



**Режим Бога**  
**Том 3 Мозг на**  
**100%**

**5**  
**Майк Нереальный**

18+

# Майк Нереальный Режим Бога Том 3 Мозг на 100%

*<https://litres.ru/73986921>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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	4
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# 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 па-

раграф. 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 захлёбыва-

ешься.

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.

Очерёдность задач на день.

Ключевые моменты выступления или презентации.

Аргументы для дебатов.

Дни рождения (привяжи дату к локусу в комнате именин-

ника).

### **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 обратись 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, нуж-

но 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 напоминалками. 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 студен-

ты, 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 хватает?»* 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. Потренируй-

ся 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 перегружу 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 мнемонические техники, 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.