

СОДЕРЖАНИЕ

Imhonet рекомендует7

Вместо вступления9

**Часть I. Как в два раза улучшить память
за 45 минут, или Введение
в голографическую память 13**

«В начале славных дел...»14

Основные положения18

Четыре способа развития памяти.21

Вспомнить... чтобы забыть?61

Общее развитие памяти и воображения . .67

Ассоциативная память69

Знакомство с мнемотехниками71

Тактильная память75

Общее развитие памяти и воображения	81
Приручение мира звуков	83
Общее развитие памяти и воображения (продолжение)	87
Память на запахи	88
Вкусовая линия времени	93
Продолжаем знакомство с мнемотехниками.	94
Феноменальные возможности голографической памяти	107
Поддержание и развитие голографической памяти	115
Совещания, планерки, оперативки... . . .	139
Повторение — мать учения?	142
Часть II. Будущее...	150
Феноменально? Нормально!	151

Наводим порядок 157

Письма в будущее 163

**Часть III. Голограмма: другие
техники 167**

Техника сжатия внимания 168

Техника направления внимания 176

Оперативное поле внимания 177

Экзамены, контрольные, аттестации. . . 182

Иностранные языки. 186

Эффективная стрессотерапия. 191

Как это происходит на занятиях 195

И снова ключевые слова. 196

Ежедневный уход за голограммой 198

Параллельные связи и память 207

Еще раз о тонкостях и хитростях... . . . 209

Что дальше? 210