

Антон Могучий

1000 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА ПО МЕТОДИКАМ КЕЛЛИ И ШУЛЬТЕ

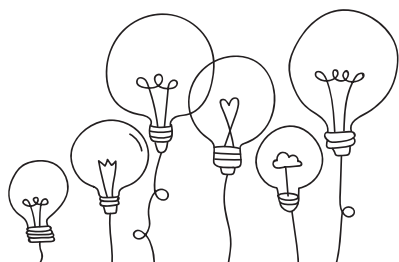
Большой
тренажер

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

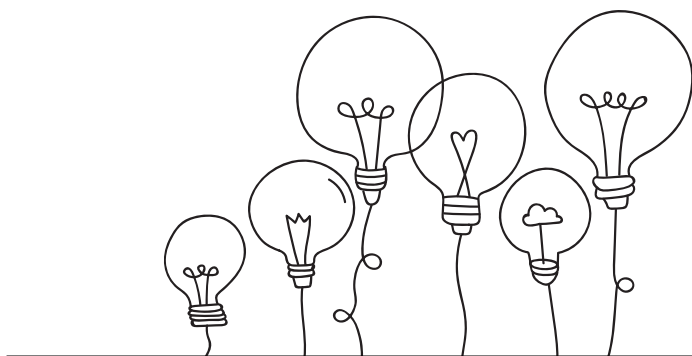


Вступление	6
Инвестируй в себя	6
Включить мозг на полную мощность	8
Возможности мозга	13
Работа с книгой	19
Таблицы Шульте	25
Как работать с таблицами Шульте	29
Таблицы Шульте для занятий	33
Тренажер Келли	77
Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли	84



Описание базового комплекса упражнений	86
Работа с тренажером	87
Задания	93
Блок 1	93
<i>Ответы</i>	180
Блок 2	231
<i>Ответы</i>	304

ВСТУПЛЕНИЕ



ИНВЕСТИРУЙ В СЕБЯ

Современность диктует свои законы. Теперь недостаточно просто хорошо работать и четко выполнять свои обязанности, недостаточно просто хорошо учиться, недостаточно просто плыть по течению. Чтобы успеть за нынешним темпом жизни, от нас требуется быть **максимально эффективными всегда**.

Что это значит?

Эффективность — способность достигать цели с оптимальной затратой материальных и нематериальных ресурсов, таких как время и усилия.

Можно ли повысить собственную эффективность и с чего начать?

Те, кто только задумывается о том, чтобы повысить свою эффективность, зачастую выбирают самые простые, но, увы, не самые лучшие решения. Повышение квалификации, покупка онлайн-тренингов самых разных коучей (иногда с сомнительной репутацией), попытка научиться чему-то новому, модному и, по ощущениям, востребованному — все это может принести пользу, но может и не принести.

Как начать инвестировать в себя и сделать это с максимальной выгодой?



Воспользоваться тренажерами для мозга, представленными в этой книге!

Их эффективность проверена на практике: огромное количество восторженных отзывов читателей, которые уже попробовали выполнять упражнения, говорят сами за себя.

Упражнения не требуют больших затрат сил и времени, для них не нужна сложная подготовка, единственное, что требуется от вас, — желание повысить эффективность работы вашего мозга.

В представленной книге я расширил практическую часть, увеличив количество упражнений для того, чтобы занятия читателей — и уже опытных пользователей данных тренажеров, и новичков — были более эффективными. За счет того, что количество упражнений увеличено, интерес к решению задач все время находится на высоком уровне, тем самым стимулируя мозг и заставляя его работать на высоких оборотах.

Более подробно о том, как работает наш мозг и каким образом на него может повлиять работа с этой книгой, будет рассказано ниже.

Выполняя упражнения, вы сможете:

- ◆ повысить качество и скорость принятия важных решений,
- ◆ улучшить наблюдательность,
- ◆ развить внимание и умение концентрироваться и деконцентрироваться в зависимости от поставленных задач.



Браться за более узконаправленные обучающие программы и методики имеет смысл только после того, как ваш мозг стал работать на все 100 процентов!

Каким же образом методики, о которых говорится в этой книге, могут повысить эффективность работы мозга? Обо всем по порядку.

Мозг — это центр управления всем организмом, своего рода командный пункт. Работа каждого органа управляется мозгом. И только если мы держим мозг в активном рабочем состоянии, он способен «на отлично» справляться со своей функцией.

ВКЛЮЧИТЬ МОЗГ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ

В череде повседневных дел мы даже не задумываемся о том, насколько уникальным и гениальным изобретением природы является человеческий мозг. Он создан так, что с его помощью мы можем буквально творить чудеса. Но большинство из нас не ценит этот великий дар и не пользуется им в полной мере. Мало кто знает, какими возможностями обладает человек на самом деле. Мы привыкли считать, что с течением времени наш организм способен только



разрушаться, но никак не развиваться, и поэтому смиряемся и даже не пытаемся изменить ситуацию, хотя это по силам любому!

Еще одна причина, по которой большинство даже не пытается «прокачать» свои возможности, — усталость или выгорание. У большинства из нас столько разнонаправленных задач, столько обязанностей, столько дел — порой кажется, что заниматься еще и саморазвитием попросту невозможно. На это же тоже требуются время, силы — ресурсы, которых и так зачастую не хватает. И так заманчиво поверить яркой рекламе «волшебных методик», обещающей сногшибательный, магический и, главное, моментальный эффект. Но чаще всего такие «ноу-хау» оказываются пустышками и не приносят ничего, кроме разочарования, которое дополнительно может отбить любое желание работать над своим развитием.

Но любые причины не предпринимать усилий — всего лишь ограничения, которые мы накладываем на себя сами! Давайте освободим от них свое сознание прямо сейчас и узнаем, на что мы на самом деле способны.

Что такое нейропластичность

Одно из самых потрясающих научных открытий последнего времени — выявление способности мозга приспосабливаться к новым условиям и брать на



себя новые функции в зависимости от меняющихся обстоятельств.

Эту удивительную способность мозга к переобучению и развитию ученые назвали *нейропластичностью*.

Многие из нас до сих пор уверены в том, что нервные клетки не восстанавливаются, что память и интеллект с годами слабеют, что учиться чему-то новому мы можем только в детстве и юности.

Это заблуждение! Современная наука доказала, что все обстоит совсем иначе!

По последним научным данным, нервные клетки способны не только восстанавливаться, но и брать на себя новые функции, устанавливая между собой новые связи. Например, известно, что люди, перенесшие травмы головного мозга, инсульты или другие заболевания, связанные с органическими поражениями мозговых тканей, не просто излечиваются, но и восстанавливают нормально функционирующий интеллект, учась заново двигаться, говорить, думать!

Мозг может снова и снова учиться всему этому, особенно если сам человек ему помогает. Зафиксированы даже такие случаи, когда человек, переживший страшную катастрофу, после потери более трети мозга возвращался к нормальной жизни и становился абсолютно полноценным в интеллектуальном смысле! Оставшаяся часть мозга брала на себя все функции утраченной. Нейроны мозга переучились заново, освоили ранее не свойственные функции,



и часть мозга начала функционировать как целый мозг!

Не думайте, что мозг — это некая неподвижная масса. Ничего подобного! Нейроны, составляющие головной мозг, постоянно движутся, вступают в контакты друг с другом, посылают друг другу импульсы, посредством своих отростков создают новые связи и разрывают старые.

Как только вы что-то увидели или услышали, от рецепторов к нервным клеткам мгновенно поступает сигнал и нервные клетки активизируются, приходят в движение, изменяются их биохимия и электропроводность, сигнал начинает передаваться от одного нейрона к другому, и в итоге миллионы нейронов способны включиться в этот процесс.

Каждый нейрон — это сложная система, настроенная на прием и передачу информации. И работает эта система с огромной производительностью. Каждый нейрон способен принимать сотни тысяч импульсов в секунду от других нейронов.

Таким образом, наш мозг находится в рабочем режиме почти все время. Наша задача — сделать его работу максимально эффективной, в каждый конкретный момент времени направленной туда, куда требуется. Мы можем ставить перед собой самые сложные и амбициозные задачи, наш мозг благодаря нейропластичности готов решать их. Каждый из нас может значительно повысить эффективность работы мозга. И вот каким образом.



Тренировки для мозга — ваш лучший выбор

Если вы хотите усвоить что-то новое, что-то понять, чему-то научиться, миллионы нейронов будут помогать вам в этом. Причем с каждым повтором, с каждой тренировкой вам будет удаваться это все легче и легче — потому что нейроны будут быстрее устанавливать связи между собой.

Вспомните личный опыт: начиная новое дело, приступая к изучению чего-то нового и сложного, вы наверняка вместе с воодушевлением испытывали растерянность и неуверенность. Пожалуй, нет ни одного человека, который сразу стал бы отличным водителем или моментально выучился играть на музыкальном инструменте. Дело в том, что нейроны проводят новую информацию, создавая новые связи. Это можно сравнить с прокладкой дороги через заросший лес. Нейронам нелегко оборвать старые связи и создать новые. Но, повторяя что-либо снова и снова, мы с каждым разом отмечаем — стало проще и легче.

О чем это говорит?

Тренировки — посильные и регулярные, — несомненно, важны для улучшения работы мозга!

Принято считать, что максимальная активность мозга человека приходится на детство. Действитель-



но, для ребенка все ново, все представляет интерес. Любой здоровый малыш постоянно воспринимает огромное количество новой информации, все время чему-то учится и благодаря этому развивается.

Но неправильно думать, что, повзрослев, мы «костенеем» и наш мозг уже не может развиваться. Почему возник стереотип, что с годами учиться труднее? С возрастом мы начинаем — иногда неосознанно — экономить энергию. Нам кажется, что мы и так достаточно знаем, а все новое требует дополнительных усилий, а нам лень или мы устали от множества мелких забот. Мы перестаем давать работу нашему мозгу! И только поэтому он снижает свою активность.

На самом деле учиться и познавать новое не просто можно, но и нужно в любом возрасте!

ВОЗМОЖНОСТИ МОЗГА

**Возраст — не помеха.
Что снижает эффективность
работы мозга?**

Наш мозг жаждет нового и готов решать самые сложные и заковыристые задачи. Это аксиома. Но что мешает нам?



В первую очередь — то, о чем мы говорили ранее: мы сами перестаем его тренировать, предпочитая мыслить и действовать по привычным шаблонам.

Пока вы получали образование в учебных заведениях, потом осваивали новые социальные роли, делали карьеру, совершенствовались в профессии, вы нагружали мозг интенсивно и постоянно. Но если с годами вы решили, что больше вам учиться нечему, что активный возраст остался позади — ваш мозг вместе с вами начинает лениться.

Если не тренировать мышцы, они быстро ослабеют! Если не тренировать мозг, ослабеет интеллект, снизится память, замедлится реакция, вы уже не сможете так же быстро соображать и так же легко усваивать информацию, как раньше.

Но даже если с вами уже произошло нечто подобное — это не приговор! В любой момент, на любом отрезке жизни вы можете начать тренировать свой интеллект и память, тратя на это буквально по несколько минут в день, — и очень скоро заметите, что день ото дня ваш мозг работает все лучше и лучше.

Пока мы живы, наш мозг хочет развиваться. Так давайте предоставим ему такую возможность! Ведь когда мы обучаем свой мозг, в нем включаются механизмы **самоомоложения**. Мозг омолаживается, когда он активен, когда нейроны трудятся и устанавливают новые связи.



Вторая причина того, что мозг перестает работать в полную силу, — наши привычки.

С годами у нас вырабатываются устойчивые привычки, от которых бывает трудно отказаться. Мы привыкаем к месту, где живем, к одному и тому же привычному маршруту, которым добираемся на работу, к заведенному раз и навсегда образу жизни, к чтению определенной литературы и просмотру определенных телепередач, к общению с одними и теми же людьми, к одним и тем же способам проведения досуга и решения каждодневных задач...

Постепенно мы начинаем бояться хоть что-то поменять. Мы все чаще говорим: «Поздно мне уже учиться чему-то новому». Может быть, вы сталкивались с примерами, когда трехлетний ребенок легко осваивает планшетный компьютер, тогда как его шестидесятилетняя бабушка боится даже близко подойти к современной технике. Почему? Неужели у трехлетнего ребенка более развитый интеллект? Нет, конечно. Просто учиться чему-то новому для него естественно. И он не боится ошибиться, сделать что-то не так, не боится, что у него не получится. Страх снова почувствовать себя учеником, беспомощным, неумелым — вот преграда, которая не дает людям развивать свой мозг! Но задумайтесь: не слишком ли большую плату требует от вас этот страх? Вы отказываете себе в развитии, а значит, неминуемо деградируете. Вы даже не замечаете, как ваш мозг требует работы. Ему необходима нагрузка.