

Антон Могучий

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

5 минут в день
по методикам спецслужб



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 Упражнения для мозга. 5 минут в день по методикам спецслужб / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-164961-6

Почему спецгент — это почти супергерой? Он умеет быстро думать и принимать решения, исходя из текущей обстановки! Хотите обладать таким же высоким уровнем интеллекта, как у спецгентов, научиться за считанные минут решать сложные задачи и делать верные выводы?

Новая рабочая тетрадь Антона Могучего содержит уникальные техники развития интеллекта, основанные на методиках подготовки сотрудников спецслужб. Посвящая всего лишь 5 минут в день тренировке ума, вы сможете улучшить работу мозга, память и внимание, а также открыть в себе новые таланты и способности! Вы научитесь оперативно решать любые задачи, сможете быстро усваивать новые знания и лучше разбираться в людях, ситуациях и явлениях.

Помните: развитый интеллект — это необходимая составляющая достойной и успешной жизни.

Выполнять задания можно прямо в книге.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-164961-6

© Могучий А., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление6
Об этой книге6
Для чего вам эта книга9

ГЛАВА 1.

Внимательность и еще раз внимательность!

Внимательность и наблюдательность нужны не только разведчикам!14
Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте17
Всего пять минут тренировок в день значительно повысят возможности вашего мозга17
Как работать с таблицами Шульте19
ПРОГРАММА РАБОТЫ ПО ТАБЛИЦАМ ШУЛЬТЕ (базовый уровень)22
Комплекс упражнений для развития наблюдательности и внимательности72
«Поиск изображений»72
«Детали внешности»74
«Поиск букв»75

ГЛАВА 2
Сообразительность и находчивость —
ваши несомненные козыри

Думать, принимать решение, действовать!	78
Упражнения для развития понятливости	80
«Пары слов»	80
«Числовые ряды»	81
«Лишние слова»	82
«Объединяющее понятие»	83
«Слова-антонимы»	84
«Четные-нечетные»	85
«Порядок слов»	86
«Фигуры»	88
ОТВЕТЫ	89
Упражнения на развитие сообразительности	92
«Разминка для ума»	92
«Загадки»	93
«Лишнее число»	94
«От одного до ста»	94
«Найдите ошибку»	95
«Лабиринты»	95
«Фигуры»	99
«Шифровка с секретом»	101

«Недостающие числа»	102
ОТВЕТЫ	103
Упражнения на скорость мышления	108
«Порядок цифр»	108
«Часы и минуты»	109
«Слова и буквы»	111
«Ряды чисел»	112
«Пропущенные числа»	113
«Буквы и слова»	114
Упражнения для развития математического интеллекта	116
«Устные вычисления».	117
«Числа в скобках»	118
«Занимательные задачки»	119
«Пять задач»	120
«Домино»	122
ОТВЕТЫ	123

ВСТУПЛЕНИЕ

Об этой книге

Книга, которую вы держите в своих руках, конечно, не учебник для секретных агентов, а пособие по развитию интеллекта. Однако это необычное пособие. Все-таки здесь будут раскрываться некоторые тайны. Работа спецслужб во всех странах мира окружена завесой секретности. И это естественно. Когда речь идет о государственной тайне и государственной безопасности, полной открытости информации просто не может быть.

Конечно, я не претендую на раскрытие гостайн. Но я могу немного приоткрыть завесу над одной из сторон деятельности спецслужб — методами подготовки сотрудников. Не всеми, а лишь теми, которые касаются развития интеллекта.

Что такое спецслужбы? Строго говоря, это термин неофициальный. Но именно так с недавних пор в разговорной речи называют государственные структуры, занимающиеся разведкой и контрразведкой, призванные предотвращать разного рода противозаконную деятельность, угрожающую безопасности государства.

Естественно, для работы в спецслужбах нужно долго и много учиться. Но сначала нужно еще попасть в соответствующие учебные заведения. А попасть туда не так просто! Нужна очень хорошая подготовка по всем предметам школьной программы. Нужен высокий уровень коэффициента интеллекта — IQ, обязательно — высокая обучаемость и способность к саморазвитию. Нужны особые качества характера — умение владеть собой, выдержка, стрессоустойчивость, коммуникабельность, решительность, смелость, находчивость, уверенность в себе, а также высокие морально-нравственные и патриотические устои.

Чему же учат в школах спецслужб? Конечно, там существует широчайшая общеобразовательная программа. Будущий сотрудник соответствующих ведомств должен приобрести не только знания и навыки по своей специализации, но еще иметь основательную подготовку в области права и психологии, а также разбираться в литературе, искусстве, владеть иностранными языками. И, конечно, интеллектуальная подготовка стоит едва ли не на первом месте.

Без тренированной памяти, внимания, наблюдательности, интеллекта на этой работе делать нечего!

Вот лишь некоторые навыки, необходимые сотруднику спецслужб, — он должен:

- в любой ситуации замечать и запоминать малейшие подробности и детали происходящего;
- уметь прогнозировать развитие любой ситуации;
- уметь находить закономерности в массе разрозненной информации;
- уметь сравнивать разные события, явления, ситуации и находить сходство, различие, выявлять аналогии;

- уметь решать сложные профессиональные задачи, требующие нестандартного мышления и многоходового мыслительного процесса;
- быстро ориентироваться в любой ситуации и применять на практике полученные теоретические знания.

Безусловно, система подготовки сотрудников спецслужб не может быть раскрыта в полной мере, по понятным причинам она засекречена — и в России, и в других странах. Но отдельные методы, техники, приемы, используемые в этой подготовке, в наши дни перестали быть тайной. Каждый человек теперь может воспользоваться ими для быстрого и очень заметного развития своих интеллектуальных способностей.

Для чего вам эта книга

Может быть, вы сомневаетесь, зачем это нужно вам — обычному человеку, не разведчику, не тайному агенту, не тому, от кого зависит безопасность государства?

Для того чтобы **преуспевать** — это само собой. Но не только. Тренировать интеллект нужно уже для того, чтобы просто не отстать от стремительно меняющегося времени, не оказаться на обочине жизни, не выпасть из обоймы твердо стоящих на ногах людей.

И даже если вы не стремитесь ни к каким особым достижениям, если вас не интересует ни успех, ни перспективы, — регулярно тренировать интеллект необходимо хотя бы для того, чтобы его не утратить. Ведь согласно законам нашего организма мы теряем то, чем не пользуемся. Если не давать нагрузки мышцам, они атрофируются. Если не тренировать интеллект, он слабеет. Тогда как развитый интеллект — это помимо всего еще и достойное качество жизни в любом возрасте и в любой жизненной ситуации.

Не ждите, что кто-то обеспечит вам достойную жизнь — вы сами можете сделать это для себя при помощи своего высокоразвитого интеллекта.

Вы хотите сохранить до преклонных лет отличную память и завидную сообразительность, ориентироваться в любых потоках информации, уметь нестандартно мыслить, все схватывать на лету, отделять главное от второстепенного, анализировать получаемые данные и делать верные выводы? Начать тренироваться никогда не поздно! А кто лучше всех справляется с названными задачами? Конечно, те, кто

обучен этому по долгу службы. Вот и учиться лучше всего у них! Тем более что теперь и всех нас жизнь призывает к такому обучению.

И не важно, сколько вам лет и кем вы работаете. Важно, что вы можете мыслить, а значит, и жить гораздо эффективнее, чем сейчас!

Головной мозг человека — гениальное творение природы. Он обладает практически неограниченными возможностями, о чем большинство людей и не подозревает. Путем тренинга мозга можно развивать свой интеллект чуть ли не бесконечно. Мозг способен обучаться. Мозг пластичен — а это значит, что мы можем по своей воле усиливать нужные нам функции. Можем развить память до феноменальных величин. Можем дисциплинировать свою мысль так, чтобы легко решать самые трудные задачи. Можем стать такими внимательными, чтобы ни одна мелочь и деталь (от которых порой зависит очень много) не ускользнула от нас. Можем освоить искусство генерировать гениальные идеи. Можем научиться мыслить творчески, неординарно и при этом логически четко и выверено. Можем стать совершенно другими людьми, приблизить себя к идеалу! И всего этого можно достичь тренингом мозга.

Выполняя задания из этой книги, вы сможете выйти на уровень мировой интеллектуальной элиты — и это не преувеличение. Практическая польза, которую вы извлечете в итоге, неоценима.

- Вы легко будете находить решения проблем, которые раньше никак не решались.

- Вы будете все схватывать «на лету», без затруднений усваивать новые знания.
- Окружающая действительность станет гораздо понятнее — вы сможете насквозь видеть людей и ситуации, понимать, что из чего произошло, в чем причины и следствия и где наилучший выход.
- У вас постоянно будут возникать новые, творческие, оригинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач.
- Вы сможете открыть в себе новые таланты и способности.
- Возрастет ваша уверенность в себе, вы перестанете теряться перед сложными задачами и обстоятельствами.
- Вы даже станете лучше себя чувствовать физически — ведь тренированный мозг способен гораздо лучше руководить всеми органами и системами организма. Не случайно интеллектуально развитые люди и живут дольше, и сохраняют здравый ум и светлую память до последних дней.

И помните: даже пяти минут занятий в день достаточно, чтобы мозг активно развивался, а ваши интеллектуальные способности возрастали!

ГЛАВА 1

Внимательность и еще раз внимательность!

