

# Мастерская скорочтения и памяти



**Рабочая тетрадь к 4 занятию**

**Развитие памяти и внимания.**

**Упражнение «Алфавит»**

А	Л	П	И	В	У
Л	П	О	Л	О	Л
Р	Я	Т	Ш	Ц	Н
О	О	Л	О	П	О
Ж	З	О	Б	Д	Х
Л	П	О	П	О	О
Е	К	Ю	С	М	О
О	П	Л	О	П	Л
Э	Г	Т	К	Ф	Ч
П	Л	О	Л	П	О

### Упражнение «Алфавит»

И	Н	Х	М	К	В
О	Л	Л	П	О	П
А	Ж	С	Л	Ч	Э
Л	П	О	О	П	Л
У	Ц	О	Р	Я	П
О	Л	П	Л	О	Л
Ш	З	Ф	Д	Т	Ь
П	Л	П	О	О	Л
Б	Ю	Г	Ы	Щ	Е
П	Л	О	П	П	Л



**Последовательно прочитайте абзацы двух разных текстов:  
«Из истории появления бумаги» и «История китайского шелка».**

Бумага – одна из самых обыденных вещей в жизни любого человека. Мы сталкиваемся с ней практически ежеминутно: берем с полки интересную книгу, расплачиваемся банкнотами в магазине, делаем важные пометки в блокноте, распечатываем на принтере важный договор...

\*\*\*

Производство шелка в Китае насчитывает более 6 тысяч лет. История этой великолепной ткани овеяна легендами. Согласно одной из них, супруга Желтого императора Хуанди сидела под тутовником и пила чай, когда в ее чашку упал белый шарик – кокон.

\*\*\*

А ведь много тысяч лет назад бумага, как и многие другие привычные нам вещи, была передовым изобретением и ценилась на вес золота. Как же она появилась?

\*\*\*

Женщина любила созерцать различные явления и увидела, как из пушистого шарика появляется крепкая белая нить. Намотав нить на палец, жена императора поняла, что такие волокна можно использовать для создания ткани. По ее приказу шелкопрядов стали выращивать специально.

\*\*\*

Прародителем бумаги можно считать папирус, который начали изготавливать в Древнем Египте из произрастающего в низовьях Нила тростникового растения примерно за 3,5 тысячи лет до нашей эры. Папирус был основным писчим материалом примерно до 5 века.

\*\*\*

Позднее в Китае был изобретен примитивный ткацкий станок, после чего производство шелка в древнем Китае достигло высочайшего уровня. Свое искусство китайские мастера хранили в глубокой тайне на протяжении более чем тысячи лет.

\*\*\*

Затем папирус вытеснил пергамент – обработанная особым способом кожа молодых животных, которую стали выпускать в азиатском Пергамском царстве во 2 веке до нашей эры. На пергаменте было проще писать, чем на папирусе, к тому же, на нем можно было исправлять написанное, так как текст без проблем смывался

\*\*\*

Секрет производства шелка в древнем мире был засекречен очень строго - в истории человечества это была одна из самых охраняемых «бизнес-тайн». Запрет на вывоз личинок шелкопряда, коконов, семян тутового дерева действовал под страхом смертной казни.

\*\*\*

Бумага появилась в Древнем Китае. Ее широкое распространение обычно связывают с именем образованного китайца Цай Луня, который жил примерно в 105 году нашей эры. Он обобщил все способы изготовления бумаги и описал технологию ее производства.

\*\*\*

По легенде, китайская принцесса покинула пределы страны, чтобы выйти замуж за принца королевства Хотан. При этом она спрятала личинки тутового шелкопряда в своей пышной прическе. Так секрет производства шелка стал известен остальным.

\*\*\*

В то время бумагу выпускали путем обезвоживания растительных волокон на специальной сетке из очень сильно разбавленной волокнистой суспензии. Согласно

методу Цай Луня, бумагу можно было производить из любого растительного сырья: от побегов бамбука до мха и пакли.

\*\*\*

После раскрытия секрета, китайцы сосредоточились на создании торговых путей для экспорта тканей на запад. Шелк не только ускорил экономическое развитие Китая, но и создал базу Востоку и Западу для обмена культурными ценностями. Торговые пути получили название Великий Шелковый путь.

\*\*\*

Из Китая бумажное производство распространилось в соседние страны. Сегодня бумага производится во всем мире и уже не имеет такой ценности, как столетия назад. Ее куда чаще используют для печати упаковок, рекламных листовок, салфеток, и другой сопутствующей продукции, а не книг и журналов, которые все чаще выпускаются в электронном виде.

**Перескажите каждый текст по отдельности.**

**Звуковой (фонетический) метод запоминания информации**– эффективный метод для запоминания незнакомых, труднопроизносимых, иностранных слов.

**Суть метода**– подобрать к запоминаемому слову созвучное (т.е. звучащее похоже) слово из родного или хорошо знакомого языка и соединить эти слова в мини сюжет, историю.

**Запомните список слов.**

1	Апноэ	
2	Стрепет	
3	Церападус	
4	Эрупция	
5	Помпельмус	
6	Собриология	
7	Мадаполам	
8	Вахня	
9	Плюр	
10	Мятлик	

**Запомните географические названия**

<b>Страны</b>	<b>Столицы</b>	<b>Мини-сюжет для запоминания</b>
Португалия	Лиссабон	
Перу	Лима	
Финляндия	Хельсинки	
Чили	Сантьяго	
Канада	Оттава	
Венгрия	Будапешт	
Лихтенштейн	Вадуц	
Казахстан	Астана	
Швеция	Стокгольм	
Афганистан	Кабул	

**Запомните английские слова**

перевод + образ	ин. слово + созвучное слово	История для запоминания. (соедините образ перевода с образом созвучного слова)
лужа	puddle [pʌdl]	
куст	bush [bʊʃ]	
воротник	collar [ˈkɒlə]	
извиняться	apologize [əˈpɒlədʒaɪz]	
чайник	kettle [ˈketl]	
манная крупа	semolina [seməˈli:nə]	
кулак	fist [fɪst]	
созвездие	constellation [kɒnstəˈleɪʃn]	
беречь, экономить	save [seɪv]	
налог	tax [tæks]	

## Метод Рационального повторения

Для эффективного запоминания, информацию обязательно нужно повторять. Правильно повторять!

Метод рационального повторения был экспериментально доказан немецким психологом Германом Эбингаузом в конце 19 века (1885г).

В наши дни эти данные неоднократно подтверждались современными психологами.

Эбингауз доказал следующее: самое быстрое забывание идет сразу после того как вы информацию узнали. Через час забывается около 60% информации, т.е. больше половины информации теряется! Примерно, через 9 – 10 часов в голове остается около 35% изученного материала. А дальше процесс забывания идет уже достаточно медленно, и через неделю в памяти остается около 21% информации, примерно столько же остается и через месяц.

Повторяйте информацию рационально, чтоб не учить ее заново.

Режим повторения:

1. Сразу повторить
2. Через 15-20 минут
3. Перед сном
4. Через сутки
5. Через 5 дней
6. Через месяц

Для изучения иностранного языка через полгода и через год.



1. Сразу повторить
2. Через 15-20 минут
3. Перед сном
4. Через сутки
5. Через 5 дней
6. Через месяц



Для изучения иностранного языка  
через пол года и через год

**Прочитайте текст, используя метод ритмичного восприятия. Запомните сложные понятия с помощью звукового метода.**

**Чем пахнет кофе?**

Представьте себе кофе без запаха. Что же остается? Кисловато-горькая, вязущая коричневая жидкость. Откуда же берется этот неповторимый аромат, составляющий всю суть этого напитка, и от чего он зависит?

В специализированных магазинах можно найти зеленые, необжаренные зерна кофе. Их абсолютно "некофейный" аромат способен немало удивить - часто описывают его как травянистый, кому-то он напоминает крепко заваренный зеленый чай, а кому-то кажется, что он пахнет сырыми бобами.

Притягательный и аппетитный "фирменный" аромат кофе приобретает за счет летучих соединений, которые образуются в процессе обжарки. Возникают они благодаря реакции Майяра - химической реакции между сахарами и аминокислотами, происходящей при нагревании и приводящей к целому набору взаимосвязанных химических превращений. Конечный вкус и аромат возникает в зависимости от состава и соотношения веществ, накопленных в её результате. Кстати, эта же реакция отвечает за образование подобных соединений при жарке мяса или выпечке хлеба.

К наличию разных компонентов в окружающем нас воздухе мы чувствительны в разной мере. Каждое пахучее вещество обладает порогом восприятия запаха, то есть той минимальной концентрацией, которая вызывает обонятельные ощущения. В процессе эволюции наше чувство обоняния развивалось таким образом, чтобы без труда определять опасные для жизни соединения. Неудивительно, что человеческий нос очень чувствителен к путресцину и кадаверину, определяющим запах гнилого мяса, а высоко токсичный сероводород (запах тухлых яиц) наши органы обоняния улавливают уже в концентрации 0,000012 мг/л, при том, что смертельное отравление можно получить только при 1,0 мг/л. Однако, какие-то привычные нам безобидные запахи мы можем почувствовать только когда окружающий воздух уже сильно ими насыщен.

Каждому из ароматов отдельных веществ можно дать свою характеристику: фруктовый, цветочный, землистый, хвойный, пряный и так далее. Но характерный запах пищевых продуктов будет определяться их сложной смесью, состоящей из нескольких десятков или сотен таких ароматов.

**Перескажите текст соседу.**

**Продолжайте читать текст, используя метод ритмичного восприятия.**  
**Запомните сложные понятия с помощью звукового метода.**

В образовании кофейного запаха участвует около 800 веществ. Все они воспринимаются обонятельными рецепторами в разных концентрациях и с разной интенсивностью, и, несмотря на то, что основных составляющих в этой смеси запахов около 20, характерный аромат в итоге получается лишь благодаря присутствию казалось бы незначительных компонентов. Для определения этих веществ в составе кофе использовался метод газовой хроматографии. Оказалось, что в этом наборе соединений лишь немногие в чистом виде распознаются именно как «пахнущие кофе». Например, обнаруженный там же фуранеол в чистом виде обладает молочно-карамельным ароматом, диацетил – ароматом сливочного масла, дамасценон - розы и чернослива, а 2-метилфуран, сероуглерод, пропионовый и уксусный альдегиды пахнут фруктами.

Более специфические оттенки придают 3-меркапто-3-метилбутилформиат, 3-метилбутаналь и метилпропаналь, определяющиеся как запахи горелого или жареного, гваякол дает «дымный» аромат копчения, а 2-этил-3,5-диметилпиразин – орехово-древесные нотки.

Однако, содержатся в кофейном аромате и составляющие, имеющие не очень-то приятные запахи: морских водорослей (диметилсульфид), затхлый, землистый запах компоста (2-метилизоборнеол), запах гнилой капусты (метилмеркаптан) и бензина (тиофен), а также многие другие, характеризующиеся как неприятные, резкие и даже удушливые. Но, несмотря на кажущуюся неприемлемость, без них аромат кофе не был бы таким полным, таким многогранным и интересным.

Стоит отметить, что химический состав разных сортов кофе отличается в связи с разной концентрацией основных компонентов. На итоговый аромат повлияют также и время обжарки, и ее температура, и способ дальнейшего хранения зерен, так как большинство из веществ, отвечающих за специфический кофейный аромат, очень нестойкие и теряются за счет испарения или взаимодействия с другими соединениями.

Поэтому чтобы почувствовать все многообразие кофейного аромата старайтесь пить кофе свежий, только что смолотый и только что сваренный, и не упускайте возможностей побаловать себя разными сортами. Ведь чем больше и чем ближе мы знакомимся с разными ароматами, тем сильнее мы воспринимаем и тем лучше узнаем их в дальнейшем.

**Перескажите текст соседу.**

**Прочитайте текст, используя метод ритмичного восприятия. Запомните сложные понятия с помощью звукового метода.**

**Лавандовые поля в Провансе.**

Сотни квадратных километров полей во французском Провансе каждое лето покрываются нежно-фиолетовыми цветами ароматной лаванды. Все здесь дышит гармонией и покоем. Даже клумбы сельских домов засажены лиловыми кустиками под стать знаменитым полям.

Поля цветущей лаванды удивляют чарующими переливами оттенков - от дымчато-лилового до иссинь-фиолетового. Цвет растения определяют пора цветения и погода в регионе.

Чтобы посетить все поля с лавандой в Провансе потребуется не одна неделя. Самые обширные насаждения сосредоточены в районе села Банон. Не стоит обделять вниманием и ближайшие поселки: Арль, Экс-ан-Прованс, Апт. Также стоит побывать в городке Валенсоле. Это место называют романтиком Прованса, где любители ароматной лаванды будут чувствовать себя просто превосходно.

Дни цветения лаванды с середины июня до середины августа в зависимости от погодных условий. Для того, чтобы не прогадать с датами лучше ехать сюда в пик ее цветения с конца июня до середины июля.

В период цветения лавандовых полей в Провансе открывают свои двери для туристов фермы, занимающиеся выращиванием различных лекарственных и ароматических растений, фабрики и заводы, специализирующиеся по переработке лаванды. Посетив заводскую экскурсию, можно увидеть весь процесс производства эфирных масел и парфюмов. По всему пути следования, перед туристами гостеприимно распахивают двери магазинчики и лавочки, предлагающие купить огромное количество товаров своего производства: подушечки, набитые сушеной лавандой, лавандовые мед и мыло.

Во время прогулок по лавандовым полям нужно соблюдать осторожность:

на полях очень много пчел, а в тени кустов могут прятаться змеи. Кроме того на лавандовых полях нельзя долго находиться беременным женщинам.

**Перескажите текст соседу.**

**Прочитайте текст, используя метод ритмичного восприятия. Запомните сложные понятия с помощью звукового метода.**

**Пустыня Белых Песков.**

Пустыня Белых Песков (White Sands Desert) или Фарфоровая пустыня - уникальное творение планеты Земля. Находится пустыня на юге США, у границы с Мексикой, между горами Сакраменто и рекой Рио-Гранде, примерно в 25 км расположен город Альбукерке.

Эта пустыня получившая свое название за необычный цвет песка. Дело в том, что песок этой местности состоит не из частичек кварца, как в других песчаных пустынях, а из зерен гипса (точнее, его полудрагоценной разновидности - селенита).

В наше время, пустыня белых песков - это дюны ярко белого цвета, аналогов которого в мире попросту не существует. Пояс барханов фарфоровой пустыни растянулся на 8 км в ширину и на 40 км. в длину. Некоторые участки дюн в пустыне доходят до отметки 15 метров в высоту, но, как правило, они быстро разрушаются.

История возникновения пустыни белых песков уходит в далекое прошлое, в меловой период. Примерно 100 млн. лет назад на этом месте, по мнению ученых, располагалось неглубокое море, которое с годами стало постепенно испаряться. Спустя время, водный объект «распался» на множество мелких озер, насыщенных большим количеством соли. Но образовавшиеся водоемы так и не смогли просуществовать дольше обычного, а виной тому - беспощадное горящее солнце. В итоге озера высохли, а на их месте остались огромные скопления селенита и поваренной соли.

Примерно 40 млн. лет спустя, когда на месте бывшего моря стали «вырисовываться» горные хребты, ныне известные как Сан-Андреас и Сакраменто. Их вершины состоят из пластов селенита, которые со временем смывались дождевой водой и накапливались поблизости в озере Лусеро, которое в последствие высохло, а на его месте остались лишь тонкие пласты кристаллизованного селенита натрия. Под действием ветра, образовавшиеся соли щелочного металла натрия и селенистой кислоты стали перемещаться вдоль территории хребтов, выкладывая дивные барханы пустыни белых песков.

Несмотря на то, что в районе Белых Песков выпадает не так уж мало осадков, растений в пустыне практически нет. Причина столь странного на первый взгляд явления кроется в том, что пески находятся в постоянном движении, из-за чего растения не имеют возможности закрепиться корнями в грунте. Лишь неприхотливый тополь и юкка приспособились к жизни в таких условиях.

На окраинах пустыни растений гораздо больше. Есть здесь и различные животные (койоты, скунсы, дикобразы, земляные белки, пустынные барсуки и др.), в то время как в глубине Белых Песков можно встретить лишь ящериц и грызунов, отличающихся бледно-серой окраской, которая помогает им маскироваться на местности.

**Перескажите текст соседу.**

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Письмо 2мя руками одновременно.

Важно одновременно начинать и заканчивать обе фигуры.

+	О	□	О	+	О	О	Δ	□	О	Имя	молодец

О	⊕	+	О	О	Δ	⊕	О	□	О	Имя	молодец

### Среди букв найдите слова на тему «Литература».

- укгуоалыттвмякомпозициякушешуоакуйтщугьяиьеповестъкеукщцоуцшкгоалая
- яямбпрэпизодшгжшошкгафрвпрпародияшущгаофвлпарфшугеройгrrвашфывраб
- щцкгошуалфыврпинтонацияшогцкшцруафыавстрофашцгушфрарвоаисиюарюе
- щцгуафжанрщцгукаофваридеяфрышаукуукещупяоьатрфывдкгфьаволпфцкаолы
- тсятмсябьчоалдиалогфшугкапритчашгцуфоаошкгауфцщрассказышгукфцуоаыл
- ываавторфцшукгоафантастикашфцкцаофуашрофукщтомукмифцнгуцкшкшгг
- цшугкамонологшцшблладашцгурафпослесловиешгцфуаоьлрпафышгцуывраи
- маваямтбчътсырвтлостильфыолуокщщфукомедияиуцензурацкгуаэопарфыщкаоав
- квафцметафорашущгащофываофцвоафщоалфмьяячютмьявраофрыдрокфвыиотм
- лооэщьвфпаофждлуаджкофиналуکشгалрвплфрътмвалфдраолфпаруфкшурпекптл
- тяаотавтологиявроашфгуцбестселлерывроманлыфоашуцкаоасказкафдокгцватлы

время/кол-во слов \_\_\_\_\_

**Запомните с помощью звукового метода  
страны и столицы Европы.**

<b>Страна</b>	<b>Столица</b>	<b>Мини-сюжет для запоминания</b>
Австрия	Вена	
Албания	Тирана	
Андорра	Андорра-ла-Велья	
Белоруссия	Минск	
Бельгия	Брюссель	
Болгария	София	
Босния и Герцеговина	Сараево	
Великобритания	Лондон	
Венгрия	Будапешт	
Германия	Берлин	
Греция	Афины	
Дания	Копенгаген	
Ирландия	Дублин	
Исландия	Рейкьявик	
Испания	Мадрид	
Италия	Рим	
Латвия	Рига	
Литва	Вильнюс	
Лихтенштейн	Вадуц	
Люксембург	Люксембург	
Сан-Марино	Сан-Марино	

**Прочитайте текст, используя метод ритмичного восприятия.**

**История об одной претензии предпринимателя банку**

Оказывается, что нигде в наших российских законах не прописано, что документы должны составляться только на бумаге, а не на каких-либо других материалах. По этому поводу история о том, как один предприниматель из одного российского города выставил претензию одному банку. Что именно они не поделили, в этой истории не столь важно. Говорили о каких-то несправедливых комиссионных платежах, о какой-то плате за обслуживание счета... Но это материи тонкие и юридические. Достоверно же известно вот что.

Когда предприниматель обратился в банк для разрешения конфликта, ехидные работники банка заявили: "Пишите претензию, мы ее будем рассматривать 60 дней и потом всё равно откажем". Предприниматель удалился из офиса банка, бросив на прощание: "Сами напросились". Банкиры не учли, что предприниматель был местным монополистом в деле поставки тесаного камня для памятников, фундаментов и прочего. Вот предприниматель и выставил банку требуемую претензию.

Тихим воскресным вечером на тяжелом грузовике претензию провезли по городу. Возле запертого офиса банка претензия была бережно выгружена двумя тяжелыми кранами и установлена на крыльце. А утром оказалось, что претензия немножко мешает работникам банка попасть в офис. Хотя сама по себе претензия была скромной, но выглядела она внушительно: строгая плита серого гранита, массой 12 тонн. На плите по всей форме была выбита претензия к банку со всеми реквизитами, включая адрес предпринимателя для ответа.

Разумеется, оставшиеся без офиса работники банка вызвали милицию. Прибывшие милиционеры, внимательно изучив претензию, пояснили, что тут нет никакого преступления, а налицо гражданско-правовые отношения. После чего посоветовали банку решать вопрос с

предпринимателем в суде общей юрисдикции и уехали восвояси. А претензия осталась. Банк попытался самостоятельно убрать претензию. Увы, предприниматель оказался единственным счастливым владельцем многоосного трейлера и соответствующей техники. А без трейлера вывезти претензию не представлялось возможным.

Банкиры вызвали трактор и собрались зацепить претензию тросом и столкнуть хотя бы с крыльца на дорогу. Однако такую работу с претензией остановили проезжавшие милиционеры, пояснившие, что захламлять проезжую часть претензиями нельзя. Бедным работникам банка пришлось проникать на рабочие места через окна. Многие клиенты банка предпочли пойти в другие банки.

На следующий день судья районного суда, выслушав жалобу банка, отказалась требовать от предпринимателя аннулировать претензию. Более того, выяснилось, что банк не имеет права отвергнуть претензию по мотивам использования небумажных материалов, а должен переместить её в архив и рассмотреть в соответствии с собственным порядком. В результате на третий день нанятая банком бригада рабочих с отбойными молотками все-таки раздробила претензию до перевозимых размеров.

В тот же день предприниматель позвонил в банк и вежливо поинтересовался результатами рассмотрения претензии. Услышав обещание предпринимателя в случае проволочек выставить новую претензию, уже на трех страницах, банк предпочел не доводить до этого и срочно отменил для предпринимателя все комиссии. Так что досудебное урегулирование конфликтов – очень эффективная мера.

**Перескажите текст.**

**Прочитайте текст, используя метод ритмичного восприятия.**

**Выпить за науку.**

Ледяной коктейль — хороший способ охладиться в жару. Ученые тоже любят коктейли, поэтому они как следует разобрались в процессе их приготовления и вывели важные правила получения идеальных напитков.

Делая коктейли дома, многие разливают их в стаканы комнатной температуры. Однако в ходе серии экспериментов специалист по истории коктейлей, Фредерик Ярм выяснил, что, если предварительно подержать стакан в холодильнике, он гораздо лучше сохраняет температуру. Через пять минут коктейль в такой емкости оказывается на 4,4 °С прохладнее, чем напиток в стакане комнатной температуры. Чтобы ускорить остывание бокала, оберните его мокрой салфеткой и поставьте в холодильник: испаряясь с поверхности салфетки, молекулы воды «уносят» тепло. Ледяные кубики менее эффективны: они охлаждают только дно.

Коктейль должен быть холодным, поэтому многие достают фрукты, из которых выжимают сок, прямо из холодильника. И поступают неправильно. Даже в кислом лимоне достаточно сахара, а при низкой температуре вязкость сахарных растворов увеличивается. Чтобы выжать больше сока, подержите фрукты в микроволновке 15–20 секунд на среднем режиме, до момента, пока они станут едва теплыми.

Коктейли из цитрусовых многие делают со свежевыжатым лимонным соком. Но вкус напитка будет лучше, если дать соку постоять несколько часов. Он становится более горьким: ферменты превращают содержащееся в лимонах пахучее вещество нониин в горький лимонин. Горечь «приглушает» слишком яркие вкусы (этот появившийся еще у беспозвоночных механизм помогает

отличить потенциально опасную еду), позволяя ощутить все нюансы.

В кожуре цитрусовых особенно много горького лимонина, поэтому, перед тем как выжимать сок, можно покатаť фрукт по столу или же положить в коктейль кожуру. Но чем дольше она плавает там, тем больше лимонина переходит в напиток. Если коктейль получился слишком горьким — просто добавьте сахара. Как показали в 1998 году ученые из Университета Кьюсю, сладкое в большом количестве притупляет горечь.

Чтобы получить идеально прозрачные кубики, нужно замораживать воду постепенно и обязательно при 0 °С. Тогда кристаллизация идет послойно и равномерно. В морозильнике лед образуется со всех сторон формы, кристаллические «стенки» наползают друг на друга, и в местах их встречи появляются мутные неровности. Но если налить в формы горячую воду, более теплые слои, остывая, будут «уходить» за счет конвекции, и лед замерзнет равномерно. Этот хитрый способ изготовления льда придумал бывший инженер по криогенным технологиям NASA Дуглас Шунтич.

Соль подходит не только для специфических несладких коктейлей. По данным исследователей из Центра изучения химической чувствительности Монелл, соль активирует белки-сенсоры, «затаскивающие» глюкозу в чувствительные клетки на языке. Кроме того, ионы соли «глушат» рецепторы горького. В итоге вкус напитков становится более полным. Впервые это было показано еще в 1985 году, но до недавнего времени секрет такого магического действия соли оставался нераскрытым.

Хотя Джеймс Бонд считал иначе (его знаменитый девиз *Shaken, not stirred* почему-то неверно перевели на русский как «Смешать, но не взбалтывать»), эксперименты показывают, что коктейли лучше аккуратно перемешивать, а не трясти. Когда напиток взбалтывают в шейкере, тает в три раза больше кубиков льда, чем при перемешивании, и коктейль оказывается более разбавленным, а его вкус — менее выраженным. Если все же трясти, то не дольше 12 секунд: после напиток почти не остывает дополнительно.

**Ответьте на вопросы:**

1. Как можно ускорить охлаждение бокала для коктейля?
2. Почему ледяные кубики менее эффективны для охлаждения бокала?
3. Как из фруктов выжать больше сока?
4. Как получить идеально прозрачные кубики льда?
5. Что дает коктейлю добавление соли?

**Прочитайте текст, используя метод ритмичного восприятия.**

**Метафора жизни.**

Метафора жизни – образное, художественное представление картинкой видения своей жизни, своего ощущения от происходящих в жизни событий. Внутренняя картинка жизни, выраженная внешними средствами – рисунком, движением или звуками. В данной статье мы использовали в первую очередь рисунки, с помощью которых люди отражают свои жизненные метафоры.

Каков смысл поиска метафоры жизни? Поняв, почувствовав, нарисовав и сформулировав свою метафору жизни, легче осознать, насколько наша или чья-то жизнь осмысленна, сильна, качественна и т.д.

Например, если человек говорит: «Моя жизнь напоминает мне ослика, который день ото дня уныло ходит по кругу и вращает колесо для перекачки воды», то не сложно понять и почувствовать его внутреннее состояние: серость и скука от однообразия вроде бы нужных дел. То, что делает ослик – нужно людям, с другой стороны – однообразно и скучно.

Какие люди – такие и метафоры. Какие метафоры – такая и жизнь. Метафора — точный датчик того, что происходит в вашей жизни. Это важно.

Если машинист ведет паровоз, но у него нет датчика, показывающего давление в котлах — это рискованное путешествие. Если вы едете в автомобиле и не заглядываете на датчик, показывающий есть ли бензин в баке — это спорное путешествие.

Метафора — это тот внутренний чувствительный датчик, который очень точно расскажет вам о вас, есть ли у вас запас сил или вы работаете на пределе, вы на подъеме или в упадке, в борьбе или защите, что вы хотите и чего боитесь, ваша жизнь осмысленна или смысл потерял...

На что похожа ваша жизнь? Какой картинкой, какой метафорой вы могли бы описать свою жизнь, свои ощущения от того, как вы живете? Что это: восхождение на трудную вершину? Белка в колесе, бег по кругу со все увеличивающейся скоростью? Прогулка в тумане?

Если вы знакомы с расшифровкой метафор жизни, вы быстрее и глубже поймете свое состояние. Кроме того, если вы понимаете смысл всех деталей своей метафоры, вы можете ее использовать для формирования желаемого образа жизни.

Например, представляю свою жизнь, как большой межконтинентальный морской лайнер, который на полных парах плывет от одного континента к другому. Современное и прочное судно, которому не страшны бури и штормы, туманы и льды. Белый лайнер, оснащенный современным оборудованием и богато отделанный, на котором много жизнерадостных людей. Корабль, которым управляет слаженная и профессиональная команда, который приятно удивляет и впечатляет.

Какой метафорой вы опишите свою жизнь?

Внимание:

1) Не путайте метафору с мечтой: мечта – это реалистичное изображение жизни, о которой вы мечтаете, а метафора – это образный способ описания ситуации, образное сравнение, помогающие через картинку увидеть новые смыслы. Зарисовка какой-то конкретной жизненной ситуации, которая вам например нравится – не метафора. «Хочу девушку – умную, красивую и порядочную» – это мечта, а «Девушка – это прекрасный цветок, ради которого восходит солнце» – это метафора.

2) Жизнь – это движение, поэтому метафора ЖИЗНИ – это отражение вашего движения, вашего пути. Какой метафорой вы отразите именно ДВИЖЕНИЕ вас по жизни: вы идете, летите, плывете, бежите, падаете, взбираетесь...?

Будет интересно, если вы вначале опишите то, что родилось само по себе, как отражение сегодняшней реальности, а что вы решили доработать, чтобы новая метафора стала богаче и эффективнее организовывать вашу жизнь. Работа с метафорой жизни – один из самых простых, глубоких и эффективных способов работы с внутренней структурой личности. Это не только экспресс-способ видения своего сегодняшнего дня, это еще доступный и интуитивно понятный способ формирования своего будущего, своих ценностей и целей.

**Ответьте на вопросы:**

1. Что такое метафора жизни?
2. Каков смысл поиска метафоры жизни?
3. Чем метафора жизни отличается от мечты?

## **Меняем убеждения!**



**Важные пометки:**