

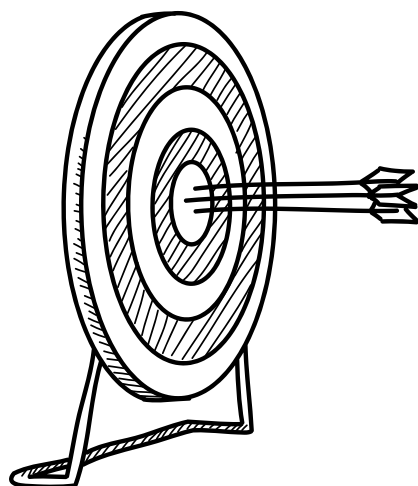
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

---

Антон Могучий

# УМНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА

по системе Патрика Келли



**Методика, которая укрепляет  
память, внимание и развивает  
интеллект за 6 недель!**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.95  
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 Умные тренировки мозга по системе Патрика Келли. Методика, которая укрепляет память, внимание и развивает интеллект за 6 недель! / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-176040-3

Чтобы максимально использовать свои возможности, достигать своих целей в самых разных областях, выполнять любую работу наилучшим образом, быстро и качественно, вам нужен развитый интеллект. Методика Патрика Келли — оптимальный вариант для тех, кто хочет получить результат в кратчайшие сроки! В течение шести недель вы будете выполнять простые, но очень эффективные упражнения для улучшения внимания, памяти и развития логического мышления.

Все задания тренажера Келли легки и доступны: примеры на простейшие математические действия, устный счет, упражнения на развитие различных сторон вашего интеллекта, но тренируясь регулярно и по предложенной в этой книге схеме, вы научитесь включать в работу все резервы вашего мозга и использовать ваш интеллектуальный потенциал максимально эффективно.

Тренируйтесь, учитесь, развивайтесь и открывайте новые возможности вашего интеллекта!

**УДК 159.95  
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-176040-3

© Могучий А., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раскрываем потенциал мозга на 100%</b> . . . . .	4
Включаем «турбо»-режим . . . . .	7
Как устроен мозг . . . . .	8
<b>Тренажер Келли — пробуждение скрытых возможностей</b> . . . . .	11
Меняя себя — меняй жизнь! . . . . .	13
Базовый комплекс упражнений . . . . .	13
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга . . . . .	18
Основной курс упражнений . . . . .	20
<b>Таблицы для учета результатов и ответы</b> . . . . .	69
<b>Упражнения для развития внимания</b> . . . . .	103
Тренировка наблюдательности . . . . .	105
Тренировка сосредоточенности – упражнения на фокусировку внимания . . . . .	110
Упражнения на расфокусировку внимания . . . . .	117
Тренировка быстрого перехода от фокусированного к расфокусированному вниманию . . . . .	120
<b>Развивайте аналитический ум для работы с информацией</b> . . . . .	123

# Раскрываем потенциал мозга на 100%

Каждый из нас, хочет он того или нет, погружен в информационную среду — почти вся наша деятельность так или иначе определяется умением обращаться с информацией: собирать, усваивать, осмысливать, перерабатывать и передавать ее. Чтобы раскрыть свой потенциал, максимально использовать все возможности, достигать успеха в самых разных областях, выполнять любую работу наилучшим образом, нужно уметь действовать быстро! Очень быстро! Наблюдать, схватывать на лету, мгновенно сравнивать, отбрасывать лишнее, извлекать из памяти необходимое и моментально формулировать ёмкие информационные блоки для дальнейшей передачи и обработки. Кажется, что справиться с этим под силу только мощному компьютеру? Да, это так. И такой суперкомпьютер у вас уже есть.

Это ваш мозг.

И его потенциал гораздо выше, чем у любой вычислительной машины. Ведь где вы видели такой компьютер, который постоянно менял бы свою конфигурацию в зависимости от поставленных перед ним задач? Компьютер не может самопроизвольно меняться в поисках наиболее эффективных решений, а мозг — может. Значит, мозг имеет огромные преимущества перед любым самым современным и мощным компьютером!

Учеными предпринимаются попытки создавать компьютеры, работающие по аналогии с нейронными сетями головного мозга человека, но и они не могут соревноваться с человеческим разумом, и вряд ли когда-нибудь будет создан компьютер, которому это по силам.

И самое главное — наш мозг устроен так, что ему нужно постоянно учиться и тренироваться: создавать новые нейронные связи, становиться более развитым, более сложным, способным к решению все более непростых задач. И если мы помогаем мозгу в обучении и тренировках новых навыков, то работаем во благо самим себе!

На протяжении долгих лет доктор Келли изучал физиологию человеческого мозга, особое внимание уделяя вопросам, связанным с изменением и нарушением его функций. Исследования доктора Келли носили практический характер — он искал возможность увеличить объем памяти человека, повысить скорость усвоения новой информации, развить скрытые способности человека.

В своих исследованиях коры головного мозга он активно применял электронное оборудование, обладающее особо тонкой чувствительностью. Проведя множество экспериментов, доктор обнаружил интересную закономерность. Оказалось, что ряд совершенно отличных друг от друга способностей, умений и даже каких-то качеств человеческой личности связан с одной и той же зоной коры. Наблюдая за работой различных зон головного мозга, исследователь сделал вывод, что биофизическая активность этих участков коры может оказываться одинаковой при выполнении человеком самых разных действий. Так, например, одна и та же зона в мозгу демонстрирует идентичную деятельность в тот момент, когда человек пытается строить прогнозы относительно курса доллара и евро или же просто считает в уме от одного до десяти. При этом «простота» и «сложность» этих задач оказываются очень относительными — приборы фиксируют практически полное совпадение работы участков мозга.

Проанализировав полученные результаты, доктор Келли пришел к мысли о возможности создания такой методики воздействия на головной мозг человека, которая была бы одновременно простой, универсальной и безопасной. Он поставил себе цель найти способ эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека.

Ход рассуждений ученого был следующий: если при решении сложных и простых задач приборы фиксируют практически идентичную работу одного и того же участка головного мозга, то можно ли попробовать применить этот факт для тренировки этих зон? Можно ли подобрать такие простые упражнения, которые будут постоянно активизировать эти области мозга? Получится ли в результате этих тренировок добиться такой активности участков коры головного мозга, что человек получит возможность без труда справляться и с более сложными задачами?

Определив свою цель, ученый приступил к новым исследованиям. Он работал с людьми разных возрастов и профессий, использовал различные варианты заданий и скрупулезно фиксировал результат при помощи особо чувствительной аппаратуры. Все материалы отбирались и сортировались очень тщательно. Работа продолжалась в течение нескольких лет, пока доктор Келли не убедился в том, что его предположение было верно. Точечное воздействие на отдельные участки головного мозга, значительно увеличивающее эффективность их работы, вполне возможно.

Например, если ту зону коры, которая используется при решении математических задач с простыми числами, а также при решении абстрактных задач, периодически заставлять работать над несложными арифметическими действиями, то тем самым мы будем увеличивать потенциал мозга, направленный и на решение более сложных абстрактных задач.

Обратите внимание на слово «периодически»! Основа этой методики тренировки мозга именно в его ежедневной активности, которая не только помогает раскрыть возможности мозга, но и будет держать его в постоянной «боевой готовности».

Конечно, такое описание принципов работы различных зон головного мозга достаточно упрощено. На самом деле все гораздо сложнее. Но именно такой механизм лежит в основе методики упражнений Келли: «минимальные усилия — максимальный результат».

Со временем исследователь углубил и расширил свою систему упражнений, превратив ее в целый тренажерный комплекс, отдельные части которого могут быть использованы для решения конкретных задач. При этом каждый может выбрать методику именно той направленности, которая отвечает его насущным потребностям. Ведь каждая из них работает со стопроцентной эффективностью.

## Включаем «турбо»-режим

Выполняя представленные в этой книге упражнения регулярно, вы получите возможность вывести использование мозга на максимально возможную мощность и не только добиться заметного увеличения своего IQ, но и научиться находить нестандартные решения и делать это быстро. Важно отметить, что эти упражнения подходят каждому, кто хочет познакомиться с уникальным интеллектуальным тренажером Патрика Келли.

**Вы выйдете на тот уровень, который нужен именно вам!**

Система упражнений по праву может быть названа оздоровительно-профилактической, так как она позволяет заметно увеличить скорость психических реакций, улучшить память, развить логическое мышление, при этом не требуя каких-то больших затрат, как физических, так временных и материальных.

Для того чтобы в любом возрасте легко справляться с задачами высокой сложности, каждому человеку нужно постоянно поддерживать активность определенных зон в коре своего мозга. И Патрику Келли удалось создать комплекс упражнений на основе набора из простейших арифметических примеров, заданий на образно-логическое восприятие и запоминание слов, который является идеальным стимулятором работы головного мозга.

Ниже будет подробно рассказано о том, как именно происходит «включение» в работу этих зон.

## Как устроен мозг

Для того чтобы разобраться в том, что же на самом деле происходит у каждого из нас в голове, давайте обратимся к устройству головного мозга человека.

На рис. 1 на цветной вклейке вы видите то, что обычно скрыто от нашего взгляда черепной коробкой, — головной мозг. Этот уникальный орган включает в себя несколько отделов, в «ведомстве» каждого из которых находятся определенные функции, обеспечивающие жизнедеятельность нашего организма.

Более подробную схему «отделов» вы видите на рис. 2.

Сейчас мы с вами более подробно поговорим о коре головного мозга, которую еще называют передним мозгом. В этой части мозга находятся зоны, которые отвечают за обработку зрительных, слуховых, тактильных и других ощущений. Кора считается наиболее развитой частью мозга человека, и именно она обеспечивает нормальное развитие и функционирование речи, восприятия и мышления. Вся кора делится на области, каждая из которых имеет свою строго определенную функцию. Так, существуют области, ответственные за слух, речь, зрение, осязание, обоняние, движение, мышление и т. д.

Кора составляет значительную часть головного мозга, примерно 2/3 всего его объема, и делится на два полушария — левое и правое. Их функции и взаимодействие достаточно сложны, но в целом можно сказать, что правое полушарие в большей степени ответственно за интуитивное, эмоциональное, образное восприятие окружающей действительности, а левое обеспечивает логическое мышление. При этом анатомическое строение правого и левого полушарий идентично.

На рис. 2 показано, на какие части — так называемые доли — нейробиологами разделяется кора головного мозга:

- лобная доля обеспечивает моторные функции нашего организма и частично — речь, отвечает за принятие решений и выстраивание планов, а также любые целенаправленные действия;

- височная доля включает в себя центры слуха, речи и обоняния;
- теменная доля отвечает за обработку информации, полученной от тела через тактильные ощущения;
- затылочная доля обеспечивает работу зрительных центров.

Лобная доля коры, наверное, может быть названа самой загадочной областью головного мозга. Именно здесь расположена зона, называемая префронтальной корой, или же корой префронтальной области полушарий большого мозга, все загадки и возможности которой до сих пор не изучены учеными. В последние годы постоянно совершаются новые открытия в области нейробиологии, которые касаются этой зоны мозга, ученые не перестают исследовать ее, и нас наверняка ожидает множество новых удивительных фактов. Однако на сегодняшний день точно известно, что в этой области находятся зоны, отвечающие за память, способность человека к обучению и коммуникации, а также за творческие способности и мышление.

В ходе различных экспериментов было обнаружено, что стимуляция этой области головного мозга человека дает ему мощный толчок в плане личностного роста.

В той части, где проходит граница лобной и теменной частей коры, располагаются сенсорная и моторная полосы, которые, как следует из их названий, отвечают за функции движения и восприятия.

В нижней части лобной доли левого полушария находится зона Брока, названная так по имени знаменитого французского хирурга и анатома Поля Брока. Благодаря работе этой части головного мозга мы обладаем способностью произносить слова и писать.

В височной доле левого полушария, в том месте, где она смыкается с теменной долей, психиатром из Германии Карлом Вернике был обнаружен еще один центр, отвечающий за речь человека. Эта зона, названная по имени ученого, играет большую роль в нашей способности воспринимать смыс-

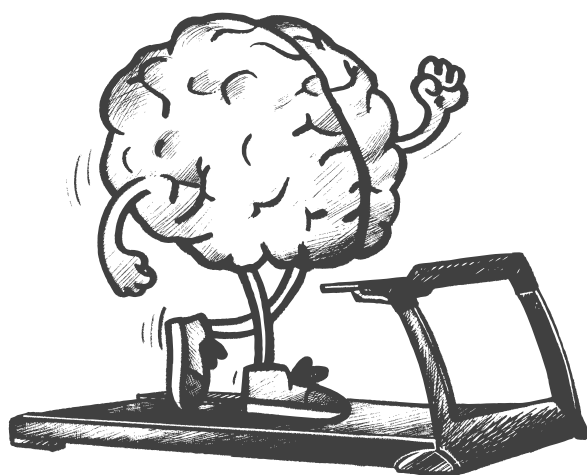
ловую информацию. Именно благодаря ей мы можем читать и понимать прочитанное.

Наблюдая за работой мозга человека, занятого решением разного рода задач, ученые обратили внимание на то, как меняются активности разных отделов головного мозга по мере изменения сложности или темпа выполнения задания.

Особый интерес исследователей вызывает то, что при неторопливых несложных вычислениях в работу включаются отдельные важные части коры, а стоит повысить скорость — и задействованной оказывается уже почти половина головного мозга. А вот сложные математические расчеты заставляют работать только несколько небольших областей в левом полушарии.

Если же провести томографическое сканирование мозга человека, который смотрит телевизор, то мы увидим работу только центров зрительного и слухового восприятия. А вот последовательный счет вслух активизирует огромные области в коре.

ТРЕНАЖЕР КЕЛЛИ —  
пробуждение скрытых  
возможностей



Если вы хотите добиться ощутимых, видимых результатов, то тренажер Келли необходимо использовать для ежедневных занятий. Задания, которые предлагаются для регулярных тренировок мозга, составлены из простейших примеров и не могут вызвать затруднений у того, кто умеет читать, писать и считать.

Но пусть вас не смущает простота этой методики. Не забывайте, что она основывается на регулярных повторениях, для которых идеально выделить одно и то же время в течение дня. В целом механизм работы тренажера Келли действительно достаточно прост, но постоянная дополнительная стимуляция различных зон головного мозга крайне важна для его активного функционирования. Несложная, но постоянная работа становится толчком для пробуждения потенциала, заложенного в нем и чаще всего не реализуемого и на десятую долю. В результате вы отметите улучшение памяти, раскрытие новых способностей и появление новых идей, увеличите скорость восприятия информации и сможете эффективнее анализировать ее вне зависимости от того, сколько вам лет.

**В состав тренажера Патрика Келли входят следующие задания:**

- примеры на простейшие математические действия;
- последовательный устный счет, пробуждающий речевую активность;
- запоминание некоторого количества простых слов, не связанных друг с другом по смыслу;
- одновременное визуальное распознавание слов и осознание их значения, вызывающее активизацию разных зон в коре обоих полушарий мозга.

## Меняя себя — меняй жизнь!

На первый взгляд предлагаемая работа выглядит слишком простой, а мы все привыкли, что к звездам — только через тернии. Но, хотя методика Патрика Келли имеет сложную структуру, сам доктор отмечал, что именно облегченный вариант является его самым любимым. Ведь его можно рекомендовать для постоянных занятий абсолютно всем людям, которые умеют читать, писать и считать.

Простота этого способа удивительным образом сочетается с его универсальностью — он помогает каждому, кто воспользуется им. Также было отмечено, что при работе с тренажером происходят положительные изменения в организме на всех уровнях: физиологическом, интеллектуальном и эмоциональном. А это значит, что вам легче и радостнее жить, вы более устойчивы к стрессам и готовы выполнять более сложную, а значит интересную работу.

## Базовый комплекс упражнений

В этой части книги вы найдете базовый комплекс упражнений, разработанный специально для тех людей, которые хотят включить турбо-скорость восприятия и обработки информации, повысить свои интеллектуальные возможности. Все предлагаемые вам задания просты и практичны и прекрасно подходят и для тех, кто только знакомится с этой удивительной методикой.