

АНТОН **МОГУЧИЙ**

ТРЕНАЖЕР
для
МОЗГА

Развитие
интеллекта,
памяти
и внимания

МЕТОДИКИ АГЕНТОВ СПЕЦСЛУЖБ

Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление. Ваш мозг способен на большее!	
Он сильнее и умнее, чем вы думаете	7
Эта книга не только для будущих агентов 007!	8
Хотите обеспечить себе и близким безопасность и благополучие? Эта книга для вас	9
Хотите легко достигать своих целей и поймать удачу за хвост? Тогда эта книга и для вас тоже	11
Хотите жить долго, помолодеть, быть здоровым? Эта книга и для вас!	12
Что вы найдете в этой книге	13
Как работать по книге	15
Что в итоге изменится в вашей жизни	18
Глава 1. Знакомьтесь: верх совершенства —	
ваш мозг	21
Фантастика рядом!	22
Сверхфантастическая скорость: миллиарды сигналов в секунду — это еще не предел для мозга	24
Почему все люди разные? Все дело — в нейропластичности	27



Мозг создан для того, чтобы учиться	29
О том, как устроен мозг: триединое целое	33

Глава 2. Ситуационная осведомленность.

Видеть, слышать, замечать!	37
Заметить слезку, предупредить угрозу. Вы это можете?	38
О необходимости фокусировки и расфокусировки внимания	41
Тренировка наблюдательности	43
Тренировка сосредоточенности — упражнения на фокусировку внимания	55
Упражнения на расфокусировку внимания	67
Тренировка быстрого перехода от фокусированного к расфокусированному вниманию	78

Глава 3. Сообразительность и находчивость.

Не упустить шансы!	87
Секрет успеха: нужные слова и решения в нужное время	88
Тренировка сообразительности	90
Ответы	101
Тренировка находчивости	107
Ответы	120
Тренировка скорости мышления	122
Ответы	131



Глава 4. Аналитический ум. Усвоить информацию, не ошибиться в выводах!	133
А вы умеете работать с информацией?	134
Три типа сигналов, с которыми мы чаще всего имеем дело	135
Мыслить аналитически — значит, взять контроль над своей жизнью	138
Тренировка пространственного интеллекта	141
Ответы	150
Тренировка математического интеллекта	151
Ответы	157
Тренировка вербального интеллекта	161
Ответы	174
Упражнения для развития аналитического мышления	177
Глава 5. Гибкое мышление. Мыслить творчески, делать то, что можете только вы!	193
Чем хороши и чем плохи шаблоны	194
Творческие люди — кто они? Это мы все!	195
Воображение открывает дорогу мечте	197
В жизни нет тупиков, если вы мыслите нестандартно	198
Тренировка воображения	200
Тренировка гибкости ума	206



Упражнения на нестандартное мышление	216
Тренировка способности находить новые идеи	225

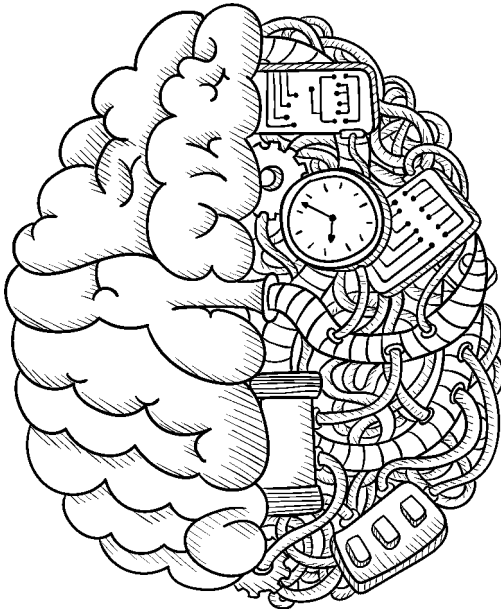
Глава 6. Память. Надежно запоминать, быстро вспоминать	237
Дайте мозгу команду — и он вспомнит всё	238
Как надежно запомнить все, что угодно	240
Упражнения на запоминание чисел	243
Упражнения на запоминание слов и текстов	252
Упражнения на запоминание изображений	262
Упражнения на запоминание смешанной информации	275

Глава 7. Забота о мозге. Всегда быть в наилучшей форме!	289
Почему важно ухаживать за мозгом	290
Питание для мозга	291
Гимнастика для мозга	299
Сон и отдых для мозга	306
Профилактика стресса и укрепление нервной системы	311



Вступление

ВАШ МОЗГ СПОСОБЕН
НА БОЛЬШЕЕ!
ОН СИЛЬНЕЕ И УМНЕЕ,
ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ



Эта книга не только для будущих агентов 007!

Если вы уже решили, что эта книга предназначена только для тех, кто мечтает стать разведчиком, секретным агентом или даже шпионом, — вы ошибаетесь. Эта книга для вас. Мы все живем в сложном и малопредсказуемом мире. Причем мир усложняется день ото дня. Потoki информации, порой запутанной и противоречивой, атакуют нас со всех сторон. Ситуации нашей жизни способны меняться порой мгновенно. Обстановка, кажущаяся вполне спокойной и обыденной, через минуту может развернуться на 180 градусов и стать неузнаваемой. Например, из безопасной превратиться в потенциально опасную, из комфортной — в дискомфортную, из понятной — в запутанную, из спокойной — в стрессовую, требующую четких действий и единственно правильных решений.

Вы готовы четко мыслить и действовать в любой ситуации? Уверены, что не растеряетесь, если произойдет нечто, нарушающее ваши планы? Способны ли заранее предвидеть и предотвратить опасность или неприятности? Сможете не упустить счастливые шансы? Просчитать до мелочей путь к своей цели? Не ошибиться в принятии важных решений?

Если на большинство этих вопросов вы ответили отрицательно — придется вас огорчить: ваши шансы на спокойную и благополучную жизнь (не говоря уже об успехе



и достижении значимых для вас целей) очень малы. Более того — вы подвергаете себя опасности и снижаете свои шансы даже на элементарное выживание.

Стоп! Не пугайтесь и не огорчайтесь. Это поправимо. Вы думаете, самые «крутые» разведчики и супермены-агенты такими родились? Нет. Они стали такими в результате тренировок и каждодневной практики. Они просто подчинили свой мозг собственной воле, благодаря чему обзавелись навыками, делающими их практически неуязвимыми в множестве сложных ситуаций и способными достигать своих целей там, где «обычный человек» спасует и отступится.

На самом деле нет никаких «обычных людей»! Каждый уникален и наделен множеством выдающихся качеств. Есть они и у вас. И если вы о них до сих пор ничего не знаете — пора узнать и начать использовать.

Хотите обеспечить себе и близким безопасность и благополучие? Эта книга для вас

Вы гораздо сильнее и умнее, чем вы думаете. Ваш мозг — это уникальная саморегулирующаяся система. Он жаждет учиться, обновляться, становиться все совершеннее! Мозг каждого человека таит в себе невиданные возможности. Каждый мог бы жить и мыслить как профессиональный разведчик, если бы только захотел!



Но давайте посмотрим на тех людей, которых мы видим на улице. Как они себя ведут? Чем заняты? Да-да, большинство смотрит в экраны своих мобильных устройств. Остальные либо заняты своими мыслями — и не обращают особого внимания на то, что происходит вокруг них, либо рассеянно смотрят по сторонам, витают где-то в облаках, особенно ни на чем не концентрируясь.

А ведь вокруг множество потенциальных опасностей. Транспорт. Люди с недобрыми намерениями. Непредсказуемые индивидуумы, у которых «не все в порядке с головой». Типы с криминальными и террористическими наклонностями. Разные плохо закрепленные конструкции и аварийные балконы. Бездомные животные. Непогода, в том числе и катастрофические погодные явления, которые могут застать вас где угодно и когда угодно.

Как вы думаете, что будет со всеми этими людьми, погруженными в свои смартфоны или в собственные мысли, случись что-то неожиданное? Большинство растеряется, кто-то впадет в ступор, а кто-то в панику, кто-то вообще не поймет, что происходит, кто-тоотреагирует лишь с опозданием, кто-то полностью потеряет способность соображать. Лишь единицы будут мыслить трезво и действовать четко по ситуации. Этим, возможно, спасут и свои жизни, и жизни близких! Эти единицы — как правило, специально подготовленные люди. Или те, кто целенаправленно тренирует свой мозг на внимание, наблюдательность, собранность, быстроту реакции.

Возможно, вы уверены, что с вами ничего плохого никогда не произойдет. Заметим, в этой уверенности живет большинство людей. На самом деле это не что иное, как защитная реакция нашей психики. Нам всем хочется



жить спокойно, беззаботно и не думать о плохом. Поэтому в большинстве случаев мы отключаем бдительность и даже элементарную внимательность к обстановке. А это уже огромная ошибка.

Конечно, неправильно было бы жить в постоянной тревоге и в напряжении. Но, заметьте, настоящие сотрудники спецслужб вовсе не напряжены. Они, напротив, очень спокойны. И при этом они не теряют бдительности. Они замечают все, запоминают все, они мгновенно ориентируются в ситуации, оценивая происходящее адекватно — то есть не впадая ни в какие иллюзии и заблуждения. Если происходит что-то потенциально опасное, а вы говорите себе: «Все хорошо, все в порядке, все идет как надо, меня это не коснется» — это как раз и есть иллюзия и заблуждение, то есть опасное искажение вашего восприятия!

Вы хотите измениться? Вести себя иначе? Действовать так, чтобы обеспечить себе и своим близким максимум шансов на выживание? Обходить опасности и предотвращать неприятности еще до их появления? Тогда эта книга вам необходима.

Хотите легко достигать своих целей и поймать удачу за хвост? Тогда эта книга и для вас тоже

Конечно, что-то по-настоящему опасное случается не так уж часто. И если вы все же убеждены, что Бог вас бережет и все опасности обходят вас стороной — хорошо, пусть так



и будет. Но если вы живете не в раю, а в реальной земной жизни, то перед вами неизбежно будут возникать ситуации, требующие непростого выбора и точных решений. У вас будут и счастливые шансы, и благоприятные возможности, и пути, чреватые неудачами и неприятностями. И без внимательности, наблюдательности, способности ясно мыслить и ориентироваться в обстановке вы не сможете разобраться, где вас ждет взлет, а где падение. Для успеха в любой области нужно пришпорить свой мозг и научить его работать на вас, а не против вас. Эта книга научит, как это сделать.

Не бойтесь опасностей, но хотите стать удачливым, преуспевать, сократить до минимума ошибки? Тогда эта книга и для вас тоже.

Хотите жить долго, помолодеть, быть здоровым? Эта книга и для вас!

Хорошо, допустим, вы убеждены, что опасности вам не грозят, а также считаете, что всего в жизни уже достигли и новые успехи и цели вам ни к чему. Зачем вам эта книга?

Чтобы жить долго. Омолодить свой организм. Сохранить здравый ум и крепкую память. Для этого нужно тренировать мозг. Тренированный мозг — это молодой мозг. Молодой мозг — это молодой здоровый организм.

Не верите? А ведь мозг — всему голова. Начните тренироваться, и вы заметите изменения и в своем самочувствии,



и в настроении, а затем и в своей жизни. Кстати, если вы считали, что вам ничего не нужно и все цели уже достигнуты, — появятся и новые цели, и желания, и возможности их достижения.

**Хотите начать новую жизнь независимо от возраста?
Тогда эта книга — и для вас тоже!**

Что вы найдете в этой книге

Спецслужбы всего мира за свою многовековую историю накопили огромный опыт в деле подготовки своих сотрудников. Не все секреты могут быть раскрыты. Ведь от работы этих структур зависит безопасность и целых государств, и людей, их населяющих. Поэтому многие методы спецслужб и подготовки их сотрудников не могут быть оглашены — чтобы не попасть на вооружение разного рода враждебно настроенных сил.

Но вот что касается интеллектуальной подготовки разведчиков и агентов — здесь секретов уже почти нет. И мы можем воспользоваться этой уникальной информацией во благо самим себе.

В книге вы найдете множество упражнений, которые помогут вам ежедневно тренировать такие навыки вашего мозга, как:

- ◆ наблюдательность;
- ◆ внимательность;
- ◆ умение мгновенно оценить обстановку и сориентироваться в любой ситуации;



- ◆ чередование концентрации и расфокусировки внимания;
- ◆ сообразительность и находчивость;
- ◆ скорость мышления;
- ◆ аналитические способности;
- ◆ умение извлекать максимум возможного из любой информации;
- ◆ гибкость мышления;
- ◆ способность мыслить творчески, нестандартно;
- ◆ навык принятия наилучших решений;
- ◆ умение искать и находить новые идеи;
- ◆ твердая надежная память.

Но перед тем, как приступить к упражнениям, вы сможете узнать много ценного и полезного о том, как работает ваш мозг.

Если вы все еще не уверены, что способны достичь невиданных раньше высот и раскрыть гигантский потенциал своего интеллекта — обязательно прочитайте Главу 1. Она не только обогатит вас ценными знаниями о самом себе, но и удивит, и заставит восхититься тем, как обдуманно подошла к нашему устройству природа и какими совершенными нас создала, а главное — воодушевит на дальнейшую работу по совершенствованию вашего мозга и развитию интеллектуальных способностей.

В завершение книги вас ждет еще и очень ценная информация о том, как правильно заботиться о своем мозге. Вы узнаете, что нравится вашему мозгу, а что нет, какие продукты помогают ему в работе, как сказывается на интеллектуальных способностях ваш образ жизни и что вы можете сделать уже сейчас, чтобы ваш мозг начал служить вам гораздо лучше, чем это было прежде.



Как работать по книге

Эта книга предназначена не для того, чтобы вы ее один раз пролистали и забыли. Нет. Она предназначена для основательной проработки. Причем неоднократной.

Если вы хотите действительно развить свой интеллект, то отнеситесь к этому пособию не как к ленивому чтению для досуга, а как к рабочему инструменту или тренажеру, требующему каждодневных усилий.



Перетруждаться не придется: занятия потребуют от вас от 5 до 20 минут в день. Если хотите больше — занимайтесь больше, но не более 20 минут подряд. После нужен перерыв, отдых, переключение внимания на что-то другое.

Рекомендуется работать по такой схеме: первый раз вы проходите весь материал книги в том порядке, в каком он изложен. То есть сначала проходите полный тренинг внимания, затем наблюдательности и т. д. Не перескакиваете с главы на главу. Упражнения выполняете последовательно, как они даны в книге, не меняя порядок. За одним исключением: кроме упражнений, вы найдете в книге еще и полевые задания. Они выполняются вне домашней обстановки — то есть вы должны будете выйти из дома и куда-то направиться. Не волнуйтесь, дальних поездок и походов совершать не придется. Выполнять эти задания вы сможете, к примеру, по дороге на работу, в магазине, куда вы обычно