Автор: Mnedwyn
06.08.2009 06:50 -

Обучение во сне

Если Вы хотите увеличить эффективность обучения, будь то иностранные языки, науки или формулы, выполните данную технику… Данная методика позволит Вам, находясь в бессознательном состоянии, записывать информацию, непосредственно в подсознание…

Что показали научные исследования?

Исследования показали, что результат такого вида обучения, намного превышает все стандартные способы. Так, вы сможете в считанные дни или даже часы, изучить сложные науки, отлично подготовиться к предстоящим экзаменам или научному докладу, просто валяясь на диване…

О супер-технологии обучения

Выполняя данную методику, в состоянии сна, мы подсознательно воспринимаем, поступающую с магнитофона информацию. Через слух, информация поступает в долговременную память подсознания, где она накапливаются и хранится. Во время бодрствования эта информация находится в нашем распоряжении и может быть “извлечена” даже легче, чем та, которая усвоена при обычном обучении.

Что необходимо для выполнения методики?

Единственное, что нам потребуется, это уединенное затемненное место, где не будет отвлекающих факторов и любой магнитофоном или электронный носитель для воспроизведения звука.

Как подготовиться к процессу обучения?

Для начала практики, необходимо наговорить текст обучения на магнитный или электронный носитель, записать звук. Продолжительность одного урока должна быть не более 30 минут. Прослушивать урок необходимо, как минимум 2-3 раза. Повторение способствует более глубокому восприятию информации на уровне подсознания. Для этого, используйте оборудование с автореверсом. Перед самим процессом Вы должны хотеть спать.

Важное примечание!

При записи текста обучения, оставьте немного времени в начале кассеты не

записанным, для того, что бы успеть придти в расслабленное состояние легкого сна.

Как выполнять эту технику?

Лягте удобно на спину, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Сделайте приказание своему подсознанию уснуть. Далее сделайте себе мысленную установку:

“Все. что я подсознательно услышу в течении 30 минут, глубоко и прочно запечатлится в моей памяти. После того, как я вернусь из сна к обычному состоянию, я ясно и подробно вспомню все, что я услышал. Эта информация сохранится в моей памяти навсегда!”

Если хотите еще более очевидного успеха, оставьте магнитофон с автореверсом на всю ночь.