

*Серия «Шерлок. Супермозг»*



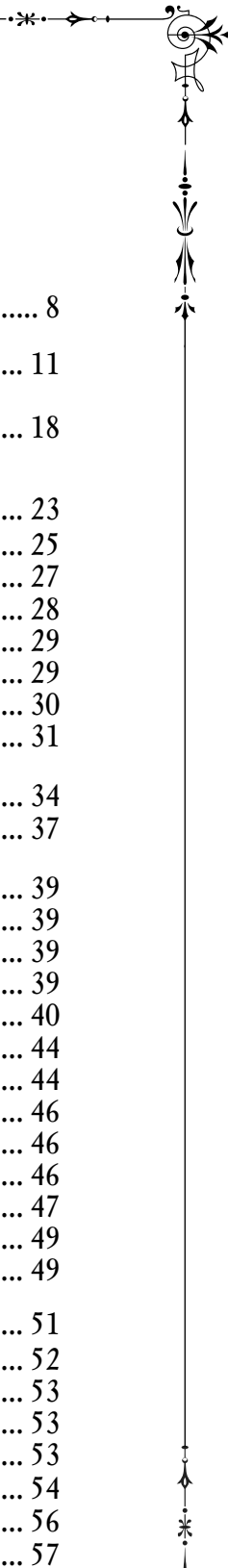


*Серия «Шерлок. Супермозг»*

# Шерлок. Тренируем суперпамять



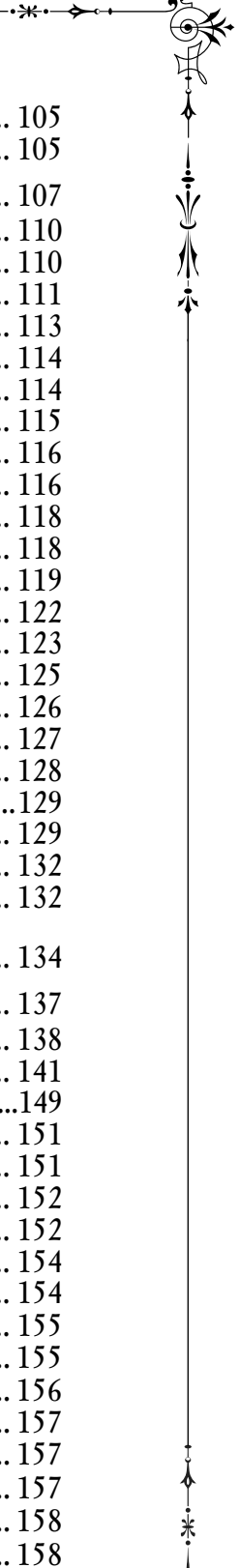
Москва  
Издательство АСТ



# Содержание

<b>Введение</b> .....	8
<b>Принципы Шерлока Холмса</b> .....	11
О дедуктивном методе Шерлока Холмса и о том, как научиться наблюдательности и развить внимание .....	18
<b>Как помочь нашему мозгу и повысить его работоспособность</b> .....	23
Сон.....	25
Отдых .....	27
Правильное питание .....	28
Спорт.....	29
Чтение .....	29
Музыка.....	30
Работа для мозга .....	31
<b>Простые и бесплатные способы тренировки мозга на каждый день</b> .....	34
<b>Упражнения для развития мозговой активности</b> .....	37
<b>Упражнения для синхронизации работы правого и левого полушарий</b> .....	39
«Ухо — нос».....	39
«Зеркальное рисование» .....	39
«Колечко» .....	39
Упражнение 1–7 .....	40
<b>Упражнения для развития правого полушария мозга</b> .....	44
Упражнение 1–4 .....	44
<b>Упражнения для развития левого полушария мозга</b> .....	46
Упражнение 1–3 .....	46
Акробатика для мозга .....	46
Упражнение 1–7 .....	47
Спринт для мозга .....	49
Максимальное усиление работы мозга .....	49
<b>Логика, мышление</b> .....	51
Как развить логику .....	52
Упражнения для развития логического мышления .....	53
«Понятия по порядку».....	53
Компьютерные игры .....	53
<b>Прогноз</b> .....	54
«Найди шпиона» .....	56
«Досье на прохожих».....	57

<b>Память</b> .....	59
Как работает наша память.....	60
Методики развития памяти и скоротения.....	64
Принципы развития памяти.....	65
Как натренировать память и мышление.....	66
Упражнение 1–4.....	68
<b>Лайфхаки: как научиться запоминать информацию</b> ...	71
Несколько простых советов, как всегда все помнить.....	72
Ассоциации.....	72
Дробление и группировка.....	72
Рифмы.....	73
Пересказ.....	73
Движение.....	73
Шпаргалки.....	75
Способы посложнее.....	76
«Метод цепочки».....	76
«Негатив во благо и не только».....	77
«Чертоги памяти».....	77
Кричите!.....	79
Высыпайтесь.....	79
Как избавиться от однообразия.....	80
Как запомнить информацию при подготовке к экзаменам.....	81
Как запомнить текст дословно.....	83
Как запоминать имена на встречах.....	84
Хитрости, которые помогут улучшить память.....	86
Развиваем суперпамять каждый день.....	89
Упражнения на тренировку памяти.....	90
«Когда вы ели мороженое?».....	90
«Вспомним имена и лица».....	90
«Воссоздаем событие».....	91
«Пригласим в гости старого друга».....	92
«Чужой рассказ по памяти».....	94
«Настроим картинку».....	96
«Вспомним капустник».....	96
«Важный диалог».....	99
Тренировка зрительной памяти.....	99
Упражнение 1. Таблицы Шульте.....	99
Упражнение 2. Тренировка фотографической памяти...101	
Упражнение 3. Игра в спички.....	102
Упражнение 4. Римская комната.....	102
Тренировка слуховой памяти.....	104
Упражнение 1. Чтение вслух.....	104
Упражнение 2. Подслушивание.....	105



Упражнения для запоминания цифр.....	105
Упражнение 1–2 .....	105
<b>Внимание</b> .....	107
Упражнения на тренировку внимания .....	110
Упражнение 1–3 .....	110
Ох, уж эти звонки! .....	111
Упражнение 4.....	113
Упражнения для улучшения концентрации .....	114
«2 минуты концентрации».....	114
«Помехи» .....	115
«Линия» .....	116
«Рука» .....	116
«Подсчет» .....	118
Игра «Муха».....	118
«Путешествие внутрь тела» .....	119
«Погружение в арбуз».....	122
«Чем вы заняты?».....	123
«Остановить мгновение!» .....	125
«Концентрируемся на цвете».....	126
«Ловим звук» .....	127
«Поймаем слово».....	128
Упражнения на развитие длительности концентрации .....	129
Упражнение 1–5 .....	129
Тренировка внимания во время рабочего дня .....	132
Упражнение 1–5 .....	132
Тренировка концентрации внимания в повседневной жизни.....	134
<b>Творческое мышление</b> .....	137
Как же его развить? .....	138
Советы по развитию нестандартного мышления .....	141
Упражнения на тренировку воображения, креативности...149	
«Учимся писать» .....	151
«Перевертыши».....	151
«Утро начинается вечером» .....	152
«Есть то, чего нет».....	152
«Каляки-маляки».....	154
«Да, нет, наверное».....	154
«Слова не такие, как кажутся».....	155
«Обычное необычное» .....	155
«Стимулируйте поток мыслей» .....	156
«Сам себе режиссер».....	157
«2 случайных слова».....	157
«Безумства архитектора».....	157
«Ассоциации (5+5)» .....	158
Тест на креативность.....	158

# Введение

Более полувека прошло с момента создания Артуром Конан Дойлом образа сыщика Шерлока Холмса. Однако за это время он не только не забылся, но и продолжает свою жизнь уже далеко за пределами книг: в кино, сериалах, мультфильмах.

Загадка Холмса не дает покоя самым пытливым умам. Написано огромное количество книг и статей с попытками понять и объяснить личностные характеристики Холмса и удивительные возможности его мозга. Шерлок Холмс перестал быть вымышленным персонажем, он живет в нашем восприятии как реальный человек, у которого есть свой взгляд на вещи и события и свое отношение к жизни.

Такой повышенный интерес к самому великому сыщику всех времен и народов вполне оправдан. Холмс наблюдателен, находчив, изобретателен, умен и ироничен. Он умеет замечать мельчайшие и, на первый взгляд, незначительные детали, связывать их воедино после некоторых размышлений и, наконец, делать совершенно правильные выводы. Он начитан и умеет структурировать информацию, которая тоже помогает ему в расследованиях. Он крайне проницателен и прекрасно разбирается в психологии и человеческих отношениях. Когда он занят решением очередной загадки, он сконцентрирован только на ней и совершенно отрешен от окружающего мира...

Вам не кажется, что в его умениях нет ровно ничего сверхъестественного? Прекрасно развитая память, умение

концентрироваться концентрироваться и логически мыслить, начитанность, внимание к мелочам...

То есть для того, чтобы виртуозно владеть собственной памятью, вовсе не обязательно быть Шерлоком Холмсом?

Конечно! Просто нужно знать, как тренировать свой мозг, развивать свойства памяти и умение логически мыслить. В этом мы вам с удовольствием поможем.


Однако имейте в виду, что в начале пути придется нелегко. Ваш мозг будет пытаться лениться и сопротивляться приобретению новых способностей. Он ведь привык отдыхать, но вам нужно всего лишь помочь ему выйти из отпуска и вернуться к работе.

Вы же готовы заниматься долго и упорно? Вы же понимаете, что за один раз суперпамять выработать не получится?

В таком случае начинаем постигать новое и неизведанное с изучения принципов Шерлока Холмса.







Принципы  
Шерлока Холмса



1. Необходимо тщательно отбирать то, что вы хотите поместить в свой «мозговой чердак».

Ненужные сведения не должны вытеснять собой нужные. Наступит время, когда для того, чтобы запомнить что-то новое, необходимо будет очистить память от ненужного старого. Не надо засорять голову знаниями, которые не нужны для достижения конкретных сегодняшних целей.

2. «По одной капле воды человек, умеющий мыслить логически, сможет сделать вывод о существовании Атлантического океана или Ниагарского водопада, даже если он не видел ни того, ни другого».

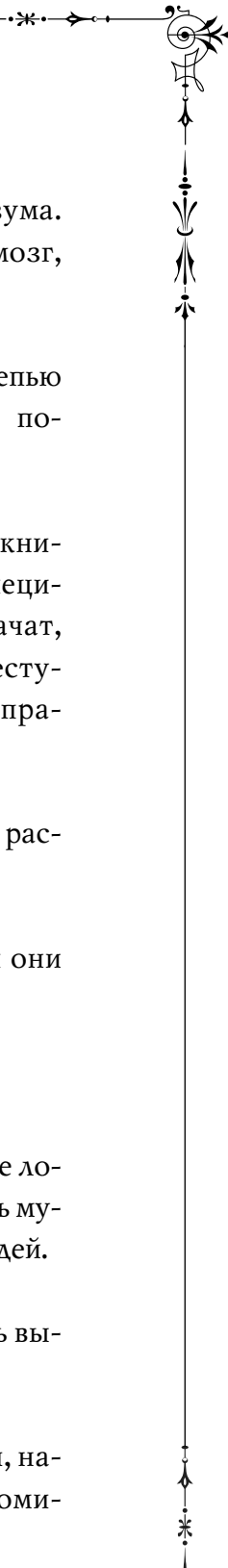
Наша жизнь — огромная цепь причин и следствий, и по одному лишь звену можно познать ее природу.

3. Крупнейшая ошибка — строить предположения, не зная всех обстоятельств дела. Это может негативно повлиять на весь дальнейший ход рассуждений.

Если мы не знаем точных фактов, наш мозг будет предлагать различные варианты, а мы будем стараться подтянуть факты под фантазии. Нужно же поступать с точностью до наоборот.

4. Все теории, объясняющие явления природы, должны быть такими же смелыми, как сама природа.

Всем открытиям науки мы обязаны смелости первооткрывателей, которые продолжали свои научные эксперименты, несмотря на очевидную их невероятность, и в результате добились появления новых открытий. А ведь они могли бы просто сказать себе «такого не может быть», и мы бы даже не узнали, что земля круглая.



5. Научитесь больше доверять себе.

Наша интуиция иногда гораздо умнее нашего разума. Слушайте свой внутренний голос, развивайте свой мозг, и у вас не останется повода себе не доверять.

6. Если какой-нибудь факт идет вразрез с длинной цепью логических заключений, его можно истолковать по-иному.

Очень наглядно можно проследить это при чтении книги-детектива. Не всегда получается заметить, что специально предложенные автором факты ничего не значат, но зато мешают взглянуть на полную картину преступления свободным от предубеждений взглядом и правильно истолковать фактические события.

7. Различные странные подробности могут облегчить расследование.

Не отбрасывайте факты, какими бы невероятными они вам не казались!

8. Только 2 % людей способны мыслить аналитически.

Основная масса людей мыслит шаблонно, пользуясь не логикой, а навязанными обществом стереотипами. А ведь мудрость жизни всегда глубже и обширнее мудрости людей.

9. Умение наблюдать и на основе наблюдений строить выводы.

Учитесь интересоваться всеми проявлениями жизни, наблюдайте окружающий мир, оценивайте его, запомните свои наблюдения и свои ощущения.

10. Нужно отбросить все, что не имеет значения, и оставить один-единственный факт, который и есть истина.

Внимательно относитесь к фактам и ни в коем случае их не игнорируйте. Если отбросить все фантазии, то оставшийся факт и окажется истиной, какой бы невероятной она ни казалась.

11. Никогда не угадывайте. Привычка гадать губительно действует на способность логически мыслить.

В сути логического мышления нет места догадкам. Логика основывается исключительно на фактах.

12. Очень важно, чтобы личные качества человека никоим образом не влияли на логические выводы. Человек — всего лишь один из компонентов проблемы.

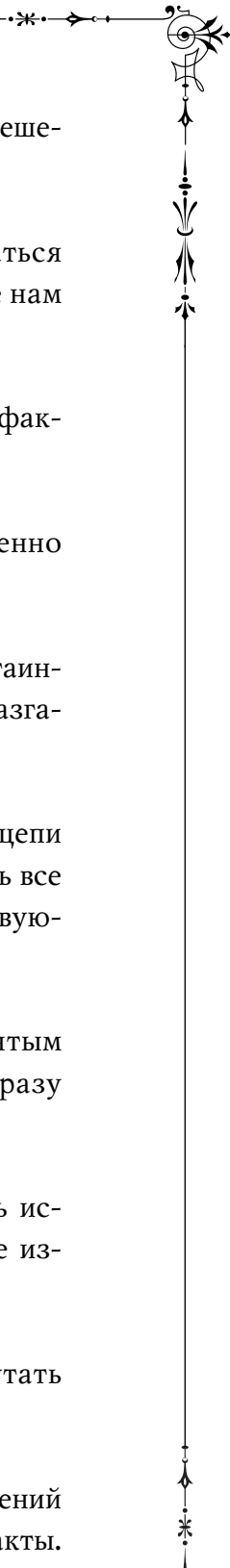
Если вы видите перед собой со всех сторон положительного персонажа, вовсе не значит, что он не мог совершить преступление в определенных обстоятельствах, возможно даже вопреки своим убеждениям.

Чтобы добиться успеха, надо всегда стараться поставить себя на место другого и вообразить, как поступили бы вы сами. Тут требуется известная доля фантазии, но она вполне окупается.

13. Эмоции враждебны чистому мышлению.

Именно поэтому во многих произведениях герой, поддавшись эмоциям, совершает массу непростительных ошибок.

14. Никогда не делайте исключений. Исключения опровергают правила.



15. Счастливым случаем может оказать плохую услугу: решение проблемы перестает быть чисто логическим.

Также, когда постоянно везет, мы перестаем полагаться на себя и начинаем надеяться на везение. Тем хуже нам становится, когда везение заканчивается.

16. Гипотеза, которая объясняет все без исключения факты, — это больше, чем просто предположение.

Если вам удалось объяснить все факты, вы определенно добились успеха в решении логической задачи!

17. Чем страннее и запутаннее случай, тем меньше в нем таинственного. Заурядные, бесцветные преступления разгадать труднее всего.

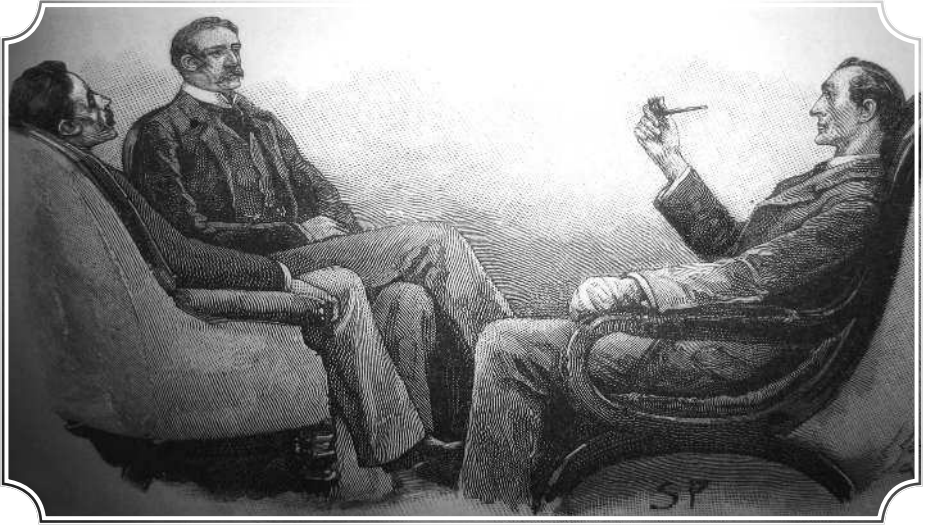
18. Наблюдатель, досконально изучивший одно звено цепи событий, должен быть в состоянии точно установить все остальные звенья, как последующие, так и предшествующие.

Нельзя подходить к решению проблемы с предвзятым мнением, не должно быть готовой версии, она сразу уведет нас в сторону.

19. Иногда искусство логически мыслить должно быть использовано для тщательного анализа и отбора уже известных фактов, а не для поиска новых.

Большое количество новых фактов способно запутать любое расследование, а вовсе не облегчить его.

20. Трудность состоит в том, чтобы из массы измышлений и домыслов выделить несомненные, непреложные факты.



Установив исходные факты, мы начинаем строить, основываясь на них, нашу теорию и попытаемся определить, какие моменты в данном деле можно считать узловыми.

21. Лучший способ добраться до сути дела — рассказать все его обстоятельства кому-то другому.

Когда мы долго размышляем над какой-либо проблемой, мы перестаем видеть ее беспристрастно и всеобъемлюще. Иногда даже взгляд человека, не являющегося профессионалом в интересующей вас задаче, может натолкнуть вас на единственно правильную мысль.

22. Наше воображение удивительно: мы представили себе, что могло произойти, стали проверять предположение, и оно подтвердилось.

Естественно, не стоит доверять этому правилу на 100 %. К сожалению, далеко не всегда факты подтверждают