

Как успевать за день сделать в 2-3 раза больше, чем вы успеваете сейчас

ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГ по ИСКУССТВУ ВСЕУСПЕВАНИЯ от Александры Рудамановой,
создателя и руководителя Интеллектуальной Школы «НЕЙРОНИКА»
автора успешной методики обучения быстрому чтению, развитию памяти и внимания,
обладательницы скорости чтения 30 000 слов в минуту

с 1 по 5 марта



УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ!
Введите ваше имя и e-mail и нажмите кнопку
«Иду на экспресс-тренинг!»

Введите ваше имя

Введите ваш e-mail

Иду на экспресс-тренинг!

**Скажите, а как у вас обстоят дела с тем,
чтобы успевать сделать все запланированное?**

К сожалению, редко кто на этот вопрос отвечает, что все отлично.

И, скорее всего, вы тоже:

- **Постоянно отвлекаетесь по пустякам и нервно пытаетесь по жизни «все успеть».**
- **Часто откладываете «на потом» сложную работу или важный разговор, заполняя при этом свой день бесполезными делами и мелкой суетой.**
- **Давно не справляетесь с мультизадачностью, испытывая сильнейший стресс.**
- **Не можете сосредоточиться на чем-то одном длительное время.**
- **Расстраиваетесь, потому что часто не доводите начатые дела до конца.**
- **Забыли, что значит чему-то радоваться по-настоящему.**
- **Устали от того, что из-за огромного количества дел вы толком-то и не получаете от Жизни самое главное - удовольствие.**

Вы не высыпаетесь.. Успеваете гораздо меньше, чем хочется.. Расстраиваетесь.. Ругаете себя..

А ведь решить проблему «вселенского неуспевания» гораздо проще,
чем кажется на первый взгляд!

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ
В БЕСПЛАТНОМ ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГЕ АЛЕКСАНДРЫ РУДАМАНОВОЙ
«ВИРТУОЗНАЯ МУЛЬТИЗАДАЧНОСТЬ»**

За 5 дней тренинга вы:

1. **Гарантированно улучшите внимание как минимум в 2 раза.** При этом всё зависит от ваших индивидуальных особенностей: возможно гораздо большее улучшение, но в любом случае ваше внимание улучшится вдвое.
2. **Научитесь продуктивно работать.** Будете успевать сделать за день в 2-3 раза больше, чем успеваете сейчас, при сохранении в вашей жизни нормального режима отдыха.
3. **Ускорите процессы мышления.** Новые скорости пригодятся вам при принятии оперативных решений, помогут быстрее соображать в стрессовых ситуациях, дадут контроль над ситуацией и спокойствие.
4. **Узнаете секреты виртуозного использования мультизадачности.** Чтобы удерживать себя в зоне максимальной концентрации и продуктивно работать столько, сколько необходимо.

Да, мне это интересно! Иду на тренинг!

«И все это за 5 дней?! Волшебство какое-то обещаете...»

Совсем не волшебство. Результат этого тренинга гарантирован очаровательной и позитивной женщиной, которая своим примером показала, что нет никаких чудес, а есть лишь недостаточно изученные наши возможности.

Знакомьтесь, Александра Рудаманова:



Преподаватель быстрого чтения с 2002 г.

- Тренер по развитию памяти, внимания и ускорению мышления
- Чемпионка Крыма 2002 г. по быстрому чтению (личный рекорд 30 000 слов в минуту)
- Основатель центра развития интеллекта «Нейроника»

- Автор методики обучения скорочтению «Интеллектуальное чтение», по которой успешно обучилось более 4 000 человек из 25 стран мира, среди достижений учеников повышение скорости от 2 до 135 раз (рекорд ученицы: 18915 слов в минуту)
- Обладательница 2х высших образований (в области педагогики и дизайна), оба с красными дипломами, исключительно благодаря быстрому чтению и развитию памяти. Сейчас получает третье в институте Арт&Имидж (специальность: имиджмейкер-стилист)



- Автор книг по быстрому чтению, сборников упражнений на развитие памяти, внимания, активизацию мышления
- Рецензент двух ведущих изданий России «Манн, Иванов, Фербер» и «Альпина паблишер»
- Спортсменка-экстремал, счастливая жена и мама

12 лет назад Александра начала изучать способы и методики развития человеческого мозга. Она не остановилась на теории, а стала пробовать и тестировать новые знания на себе.

Ее достижения:

Возможности	2002 год	2016 год
Скорость чтения (кол-во слов в минуту)	104 слова в минуту	30 000 слов в минуту
Скорость чтения (кол-во книг)	1 книга в 2-3 недели	1 книга за 3-5 минут
Понимание прочитанного	Перечитывала одно и то же по несколько раз	Полное понимание текста с 1 раза при высокой скорости чтения
Умение быстро концентрироваться	Только в тишине	В любой остановке - в шумном офисе, многолюдной аудитории, при включенном телевизоре и т.д.
Возможность делать одновременно несколько дел	Только 1 задача и одно действие	Мультизадачность и эффективное выполнение нескольких действий одновременно
Скорость работы	Очень низкая,	Способность ускоряться в

	медлительность во всем	любой задаче - в быту, учебе, от простых до сложных задач в бизнесе
Скорость мысли	Наблюдается некоторая инертность мысли	Быстрота мысли, креативность, живость ума
Принятие решений	Долгие размышления, сложность с выбором	Способность быстро принимать правильные решения
Ощущение от работы	Тяжесть, медлительность, отсутствие идей	Легкость и жизнерадостность, новые нестандартные подходы к разным задачам
Отношение к труду	Мысли, что всё сложно и дается с невероятным трудом	Сейчас тоже многие задачи даются благодаря упорству и трудолюбию, но скорости достижения целей увеличились в разы
Время на подготовку к важным выступлениям, экзаменам	Часы напролет за учебниками, книгами. Усталость.	Больше возможностей проводить время с семьей, часы с учебниками превратились в минуты ☺
Эффективность работы	Задачи выполнялись только за себя	Возможность за ту же единицу времени сделать работу за пятерых сотрудников
Масштабность ежедневных планов	3-4 задачи на день	При хорошем самочувствии, иногда свыше 30 задач по проекту
Длительность высокой концентрации внимания	15 минут	Свыше 45 минут без перерыва
Выносливость при интеллектуальных нагрузках	Интеллектуальные нагрузки небольшими порциями - по 10-20 минут	Сейчас в периоды интеллектуального цикла в положительной фазе - часы напролет
Возможность качественно «переварить» и запомнить информацию	1 книга в месяц	Десятки книг в месяц
Хобби, творчество	Приходилось выбирать – хобби или работа	Ежедневно успевает уделять время любимому хобби
Кругозор, цели	Узкий кругозор, маленькие	Широкий взгляд на жизнь,

	задачи и цели	фантастические задачи и постепенное их достижение
Вера в себя	Неуверенность в себе и своих силах	Безоговорочная вера в себя
Настроение	Пессимистка по жизни	Оптимистка и для многих солнышко ☺
Влияние самочувствия на работу	Самочувствие влияло на качество выполнения любой задачи: от чтения книги до генерации идей	Сейчас при любом самочувствии качество работы и мысли почти всегда высокое.

Главная особенность обучения у Александры Рудамановой заключается в том, что ее ученики неизменно получают на тренингах удивительно высокие результаты.

[ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ АЛЕКСАНДРЫ](#)

Кстати в рамках экспресс-тренинга «Виртуозная мультизадачность» вы совершенно бесплатно получите обратную связь от Александры лично!

Да, хочу научиться всё успевать! Записаться на тренинг!

Формат экспресс – тренинга «Виртуозная Мультизадачность»

Экспресс-тренинг будет проводиться в группах «БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ*САМОРАЗВИТИЕ»

Вконтакте

Facebook

Заниматься вы будете самостоятельно, отчеты по заданиям выкладывать в комментариях в группе.

Каждый день в течение тренинга к вам на почту будут приходить:

1. Запись небольшой лекции: видеоурок,

2. Текст на время (который вы будете читать определенным образом),
3. Задания - небольшие упражнения на развитие памяти, внимания, ускорение мышления.
4. В конце тренинга вас ждет итоговый онлайн-вебинар с Александрой Рудамановой.

ПРОГРАММА

23 марта - «Знакомство»: предварительное задание и знакомство друг с другом

24 марта - 1 урок + задание

25 марта - 2 урок + задание

26 марта - 3 урок + задание

27 марта - итоговый вебинар, на котором вы повторите изученное, получите ответы на свои вопросы и сможете принять участие в розыгрыше призов!

Ориентировочно: время эфира 18.00 (МСК), продолжительность примерно 1,5 ч

Из видео-лекций тренинга вы узнаете:

Что будет здесь?

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ТРЕНИНГЕ:

1. Вступите в группу в ВКонтакте https://vk.com/bystro_chitat или в Facebook <https://www.facebook.com/BystroeChtenie>, там будет проходить основное общение – вы выкладываете свои выполненные домашние задания и получаете от Александры обратную связь.
2. Заполните форму. Вы получите на почту материалы тренинга (видео-уроки и задания) и ссылку на онлайн-вебинар.

Введите ваше имя

Введите ваш e-mail

Иду на экспресс-тренинг!

Если у вас остались вопросы, присылайте их на почту Александре a.rudamanova@gmail.com

Самые активные участники экспресс-тренинга получают подарки и возможность выиграть главный приз! Какие подарки и приз, мы вам пока не скажем – пусть это будет сюрпризом =)

Приходите на экспресс-тренинг вместе с вашими друзьями:

Оставьте внизу этой страницы комментарий в соц.сетях:

"Учусь успевать за день делать в 2-3 раза больше, чем успеваю сейчас!

С 23 по 27 марта я участвую в БЕСПЛАТНОМ экспресс-тренинге «Виртуозная мультизадачность».
от Школы развития Интеллекта «Нейроника».

Будут подарки, сюрпризы и много интересного)

Присоединяйтесь! >>[ссылка](#)<<"

и получите

дополнительно в подарок от Александры мини-тренажер для вашего мозга

«Сборник упражнений на развитие памяти, внимания и активизацию мышления»

P.S. Пришла пора разгрести завалы неразрешенных проблем и отложенных дел.
Подумайте о том, что XXI век не даст вам расслабиться никогда.
Такое уж скоростное наступило время.

Навык осознанной мультизадачности – ваше гарантированное избавление от стресса!

ЗАПИСАТЬСЯ НА ТРЕНИНГ БЕСПЛАТНО!