

КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА

**Антон Могучий**

# **Развитие интеллекта, внимания, памяти**

## **Секретные методы спецслужб**

ПРАЙМ



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 Развитие интеллекта, внимания, памяти. Секретные методы спецслужб / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-109638-0

Новая книга известного автора книг-тренажеров для мозга Антона Могучего — тренинг для развития памяти, внимания и интеллекта, составленный на основе секретных программ подготовки агентов спецслужб.

Специально подобранные упражнения, уникальная авторская методика, практики для развития наблюдательности, воображения и творческих способностей — все, что необходимо для освоения курса на отлично.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-109638-0

© Могучий А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Мыслить как разведчик</b> .....	7
Под грифом «Секретно» .....	8
Для чего вам память, внимание и интеллект, как у агента спецслужб .....	9
Об этой книге .....	11

<b>ЧАСТЬ 1. Тренировка внимания и наблюдательности</b> .....	17
Внимание — ваш навигатор по жизни .....	18
Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте .....	19
Упражнения на концентрацию внимания .....	31
Упражнения на наблюдательность .....	39
Упражнения на сосредоточенность .....	47

<b>ЧАСТЬ 2. Развитие понятливости и сообразительности</b> .....	57
Чтобы принять верное решение, нужно правильно понять имеющуюся информацию .....	58



Упражнения для развития понятливости . . . . .	60
Упражнения на развитие сообразительности . . .	71
Упражнения на скорость мышления . . . . .	93

### **Часть 3. Задания для быстрого**

<b>повышения IQ . . . . .</b>	<b>101</b>
Повысить коэффициент интеллекта может каждый! . . . . .	102
Тренажер Келли — уникальная методика развития интеллекта . . . . .	103
Какие виды интеллекта нам нужны в первую очередь . . . . .	121
Упражнения на развитие вербального интеллекта . . . . .	124
Упражнения на развитие математического интеллекта . . . . .	136
Упражнения на развитие пространственного интеллекта . . . . .	151

### **Часть 4. Программа тренировки памяти . . .**

Для суперпамяти нужны супертренировки . . . . .	160
Виды памяти и условия надежного запоминания . . . . .	162
Упражнения на развитие навыков механического запоминания . . . . .	165



Упражнения для развития зрительной памяти .....	175
Упражнения для развития слуховой памяти ...	180
Упражнения для развития кинестетической памяти .....	184
Упражнения для развития ассоциативной памяти .....	188
Приемы мнемотехники .....	194
Тренинг всех видов запоминания .....	201
<b>Часть 5. Развитие стратегического и аналитического мышления .....</b>	<b>213</b>
Искусство мыслить эффективно .....	214
Упражнения для развития стратегического мышления .....	216
Упражнения для развития аналитического мышления .....	224
<b>Часть 6. Развитие творческого, нестандартного мышления .....</b>	<b>237</b>
Мыслить творчески — мыслить глубоко .....	238
Упражнения на воссоздание образов .....	240
Упражнения для развития творческого восприятия действительности .....	248
Упражнения для развития нестандартного мышления .....	255



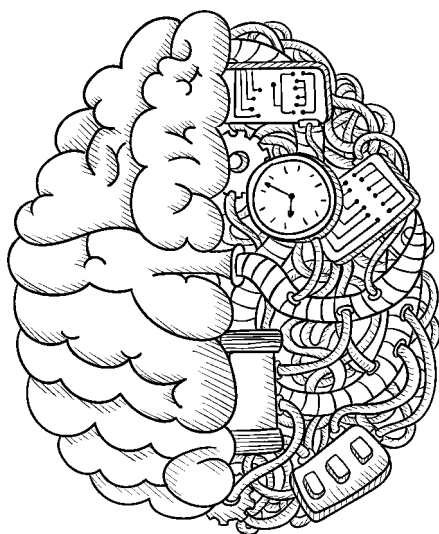
---

Упражнения для развития способности искать и генерировать новые идеи . . . . .	260
---	-----

<b>Приложение. Самодисциплина и образ жизни . . . . .</b>	<b>271</b>
Помогите вашему мозгу работать еще продуктивнее! . . . . .	272
Питание для интеллекта . . . . .	273
Несколько полезных советов . . . . .	282



# МЫСЛИТЬ КАК РАЗВЕДЧИК



## ПОД ГРИФОМ «СЕКРЕТНО»

Слово «спецслужбы» для многих людей стало символом силы, власти, могущества и, конечно же, символом тайны. Службы госбезопасности любой страны — действительно более чем серьезные организации. К людям, работающим там, обычно относятся настороженно, но с определенным пиететом. Многим кажется, что там работают какие-то необыкновенные люди. Не небожители, нет — но люди, знающие, умеющие и понимающие гораздо больше, чем обычный среднестатистический человек.

И в самом деле, многие и многие из них действительно достойны уважения. Ведь в спецслужбы лишь бы кто не попадет. Отбор достаточно строгий и проводится по множеству параметров.

На службу туда обычно принимают людей с твердыми убеждениями, морально и психологически устойчивых.

Они должны уметь выдерживать стрессы и справляться с их последствиями.

От них требуется умение владеть собой и контролировать свои эмоции.

И конечно, одним из главных требований всегда был **развитый интеллект**. Но не только — а еще



и хорошая память, внимание, умение сосредоточиться и принимать решения в самых сложных ситуациях, а также выдержка, находчивость, сообразительность.

Специально отобранных людей обучают по особым методикам — в многочисленных засекреченных школах и на курсах «особого назначения». Чему обучают? Разведке и контрразведке, слежке и наблюдению, различным методам получения и обработки информации, шифровке и дешифровке и еще множеству дисциплин в зависимости от специализации.



**Конечно, интеллектуальная и психологическая подготовка стоит едва ли не на первом месте. Без тренированной памяти, внимания, наблюдательности, интеллекта на этой работе делать нечего!**

## **ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ, КАК У АГЕНТА СПЕЦСЛУЖБ**

Далеко не только агентам и сотрудникам спецслужб в наше время требуется развитый интеллект. Мир усложняется с каждым годом, потоки информации становятся все более интенсивными, и для



нормальной жизнедеятельности, не говоря уже об успехе, нам просто необходимо все схватывать на лету, отделять главное от второстепенного, анализировать получаемые данные и делать верные выводы.

Кто с этим лучше всего справляется? Конечно, тот, кто обучен этому по долгу службы.

**Но 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 (о которых порой зависит очень много) не ускользнула от нас. Можем освоить искусство генерировать гениальные идеи. Можем научиться мыслить творчески, неординарно и при этом логи-



чески четко и выверенно. Можем стать совершенно другими людьми, приблизить себя к идеалу!

И всего этого можно достичь при помощи тренинга мозга, потому что мозг и в самом деле всему голова.

А еще тренировать интеллект нужно 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. И, если вы хотите сохранить до преклонных лет отличную память и завидную сообразительность, тренироваться нужно начинать как можно раньше.



**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.**

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

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



Человек с «натренированным» интеллектом будет:

- ◆ находить решения проблем, которые раньше никак не решались;
- ◆ все схватывать «на лету», без затруднений усваивать новые знания;
- ◆ насквозь видеть людей и ситуации, понимать, что из чего произошло, в чем причины и следствия и где наилучший выход;
- ◆ генерировать новые, творческие, оригинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач;
- ◆ открывать 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.

**Структура книги такова.**

*Часть 1* посвящена тренировке внимания и наблюдательности.



Она содержит:

- ◆ упражнения по методу Шульте — уникальный тренажер № 1, развивающий весь мозг через развитие внимания;
- ◆ упражнения на концентрацию внимания;
- ◆ упражнения на наблюдательность;
- ◆ упражнения на сосредоточенность.

*Часть 2* нацелена на развитие сообразительности и повышение скорости мыслительных реакций.

Она содержит:

- ◆ упражнения для развития понятливости;
- ◆ упражнения на развитие сообразительности;
- ◆ упражнения на скорость мышления.

*Часть 3* нацелена на быстрое повышение коэффициента интеллекта — IQ.

Она содержит:

- ◆ упражнения по методу Келли — уникальный тренажер № 2, развивающий весь мозг через развитие интеллекта;
- ◆ упражнения на развитие вербального интеллекта;
- ◆ упражнения на развитие математического интеллекта;
- ◆ упражнения на развитие пространственного интеллекта.



*Часть 4* направлена на развитие и укрепление памяти.

Она содержит:

- ◆ упражнения на развитие навыков механического запоминания;
- ◆ упражнения для развития слуховой памяти;
- ◆ упражнения для развития кинестетической памяти;
- ◆ упражнения для развития ассоциативной памяти;
- ◆ приемы мнемотехники;
- ◆ тренинг всех видов запоминания.

*Часть 5* направлена на развитие навыков аналитического и стратегического мышления.

*Часть 6* ставит целью развитие творческого, нестандартного мышления.

**ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ:** заниматься нужно регулярно, не менее трех раз в неделю, а по некоторым методикам (например, при работе с тренажером Келли) ежедневно. Продолжим аналогию с мышцами: пропустил тренировку — и уже откатился назад, надо начинать все сначала. Мозг, как и тело, нуждается в постоянном поддержании формы.



Не обязательно заниматься подолгу. Интеллекту тоже нужен отдых, поэтому не доводите дело до переутомления.

Одного-двух упражнений в день достаточно, если вы хотите двигаться вперед постепенно, но неуклонно. Если же хотите более быстрых результатов — то выполняйте по пять-шесть упражнений в день, пока не пройдете все практические задания книги. Начинать можно с любой из пяти частей (в зависимости от того, какие задачи для вас наиболее актуальны), но не переходите к следующей части, пока не выполните все упражнения из выбранной вами.

Имейте в виду: в книге есть упражнения легкие, и есть сложные. Некоторые упражнения требуют значительных усилий, а некоторые вам поначалу могут даже показаться невыполнимыми. Но не сдавайтесь. Помните, что тренировка сотрудников спецслужб подразумевает выполнение заданий, лежащих на грани человеческих возможностей. И именно такие задания являются самой эффективной тренировкой, позволяют совершать гигантские и практически мгновенные прорывы в своих возможностях.

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