

Антон Могучий

Самая полная  
**КНИГА-**  
**ТРЕНАЖЕР**  
для развития  
мозга!

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ

Тренинги  
для ума



Издательство  
АСТ  
Москва



# Оглавление

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	15
<b>Почему появилась вторая книга?</b> .....	16
Как подобрать дополнительные упражнения? .....	18
Почему в книге так много упражнений? ....	19
Как работать по программе тренажера? ....	20
Сочетание методик, дающих удивительный эффект .....	20
<b>Результаты работы, которые не заставят себя ждать</b> .....	22
<b>Кому нужна эта книга?</b> .....	23

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### НАШ МОЗГ.

#### ТАЙНЫ ГЛАВНОГО «ПРОЦЕССОРА»

<b>1.1. Жизнь мозга с самого рождения</b> .....	28
<b>1.2. Почему клетки мозга умирают?</b> .....	29
<b>1.3. Секреты долгожителей</b> .....	30
<b>1.4. Поразительные перемены и результаты</b> .....	35
<b>1.5. Активность мозга — главный фактор долгожительства и здоровья</b> .....	37

- 1.6. Ответы на вопросы,  
связанные с применением тренажера . . . . . 40**

## **ГЛАВА ВТОРАЯ МЕТОДИКА КЕЛЛИ**

- 2.1. Принципы метода Келли. . . . . 46**  
    Что у нас в голове? . . . . . 47
- 2.2. Особенности и результаты  
применения тренажера  
Патрика Келли . . . . . 54**
- 2.3. Описание базового  
комплекса упражнений . . . . . 57**  
Работа с тренажером . . . . . 58  
Учет результатов . . . . . 60  
Последовательность  
выполнения заданий . . . . . 61

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ**

- 3.1. Принципы метода Шульте . . . . . 66**  
Внимание, память и интеллект —  
связь неразрывна . . . . . 67

Как подключать внимание? .....	70
«Устройство» супертренажера .....	72
Секрет поразительных результатов .....	73
Небольшой экскурс в тайны мозга .....	74
Мобилизация мощного инструмента памяти .....	78
Суперэфективность за 5 минут в день .....	80

### **3.2. Основной курс занятий с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте .....**

83

Как работать с интеллектуальным тренажером? .....	84
Все, что вы хотели узнать о занятиях с интеллектуальным тренажером .....	89
Возможные сложности во время работы с таблицами Шульте .....	91

### **3.3. Работа по поддержанию интеллектуальной формы и блиц-тренировки .....**

92

Поддержание интеллектуальной формы с помощью тренажера .....	92
Блиц-тренировки с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте .....	93
Внутренние настройки для работы с таблицами .....	94

### **3.4. Сферы применения интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте. Прогнозируемые результаты .....**

97

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
НА ТРЕНИРОВКУ ВНИМАНИЯ,  
ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА**

<b>4.1. Тренинг внимания</b> .....	104
«Путешествие внутрь тела» .....	105
«Погружение в арбуз» .....	106
«Следим за стрелкой» .....	108
«Чем вы заняты?» .....	109
«Остановить мгновение!» .....	110
«Ускользящий образ» .....	111
«Концентрируемся на цвете» .....	112
«Ловим звук» .....	113
«Поймаем слово» (вариант предыдущего упражнения) .....	114
<b>4.2. Тренинг памяти</b> .....	114
«Когда вы ели мороженое?» .....	115
«Вспомним имена и лица» .....	116
«Воссоздаем событие» .....	117
«Пригласим в гости старого друга» .....	118
«Чужой рассказ по памяти» .....	119
«Настроим картинку» .....	121
«Вспомним капустник» .....	122
«Важный диалог» .....	124
<b>4.3. Будим творческое воображение — вообще-то это тренировка правого полушария. Просто представление — левое</b> .....	125

«Неизвестное устройство» .....	126
«Подбираем существительные» .....	127
«Восстанавливаем оригинал» .....	129
«Сочиняем рассказ» .....	130
«Займемся геометрией» .....	131
«Я знаю пять имен...» .....	132
«Игра в сравнения» .....	132
«Игра в частушки» .....	133
«Где пробелы?» .....	137
«Ищем круги и овалы» .....	138
«Почему море мокрое?» .....	139
«“Быстрый” сюжет» .....	139
«Сам себе автор и критик» .....	142

## ГЛАВА ПЯТАЯ

### **ТРЕНИРОВКА ВЫХОДА НА АЛЬФА-УРОВЕНЬ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА МОЗГА**

<b>5.1. Ритмы мозга нам подвластны</b> .....	146
Тайны двух полушарий .....	147
Управление ритмами мозга — ключ к спящим ресурсам интеллекта .....	151
<b>5.2. Осваиваем альфа-состояние</b> .....	158
Четыре основных способа выхода на альфа-уровень .....	158
Время нахождения на альфа-уровне .....	160

Новый уровень выхода в альфа-состояние.....	161
Учимся мгновенному выходу на альфа-уровень .....	161
Осваиваем более глубокий альфа-уровень .....	162
Техника сомкнутых пальцев: активизируем процесс выхода на альфа -уровень.....	163
<b>5.3. Учимся формировать нужные образы.....</b>	<b>165</b>
Прием визуализации — главного инструмента преображения жизни.....	166
Техника золотых образов.....	169
<b>5.4. Программируем мозг на позитивные перемены.....</b>	<b>173</b>
Техника концентрации на положительном результате .....	173
Освобождаем мозг от «оков» .....	174
Цели победителя.....	176
Сила интуиции для каждодневного успеха.....	178

## **КАК ДУМАТЬ ЭФФЕКТИВНО? ПРИЛОЖЕНИЕ К ТРЕНИНГАМ**

<b>Обыденное и стратегическое мышление. Разница очевидна .....</b>	<b>188</b>
--	------------



Метод ПЛЮМИН: проверка цели на истинность .....	190
Метод конкретизации задачи .....	193
«Веер решений» .....	195
Практические приемы .....	196
Тренировка навыка владения вниманием .....	196
Тренировка широкомасштабного мышления .....	198
Конкретизация мыслей и действий .....	199
<b>Информационный поток в помощь эффективному мышлению .....</b>	<b>201</b>
Отделяем факты от убеждений .....	202
Как избежать ошибок восприятия? От логики «каменной» к логике «водной» .....	205
Метод потокограммы: куда текут ваши мысли? .....	207
Практические приемы .....	211
С «нуля» до результата .....	211
Приступая к новому делу .....	212
Нет проблем! .....	213
<b>«Взрыв» в голове — долой шаблоны! .....</b>	<b>214</b>
Нешаблонное мышление как привычка и склад ума .....	216
Практические приемы .....	224
Метод непривычных вещей .....	224

«Все наоборот» .....	225
Симбиоз двух подходов .....	226

**Генерируем новые идеи** ..... 227

Поиск альтернативы .....	227
Метод обобщения: «что-то» и «как-то» .....	229
Вызов .....	230
Провокация .....	232
Практические приемы .....	235
«Если бы это был не я» .....	235
Разберем все «почему?» .....	236
«Новый взгляд на обычные вещи» .....	237

**Высший пилотаж, или искусство  
мыслить творчески** ..... 238

Фокусирование, или осмысленная постановка задачи .....	239
Метод случайного слова .....	240
Метод создания срезов .....	243
Метод дизайна как основы действия .....	244
Практические приемы .....	247
Поиск фокусной точки .....	247
Реализация идеи .....	247
«Складываем пазлы» .....	249

---

ГЛАВА ШЕСТАЯ  
**ПРОГРАММЫ РАБОТЫ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

<b>6.1. Базовый курс работы с тренажером Келли</b> .....	252
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга ....	252
Таблицы для учета результатов.....	334
Ответы .....	340
<b>6.2. Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте</b> .....	391
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень) .....	391
<b>Заключение</b> .....	446



ГЛАВА ПЕРВАЯ

**НАШ МОЗГ.  
ТАЙНЫ ГЛАВНОГО  
«ПРОЦЕССОРА»**

## 1.1. ЖИЗНЬ МОЗГА С САМОГО РОЖДЕНИЯ

Исследователи человеческого мозга уже давно установили: наиболее активно этот бесценный орган развивается в первые годы жизни человека.

От рождения до одного года младенец усваивает и перерабатывает такое количество информации, которое и не снилось взрослому человеку. Бурная активность мозга продолжается до трехлетнего возраста, до семи лет мы еще сохраняем достаточно высокий потенциал, а вот после — темпы развития наших мыслительных способностей заметно снижаются.

Нейрофизиологи пришли к неутешительному выводу: с 20-летнего возраста мозг человека переходит в стадию старения. Как же остановить процесс?

Ответ на этот вопрос лежит на поверхности — точно так же, как мы сдерживаем процесс старения своего тела. А для этого необходимы регулярные физические нагрузки. Они позволяют на долгие годы сохранить тонус мышц, подвижность и гибкость суставов, быстроту реакции и выносливость. Заставляя работать свое тело, мы постоянно держим его в тонусе! Речь здесь идет не о спортивных рекордах, умеренность и регулярность — вот две составляющие успеха!

Точно так же для сохранения активности мозгу необходима регулярная тренировка. Ведь он подчиняется тем же законам природы, что и все остальные органы и системы человека.

*Именно регулярные упражнения «для ума» позволяют держать мозг в тонусе, активном и работоспособном состоянии! А если здоров и молод наш мозг, то и организм в целом здоров и молод.*

## 1.2. ПОЧЕМУ КЛЕТКИ МОЗГА УМИРАЮТ?

Проведя ряд исследований человеческого головного мозга, нейрофизиологи получили шокирующие данные: большинство из нас на протяжении всей своей жизни не задействует и десятой доли его ресурсов. Люди живут, едят, спят, общаются, выполняют свою работу, в то время как работоспособны и активны лишь 10% их мозговых клеток!

(На самом деле факты еще менее утешительны — у многих людей в активную работу постоянно включены не более 3–5% нейронов головного мозга!)

А чем же в это время заняты оставшиеся 90–95%? Они спят. И умирают во сне. Как это ни печально, да-да, умирают!

*Согласно исследованиям, у большинства людей, в разумных дозах употребляющих табак и алкоголь и не принимающих сильнодействующих лекарств, в каждом органе, в том числе и в мозге, ежегодно перестает функционировать по 1% клеток. Несложно подсчитать, что к 50 годам мозг теряет уже до 50% активно работающих клеток. Как следствие, с возрастом ухудшается память, снижается скорость усвоения новой информации.*

Но не все так плохо. Доказано, что люди, сумевшие включить в работу хотя бы еще 10–15% своего серого вещества, заметно выделяются на фоне остальных. Именно ум и сообразительность позволяют им стать лидерами, а высокая скорость реакции и предприимчивость обеспечивают успех в любом деле! Именно они

со своими способностями к конструктивному общению и умением предвидеть все варианты развития событий стремительно шагают вверх по карьерной лестнице, двигают вперед науку и совершают важные открытия. Эти люди **успешны!** И все это благодаря более активной работе головного мозга.

Важный момент — **чуть** более активной. А представьте себе, что произойдет, если человек активизирует 50% своих мозговых нейронов? А 70%? А 90%?

Таких людей мы называем гениями, талантами, говорим, что им повезло. Хотя большое количество людей вполне могли бы встать с гениями и везунчиками на одну ступень, однако они всю жизнь остаются в тени, по-разному оправдывая «тихую», «спокойную» жизнь. Но это состояние «полусна» не сравнимо с теми радужными перспективами, которые откроются перед вами, когда вы заставите свой мозг проснуться!

### 1.3. СЕКРЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Активно работающий мозг дает человеку больше шансов на долгую, активную жизнь. Биографии известных людей, доживших до весьма преклонных лет, — лучшее тому подтверждение. Активная умственная деятельность на протяжении всей жизни позволила этим людям и на склоне лет сохранять ясность ума и хорошее здоровье. Вот ряд примеров.

*И. П. Павлов прожил 86 лет, Л. Н. Толстой, Гете, Эдисон — 82 года, Кант и Платон — 81 год, Ньютон — 84 года, Пифагор — 76 лет, Галилей — 79 лет, Сенека — 70 лет.*