

НЕЙРОТРЕНАЖЕР ШУЛЬТЕ

Следи за подозреваемыми



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.95

ББК 88.3

Н46

Н46 Нейротренажер Шульте. / составитель В. Новикова — Москва :
Издательство АСТ, 2026. — 64 с.

ISBN 978-5-17-186851-2 (Когнитивный тренажер на каждый день)

ISBN 978-5-17-188958-6 (Нейротренажер на каждый день)

Регулярная нагрузка для мозга — залог вашей эффективности. Это издание — 30-дневная программа тренировки внимания, памяти и скорочтения. Внутри — классические таблицы Шульте в сочетании с детективными упражнениями. Сложность растет каждые 5 дней — мозг всегда в тонусе.

Издание помогает развить навыки, полезные в учебе и работе:

- читать тексты в несколько раз быстрее
- одновременно слушать, анализировать и выхватывать ключевые тезисы из разговора
- выступать на публике
- работать в режиме многозадачности
- перестать «залипать» в телефоне без дела

Раскрывайте преступления и собственные возможности!

УДК 159.95

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-186851-2

(Когнитивный тренажер на каждый день)

ISBN 978-5-17-188958-6

(Нейротренажер на каждый день)

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВСТУПЛЕНИЕ

Развитие периферического зрения и скорочтения — крайне полезная практика, ведь в повседневной жизни к этим навыкам каждый прибегает ежедневно. Мы постоянно работаем с текстом: читаем сообщения, документы, инструкции, учебные материалы, новости, посты. Чем быстрее мозг выделяет главное и удерживает внимание, тем легче справляться с информацией без перегрузки. Когнитивные навыки можно тренировать так же, как мышцы. Для этого используются таблицы Шульте и специальные тексты на скорость восприятия.

Таблицы Шульте — один из самых эффективных тренажеров для развития периферического зрения, изобретенный немецким психотерапевтом Вальтером Шульте. Его механизм действия настолько же прост, насколько и эффективен:

- фиксируем взгляд в центре таблицы,
- при помощи периферического (бокового) зрения ищем числа по порядку от 1 до 25 в таблице 5x5, от 1 до 36 в таблице 6x6, от 1 до 49 в таблице 7x7 и так далее.

Такая тренировка учит глаз не «бегать» по строке, а схватывать больше информации за одну фиксацию взгляда. Постепенно расширяется поле восприятия, развивается внимание, а чтение становится быстрее и увереннее. В обычной жизни глаз видит лишь узкий фрагмент текста прямо перед собой, что требует постоянного перевода взгляда. Соответственно, развитие периферического зрения напрямую влияет на скорость чтения.

Второй инструмент — тексты для скорочтения. Их не нужно читать медленно и вдумчиво: задача в другом — быстро просмотреть историю, уловить смысл и удерживать в памяти важные детали. После каждого текста предлагается задание.

На начальном уровне сложности это цифры, которые необходимо запоминать в правильной последовательности. На среднем — ответы на вопросы по содержанию текста. На сложном — дешифровка слова с помощью алфавитного порядка. Каждый уровень включает шесть истории, по пять текстов в каждой. Нагрузка растёт постепенно: меняются форматы текстов, усложняются задания, появляются дополнительные элементы. А детективная подача добавляет игре азарт — включается не только внимание, но и интерес.

Рекомендуется идти постепенно, сначала таблица Шульте как разминка, затем текст и задание. Не стоит пытаться пройти всё сразу. Регулярная практика даёт результат — чтение становится быстрее, внимание устойчивее, а восприятие точнее.

ТАЙНА СТАРОЙ БИБЛИОТЕКИ

Часть 1. Наблюдение

СЕМЕН ПРИЕХАЛ В СТАРУЮ БИБЛИОТЕКУ РАННИМ УТРОМ,
ЧТОБЫ ПОИСКАТЬ ЗАЦЕПКИ.

Сонная заведующая подвела его к массивному стеллажу.

На полке стояло всего три книги.

Ничего не найдя, он выдвинул ящик стола, но там лежала
лишь одна монета.

Он осмотрелся и увидел пять гравюр на стене.

За ними виднелась неприметная железная дверь
с кодовым замком.

Внутри текста спрятаны цифры. Соберите их в том порядке,
в котором они встречаются в истории. Это не случайные числа –
это код от замка на двери. Попробуйте вспомнить их и записать
ниже, а затем проверьте себя.

6	11	7	22	25
9	14	4	20	5
13	16	3	1	12
24	21	10	17	15
8	23	18	19	2

Часть 2. Зацепка

СЕМЕН РЕШИТЕЛЬНО ЗАШЕЛ В АРХИВ.

ВДОЛЬ СТЕНЫ ТЯНУЛИСЬ СТЕЛЛАЖИ С ПАПКАМИ – ВОСЕМЬ СЕКЦИЙ В ВЫСОТУ.

ПОСЕРЕДИНЕ СТОЯЛ СТОЛ, А НА НЕМ – БАНКА С ДВУМЯ ЗАСОХШИМИ КИСТОЧКАМИ.

НА СТЕНЕ ВИСЕЛИ ЧАСЫ, ЗАСТЫВШИЕ НА ШЕСТИ.

В УГЛУ ЖУЖЖАЛ ВЕНТИЛЯТОР, ОБДУВАЯ РЯДЫ КОРОБОК.

ОДНА ИЗ НИХ ИЗДАЛЕКА СМУТНО НАПОМИНАЛА СЕЙФ.

Внутри текста спрятаны цифры. Соберите их в том порядке, в котором они встречаются в истории. Это не случайные числа – это код от сейфа. Попробуйте вспомнить их и записать ниже, а затем проверьте себя.