

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ. Мыслить как разведчик	7
Под грифом «Секретно»	8
Для чего вам память, внимание и интеллект, как у агента спецслужб	9
Об этой книге	11
ЧАСТЬ 1. Тренировка внимания и наблюдательности	17
Внимание — ваш навигатор по жизни	18
Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте	19
Упражнения на концентрацию внимания	31
Упражнения на наблюдательность	39
Упражнения на сосредоточенность	47
ЧАСТЬ 2. Развитие понятливости и сообразительности	57
Чтобы принять верное решение, нужно правильно понять имеющуюся информацию	58



Упражнения для развития понятливости	60
Упражнения на развитие сообразительности . . .	71
Упражнения на скорость мышления	93

Часть 3. Задания для быстрого

повышения IQ	101
Повысить коэффициент интеллекта может каждый!	102
Тренажер Келли — уникальная методика развития интеллекта	103
Какие виды интеллекта нам нужны в первую очередь	121
Упражнения на развитие вербального интеллекта	124
Упражнения на развитие математического интеллекта	136
Упражнения на развитие пространственного интеллекта	151

Часть 4. Программа тренировки памяти . . .

Для суперпамяти нужны супертренировки	160
Виды памяти и условия надежного запоминания	162
Упражнения на развитие навыков механического запоминания	165



Упражнения для развития зрительной памяти	175
Упражнения для развития слуховой памяти ...	180
Упражнения для развития кинестетической памяти	184
Упражнения для развития ассоциативной памяти	188
Приемы мнемотехники	194
Тренинг всех видов запоминания	201
Часть 5. Развитие стратегического и аналитического мышления	213
Искусство мыслить эффективно	214
Упражнения для развития стратегического мышления	216
Упражнения для развития аналитического мышления	224
Часть 6. Развитие творческого, нестандартного мышления	237
Мыслить творчески — мыслить глубоко	238
Упражнения на воссоздание образов	240
Упражнения для развития творческого восприятия действительности	248
Упражнения для развития нестандартного мышления	255



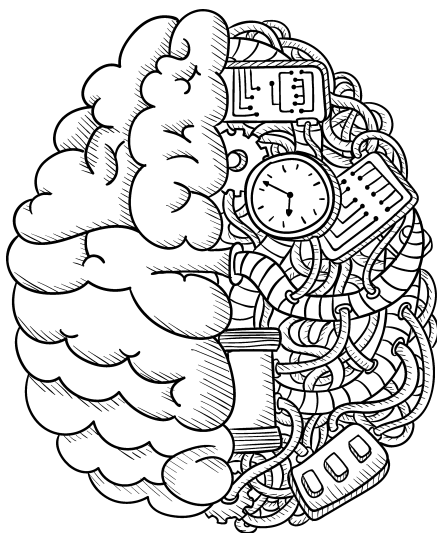
Упражнения для развития способности искать и генерировать новые идеи	260
---	-----

Приложение. Самодисциплина и образ жизни	271
Помогите вашему мозгу работать еще продуктивнее!	272
Питание для интеллекта	273
Несколько полезных советов	282



Введение

МЫСЛИТЬ КАК РАЗВЕДЧИК



ПОД ГРИФОМ «СЕКРЕТНО»

Слово «спецслужбы» для многих людей стало символом силы, власти, могущества и, конечно же, символом высоких технологий. Службы госбезопасности любой страны — действительно более чем серьезные организации. К людям, работающим там, обычно относятся настороженно, но с определенным пиететом. Многим кажется, что там работают какие-то необыкновенные люди. Не небожители, нет — но люди, знающие, умеющие и понимающие гораздо больше, чем обычный среднестатистический человек.

И в самом деле, многие и многие из них действительно достойны уважения. Ведь в спецслужбы лишь бы кто не попадет. Отбор достаточно строгий и проводится по множеству параметров.

В том числе, одним из главных требований всегда был **развитый интеллект**. Но не только — а еще и **хорошая память, внимание, умение сосредоточиваться и принимать решения в самых сложных ситуациях, а также выдержка, находчивость, сообразительность**.

Но врожденных задатков мало. Спецслужбы, как никто другой, знают насколько важно обучение. Таланта недостаточно, нужно оттачивать навыки!



Именно поэтому людей, принятых в сектор госбезопасности обучают по особым методикам, зачастую засекреченным. Для этого существуют школы и курсы особого назначения, куда кто попало точно не попадет. В первую очередь там обучают разведке и контрразведке, слежке и наблюдению, различными методами получения и обработки информации, шифровке и дешифровке и еще множеству других вещей в зависимости от специализации.



Конечно, интеллектуальная и психологическая подготовка стоит едва ли не на первом месте. Без тренированной памяти, внимания, наблюдательности, интеллекта на этой работе делать нечего!

ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ, КАК У АГЕНТА СПЕЦСЛУЖБ

Далеко не только агентам и сотрудникам спецслужб в наше время требуется развитый интеллект. Мир усложняется с каждым годом, потоки информации становятся все более интенсивными, и для нормальной жизнедеятельности, не говоря уже об успехе, нам просто необходимо все схватывать на лету, отделять главное от второстепенного, ана-



лизировать получаемые данные и делать верные выводы.

Кто с этим лучше всего справляется? Конечно, тот, кто обучен этому по долгу службы.

Но теперь и всех нас жизнь призывает к такому обучению. И не важно, сколько вам лет и кем вы работаете. Важно, что вы можете мыслить, а значит и жить, гораздо эффективнее, чем сейчас.

Головной мозг человека — гениальное творение природы. Он обладает практически неограниченными возможностями, о чем большинство людей и не подозревает. Путем тренинга мозга можно развивать свой интеллект чуть ли не бесконечно!

Мозг способен обучаться!

Мозг пластичен — а это значит, что мы можем по своей воле усиливать нужные нам функции!

Можем развить память до феноменальных величин. Можем дисциплинировать свою мысль так, чтобы легко решать самые трудные задачи. Можем стать такими внимательными, чтобы ни одна мелочь и деталь (о которых порой зависит очень много) не ускользнула от нас. Можем освоить искусство генерировать гениальные идеи. Можем научиться мыслить творчески, неординарно и при этом логически четко и выверенно. Можем стать совершенно другими людьми, приблизить себя к идеалу!



И всего этого можно достичь при помощи тренинга мозга, потому что мозг и в самом деле всему голова.

А еще тренировать интеллект нужно хотя бы для того, чтобы его не утратить. Ведь согласно законам нашего организма, мы теряем то, чем не пользуемся. Если не давать нагрузки мышцам, они атрофируются. Если не тренировать интеллект, он слабеет. И, если вы хотите сохранить до преклонных лет отличную память и завидную сообразительность, тренироваться нужно начинать как можно раньше.



Развитый интеллект — это помимо всего еще и достойное качество жизни в любом возрасте и в любой жизненной ситуации. Не ждите, что кто-то обеспечит вам достойную жизнь — вы сами можете сделать это для себя при помощи своего высокоразвитого интеллекта.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга построена таким образом, чтобы вы тренировали интеллект, память, внимание не просто в комплексе, но и по конкретным блокам.

Структура книги такова.

Часть 1 посвящена тренировке внимания и наблюдательности.



Она содержит:

- ◆ упражнения по методу Шульте — уникальный тренажер № 1, развивающий весь мозг через развитие внимания;
- ◆ упражнения на концентрацию внимания;
- ◆ упражнения на наблюдательность;
- ◆ упражнения на сосредоточенность.

Часть 2 нацелена на развитие сообразительности и повышение скорости мыслительных реакций.

Она содержит:

- ◆ упражнения для развития понятливости;
- ◆ упражнения на развитие сообразительности;
- ◆ упражнения на скорость мышления.

Часть 3 нацелена на быстрое повышение коэффициента интеллекта — IQ.

Она содержит:

- ◆ упражнения по методу Келли — уникальный тренажер № 2, развивающий весь мозг через развитие интеллекта;
- ◆ упражнения на развитие вербального интеллекта;
- ◆ упражнения на развитие математического интеллекта;
- ◆ упражнения на развитие пространственного интеллекта.



Часть 4 направлена на развитие и укрепление памяти.

Она содержит:

- ◆ упражнения на развитие навыков механического запоминания;
- ◆ упражнения для развития слуховой памяти;
- ◆ упражнения для развития кинестетической памяти;
- ◆ упражнения для развития ассоциативной памяти;
- ◆ приемы мнемотехники;
- ◆ тренинг всех видов запоминания.

Часть 5 направлена на развитие навыков аналитического и стратегического мышления.

Часть 6 ставит целью развитие творческого, нестандартного мышления.

ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ: заниматься нужно регулярно, не менее трех раз в неделю, а по некоторым методикам (например, при работе с тренажером Келли) ежедневно. Продолжим аналогию с мышцами: пропустил тренировку — и уже откатился назад, надо начинать все сначала. Мозг, как и тело, нуждается в постоянном поддержании формы.



Не обязательно заниматься подолгу. Интеллекту тоже нужен отдых, поэтому не доводите дело до переутомления.

Одного-двух упражнений в день достаточно, если вы хотите двигаться вперед постепенно, но неуклонно. Если же хотите более быстрых результатов — то выполняйте по пять-шесть упражнений в день, пока не пройдете все практические задания книги. Начинать можно с любой из пяти частей (в зависимости от того, какие задачи для вас наиболее актуальны), но не переходите к следующей части, пока не выполните все упражнения из выбранной вами.

Имейте в виду: в книге есть упражнения легкие, и есть сложные. Некоторые упражнения требуют значительных усилий, а некоторые вам поначалу могут даже показаться невыполнимыми. Но не сдавайтесь. Помните, что тренировка сотрудников спецслужб подразумевает выполнение заданий, лежащих на грани человеческих возможностей. И именно такие задания являются самой эффективной тренировкой, позволяют совершать гигантские и практически мгновенные прорывы в своих возможностях.

И помните: даже пяти минут занятий в день достаточно, чтобы мозг активно развивался, а ваши интеллектуальные способности возрастали.



В результате человек с «натренированным» интеллектом будет:

- ◆ находить решения проблем, которые раньше никак не решались;
- ◆ все схватывать «на лету», без затруднений усваивать новые знания;
- ◆ насквозь видеть людей и ситуации, понимать, что из чего произошло, в чем причины и следствия и где наилучший выход;
- ◆ генерировать новые, творческие, оригинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач;
- ◆ открывать в себе новые таланты и способности.

Возрастет ваша уверенность в себе, вы перестанете теряться перед сложными задачами и обстоятельствами.

Вы даже станете лучше себя чувствовать физически — ведь тренированный мозг способен гораздо лучше руководить всеми органами и системами организма. Не случайно интеллектуально развитые люди и живут дольше, и сохраняют здоровый ум и светлую память до последних дней.