не так, если люди в наших группах начиная с 2010 года за 42 часа занятий совершают качественный скачок, эквивалентный одному – двум годам обучения (и это за 2 недели!). А в 2013 году этот же эффект достигается уже за 8 часов занятий...

Это что? Чудо? Или люди какие-то особенные собрались на курс? Или, может быть, на занятии им под глубоким гипнозом записали английский язык в подкорку, и они стали им свободно пользоваться?

Отнюдь. Никакого гипноза. Никаких чудес. Да, люди на курсы приходят действительно особенные – ищущие, интересные, предпочитающие действовать и решать задачи, которые ставит перед ними жизнь.

Это – реальная психология, сравнительно новое направление, включающее в себя предельно эффективные и простые практики работы с мышлением, памятью и разумом. Практики, нацеленные на получение людьми быстрых, конкретных результатов, а не на то, чтобы занять их мышление, время, подобно жвачке, с которой я сравниваю подавляющее большинство психологических занятий, книг, программ

обучения. Но не будем отвлекаться на то, о чём не стоит ни говорить, ни думать, а вернёмся к реальной психологии.

Самое интересное, что если раньше, когда «Быстрый английский» состоял из 14 занятий, и мы старались давать грамматический материал, лексику по 150 – 200 слов за занятие, то в 2013 году я уже работал один, без преподавателя английского языка и ничего по части языка людям вообще не давал. Ничего! Ни лексики, ни грамматики... А эффективность только возросла.

В чём же секрет такого краткого, но столь эффективного курса? Что же на нём давалось особенного?

Почти ни—че—го.

Почти ничего не давалось, только убиралось. Мы выполняли упражнение за упражнением на снятие барьеров, деструктивных установок, которые блокировали использование английского занимающимися.


Этот курс был своего рода откровением. Я наконец-то не только понял умом, но и убедился на практике, что если человек учил английский язык в средней школе и затем хоть немного проходил его по ходу дальнейшего получения образования, то всё, что ему нужно, у него в голове уже есть. Дело только за тем, чтобы снять барьеры на уровне сознания и подсознания, препятствующие свободному применению имеющихся знаний.

Как это делается, вы смогли ознакомиться во всех подробностях на страницах этой книги, где пошагово, упражнение за упражнением расписаны все тонкости реальной психологии в применении к быстрому освоению английского, с примерами, материалами для самостоятельной отработки алгоритмов снятия блоков, и сверхзапоминания английских слов. И если вы выполняли все предлагаемые упражнения, то наверняка смогли отследить разницу во владении языком, которая однозначно ощущается, которую слышно при вашем общении, и которую вы улавливаете, когда также, как раньше, слушаете песни на английском языке или английскую речь, но

понимаете уже гораздо больше и лучше.

На одном из наших сайтов, который посвящён именно английскому языку (быстрый-английский.рф) вы сможете найти специальное звуковое сопровождение к курсу «сверхзапоминание иностранных слов», а также другие развивающие материалы. Свои замечания, вопросы и пожелания можете отправлять на e-mail: 101talant@mail.ru они очень важны для дальнейшего совершенствования как курса, так и этой книги.

В этой рамке записываете свою цель как уже свершившуюся в настоящем времени с указанием конкретного числа, месяца и года.



Мои самые искренние пожелания успехов в овладении английским!

Станислав Мюллер

Оглавление

О чём эта книга	5
Глава 1 Подготовительные упражнения	8
Глава 2 Эксперименты Георгия Лозанова	12
Глава 3 Ритмизация при запоминании	16
Глава 4 Тот же ритм, но только в музыке	20
Глава 5 Сверхзапоминание иностранных слов	23
Глава 6 Перемена имён	29
Глава 7 Изменённое состояние сознания	33
Глава 8 Проблема полярной модели разума	39
Глава 9 Вдохновение по заказу – активный разум	46
	51
	56

Глава 10 Грамотная постановка цели	62
Глава 11 Самые первые настройки	65
Глава 12 Общение в состоянии активного разума	69 75
Глава 13 Моделирование достижения цели	79
Глава 14 В поисках заветного кода	85
Глава 15 Набор критической массы английского языка	90
Глава 16 Любовь, увлечение и вовлечённость	93 97
Глава 17 Ускорение распознавания слов	102
Глава 18 Моделирование динамики улучшения английского	114
Глава 19 Возможности «перезаписи» прошлого	
Глава 20 Перезапись прошлого с рождения до 12 лет	
Глава 21 Быстрый английский – возможное продолжение	
Вместо послесловия... Почему это так просто и быстро?	