

Давно искал подобную книгу — с нестандартными упражнениями для развития разных каналов восприятия мира. Очень интересно работать как с упражнениями для своего типа, так и с комплексами для двух других

*Сергей Н., Владивосток*

Книги Могучего я бы включила в обязательный список пособий для руководителя. Если, конечно, он хочет стать УСПЕШНЫМ руководителем!

*Кира В., Санкт-Петербург*

Отличная книга для учителей и родителей, которые хотят обеспечить гармоничное развитие каждому ребенку.

*Ирина З., Воронеж*

Занимаясь по книгам Могучего, получил очень интересный эффект — заметно повысил свои результаты на тренировках (я профессионально занимаюсь спортом).

*Роман Г., Екатеринбург*

Прекрасная книга для гармоничного развития личности!

*Мария Л., Калуга*

Книга не только помогает усовершенствовать собственные способности. Но и очень помогает устанавливать взаимопонимание с другим людьми, не похожими на тебя

*Василий Н. Москва*

Книга-тренажер для мозга

---

**Антон Могучий**

**ИСПОЛЬЗУЙ СВОЙ МОЗГ  
на 100%!**

**Книга-тренажер  
для развития  
ума и памяти**



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      Используйте свой мозг на 100%! Книга-тренажер для развития ума и памяти / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 283 с. — (Книга-тренажер для мозга).

ISBN 978-5-17-094033-2

Психологи недавно доказали, что люди по-разному думают. Кто-то воспринимает информацию через слова (это аудиалы), кто-то оперирует образами (визуалы), а кто-то отдает предпочтение ощущениям (кинестетики). Эта книга-тренажер для развития ума составлена из упражнений, специально подобранных для аудиалов, визуалов и кинестетиков.

Если заниматься по системе Антона Могучего всего по 5–10 минут в день, то можно развить все свои «каналы обработки информации». В итоге вы значительно увеличиваете скорость и качество работы своего мозга!

Антон Могучий — автор многих бестселлеров. Его книги просто и доступно объясняют, как быстро улучшить умственные возможности, укрепить память, развить способность мыслить быстро и нестандартно.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-094033-2

© Могучий А., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> <b>НЕИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВАШЕГО МОЗГА</b> <b>ОГРОМЕН!</b> .....	7
Что значит — включить интеллект на полную мощь? ...	11
<b>Часть 1</b> <b>КАК РАБОТАЕТ ВАШ МОЗГ</b> .....	15
Дальнейшая работа: от теории к практике. ....	25
Признаки, которые помогут вам узнать, кто вы — визуал, аудиал или кинестетик .....	25
<b>Часть 2</b> <b>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	29
Краткие рекомендации: как работать по Части 2 .....	30
Глава 1. Упражнения для визуалов. ....	40
Глава 2. Упражнения для аудиалов. ....	69
Глава 3. Упражнения для кинестетиков .....	97
Глава 4. Упражнения, помогающие учиться и усваивать любую информацию .....	125
Глава 5. Упражнения для развития зрительного канала, если он у вас на втором месте .....	155

Глава 6. Упражнения для развития слухового канала, если он у вас на втором месте . . . . .	171
Глава 7. Упражнения для развития кинестетического канала, если он у вас на втором месте . . . . .	187
Глава 8. Упражнения для развития зрительного канала, если вы пользуетесь им меньше всего . . . . .	205
Глава 9. Упражнения для развития слухового канала, если вы пользуетесь им меньше всего . . . . .	215
Глава 10. Упражнения развития кинестетического канала, если вы пользуетесь им меньше всего . . . . .	225
Глава 11. Упражнения для развития зрительной, слуховой, кинестетической памяти . . . . .	236

### **Приложение 1**

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВИЗУАЛОВ, АУДИАЛОВ И КИНЕСТЕТИКОВ . . . . .**

Как улучшить качество жизни, используя знания о своем ведущем сенсорном канале . . . . .	248
Советы, которые помогут наладить общение . . . . .	256

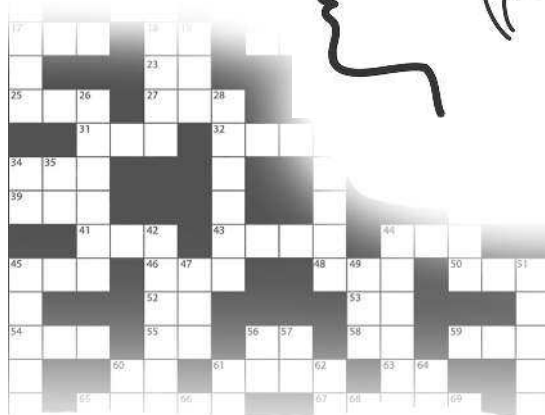
### **Приложение 2**

#### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ТИПА ВОСПРИЯТИЯ**

Тесты на определение вашего типа восприятия . . . . .	270
---	-----

# ВСТУПЛЕНИЕ

## НЕИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВАШЕГО МОЗГА ОГРОМЕН!



Если вам в жизни не хватает:

- ◆ успеха,
- ◆ везения,
- ◆ радости,
- ◆ удовлетворения,
- ◆ здоровья,
- ◆ уверенности в себе,
- ◆ материальных благ,

совет один: **развивайте интеллект!**

Небольшая оговорка: пусть этот совет не покажется вам обидным. В нем нет никакого намека на то, что уровень вашего интеллекта ниже, чем у других.

**Дело в том, что практически у всех людей интеллект работает значительно ниже уровня своих реальных возможностей!**

Неиспользуемый потенциал человеческого мозга огромен. Представьте себе: большинство людей используют свой мозг менее чем на десять

процентов! И при этом многие из них весьма неплохо живут, не жалуется на недостаток ума, хорошо справляются с каждодневными житейскими задачами, а порой и преуспевают.

Что же будет, если начать использовать потенциал мозга не на десять, а хотя бы на двадцать-тридцать процентов? Вы сможете стать настоящим гением или, по крайней мере, обладателем выдающегося ума, неординарной личностью, способной достичь невиданных высот в науке, искусстве, бизнесе, политике и вообще в любом виде деятельности на ваш выбор.

|| **Чем выше интеллект, тем меньше вероятность ошибок, тем больше шанс на наилучшие решения.**

Но ведь и двадцать-тридцать процентов — не предел! Наш мозг устроен так, что способен развиваться и обучаться в любом возрасте, и пределов его совершенства практически не существует. Единственное, что для этого нужно — наше собственное желание и немного усилий, чтобы ежедневно посвящать некоторое время тренировкам.

|| **Перемены в наше время происходят молниеносно. Тот, кто был успешен вчера, завтра вполне может оказаться в аутсайдерах! Просто потому, что упустил из виду какую-то информацию, неверно ее проанализировал, сделал ошибочные выводы...**

**То есть — не лучшим образом проделал необходимую для успеха интеллектуальную работу.**

Хорошо развитый интеллект предполагает:

- ◆ способность воспринимать и усваивать как можно больше необходимой информации,
- ◆ способность правильно понять эту информацию,
- ◆ способность анализировать эту информацию и делать верные выводы,
- ◆ способность принимать наилучшие решения на основе имеющейся информации.

Все решения, которые мы принимаем в жизни, основаны именно на имеющейся у нас информации. Но если информации недостаточно или она неверно нами истолкована, мы принимаем ошибочное решение. Нужен развитый интеллект, чтобы усвоить и понять достаточное количество информации, сделать на ее основе правильные выводы и принять наилучшее решение. Вот почему только человек с развитым интеллектом может достигать успеха.

Необходимость развивать интеллект сегодня особенно актуальна еще и потому, что мы живем в **информационную эпоху**. Развитый интеллект в наше время ценится как никогда раньше — буквально на вес золота! Есть такая фраза: кто владеет информацией — тот владеет миром. Но точнее было бы сказать: кто умеет работать с информацией — тот владеет миром. Информации вокруг нас великое множество, в информационных потоках можно захлебнуться, если не включить интеллект на полную мощь.

## Что значит — включить интеллект на полную мощь?

Мы живем в удивительное время открытий! Да, человеческий мозг — это еще в большой степени «*terra incognita*» («неизвестная земля»). И все же сегодня нам известно о функционировании мозга гораздо больше, чем вчера. Знаете, почему мозг разных людей по-разному усваивает и обрабатывает информацию, поступающую от окружающего мира? Оказывается, это связано с тем, что у каждого человека есть три основных канала восприятия информации — **зрительный, слуховой и кинестетический** («ощущенческий»).

Кто-то хорошо воспринимает зрительную информацию, а слуховую и кинестетическую — хуже, кто-то, наоборот, все отлично усваивает на слух, но не замечает детали и подробности зрительных образов, а кто-то и видит, и слышит хорошо, но не разбирается в «голосе» ощущений. Да, именно эти три сенсорных канала создают для каждого из нас свою собственную, уникальную картину мира! Но вот только развиты они у большинства людей неравномерно.

Людей, у которых преобладает зрительный канал, называют **визуалами**, слуховой — **аудиалами**, кинестетический — **кинестетиками**.

Заметьте, речь идет вовсе не о каких-то нарушениях в работе органов чувств! Человек может вовсе не страдать глухотой или близорукостью, но все равно не усваивать и половины той информации, которая передается по каналам слуха или зрения. В итоге его картина мира оказывается неполной, а то и искаженной. Соответственно, он делает неверные выводы — и принимает неверные решения, потому что руководствуется недостаточной или искаженной информацией. Успех в очередной раз ускользает!

### Выводы:

- ◆ нужно развивать все три основных канала восприятия информации,
- ◆ нужно учиться правильно обрабатывать информацию, поступающую по всем трем каналам,
- ◆ нужно уметь делать выводы и принимать решения на основе самой полной информации.

Пособие, которое вы держите в руках, предназначено для тренинга интеллекта. Но это необычный тренинг — он учитывает **индивидуальные особенности** работы мозга каждого человека. Уникальный тренинг дает и уникальные возможности! Если вы будете следовать всем рекомендациям книги и выполнять упражнения, то:

- ◆ возможности вашего интеллекта вырастут за короткий срок в несколько раз!

- ◆ вы начнете себя чувствовать как человек, в распоряжении которого оказался суперсовременный компьютер вместо конторских счет!
- ◆ проработав свои сенсорные каналы, вы будете мгновенно решать проблемы, которые не решались годами!
- ◆ вы легко и быстро найдете ответы на все волнующие вас вопросы!

Но это далеко не все преимущества, которые вы получите, пройдя уникальный тренинг по проработке и развитию трех сенсорных каналов!

В книге вы найдете упражнения, которые помогут вам:

- ◆ лучше узнать себя, начать в полной мере использовать свои возможности и способности и даже развить новые таланты;
- ◆ еще активнее и с наилучшими результатами использовать ваш ведущий канал восприятия информации;
- ◆ развить те каналы восприятия, которые работают у вас недостаточно активно, и сделать свою картину мира более полной и яркой;
- ◆ мгновенно усваивать и анализировать всю информацию, поступающую по трем каналам;
- ◆ улучшить память;
- ◆ повысить способности к обучению, пониманию и усвоению новой информации;
- ◆ схватывать нужную информацию «на лету»;

- ◆ прекрасно ориентироваться в любой ситуации;
- ◆ повысить скорость реакции в любой ситуации — мгновенно делать правильные выводы и принимать лучшие решения, продвигаясь таким образом от успеха к успеху.

**Все, что от вас требуется, — внимательно читать и выполнять упражнения, затрачивая на это хотя бы по десять минут в день.**

# Часть 1

---

## КАК РАБОТАЕТ ВАШ МОЗГ

