



Режим Бога
Том 3 Мозг на
100%

5
Майк Нереальный

18+

Майк Нереальный

Режим Бога Том 3 Мозг на 100%

«Автор»

2026

Нереальный М.

Режим Бога Том 3 Мозг на 100% / М. Нереальный — «Автор», 2026

Почему мозг забывает 90% информации через час (и как это исправить). Три этапа памяти: кодирование, хранение, воспроизведение — где ты теряешь информацию. Дворец памяти (метод локусов) — техника древних греков, которой пользуются чемпионы мира по запоминанию. Как запоминать имена с одного раза (алгоритм, который работает). Система «Шифр образов» (Major System) для чисел, дат и паролей. Повторение с интервалами (Anki) — как учить в 5 раз эффективнее. 21-дневный челлендж «Супер-память» с ежедневными упражнениями.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Майк Нереальный

Режим Бога Том 3 Мозг на 100%

Глава

Глава 3.1. Память: от «что я хотел» до Шерлока

Вступление. Сценарий «Я только что это держал в руках»

Ты заходишь в комнату, останавливаешься и тупо смотришь по сторонам. Зачем ты пришёл? Телефон в руке, а ты его ищешь. Ключи куда-то делись. Имя нового знакомого вылетело через 3 секунды после того, как он представился. Ты думаешь: «У меня плохая память, такая уж генетика, ничего не поделать».

Нет. У тебя нет системы. Память — это не магический дар, а **навык**, который тренируется как бицепс. Разница между человеком, который забывает всё, и человеком, который помнит сотни номеров и лиц, — не в объёме мозга, а в технике.

В этой главе:

Почему мозг забывает 90% информации через час (и как это исправить).

Три этапа памяти: кодирование, хранение, воспроизведение — где ты теряешь информацию.

Дворец памяти (метод локусов) — техника древних греков, которой пользуются чемпионы мира по запоминанию.

Как запоминать имена с одного раза (алгоритм, который работает).

Система «Шифр образов» (Major System) для чисел, дат и паролей.

Повторение с интервалами (Anki) — как учить в 5 раз эффективнее.

21-дневный челлендж «Супер-память» с ежедневными упражнениями.

30 ответов на отмазки: «у меня плохая генетика», «я слишком стар», «это сложно».

Ты перестанешь терять ключи, запомнишь имена всех на вечеринке и сможете выучить иностранный язык в 2 раза быстрее. И да, дворец памяти — это не магия, это нейробиология.

3.1.1. Нейробиология памяти: три этапа, на которых мы всё проёбываем

Память — это не единое хранилище. Это процесс, который проходит три этапа. Ошибка на любом из них — и информация потеряна.

Этап 1. Кодирование (как информация попадает в мозг)

Ты слышишь имя, видишь номер телефона, читаешь параграф. Чтобы информация закодировалась, нужно **внимание**. Если ты слушаешь имя человека, но уже думаешь о том, что ответить — имя не попало даже в кратковременную память. Это провал 1.

Что нужно для хорошего кодирования:

Сосредоточенность (без отвлечений, без телефона).

Связь с тем, что ты уже знаешь (ассоциации).

Эмоция (смешное, страшное, странное запоминается лучше).

Этап 2. Хранение (как информация держится в мозге)

Информация сначала попадает в **кратковременную память** (длится 15-30 секунд, ёмкость 5-9 элементов). Чтобы перевести её в **долговременную память**, нужен **гиппокамп** — структура в височной доле. Этот перевод требует либо повторения, либо сильной эмоциональной привязки. Если ты повторил номер про себя, отвлёкся на сообщение и забыл — провал 2.

Этап 3. Воспроизведение (как достать информацию)

Информация лежит в долговременной памяти, но ты не можешь её найти. Чувство «на языке вертится, но не могу вспомнить» — это проблема не хранения, а извлечения. Мозгу не

хватает «крючков» — ассоциаций. Если ты знаешь актёра, но не можешь вспомнить его имя, значит, нейронная связь слабая. Провал 3.

Ключевой закон памяти: Мозг не хранит информацию как файлы в папках. Он хранит **связи**. Каждый новый факт — это узел в нейронной сети. Чем больше связей (ассоциаций, образов, эмоций, других фактов), тем легче факт вспомнить. Твоя задача — создавать эти связи искусственно.

3.1.2. Техника 1. Дворец памяти (метод локусов) — для списков и последовательностей

Эту технику использовали древнегреческие поэты для запоминания огромных поэм, а современные чемпионы мира по памяти — для запоминания последовательности из 500 случайных цифр.

Принцип: Ты берёшь хорошо знакомое место (квартиру, дорогу на работу, школьный коридор) и мысленно размещаешь на его элементах (локусах) яркие, абсурдные образы того, что нужно запомнить. Затем при воспроизведении ты «проходишься» по маршруту и считаешь образы.

Пошаговая инструкция

Шаг 1. Выбери локацию. Начни с одного маленького пространства, которое знаешь наизусть: прихожая, комната, балкон. Например, прихожая: дверь, коврик, вешалка, зеркало, тумбочка с ключами.

Шаг 2. Создай абсурдный яркий образ для каждого элемента списка. Чем страннее, тем лучше. Мозг любит аномалии, он их не игнорирует. Пример: нужно запомнить список продуктов: молоко, хлеб, яйца, сметана, огурцы.

Дверь: из неё течёт **молоко** белой рекой, ты захлёбываешься.

Коврик: вместо ворса — ломтики **хлеба**, ты наступаешь на них, они хрустят.

Вешалка: на крючках висят **яйца** в сетках, одно разбилось и капает на пальто.

Зеркало: отражает **сметану**, которая течёт по стене, белая густая жидкость.

Тумбочка: из ящика вылезают **огурцы**, зелёные пальцы шевелятся.

Шаг 3. Мысленно пройди по маршруту 2-3 раза. Закрой глаза, представь дверь, коврик, вешалку, зеркало, тумбочку — и на каждом предмете твой образ.

Шаг 4. Вспомни через час. Пройди мысленно снова. Картинки сами выскочат. Если какой-то образ забылся — значит, он был недостаточно ярким. Замени на более абсурдный.

Тренировка: начни с 5 локусов. Через неделю добавь 5 новых (например, коридор). Через месяц ты сможешь держать в голове 50 локусов и запоминать 50 пунктов с одного раза. Чемпионы мира используют 1000+ локусов.

Где применять:

Список покупок.

Очередность задач на день.

Ключевые моменты выступления или презентации.

Аргументы для дебатов.

Дни рождения (привяжи дату к локусу в комнате именинника).

3.1.3. Техника 2. Запоминание имён и лиц (социальный чит-код)

Ты приходишь на вечеринку. 10 новых людей. Через 5 минут ты не помнишь ни одного имени. Вот алгоритм, который используют спецагенты и топ-менеджеры.

Шаг 1. Принудительное повторение сразу. Когда тебе назвали имя, скажи вслух: «Очень приятно, Сергей». Если не расслышал — переспроси: «Прости, Сергей?» или «Сергей, да?». Так ты заставляешь мозг зафиксировать звук.

Шаг 2. Визуальная ассоциация (самое важное!). Свяжи имя с яркой чертой внешности или контекстом. Чем глупее ассоциация, тем лучше.

Сергей «серьга» (у него серьга в ухе).

Елена «лень» (она зевнула).

Антон «антоновка» (рыжие волосы как яблоко).

Мария «маятник» (она качается на каблуках).

Артур «артрит» (он опирается на трость).

Света «свет» (у неё яркие светлые волосы).

Шаг 3. Использование в разговоре. В течение первых 2 минут обратиться к человеку по имени минимум 2 раза: «Сергей, а ты откуда?», «Сергей, а как тебе этот зал?».

Шаг 4. Мысленный повтор при расставании. Когда отходишь, прокрути в голове: «Это Сергей с серьгой, это Елена ленивая, это Антон-яблоко».

Шаг 5. Выходной тест. Вечером дома запиши имена всех, кого запомнил. Кого забыл — добавь в список на следующий раз. Через несколько таких тренировок ты станешь запоминать 10 из 10.

Тренировка дома: Включи любое интервью на YouTube с 3-5 участниками. Нажми паузу на лице, придумай имя и ассоциацию, затем включи и проверь реальное имя. Делай 5 человек в день. Через месяц ты будешь запоминать имена 20 человек на вечеринке без усилий.

3.1.4. Техника 3. Система «Шифр образов» (Major System) для чисел и дат

Ты не можешь запомнить код от домофона (5678), год рождения друга (1993), номер карты? Эта система превращает любые цифры в слова и картинки за 2 дня тренировки.

Принцип: Каждой цифре (0-9) ставится в соответствие один или несколько согласных звуков (похожих на произношение). Затем любое число превращается в слово, которое легко визуализировать. Гласные и мягкие знаки можно вставлять любые, они не меняют число.

Таблица соответствия (стандартная, запомни её):

0 = «с», «з» (ноль звук «с»)

1 = «т», «д» (один «т»)

2 = «н» (два «н»)

3 = «м» (три «м»)

4 = «р» (четыре «р»)

5 = «л» (пять «л»)

6 = «ш», «ж» (шесть «ш»)

7 = «к», «г» (семь «к»)

8 = «ф», «в» (восемь «ф»)

9 = «п», «б» (девять «п»)

Примеры:

21 = 2(н) + 1(т) слово «нить» (ни-ть). Представляй нить.

35 = 3(м) + 5(л) «мел» (м-е-л). Мел, доска.

78 = 7(к) + 8(ф) «коф» (как «кофе» без е). Чашка кофе.

1993 = 1(т) 9(п) 9(п) 3(м) «топ-поп-м» можно «топор» + «поп» + «мама». Или «телепень» (т-л-п-н), но не обязательно строго.

Как запомнить дату рождения друга 23.04 (23 апреля):

23 = 2(н) + 3(м) «ним» (нимфа)

04 = 0(с) + 4(р) «сер» (серп) Визуализируй: нимфа с серпом. Привязать к другу: друг в костюме нимфы с серпом. Запомнил навсегда.

Тренировка: выучи таблицу за 2 дня (повторяй по 10 минут утром и вечером). Затем преобразуй все даты рождения родных, номера телефонов, пин-коды, номера карт. Через месяц ты сможешь запомнить 20-значное число с одного раза (разбивая на пары цифр и превращая в цепочку образов).

3.1.5. Техника 4. Повторение с интервалами (для учёбы и языков)

Твой мозг не верит информации, которая пришла один раз. Чтобы перевести факт в долговременную память, нужно повторить его в определённые моменты, когда забывание уже началось, но не слишком сильно.

Идеальные интервалы (по системе SuperMemo/Anki):

Первое повторение: через 20 минут после изучения.

Второе: через 1 час.

Третье: через 9 часов.

Четвёртое: через 1 день.

Пятое: через 3 дня.

Шестое: через 7 дней.

Седьмое: через 21 день.

Восьмое: через 60 дней.

Девятое: через 180 дней.

Как применять без головной боли:

Скачай приложение **Anki** (бесплатно, есть для всех платформ: Windows, Mac, Linux, Android, iOS на iOS платная, но есть аналоги). Anki использует алгоритм SM-2 (Spaced Repetition).

Создавай карточки: вопрос на одной стороне, ответ на другой. Например: «столица Франции?» — «Париж», «apfel по-немецки?» — «яблоко».

Программа сама показывает карточку именно тогда, когда ты почти забыл (интервалы подбираются автоматически).

Уделяй 10-15 минут в день. Через месяц ты выучишь 500-1000 фактов/слов, которые останутся с тобой на годы.

Пример для изучения языка: карточка «der Apfel» «яблоко». Anki покажет её через 1 день, 3 дня, 7 дней, 21 день и т.д. Ты будешь помнить это слово всю жизнь.

Для студентов: создавай карточки по лекциям. Вопрос «Что такое гиппокамп?» — ответ. Повторение по Anki перед экзаменом даст 90% усвоения при 10% времени по сравнению с простым перечитыванием.

3.1.6. Дневник прокачки памяти: 21 день из жизни Димы (19 лет, студент)

Дима жаловался, что «не может выучить даже 10 билетов к экзамену». Он начал использовать дворец памяти + интервальное повторение в Anki. Вёл дневник.

День 1: «Выучил список из 10 продуктов методом дворца. Через час вспомнил 8 из 10. Забыл молоко и яйца — образы были недостаточно абсурдными. Заменял: молоко — корова в прихожей, яйца — страус на вешалке».

День 5: «Выучил 15 дат по истории методом шифра. 2 нимфа, 1 тапки, 9 пила. Получилось смешно. Проверил через день — вспомнил 12 из 15».

День 10: «Начал использовать Anki для медицинских терминов. По 20 минут в день. Через 10 дней знал 120 терминов, не путая их. Раньше учил 50 за месяц и забывал».

День 14: «В гостях познакомился с 8 людьми. Применил алгоритм имён: каждому привязал деталь. Через 2 часа, уходя, назвал всех по имени. Один сказал: Ты просто машина. Я был горд».

День 21: «Сдал экзамен по анатомии на отлично. Выучил 45 билетов за 4 дня. Использовал дворец памяти (квартира + коридор в общежитии) + Anki. Преподаватель спросил сложный вопрос — я прошёлся по дворцу и выдал точный ответ».

Через 3 месяца Дима выиграл университетскую олимпиаду по истории, запомнив 200 дат и 150 имён. Его вывод: «Раньше я думал, что у меня плохая память. Оказалось, у меня просто не было инструментов».

3.1.7. Челлендж «21 день до супер-памяти»

Выполняй одно упражнение в день. Не пропускай. Даже если кажется глупым — делай.

Неделя 1. Дивергентные техники

День 1: Выучи 10 слов методом историй (свяжи их в один безумный сюжет). Проверь через час.

День 2: Освой дворец памяти на 5 локусов (своя комната). Запомни список покупок.

День 3: Повтори 5 имён вымышленных людей с ассоциациями (например, Максим — маска).

День 4: Нарисуй карту пути от дома до метро по памяти (тренировка пространственной памяти).

День 5: Изучи таблицу Major System (цифра-звук). Выучи цифры 0-5.

День 6: Выучи цифры 6-9 Major System. Потренируйся: преврати 23, 45, 78 в картинки.

День 7: Восстанови в деталях свой вчерашний ужин (что, где, с кем, запахи).

Неделя 2. Применение

День 8: Выучи стихотворение из 4 строк методом визуализации.

День 9: Запомни номер паспорта или телефона друга через Major System.

День 10: Сыграй в игру «20 предметов»: разложи на столе 20 предметов, посмотри 30 секунд, закрой глаза, запиши.

День 11: Познакомься с 3 новыми людьми (в очереди, в кафе) и запомни их имена.

День 12: Выучи 10 иностранных слов методом фонетических ассоциаций (pencil — пенсил).

День 13: Напиши список всех дел на завтра, используя дворец памяти.

День 14: Повтори всю систему Major System за 5 минут.

Неделя 3. Интеграция

День 15: Запомни расположение 10 предметов на рабочем столе коллеги, через час проверь.

День 16: Восстанови сюжет фильма, который смотрел неделю назад, в деталях.

День 17: Выучи 5 новых рецептов (без записей) через дворец.

День 18: Вспомни, что ты делал ровно 30 дней назад в это же время (если есть дневник).

День 19: Запомни список из 20 продуктов, используя дворец на 20 локусов.

День 20: Повтори все техники: дворец, имена, Major, Anki.

День 21: Устрой экзамен другу: пусть продиктует 10 имён и 10 чисел, а ты через час воспроизведи.

После 21 дня ты заметишь, что перестал пользоваться стикерами и напоминками. Твоя память станет острой, как у 20-летнего (даже если тебе 50).

3.1.8. 30 ответов на отмазки «мне не запомнить»

«У меня плохая генетика, мама тоже всё забывает» Да, есть генетические различия, но тренировка памяти перекрывает их на 80%. Мама тоже может натренировать, если захочет.

«Я слишком стар для новых техник» Нейропластичность работает в любом возрасте. В 70 лет можно нарастить объём гиппокампа. Дворец памяти осваивали даже люди с деменцией на ранней стадии.

«Дворец памяти — это сложно» Сложно только первую неделю. Потом это занимает 10 секунд на список из 5 продуктов. Быстрее, чем искать блокнот.

«Я и так всё помню, что нужно» Тест: назови стихи из школьной программы. Только один? Вот видишь. Настоящая память — это не только текущие дела, но и культура, знания, имена людей.

«У меня нет воображения» Воображение тренируется. Начни с «на вешалке висит яйцо». Просто. Потом добавляй детали. Через неделю будешь придумывать целые сцены.

«Я не хочу выглядеть странным, придумывая дурацкие ассоциации» Никто не видит твоих мыслей. А результат — все видят, когда ты называешь их по имени через 2 часа.

«Мне лень учить эти техники» Тогда продолжай терять ключи, забывать дни рождения и перечитывать параграфы по 5 раз. Твой выбор.

«Anki — это скучно, карточки» Сделай их красивыми, добавь картинки, звук. Или найди готовые колоды. 10 минут в день — не скучно, а эффективно.

«Мне не нужно запоминать, есть Google» Google не поможет на экзамене, в разговоре, в презентации без бумажки. Память — это твой социальный и профессиональный капитал.

«Я лучше выучу, просто повторяя много раз» Повторение без интервалов (массированное заучивание) даёт кратковременный эффект. Через неделю забудешь 80%. Интервалы работают в 5 раз эффективнее.

«Дворец памяти не работает для абстрактных понятий» Для абстракций придумай символы. «Любовь» — сердце, «справедливость» — весы, «экономика» — деньги. И помести символ в локус.

«У меня СДВГ, мне сложнее» Да, сложнее. Но именно тебе структурированные техники (дворец, Anki) помогут больше всего. Они дают внешнюю опору.

«Я пробовал запоминать имена, но через 2 часа забыл» Потому что не использовал повторение. После вечеринки повтори имена перед сном и утром. Закрепится.

«Все эти техники — для гениев» Ими пользуются студенты, врачи, учителя, продавцы. Это навык, а не талант.

«Мне 15 лет, у меня и так хорошая память» Отлично, но через 10 лет она ухудшится, если не тренировать. Начни сейчас — будешь гением в 30.

«А что, если я перепутаю локусы?» Выбери чёткий порядок (например, по часовой стрелке). Всегда обходи в одном направлении. Не перепутаешь.

«Я лучше куплю книгу по мнемотехнике» Ты уже читаешь её. В этой главе — всё необходимое для старта.

«Мне не нравится визуализировать, я аудиал» Связывай образ со звуком. Яйцо на вешалке — представь, как оно хрустит. Используй все чувства.

«Я не могу вспомнить, где лежат мои локусы» Используй реальное пространство, которое видишь каждый день. Закрой глаза — оно перед тобой.

«А если локусов не хватит?» Используй улицу, парк, магазин, любой маршрут. Можно комбинировать несколько дворцов.

«Я не хочу учить Major System, это долго» Два дня по 10 минут — и ты знаешь таблицу. Потом пользуешься всю жизнь.

«Цифры по системе легко запомнить, но как вспомнить их в обратном порядке?» Просто пройди по маршруту в обратную сторону. Дворец памяти работает в обе стороны.

«Я не знаю, как начать дворец» Начни с прихожей. Дверь, коврик, вешалка, зеркало, тумбочка. 5 локусов. Потренируйся на списке покупок.

«Мне нужно запоминать длинные тексты, что делать?» Разбей текст на ключевые слова (тезисы). Каждый тезис — образ в локусе. Потом «считывай» текст по образам.

«У меня хорошая зрительная память, но плохая слуховая» Используй зрительные образы и для слуховой информации. Слово «демократия» — представь демократа с плакатом.

«Я боюсь, что перегрузю мозг» Мозг любит связи. Чем больше ты запоминаешь, тем легче запоминать новое. Нет предела.

«Я пробовал и у меня не получилось с первого раза» Ни у кого не получается с первого раза. Нужна тренировка. Сделай 10 раз — получится.

«Я лучше буду использовать телефонные заметки» Телефон можно забыть, разрядить, потерять. Память всегда с тобой.

«Мне 60 лет, у меня возрастные изменения» Исследования показывают, что пожилые люди, осваивающие мнемотехники, замедляют когнитивное старение на годы.

«Я попробую, но не уверен» Просто начни с малого: запомни список из 3 продуктов дворцом завтра утром. Увидишь, что работает.

Глава 3.2. Интеллект: как прокачать fluid и кристаллический интеллект

Вступление. Сценарий «Я застрял на одном уровне»

Ты закончил вуз, работаешь пару лет, и вдруг замечаешь: новые задачи даются тяжелее, старые решения не работают, а коллеги-зумеры схватывают на лету то, что ты учишь неделями. Ты думаешь: «Мой IQ достиг потолка, дальше только старость и деградация». Или наоборот: ты молод, но чувствуешь, что тугодум, постоянно отвлекаешься, не можешь быстро переключаться между задачами.

Чушь. Интеллект — это не фиксированная цифра, а два разных типа способностей, каждый из которых можно качать. Как бицепс и трицепс: оба нужны, тренируются по-разному, но вместе дают силу.

В этой главе:

Что такое флюидный интеллект (способность решать новые задачи) и кристаллический интеллект (накопленные знания).

Почему флюидный интеллект падает после 20, если его не тренировать, и как поднять его обратно в любом возрасте.

Dual n-back — самый научно обоснованный тренажёр для рабочей памяти и IQ.

Протокол «Гениальное чтение» для кристаллического интеллекта (усваивай в 5 раз больше из каждой книги).

Логические задачи, шахматы и устный счёт — старый добрый хардкор.

Как избавиться от когнитивных искажений, которые делают тебя глупее.

30-дневный челлендж «Умнее каждый день».

30 ответов на отмазки: «я не математик», «мозг не резиновый», «после 30 уже поздно».

Ты не тупой. Ты просто не тренировал свой интеллект. Пора это исправить.

3.2.1. Нейробиология интеллекта: fluid vs crystallized

В 1960-х психолог Рэймонд Кеттелл (и позже Джон Хорн) разделил интеллект на две фракции, которые живут в разных нейронных сетях и стареют по-разному.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.