

Антон Могучий

ТРЕНАЖЕР для МОЗГА 2.0

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ

Развиваем
память,
внимание,
интеллект



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
М74

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Могучий, Антон.

М74 Тренажер для мозга 2.0. Развиваем память, внимание, интеллект / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-136372-7

Прошло уже много лет с момента выхода классических тренажеров А. Могучего, которые пользуются успехом у тысяч читателей — мужчин и женщин всех возрастов и профессий, людей, желающих повысить свою эффективность.

Автор создал абсолютно новые упражнения для повышения интеллекта, развития памяти и внимания на основе знаменитых методик Патрика Келли и Вальтера Шульте. Выполняя несложные, но удивительно действенные упражнения всего по 5–10 минут в день, вы раскроете потенциал своего мозга, научитесь сосредоточивать внимание на важных задачах, укрепите память и откроете в себе новые способности!

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books/

facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-136372-7

© Могучий А., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение . Натренировать мозг	7
Чем вам помогут упражнения?	9
Достигаем больших результатов с помощью простых тренировок	11
Как работают тренажеры мозга	12
Как занятия с тренажером Келли и таблицами Шульте помогают развить умственные способности	15
Тренируя мозг, вы улучшаете общее состояние организма	16
Как использовать тренажер Келли и таблицы Шульте для личного и творческого роста	17
Что вы найдете в этой книге	18
Часто задаваемые вопросы по тренажерам Келли и Шульте	19
Правила безопасности	21
Глава первая. Возможности нашего мозга	23
Мозг должен постоянно тренироваться, чтобы не умирать	24
Неустанно и круглосуточно! Наш «вечный двигатель»	25
Возможности мозга не имеют ограничений!	27
Какая связь между уровнем IQ и состоянием здоровья?	29



Перед тем как приступить к работе. Правила и рекомендации	32
Глава вторая. Тренажер Келли	35
Методика Келли: в чем ее уникальность?	36
Что представляет собой тренажер Патрика Келли	40
Из каких примеров состоит тренажер Патрика Келли	41
Тренажер Келли — это естественно и безопасно!	43
Применяем тренажер на практике	45
Работа с тренажером	46
Записывайте результаты!	47
В какой последовательности нужно выполнять задания	48
Глава третья. Таблицы Шульте — универсальный тренажер внимания	51
Умение концентрировать внимание — залог продуктивной работы мозга	52
Каких результатов стоит ожидать от тренинга по таблицам Шульте?	58
Устойчивое внимание и концентрация	60
Способность сосредоточиться на главном	61
Как мгновенно мобилизовать себя	62
Чтобы эффективно усваивать информацию, ее нужно организовать!	63
Таблицы Шульте позволяют сохранить силы	64
Увеличить скорость реакции	65
Как в аптеке! Точность и качество	66



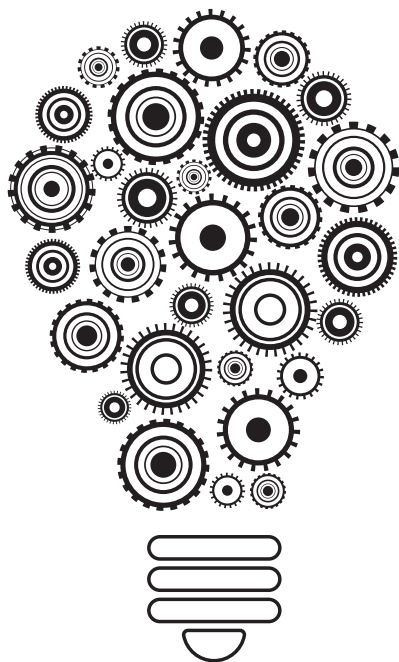
Охватить одним взглядом и вычленить главное. Как быстро усваивать нужную информацию	67
Что представляют собой таблицы Шульте? Устройство супертренажера	68
В чем секрет поразительных результатов работы по таблицам Шульте?	71
Что такое лобная кора и какую роль она играет	72
Как тренажер по таблицам Шульте воздействует на лобную кору	75
Как память и внимание связаны друг с другом и почему их необходимо тренировать	79
Внимание — ключ к памяти и интеллекту	82
Основные характеристики внимания	83
Три вида тренировок на основе таблиц Шульте	85
Базовый курс	86
Поддерживаем уровень интеллекта	86
Блиц-тренировки	87
Рекомендации по курсам тренировок	88
Базовый курс	88
Поддержание интеллектуальной формы	89
Рекомендации по проведению блиц-тренировки	89
Общие рекомендации по тренингу на основе таблиц Шульте	90
Внутренний настрой перед началом тренировки	91
Настрой перед основным курсом, курсом поддержания интеллектуальной формы и блиц-тренировкой	92
Настрой после блиц-тренировки	94



Методика работы с таблицами Шульте	95
С какими сложностями вы можете столкнуться при работе с таблицами Шульте	97
В каких областях вы сможете добиться успеха с помощью интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте	98
Работа и карьера	98
Обучение, экзамены, тестирование	99
Здоровье и общий тонус организма	100
Изучение нового	101
Заключение	103
Программы работы на каждый день	107
Базовый курс работы с тренажером Келли	108
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	108
Таблицы для учета результатов	190
Ответы	194
Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	245
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)	245
Программа работы по таблицам Шульте (продвинутый уровень)	282

Введение

НАТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ



В этой книге вы найдете новейшие упражнения на основе двух тренажеров для развития мозга: тренажеров Патрика Келли и таблиц Вальтера Шульте.

Уже более 10 лет обе методики применяются во всем мире. Их используют женщины и мужчины всех возрастов и профессий, школьники, студенты и пенсионеры.

Результаты — просто потрясающие!

При помощи несложных, но удивительно простых упражнений на основе методики Келли и таблиц Шульте вы раскроете потенциал своего мозга, научитесь сосредотачивать внимание на важных задачах и откроете в себе новые способности!

Те из моих читателей, кто уже знаком с этими тренажерами, могут подтвердить: они уникальны и потрясающе эффективны. Они развивают умственные способности, позволяют поднять уровень IQ, в первую очередь потому, что развивают память и внимание.

Регулярные тренировки по этим двум методикам повышают интеллект, совершенствуют логическое и образное мышление, ускоряют усвоение новой информации и пробуждают способность прогнозировать развитие событий.

Но это еще не все! Тренажер Келли и таблицы Шульте при ежедневном применении вызывают значительные перемены в самых разных областях человеческой жизни.

Растет работоспособность, повышается эффективность работы в команде и общения не только с партне-



рами, но и с конкурентами; кроме того, открываются творческие способности. Все это — следствие работы с тренажером Келли и таблицами Шульте.

Чем вам помогут упражнения?

Методики для развития головного мозга, созданные Патриком Келли и Вальтером Шульте, давно применяются на практике в самых разных странах Европы, в Японии и Израиле, в Америке, Канаде, Индии и Южной Корее. А последние несколько лет тренажеры Патрика Келли и таблицы Шульте активно применяются тысячами наших соотечественников.

Эти тренажеры — универсальное средство для развития интеллекта, которое может использоваться на протяжении всей жизни, от юности до самых преклонных лет.

Но!

Несмотря на то что сама методика остается неизменной, крайне важно время от времени **МЕНЯТЬ ЗАДАНИЯ**.

Почему это необходимо?

Мозгу постоянно нужна новая работа. Если вы будете ему задавать ему одни и те же задачи, он очень скоро перейдет в так называемый автоматический режим и станет работать вхолостую.

Кроме того, очень важен фактор интереса, который сам по себе является отличной мотивацией для того, чтобы заниматься тренингом. Когда вы выполняете



одни и те же упражнения несколько раз по кругу — интерес падает.

Вот почему нужны новые задания, новые упражнения, новые цели.

Упражнения, приведенные в данной книге, еще нигде не были опубликованы.

Задания по этим тренажерам подходят и для новичков, и для тех, кто уже работал по системам Келли и Шульге.

Мы предлагаем вам абсолютно новые задания, которые заставят ваш мозг работать еще активнее! Эта книга станет как хорошим стартом, так и новым этапом на пути развития супермозга.

Тренинг не отнимет у вас много времени и сил. Упражнениям каждого тренажера нужно уделять всего 5–10 минут в день. Можете заниматься утром, после пробуждения, в обеденный перерыв, или же вечером, после ужина. Этот тренинг подходит для любого времени суток. Утром он поможет вашему мозгу «проснуться» и настроиться на новый рабочий день. Днем — отвлечет от проблем, позволит переключиться. А вечером — снимет напряжение, поможет отвлечься от забот.

Уникальность этого тренинга в том, что он начинает работать с первого же занятия!

Уже через день вы заметите, как улучшились ваши функции памяти и внимания. Вам будет легче осмысливать информацию, ставить задачи и принимать решения.



Достигаем больших результатов с помощью простых тренировок

После выхода первой книги о тренажерах Келли и Шульте я получил множество отзывов от читателей. Это говорит о том, что самостоятельная тренировка мозга по письменным заданиям не только возможна, но и желательна.

Для того чтобы натренировать супермозг, вам не нужно ходить на обучающие семинары, тратить деньги и время. Все, что надо, вы найдете в этой книге. Просто берите и делайте!

Решающее значение имеют постоянство и регулярность занятий. Да, первые результаты вы увидите практически сразу. Но, чтобы получить устойчивый эффект, нужно заниматься постоянно.

При получении любой новой информации, при усвоении любого нового знания нейроны (клетки мозга) вступают в контакт друг с другом и образуют новые связи. Чем дольше вы занимаетесь каким-то новым делом, тем больше укрепляются эти связи. Как результат — в мозге образуется конфигурация нейронов, отвечающая за этот навык. Вам уже не нужно следить за какими-то действиями, которые прежде не получались без вашего контроля. В вашем мозге прочно утвердилась программа действий, которая выполняется сама, автоматом. Вспомните, как вы овладевали любым новым умением — от умения читать до сложных профессиональных навыков. Вы регулярно тренировались, прикладывая волевое усилие, а мозг



все это время выстраивал нейронные цепочки. И когда они становились достаточно крепкими, это умение входило в вашу «плоть и кровь».

Это работает в том числе и для навыка тренировки по Келли и Шульте.

Считается, что для построения новых нейронных связей нужен 21 день. Вам придется «заставлять» себя заниматься тренингом всего лишь в течение трех недель. Затем это будет получаться само собой. Тренинг мозга станет одной из полезных привычек, таких как утренняя пробежка или здоровый завтрак.

При правильной тренировке можно добиться потрясающих результатов, а именно:

- ◆ увеличить объем памяти;
- ◆ развить умственные и творческие способности, логическое и ассоциативное мышление;
- ◆ повысить скорость усвоения новой информации;
- ◆ научиться прогнозировать развитие событий, и многое другое.

Тренажеры очень просты, эффективны и универсальны. Они подходят как для новичков, так и для тех, кто уже опробовал эти системы на практике.

КАК РАБОТАЮТ ТРЕНАЖЕРЫ МОЗГА

Основная функция мозга — постоянное самообучение. Мозг — это самый совершенный компьютер, который способен развиваться практически бесконеч-



но. Ученые давно доказали: мозг, который находится в активном развитии, способен поддерживать активность всех остальных органов тела. На протяжении веков люди жаждали открыть секрет вечной молодости, а на самом деле этот секрет сокрыт в нашем головном мозге.

Именно мозг управляет всеми жизненными процессами нашего организма. Но и мы можем управлять мозгом, обучать его, показывать ему, какие области нужно развивать.

Для решения этой задачи и существуют тренажеры для развития мозга. Предлагаемые тренажеры Патрика Келли и Вальтера Шульте — одни из самых мощных и эффективных. Давайте рассмотрим, как они работают.

Выполняя задания по методике Келли, вы эффективно воздействуете на те зоны коры головного мозга, которые отвечают за так называемую высшую нервную деятельность человека.

Высшая нервная деятельность — это деятельность высших отделов центральной нервной системы (ЦНС), обеспечивающая наиболее совершенное приспособление человека к окружающей среде.

В ходе клинических исследований профессор Келли доказал, что мысленное оперирование цифрами — это прекрасная разминка для всех зон головного мозга, отвечающих за речь, абстрактное мышление, логику, способность к анализу, а также за ориентацию в пространстве. Выполнение простых арифметических действий отлично стимулирует кору головного мозга



и запускает сложные психофизиологические процессы, которые помогают справляться со стрессом и приводят к стремительному повышению интеллекта.

Таблицы Вальтера Шульте помогают вам натренировать такой важнейший навык, как концентрация внимания.

Внимание — это важнейшая составляющая интеллекта.

Знаете ли вы, чем мозг гения отличается от мозга обычного человека? Только одним: гений способен удерживать внимание в течение длительного времени. И все!

Таким образом, если вы обретете навык концентрации внимания, перед вами откроются все те возможности, которыми пользуются люди, обычно называемые «гениями».

Кроме того, внимание — это главный секрет хорошей памяти. Люди часто жалуются на память, но на самом деле с памятью у большинства из них все в порядке. Им не хватает элементарной внимательности. Все очень просто: мы не можем запомнить то, что проходит мимо нашего внимания.

Чтобы запоминать большой объем информации, не нужны суперспособности. Нужно тренировать внимание, и в этом отношении нет более доступного метода, чем тренинг по таблицам Вальтера Шульте.

Оба тренажера очень просты, а главное — универсальны. Их используют в самых разных целях. Школьникам они помогают подтянуть успеваемость. Топ-менеджеры прибегают к помощи этих тренажеров,



чтобы «разгрузить» мозг и упорядочить информацию перед принятием сложных решений. Пожилым людям методики Келли и Шульте рекомендуют для сохранения памяти и интеллекта, и как результат — для продления полноценной жизни.

Как занятия с тренажером Келли и таблицами Шульте помогают развивать умственные способности

Исследования нейрофизиологов, применявших в своей лечебной практике комплексный метод Келли-Шульте, показывают, что у людей, которые регулярно занимаются тренингом, существенно повышается IQ. Это было доказано с помощью многочисленных тестов.

В одном рекрутинговом агентстве провели эксперимент. Группе соискателей, чей уровень IQ был ниже, чем требовалось для соответствующих вакансий, в течение недели предложили заниматься тренингом по методикам Келли и Шульте. Через неделю их снова попросили выполнить тест — и у 90 процентов соискателей результат оказался почти на 20 пунктов выше первоначального!

Все это говорит о том, что тренажеры действительно повышают умственные способности. Прежде всего это касается концентрации, способности обращать внимание на важные детали. Человек видит скрытые взаимосвязи, принимает нестандартные решения, выстраивает сложные логические цепочки и может прогнозировать развитие событий.