

Потрясающая книга! Уже через три дня ощутил эффект от тренировок, а месяц спустя стал совсем другим человеком. Иногда мне кажется, что мои мысли движутся со скоростью света!

*Иван Р.,  
Санкт-Петербург*

Познакомилась с тренажером Могучего на первом курсе университета — первая сессия на «отлично»! Как жаль, что у меня не было этой книги, когда я училась в школе, — никакие ГИА и ЕГЭ не были бы страшны!

*Елена П.,  
Москва*

Мне подарили первую книгу Могучего внуки, когда я вышел на пенсию, «чтобы не скучал и не старел», как они сказали. Уже несколько лет прошло, а память у меня лучше, чем в молодости. И в первый же год заметил перемены в самочувствии: давление перестало скакать, суставы не болят — ежедневно стал ходить на долгие прогулки и не устаю! С нетерпением жду выхода новой книги — очень хочется перейти на более высокий уровень!

*Сергей Петрович Р.,  
Самара*

Купила первое издание «Тренажера» для дочери по совету ее учительницы — никак не ладилось у нее с математикой, запоминанием правил по русскому и дат по истории. Выполняла упражнения вместе с ней. Так мало того что дочь вышла в отличницы в течение одной четверти и начала рисовать, я заметила, что у меня на работе все стало гораздо лучше и быстрее получаться, да и в жизни позитивные изменения стали происходить. От новой книги Могучего ждем самых настоящих чудес!

*Татьяна Т.,  
Иркутск*

Я совсем не «физик», скорее «лирик», и предложение позаниматься с таблицами меня сперва насторожило. Однако я попробовал и не жалею! А дополнительные упражнения на развитие творческих способностей и управление подсознанием — это просто шедевр! Они действительно работают!

*Роман Н.,  
Калуга*

Антон Могучий

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

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ

Тренинги  
для ума



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.95 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может*  
ББК 88.3 *быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного*  
М74 *разрешения владельцев авторских прав.*

**Могучий, Антон.**  
М74 Самая полная книга-тренажер для развития мозга! / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 448 с. : ил. (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-134100-8

Перед вами — книга Антона Могучего, широко известного своими тренажерами для мозга, составленными на основе методик Келли и Шульге. В этой обширной работе автор развивает свою систему. Теперь она включает в себя уникальные комплексы упражнений, быстро и значимо повышающих интеллектуальные способности человека.

Множество людей во всем мире уже занимаются по этой методике и всего за 10–15 минут в день достигают потрясающих результатов: значительно повышают скорость своего мышления, эффективность внимания, емкость памяти. Но это еще не все!

Регулярные занятия помогают раскрыть творческие способности и таланты, дремлющие в каждом человеке, развить чутье и интуицию, заметно улучшить физическое здоровье и душевное состояние, а также научиться управлять колоссальными силами своего подсознания.

**УДК 159.95**  
**ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»



# 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



# ПРЕДИСЛОВИЕ