

ZŁOTE  
MYŚLI

Harry Kahne

# Zwielokrotnianie Umysłu

**Jak efektywnie robić kilka  
rzeczy na raz i zyskać  
wiele wolnego czasu?**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
"Zwielokrotnianie Umysłu"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[EbookInfo.pl](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 18.06.2007

Tytuł: Zwielokrotnianie Umysłu (fragment utworu)

Autor: Harry Kahne

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna i Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>***</u> .....	5
<u>CZŁOWIEK O WIELU UMYSŁACH</u> .....	7
<u>WPROWADZENIE</u> .....	26
<u>JAK NOWOCZESNOŚĆU POŚLEDZA NASZĄ INTELIGENCJĘ</u> .....	32
<u>LEKCJA I</u> .....	36
<u>Zadanie A</u> .....	36
<u>Zadanie B</u> .....	38
<u>Zadanie C</u> .....	39
<u>CZYM ZWIELOKROTNIANIE UMYSŁU RÓŻNI SIĘ OD PSYCHOLOGII I PSYCHIATRII?</u> .....	41
<u>LEKCJA II</u> .....	44
<u>PODRĘCZNY STYMULATOR MÓZGU: WIZUALIZACJA I ĆWICZENIE PAMIĘCI</u> .....	47
<u>Ćwiczenie A</u> .....	47
<u>Ćwiczenie B</u> .....	47
<u>Ćwiczenie C</u> .....	48
<u>UMYSŁ ANALITYCZNY A UMYSŁ SYNTETYCZNY</u> .....	49
<u>LEKCJA III</u> .....	52
<u>PODRĘCZNY STYMULATOR MÓZGU: ĆWICZENIE PODWÓJNEJ KONCENTRACJI</u> .....	54
<u>Ćwiczenie A</u> .....	54
<u>Ćwiczenie B</u> .....	54
<u>Ćwiczenie C</u> .....	55
<u>ZWIELOKROTNIANIE UMYSŁU A ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE</u> .....	56
<u>LEKCJA IV</u> .....	59
<u>PODRĘCZNY STYMULATOR MÓZGU: ĆWICZENIA LICZBOWO-SŁOWNE</u> .....	62
<u>Ćwiczenie A</u> .....	62
<u>Ćwiczenie B</u> .....	62
<u>JAKIE PSYCHICZNE PROBLEMY ROZWIĄDUJE ZWIELOKROTNIANIE UMYSŁU?</u> .....	63
<u>LEKCJA V</u> .....	67
<u>PODRĘCZNY STYMULATOR MÓZGU: ĆWICZENIE RACHUNKOWE</u> .....	71
<u>Ćwiczenie A</u> .....	71
<u>Ćwiczenie B</u> .....	73
<u>Ćwiczenie C</u> .....	73

<u>ZWIELOKROTNIANIE UMYSŁU W RÓŻNYCH ZAWODACH I W BIZNESIE.....</u>	74
<u>LEKCJA VI.....</u>	79
<u>PROBLEMY ZAWODOWE PRACOWNIKA W ŚREDNIM WIEKU....</u>	85
<u>LEKCJA VII.....</u>	88
<u>PODREČNY STYMULATOR MÓZGU: ĆWICZENIE ZDOLNOŚCI PRZYPOMINANIA.....</u>	93
<u>CZYM JEST TWÓRCZA WYOBRAŹNIA I JAK JĄ ROZWIJAĆ.....</u>	95
<u>LEKCJA VIII.....</u>	98
<u>JAK ZWIELOKROTNIANIE UMYSŁU ROZSZERZA I POGŁĘBIA INTELIGENCJĘ?.....</u>	100
<u>LEKCJA IX.....</u>	102
<u>PODREČNY STYMULATOR MÓZGU: ĆWICZENIE PRZYSPIESZAJĄCE MYŚLENIE.....</u>	105
<u>ZWIELOKROTNIANIE UMYSŁU POMAGA W PUBLICZNYM ZABIERANIU GŁOSU.....</u>	106
<u>LEKCJA X.....</u>	108
<u>PODREČNY STYMULATOR MÓZGU: ĆWICZENIA ELASTYCZNOŚCI UMYSŁU.....</u>	109
<u>Ćwiczenie A.....</u>	109
<u>Ćwiczenie B.....</u>	109
<u>Ćwiczenie C.....</u>	110
<u>Ćwiczenie D.....</u>	110
<u>Ćwiczenie E.....</u>	110
<u>JAK ROZWIJAĆ INTUICJĘ – TEN „ZAPALNIK INTELIGENCJI”....</u>	111
<u>LEKCJA XI.....</u>	113
<u>W BŁĘDZIE JEST ZARÓWNO NOWOCZESNA EDUKACJA, JAK I JEJ KRYTYCY.....</u>	115

## Wprowadzenie

Jedną z najsmutniejszych rzeczy dotyczących ludzi w tym dzisiejszym skomplikowanym świecie jest niewykorzystanie ich własnych mózgów! Bez przerwy jesteśmy atakowani i bombardowani przez ciągle się zwiększające wymagania, do sprostania którym jesteśmy pozbawieni odpowiednich środków albo nieprzygotowani. Stąd bardzo często jesteśmy poważnie zestresowani, zaś stres powoduje z kolei niejednokrotnie fizjologiczne i psychologiczne zaburzenia, prowadzące choroby i przypadłości. Skuteczność naszych działań spada. Błędy i nieszczęśliwe wypadki stają się częstsze.

Niniejszy kurs być może nie zmieni Cię w Einsteina czy Edisona, ale pomoże Ci z pewnością myśleć większą częścią tego, co Bóg Ci dał – Twojego własnego mózgu! Jest to jedyny kurs tego typu na świecie. Jeśli przejdiesz go lekcja po lekcji, ściśle i bez przeskakiwania poszczególnych etapów, nie będziesz już nigdy czuł się osaczony przez sytuacje zbyt trudne, by dało się coś z nimi zrobić. Staniesz się panem nawet najtrudniejszych sytuacji i zawsze łatwo odnajdziesz właściwe sposoby postępowania. Niniejszy kurs jest Twym kluczem do jaśniejszego myślenia. Wyzwoli ten utajony potencjał, który zawsze w sobie miałeś, czyniąc Cię psychicznie silnym, zdrowym i pełnym życia.

Byłeś kiedykolwiek świadkiem występu jakiegoś naprawdę niezwykłego artysty, który robić coś wydającego Ci się całkowicie niesamowitym? Zastanawiałeś się potem czasem, jak on się takim stał? Z całą pewnością się z tym talentem się urodził, tylko go rozwinął własnymi ćwiczeniami. Ty też posiadasz dokładnie te same podstawowe psy-

chiczne i fizyczne zdolności, jakie ma taki artysta. A jednak z dwóch ludzi, z których każdy posiada te same naturalne zdolności i identyczne wykształcenie, jedna osiągnie rzeczy wielkie, druga zaś pozostanie przeciętnikiem.

Wiele istnieje w historii przykładów tych, którzy osiągnęli mistrzostwo i naprawdę potrafili używać swych mózgów. Niektórzy mechanicy stają się Thomasem Edisonem czy Henrym Fordem, podczas gdy inni do śmierci pozostają tylko „ubabranymi w oleju kocmołuchami”. Te ogromne różnice w powodzeniu różnych ludzi wynikają z faktu, że niektórzy dostrzegają i robią właściwe rzeczy we właściwym czasie... Podczas gdy inni nie. Jednak ten jeden na tysiąc, który prawidłowo postrzega okoliczności i zdecydowanie działa w precyzyjnie wybranej chwili, nie bierze się tak po prostu przypadkiem i znikąd. Widzi i działa odważnie i prawidłowo, ponieważ jego umysł został wcześniej wyćwiczony tak, by skutecznie reagować we wszelkich okolicznościach. Ten człowiek przeszedł pewien psychiczny trening, który dał komórkom jego mózgu zdolność do wykonywania naprawdę efektywnej pracy... Tyle że uczynił to nieświadomie. Po prostu nie zdawał sobie sprawy z tego, że ćwiczy i rozwija swój umysł, by był do pewnych ważnych zadań przygotowany.

Po ukończeniu tego kursu psychicznego rozwoju nie będziesz już przeżywał stanów umysłowego zmęczenia. Zamiast tego – będziesz miał żywy umysł i będziesz się czuł dobrze we własnej skórze. Problemy dotąd Cię prześladowujące staną się łatwe do rozwiązania, a prawidłowe decyzje będą się pojawiać jakby same z siebie.

Sumiennie wykonuj wszystkie instrukcje, a sam się zdziwisz swymi zdolnościami do wykonywania rzeczy, o zdolność wykonania których nigdy sam byś się przedtem nie posądził. I wtedy uświadomisz sobie

nieograniczony potencjał Twego własnego umysłu, jak też ogrom spraw, do jakich możesz ten nowo odkryty potencjał wykorzystać. Z lekcji na lekcję potęga Twego umysłu będzie się zwiększać. Będziesz się stawał coraz bardziej zdolny do radzenia sobie z codziennymi sytuacjami. Niezależnie od Twego wykształcenia i życiowych doświadczeń, pierwszy raz w życiu będziesz naprawdę wykorzystywał potężne zasoby własnego mózgu.

Oczywiście ten rozwijający umysł kurs da Ci korzyści proporcjonalne do czasu i wysiłku, jaki w niego włożysz. Nie próbuj więc wynajdować ułatwień w poszczególnych ćwiczeniach, bo tylko byś się oszukiwał, tracąc przy tym zyski z uczciwego ukończenia każdej lekcji. Zatem jeśli instrukcja mówi na przykład, że masz coś zrobić wyłącznie z pamięci, to nie kopiuj, ale zrób to wyłącznie z pamięci!

Nieważne, jaki wykonujesz zawód – ten kurs pomoże Ci go wykonywać lepiej i efektywniej. Stwierdzisz, że trudne lub niemal niemożliwe osiągnięcia znajdują się w Twym zasięgu, zaś Twoje skryte marzenia się urealnią.

Mózg Harry'ego Kahne'a wcale nie różnił się jakoś specjalnie od Twojego. Jaki by on jednak nie był, jego właściciel zmusił go do pracy dla siebie. Prawdziwej pracy! Wszystkie zasoby tego mózgu były do dyspozycji, kiedy Harry Kahne sobie tego życzył lub ich potrzebował. Został wytrenowany tak, że robił to, czego od niego oczekiwano, wtedy, kiedy miało to być zrobione. To był całkiem przeciętny mózg, nauczony wykonywać rozkazy swego właściciela.

W niniejszej serii lekcji i ćwiczeń znajduje się wszystko, co potrzebne, by nauczyć Twój umysł pracować dla Ciebie. Zdziwisz się, jakie one są proste oraz ile szczerzej zabawy i przyjemności da Ci ukończe-

nie kursu. Dlaczego, spytasz? Ponieważ to jest właściwie gra, tyle że bez porównania cenniejsza od każdej gry, z którą miałeś dotąd do czynienia!

Skrupulatnie realizuj wszystkie instrukcje, a rozwiniiesz wszystkie komórki swego mózgu. Wyćwiczysz je do zgodnej pracy dla siebie, a kiedy już to zrobisz, **MOŻESZ SKŁONIĆ SWÓJ UMYŚŁ DO ZROBIENIA WSZYSTKIEGO, CO TYLKO ZECHCESZ!** Będziesz wtedy mógł myśleć wielowątkowo, rozumując na temat kilku różnych spraw jednocześnie. Wiele trudnych problemów w takich przypadkach rozwiązuje się jakby same z siebie. Najtrudniejsze kwestie, kiedy ujrzy się je we właściwej perspektywie i uwzględni jednocześnie wszystkie ich aspekty, stają się natychmiast niemal tak łatwe do rozwiązania, że niemal oczywiste. Przestaniesz się denerwować wszystkimi tymi drobiazgami, dotąd sprawiającymi Ci tyle większych i mniejszych zmartwień, ponieważ Twój umysł automatycznie je przeanalizuje, dokładnie oceni i da Ci właściwe odpowiedzi we właściwym czasie. Takie zaś myślenie **RODZI SUKCES!**

Pierwsze lekcje są niemal dziecinnie łatwe, jednak potem stają się coraz trudniejsze i bardziej złożone. Będziesz jednak już wtedy odpowiednio bardziej zdolny do poradzenia sobie z nimi, a w zaskakująco krótkim czasie zadziwi Cię Twoja własna zdolność wykonywania umysłowych zadań, które wcześniej uznałbyś za niemożliwe do wykonania – w dodatku zadań po prostu bezcennych dla Ciebie, przydatnych w Twym życiu zawodowym i biznesie. Zdasz sobie wtedy sprawę z tego, iż lista rzeczy, do których możesz teraz wykorzystać własny umysł, jest **PRAKTYCZNIE NIEOGRANICZONA!**

Dzięki kolejnym lekcjom coraz lepiej nauczysz się stosować zasady funkcjonowania umysłu, przydatne w codziennym życiu. Żadna



z tych lekcji nie jest bez praktycznego znaczenia, każda znajduje zastosowanie w dążeniu do finansowego i społecznego sukcesu. Gdybyś był w połowie tej drogi, z pewnością, gdyby Ci to ktoś zaproponował, nie zgodziłbyś się wymienić swych już zdobytych umiejętności na kilka tysięcy dolarów. Nie ma tu znaczenia poziom Twojej edukacji, wykształcenia zawodowego czy życiowych doświadczeń – te nowo nabyte zdolności będziesz wykorzystywał dla uzyskania wymiernych życiowych korzyści. Pierwszy raz w życiu będziesz miał do dyspozycji coś tak skutecznego i potężnego.

Oczywiste jest, że ten kurs przyniesie Ci korzyści proporcjonalnie do czasu, jaki mu poświęcisz, i rzetelności Twoich wysiłków. Poświęć zatem zaleconą ilość czasu na każdą lekcję. Nie oszukuj. Nie kopiuj ćwiczeń z zapisanych wcześniej słów. Wykonuj je z pamięci i tylko z pamięci. Nie przechodź też do następnej lekcji, zanim nie opanujesz poprzedniej. Jeśli tak będziesz robił, przekreślisz cel kursu, zniszczysz możliwość spełnienia swych pragnień, zniweczysz własne wysiłki. Bądź uczciwy wobec samego siebie! Wkrótce będziesz wykonywał umysłowe ćwiczenia, których nigdy byś się po sobie nie spodziewał.

Choć ćwiczenia te z konieczności są wykonywane za pomocą słów i liczb, ich skutek w postaci budowania Siły Umysłu odzwierciedli się w Twojej codziennej pracy, niezależnie od jej charakteru. Gdzieś w połowie kursu stwierdzisz, że problemy – teraz trudne lub niemożliwe do rozwiązania – stały się dla Ciebie niemal trywialne. Krótko mówiąc, niemożliwe stają się proste!

Teraz podsunę Ci coś naprawdę niezwykłego, nad czym warto, byś pomyślał, coś jednocześnie nęcącego i dodającego otuchy... Otóż: w psychice każdego z nas leży głęboko uśpiona pewna myśl, idea,

plan działania – nazwij to, jak sobie tylko chcesz – zagrzebana w cze-  
luściach podświadomości i nigdy niemająca zaowocować żadnym  
konkretnym rezultatem. Gdyby jednak tę myśl czy ten plan działania  
wydobyć na światło dzienne, pozwolić jej się rozwinąć, przyniosłaby  
swemu właścicielowi naprawdę zadziwiający sukces. Stałby się on  
z pewnością kimś znakomitym, na kogo inni spoglądaliby z podzi-  
wem. I teraz chcę Ci powiedzieć, że jeśli wyćwiczysz swój umysł, tak  
by dla Ciebie naprawdę posłusznie i wydajnie pracował, tak byś mógł  
swobodnie sięgać w głąb niezbadanych zasobów swego mózgu i wy-  
dobywać spoczywające tam skarby... Zdołasz wtedy osiągnąć impo-  
nujący sukces. Musisz tylko być wobec siebie samego uczciwy, mu-  
sisz naprawdę pojąć sekret Zwielokrotnionego Umysłu, musisz na-  
prawdę chcieć wznieść się ponad przeciętność. Pokażę Ci zaraz, jak  
osiągnąć powodzenie i potęgę, o której nawet nie śmiałeś marzyć. Ty  
zaś zadziwisz dzięki temu siebie i innych.

## Jak nowoczesność upośledza naszą inteligencję

Dr Alexis Carrel, chirurg, uczony, członek Instytutu Rockefellera, laureat Nagrody Nobla w roku 1912 za swe osiągnięcia w łączeniu naczyń krwionośnych i przeszczepianie organów, współodkrywca powszechnie stosowanego roztworu Carrela-Dakina, który uczynił gangrenę czymś praktycznie niespotykanym w czasie Pierwszej Wojny Światowej, czym uratował tysiące ludzkich istnień, tak mówi w swej książce pod tytułem **Człowiek – istota nieznaną (Man, The Unknown)**:

*Nowoczesna cywilizacja wydaje się niezdolna do wyprodukowania ludzi wyposażonych w wyobraźnię, inteligencję i odwagę. Praktycznie w każdym kraju występuje zmniejszenie intelektualnego i moralnego kalibru ludzi odpowiedzialnych za sprawy publiczne. Edukacja udzielana w szkołach i na uniwersytetach składa się głównie z ćwiczeń pamięci i mięśni, pewnych towarzyskim manier oraz kultu sportu. Czy takie dziedziny naprawdę są odpowiednie dla nowoczesnego człowieka, który przede wszystkim potrzebuje moralnej odwagi i wytrwałości?*

Te stwierdzenia są dzisiaj bardziej prawdziwe niż wtedy, gdy dr Carrel je pisał, czyli we wczesnych latach 30. dwudziestego wieku. Obecnie, od wczesnych lat 70., nasi najbystrzejsi i najlepsi studenci wykazują spadek przeciętnych wyników w teście SAT. Kontrowersja wywołana tym zjawiskiem odwołuje się do szkodliwego wpływu telewizji, rozluźnienia ogólnej dyscypliny i szczegółów metod edukacyj-

nych. A jednak ta umysłowa słabość młodego pokolenia nie jest wcale aż tak trudna do wytłumaczenia.

Pionierzy, którzy osiedlali się w naszym kraju, byli ludźmi wielostronnymi – my nimi nie jesteśmy. Byli jednocześnie myśliwymi, traperami, odkrywcami, wojownikami, woźnicami, budowniczymi statków i łodzi, jeźdźcami, kołodziejami, cieślami, stolarzami, kopcami studni, murarzami, farmerami, kowalami, handlowcami, kucharzami – byli tym wszystkim i jeszcze wieloma innymi. Tak wiele całkiem różnych „wyspecjalizowanych” rzemiosł i zdolności, złączonych w pojedynczym człowieku! Trudno się dziwić, że cieszyli się „psychiczną równowagą, nerwową stabilnością” i innymi pozytywnymi cechami, wymienianymi przez dra Carrela! Byli zrównoważeni, ponieważ ich zdolności były uniwersalne. Posiadali nerwową stabilność, ponieważ była ona naturalnym skutkiem ich spokojnej pewności siebie, opartej na znajomości własnej zdolności poradzenia sobie z każdym problemem, mogącym się pojawić w ich świecie. Trzeźwo oceniali fakty, w każdym razie z reguły, ponieważ ich umysły były rozwinięte, obejmowały wiele dziedzin, należących zarówno do wiedzy potocznej, jak i nauki. Wreszcie – byli zdolni do myślenia na wielu różnorodnych płaszczyznach.

Tak samo było z dawnym kupcem. Był on zarazem swym własnym architektem, projektantem wnętrz sklepowych, zaopatrzeniowcem, magazynierem, specem od reklamy, sprzedawcą, księgowym i czarodziejem finansów. Lekarz zaś, jeszcze pokolenie temu, był zarazem położnikiem, ginekologiem, dentystą, okulistą i laryngologiem – krótko mówiąc, „lekarzem ogólnym” we wszystkich gałęziach chirurgii i medycyny.

Dzisiaj mamy inteligentniejsze badania, inteligentniejsze rolnictwo, lepszą architekturę, reklamę, księgowość, położnictwo, dentystykę i chirurgię. Ale co człowiek jako gatunek zyskał, człowiek jako JEDNOSTKA – Ty, Twoja rodzina, Twój pracodawca i Twoi pracownicy – stracił. Utraciłeś zdolność rozległego rozumowania. Jesteś już teraz niezdolny do jednoczesnego analizowania wielu sprzecznych czynników – do rozważenia ich obok siebie, równoległe, w tym samym czasie, oceny ich względnego wpływu i znaczenia, tak by niemal natychmiast móc podjąć decyzję, o której w głębi serca wiesz, że jest właściwą, a potem działać na jej podstawie z całą energią i odwagą wynikającą z takiego przekonania.

Uwalniając nas od konieczności myślenia, poza zbyt wąską sferą tego, co wybraliśmy sobie jako profesję, Wiek Podboju Kosmosu uspił i stępił większą część naszego umysłu. Ilu spośród nas w tym wieku samochodów potrafiłoby choćby zaprząć konia, nie mówiąc już o opiekowaniu się nim? Przecież większość ludzi nie ma nawet pojęcia, jak samochód w ogóle działa, dlaczego jeździ! Przecież nawet robotnicy biorący udział w budowaniu samochodów – wkładając do odpowiedniego otworu śrubkę nr 146 i dokręcając nakrętkę – nie rozumieją działania gaźnika, zapłonu, przekładni napędowych czy układu rozrządu. Nie ćwiczymy już naszych umysłów tak, by były w stanie zachować myśli, którym chcielibyśmy się podzielić z przyjaciółmi, kiedy znowu będziemy mieli okazję ich spotkać. Obecnie, jeśli te nasze myśli są ważne, chwytamy za telefon albo wysyłamy list. Jeśli są stosunkowo mało ważne, zapominamy je. Maszyny i komputery stały się Panami, nasze zaś własne umysły stają się coraz mniej sprawne, po prostu z powodu coraz mniejszej ilości okazji i coraz mniejszej potrzeby ich używania!

Właśnie dlatego nasze umysły potrzebują swego rodzaju „sportowej zaprawy”. Taka bardzo prosta psychiczna gimnastyka, którą tutaj przedstawię, z początku może Ci się wydać tak bezużyteczna, że aż durna. To jednak będzie tylko wstępna rozgrzewka, dokładnie taka, jaką wykonują sportowcy przed rozpoczęciem zawodów. Ćwiczenia w niej zawarte są proste, łatwe i z pozoru bezużyteczne. To jednak tylko początek. Kiedy Twój umysł nabierze giętkości, kiedy się naprawdę odpowiednio rozgrzeje, poprowadzę Cię dalej i dalej, aż zaczniesz dokonywać rzeczy, które zadziwią Twych przyjaciół. A także ogromnie zwiększą Twoje możliwości zawodowe i zdolność zarabiania pieniędzy.

A teraz już – bez dalszej zwłoki – pierwsza lekcja tego jedyne­go w swoim rodzaju, a jednocześnie absolutnie praktycznego, **kurs Zwi­elokrotniania Umysłu w 12 lekcjach**. Lekcje z ćwiczeniami będą przeplatane kolejnymi krótkimi omówieniami różnych istot­nych, a związanych z tematyką tego kursu spraw.

## Lekcja I

Choć jest to najprostsza z moich dwunastu lekcji, jest także najważniejsza, bowiem na niej opierają się wszystkie następne. Jest to także czas na to, byś zdobył właściwe nawyki studiowania. „Dobry początek to połowa sukcesu”, jak z pewnością wiesz, a ta pierwsza lekcja – składająca się z trzech oddzielnych zadań – da Ci okazję do wyrobienia w sobie poważnego podejścia do zadań i wytrwałości. Została ona tak skonstruowana, byś dzięki niej uzyskał pojęcie o tym, co to naprawdę oznacza ćwiczyć swój umysł w celu osiągnięcia jego Zwielokrotnienia. Poza tym – ma za zadanie dać Ci pewne psychiczne podstawy, od których zależy Twoje powodzenie we wszystkich następnych ćwiczeniach tego kursu.

Powtórzę tutaj to, co jeszcze nieraz przyjdzie mi powtarzać: otóż absolutnie nie wolno Ci tutaj niczego kopiować, przepisywać – wszystko musi być zrobione wyłącznie z pamięci! Tylko w ten sposób będziesz w stanie wyćwiczyć swój umysł tak, by robił to, co Ty chcesz, wtedy i w ten sposób, w jaki sobie życzysz! To będzie całkiem poważną umysłową pracą, nie jakieś głupie figle. Będzie to wymagało autentycznego wysiłku, ale też okaże się naprawdę niezłą zabawą. Zaś wyniki... Uwierz, będą naprawdę zadziwiające!

### Zadanie A

Weźmy alfabet – taki bez ogonków i kreseczek, bez X i bez Q, choć za to z Ł. Ja się takiego przynajmniej uczyłem w szkole, może teraz jest

inaczej. A zresztą, jeśli znasz alfabet w innej postaci, to możesz tej postaci użyć, to nie ma żadnego znaczenia.

## **A B C D E F G H I J K L L M N O P R S T U W Y Z**

Kiedy już alfabet dobrze sobie przypomnimy i umiemy go bezbłędnie na pamięć, przechodzimy do właściwej części tego zadania. Polega ono na tym, że należy wziąć kartkę i długopis (albo ołówek, nieważne) i ten alfabet napisać wspak pięćdziesiąt razy. Pięćdziesiąt razy napisać alfabet od końca do początku. Ale pamiętaj: ANI RAZU NIE WOLNO CI SPOJRZEĆ NA NAPISANY ALFABET – WSZYSTKO TO MUSI BYĆ ZROBIONE WYŁĄCZNIE Z PAMIĘCI!

Polski alfabet napisany wspak wygląda tak:

## **Z Y W U T S R P O N M L L K J I H G F E D C B A**

I to właśnie powinieneś za każdym razem uzyskiwać w tym zadaniu.

Z początku będzie to trudne i będziesz się mylił. Ale nie przepisuj, nie podglądaj, pracuj... Wkrótce będziesz potrafił znaleźć następną (a raczej poprzednią) literę w myślach względnie łatwo. Pisz te litery od końca alfabetu do początku, we w miarę równym tempie, niezależnie od tego, jak wolne będzie to tempo. Z PAMIĘCI.

Takie właśnie jest pierwsze zadanie tego kursu. Po dziesięciu lub dwudziestu podejściach będziesz zapewne potrafił napisać cały alfabet wspak bez wielkiej trudności. Mimo to wykonaj je całe pięćdziesiąt razy, by naprawdę znakomicie tę umiejętność opanować.



## Zadanie B

Przyjmuję, że już opanowałeś pisanie alfabetu od końca. Jeśli nie, nie przestawaj pracować nad tym po pięćdziesięciu próbach, tylko rób to tak długo, aż naprawdę to świetnie opanujesz.

No więc teraz chodzi nam o to, byś pogrupował wszystkie kolejne litery alfabetu, od A do Z, po cztery, i przestawił litery w każdej grupie w taki oto sposób:

**A C B D, E G F H, I K J L, Ł N M O, P S R T, U Y W Z**

Czyli w każdej czteroliterowej grupie najpierw ma być litera pierwsza z danej grupy, potem trzecia, potem druga i w końcu czwarta.

Zrób to PIĘĆDZIESIĄT razy, wyłącznie z pamięci.

Podczas kilku pierwszych prób z pewnością nie będzie łatwo, ale szybko osiągniesz perfekcję. Nic jednak nie skorzystasz, jeśli po prostu będziesz zerkał na alfabet i całe to ćwiczenie kopiował. Jego wartość leży bowiem właśnie w ćwiczeniu polegającym na tym, że przetwarzasz sekwencję liter WE WŁASNYM UMYŚLE, bez pomocy wzroku.

Łatwo powinno Ci być zrozumieć, w jaki sposób to ćwiczenie przyczyni się do rozwinięcia elastyczności Twego umysłu, pozwalającej w lot pojmować i rozwiązywać problemy związane np. z biznesem. Dlatego wykonaj je PRZYNAJMNIJ pięćdziesiąt razy albo po prostu tyle razy, ile okaże się niezbędne, byś był w stanie to potem robić szybko i dokładnie.

## Zadanie C

W analogiczny sposób poprzestawiaj litery alfabetu PIĘĆDZIESIĄT razy, tak by były w kolejności 1-24, 2-23, 3-22, 4-21, 5-20 itd. Czyli pierwszych 12 liter (od A do L) w normalnej kolejności, ostatnich 11 (od Z do Ł) w odwrotnej, obie te grupy przemieszane w taki oto sposób:

**A-Z B-Y C-W D-U E-T F-S G-R H-P I-O J-N K-M L-Ł**

Zrób to oczywiście wyłącznie z pamięci, nic nie przepisuj i nie patrz na zapisany alfabet.

Warto może, byś sobie zdał sprawę z tego, że wykonując to zadanie, w istocie robisz dwie różne rzeczy w tym samym czasie. Pisząc pierwszą połowę alfabetu w normalnej kolejności, a drugą w odwrotnej, zmuszasz swój mózg do robienia czegoś, czego najprawdopodobniej nigdy dotąd nie miał okazji robić. Wykonawszy z powodzeniem tę trzecią część ćwiczenia pierwszego ćwiczenia kursu pięćdziesiąt razy, całkowicie z pamięci, bez żadnego oszukiwania, udowodniłeś sam sobie, że naprawdę potrafisz zmusić swój umysł do solidnej pracy dla Ciebie, w której to pracy wykazał poza tym niespodziewaną sprawność!

Jeśli zaś mimo wszystko oszukiwałeś, to uświadom sobie wreszcie, iż oszukanym byłeś wyłącznie TY SAM i nikt inny. Sam siebie okradasz z przyszłych sukcesów, jeśli nie wykonasz przepisanych ćwiczeń dokładnie tak, jak Ci zalecam, albo też nie poświęcisz na nie pełnej GODZINY DZIENNIE. Jednak wierzę, że nie oszukiwałeś, bo Ci ufam. W końcu mnie też bardzo zależy na Twoim sukcesie.

Opanuj opisane dotąd ćwiczenie – wszystkie trzy jego częściowe zadania – bardzo dokładnie, zanim przejdziesz do następnej lekcji i następnego ćwiczenia. Przypominam Ci, że wszystko, co dalej nastąpi, opierać się będzie na opanowanym już wcześniej materiale. Lekcja II nie jest tutaj wyjątkiem. Pracuj więc rzetelnie i z odpowiedzialnością za własny sukces, spędź na ćwiczeniach co najmniej tyle czasu, ile Ci mówię, tak byś potem potrafił każde z tych ćwiczeń wykonać szybko, dokładnie i z łatwością. Nagroda za ten wysiłek z całą pewnością Cię zaskoczy!

## Zwielokrotnianie Umysłu w różnych zawodach i w biznesie

Sukces w każdym praktycznie zawodzie wymaga pewnych specyficznych cech: inteligencji, zmysłu obserwacji, kojarzenia faktów, kreatywności i pamięci – nieważne, czy jesteś kierowcą, księgowym lub prokuratorem. Zwielokrotnianie Umysłu stanowi konkretne i potężne narzędzie, pozwalające rozwinąć te niezbędne cechy, co musi całkiem zresztą być całkiem oczywiste dla każdego, kto dokładnie i uczciwie wykonywał opisane tu ćwiczenia, stosując się ściśle do moich rad i zaleceń. Niemniej jednak warto chyba rozwinąć nieco kwestię związku tego typu umysłowego treningu z sukcesem w różnych konkretnych zawodach.

Rozpocznijmy może od kwestii inteligencji. Inteligencja nie jest w żadnym stopniu pochodną formalnego wykształcenia czy dyplomów. Wikipedia definiuje ją jako: „rodzaj szczególnej sprawności umysłowej”. To całkiem co innego niż wykształcenie, prawda? Umysł może być dosłownie po brzegi wypchany wiedzą, ale jeśli jego właściciel nie umie z niej korzystać, jest głupi. I hydraulik, i sprzedawca, i farmaceuta mają zdecydowanie większą szansę na zawodowy sukces, jeśli ich umysły są aktywne, gdy stale wykorzystują to, co wiedzą, i potrafią codziennie zdobywać nową wiedzę. Taki jest jeden z powodów, dla którego zadaję Ci te wszystkie umysłowe ćwiczenia.

W poprzednim akapicie wspomniałem o wiedzy zdobywanej przez nas każdego dnia... Tyle że przecież wielu z nas zdobywa bardzo mało wiedzy w czasie swych normalnej zawodowej działalności. Mało

lub nawet wcale. Ci nieszczęśnicy są ofiarami swego braku zdolności obserwowania – co z kolei jest jednym ze szkodliwych skutków nowoczesnej cywilizacji. Widzimy tak wiele różnych rzeczy, kłębiących się jedna przez drugą: pędzące obok nas samochody, migające światła, animowane neony, maniacko próbujące zwrócić naszą uwagę, reklamy wołające, by je zauważyć, głośna i niemal bezustanna muzyka, tłumy obcych ludzi...

Nic dziwnego, że niezdyscyplinowany umysł zostaje zalany tym chaosem wrażeń, nie potrafiąc nic sensownego w tym dostrzec, a co dopiero coś zrozumieć. Innymi słowy: nie jest zdolny do inteligentnej obserwacji – do zatrzymywania informacji wartej zatrzymania i odrzucenia wszelkich trywialnych szczegółów, stanowiących jedynie umysłowy balast. Zwielokrotnianie Umysłu, pozwalające momentalnie uchwycić to, co dla niewytrenowanego umysłu jest tylko bezsensownym bałaganem, daje swym adeptom tę bezcenną cechę wyższego umysłu: zmysł obserwacji. Uwierz mi, iż stanowi on bardzo istotny czynnik dla Twego przyszłego sukcesu!

Tysiąc kierowców może codziennie jechać tą samą drogą, ale tylko jeden z nich być może będzie miał dość zmysłu obserwacji, by dostrzec, że platforma ładunkowa jego TI'a jest zbyt wysoko lub zbyt nisko, powodując niepotrzebną stratę czasu i wysiłku (co przekłada się na pieniądze) przy każdym załadunku. Ten sam kierowca będzie najprawdopodobniej zdolny do zaobserwowania, czy do danego rodzaju roboty najbardziej nadaje się przyczepa, czy też samochód bez przyczepy. Może też zaobserwować, że zbyt wiele czasu (plus paliwa itd.) zużywa na jałowe przebiegi, w związku z czym lepiej by było zastosować większy pojazd, zamiast dwóch mniejszych – albo odwrotnie, bo dana praca może być wykonana efektywniej przy pomocy dwóch mniejszych i szybszych pojazdów. Kierowca o takiej zdolności

obserwacji ma wszelką szansę zostać kimś nadzorującym transport, wysoko wydajnym sprzedawcą usług jakiejś firmy spedycyjnej albo po prostu właścicielem takiej firmy.

Zrozumienie i znalezienie rozwiązania danego problemu to po prostu inne stadia procesu analizy i syntezy, które już przedyskutowaliśmy w Lekcji III. Inną cechą umysłu uzyskiwaną dzięki naszym ćwiczeniom jest pamięć.

Wszyscy mamy dobrą pamięć, jeśli rozumiemy przez to zdolność umysłu do przechowywania wrażeń i informacji: nazwisk, twarzy, osób, scen i zdarzeń. Jest to cecha każdego dosłownie człowieka – każdy ludzki mózg posiada zdolność zachowywania tego, co się do niego wprowadzi, niezależnie od tego, czy jego właściciel w danej chwili jest świadom tego wprowadzania. Problem jednak z tym, że zdolność przywoływania z powrotem tego wszystkiego nie jest już taka powszechna.

Oto ilustracja powyższego faktu: Psycholog przedstawił badanej osobie kogoś, kogo ta nigdy przedtem nie spotkała, dał jej spędzić z tym obcym pięć czy dziesięć minut, potem zaś, kiedy obcy opuścił już pokój, poproszono badaną osobę o opisanie go. Niemal zawsze ten opis był niekompletny, niedokładny i w ogóle niezwykle ogólnikowy. Mogłby się stosować do czterech spośród sześciu przypadkowych ludzi spotkanych na ulicy. Nawet tak oczywiste szczegóły, jak wiek, wzrost, waga i kolor skóry były podawane nieprawidłowo lub całkiem pomijane! Mogłoby to wskazywać na brak zdolności obserwacyjnych oraz wyjątkowo słabą pamięć... A jednak, gdy ta sama osoba została potem zahipnotyzowana i wypyтана o wygląd spotkanego przed chwilą człowieka, opis okazywał się po prostu zaskakująco komplet-

ny i dokładny! Badana osoba podawała nawet takie detale, jak monogram na obrączce, odcienie kolorów ubrania czy ilość ołówków i innych narzędzi do pisania w kieszonce marynarki! Widzisz więc, że informacja była zapisana, tyle że nie potrafiono jej odnaleźć.

Umysłowy trening, który w tej książce opisuję (zgodzisz się chyba?) nie tylko wyrabia zmysł obserwacji, sprawiając, że zauważysz każdy istotny szczegół dotyczący spotkanej osoby, rzeczy czy zdarzenia, ale także niemal z godziny na godzinę zwiększa zdolność przypominania sobie tych wszystkich spraw wedle własnej woli. Te same „mięśnie mózgu”, które „wciągają” jakieś słowo do Twojej świadomości, odwracają kolejność jego liter i wkładają je pojedynczo pomiędzy litery innego, normalnie zapisanego słowa (wszystko to, jak z pewnością wiesz, jest dokonywane w umyśle) – umożliwią Ci także wciąganie do świadomości nazwisk, twarzy, rozmów i cech ludzi spotkanych dużo wcześniej.

Będziesz potrafił przypomnieć sobie dawno minione wydarzenia, jak również sceny, dawno już w Twoim przekonaniu zapomniane. I to nie dzięki mnemotechnicznym sztuczkom polegającym na skojarzeniach czy jakimś hiperwyrafinowanym Magicznym Formułow Pamięciowym, a po prostu dzięki zwykłemu, naturalnemu opanowaniu własnych procesów psychicznych! Mimo wszelkich ewentualnych rozpraszających czynników, które nieuchronnie i doszczętnie wybija ją z uderzenia niezdyscyplinowany umysł – Twój mózg będzie Twym wiernym sojusznikiem i sługą, zawsze gotowym na Twe wezwanie, zawsze chętnym do wykonania zadań, które mu postawisz!

Księgowy, którego umysł naprawdę słucha swego pana, będzie z łatwością dostrzegał i prawidłowo interpretował zależności między

kosztami sprzedaży a ceną sprzedaży, między marżą zysku a wielkością produkcji, między obrotem a zyskiem netto. Taki księgowy ma wielką szansę zostania skarbnikiem lub agentem finansowym! Podobnie adwokat dość bystry, by uchwycić wszelkie niespójności w argumentacji przeciwnika, który celnie przedstawia istotne związki pomiędzy własną argumentacją a wcześniejszymi precedensami, który szybko znajduje sprzeczności pomiędzy dawniejszymi a obecnymi zeznaniami... Taki adwokat z pewnością szybko zdobędzie poważnych klientów i zacznie zarabiać masę forsy! A są to przecież talenty uśpione w każdym z nas – w każdym praktycznie operatorze obrabiarki, rolniku, lekarzu, szefie kuchni... Talenty, które rozwiną się i rozkwitną dzięki Zwielokrotnianiu Umysłu. Piękne plony, nieprawdaż? I Twoje, jeśli tylko zechcesz je zebrać.



## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących gry w pokera znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://umysl.zlotemysli.pl/>

**Dowiedz się,**  
**jak efektywnie robić kilka rzeczy na raz**  
**i zyskać wiele wolnego czasu!**



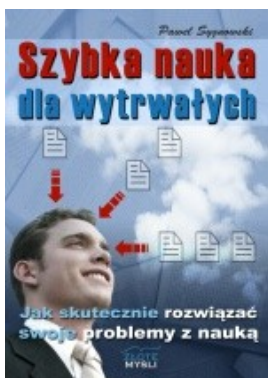
Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### Szybka nauka dla wytrwałych – Paweł Sygnowski



**Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki, czy pracy**

Czy wiesz, że istnieją naukowo udokumentowane, łatwe w użyciu sposoby na zwiększenie sprawności pamięci, szybszą i łatwiejszą nauką? Teraz i Ty możesz je poznać, gdy przeczytasz e-booka pt. "[Szybka nauka dla wytrwałych](#)"

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

*"Co do tej książki, to brak mi słów, no po prostu wymiata. Wiedza, którą powinien mieć każdy w zasięgu ręki. Po jej przestudiowaniu nie ma mowy o nieosiągniętym sukcesie, polecam gorąco."*

**Kamil M.** dwudziestolatek, student z Lublina

### Techniki pamięciowe dla każdego – Andrzej Bubrowiecki



**Jak wykorzystać moc swojego umysłu poprzez efektywne techniki pamięciowe i zapamiętać wszystko czego potrzebujesz?**

Wyobraź sobie jakby to było, gdybyś dowolny materiał, który dostaniesz do nauczenia się lub przyswojenia, był w stanie **zapamiętać w niezwykle krótkim czasie**, a przede wszystkim pamiętać go bardzo długo i "na wyrywki"?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://techniki-pamieciowe.zlotemysli.pl>

*"Tego e-booka trzeba koniecznie przeczytać, w dobie zalewu informacji, rosnących wymagań w szkole, pracy zastosowanie przedstawionych technik jest niezbędne."*

**Grzegorz Doniec**, 35 lat, bankowiec

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**