

АНТОН МОГУЧИЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА-
ТРЕНАЖЕР
ДЛЯ ВАШЕГО
МОЗГА
И ПОДСОЗНАНИЯ



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.*

М74 **Могучий, Антон.**

Большая книга-тренажер для вашего мозга и под-
сознания / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ,
2026. — 320 с. : ил. (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-078991-7

Перед вами — два знаменитых тренажера мозга, основанных
на уникальных разработках ученых. Множество людей во всем
мире уже использовали их, и это помогло им сделать свой ум
быстрее, острее, эффективнее!

Занятия с тренажерами займут совсем немного времени —
всего 5–10 минут в день — зато результат превзойдет ваши
самые смелые ожидания!

Ведь дополнительным эффектом при работе по этим уникаль-
ным методикам становится заметное улучшение физического
здоровья (так как активизация работы мозга стимулирует пра-
вильную работу всех органов и систем в организме человека),
а также развитие памяти и внимания, обострение реакций, вы-
работка силы воли и терпения, раскрытие новых способностей
и многое другое.

УДК 159.9
ББК 88.3

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-078991-7

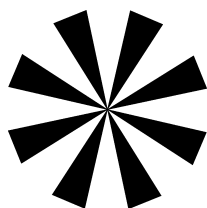
© Могучий А., 2011
© ООО «Издательство АСТ», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

АКТИВНОСТЬ МОЗГА – ЗАЛОГ УСПЕХА	8
Замечательный тандем	8
Эффективность доказана!	9
Пробудите свой мозг!	10
Вам повезло!	12
Спрашивайте – отвечаем.	13
В чем же секрет?	15
Пробудите свои скрытые таланты!	16
ТАЙНЫ ВАШЕГО «ГЛАВНОГО КОМПЬЮТЕРА»	18
Жизнь мозга	18
И все-таки средство есть!	19
Уникальные и универсальные	20
РАБОТА МОЗГА – ПУТЬ К ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!	22
Известные долгожители.	22
Грандиозные исследования британских ученых	28
Мнение российских исследователей.	29
Связь работы мозга и физического состояния человека	31
НАЧИНАЕМ АКТИВНУЮ РАБОТУ!	33
Первая ступень – упражнения Патрика Келли	33
Секреты работы вашего мозга	33
Упражнения для мозга – невероятное? Очевидное!	35

Минимум усилий — максимальный результат	36
Что у нас в голове?	37
Комплекс упражнений Келли — из чего он состоит?	42
Универсально и просто? Да!	44
Естественно и безопасно!	45
Базовый комплекс упражнений	46
Работа с тренажером	47
Учет результатов	49
Последовательность выполнения заданий	50
I. Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	53
II. Основной курс упражнений	55
Таблицы результатов	136
Ответы	142
Степень вторая — таблицы Шульте	193
Внимание	194
Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте — уникальная методика развития внимания	197
«Устройство» супертренажера	200
Секрет уникальности тренажера на основе таблиц Шульте	201
И снова об устройстве головного мозга	203
Замечательный способ усилить кровоток в лобных долях коры головного мозга и раскрыть интеллектуальный потенциал	205
Мобилизуем память, и вся важная информация оказывается в нужный момент у нас под рукой	209
Внимание, память и интеллект — связь неразрывна	211
Возможности использования интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте	215
Основной курс тренировок	217
Рекомендации по поддержанию интеллектуальной формы	218
Рекомендации по проведению блиц-тренировки	218
Общие вопросы по занятиям с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	219
Внутренний настрой перед началом тренировки	221
Методика работы с таблицей Шульте	224
Возможные сложности во время работы с таблицами Шульте	229
Где и как вам поможет добиться успеха интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте и отчеты людей, которые с его помощью добились успеха	230
Помечтаем?	248
ПОСЛЕСЛОВИЕ	315



Эта книга откроет вам два важных секрета успеха и долгой активной жизни — она познакомит вас с двумя уникальными методиками, позволяющими поддерживать ваш мозг в тонусе и дарящими здоровье всему вашему организму.

В двух частях этой книги представлены два эффективных тренажера для вашего мозга — система упражнений Патрика Келли и методика на основе таблиц Шульте.

Эти системы для развития головного мозга уже довольно давно применяются на практике в самых разных странах Европы, в Японии и Израиле, в Америке, Канаде, Индии и Южной Корее. А последние несколько лет тренажеры Патрика Келли и таблицы Шульте активно используют и наши соотечественники. И со всех концов света авторы этих уникальных методик получают огромное количество отзывов от людей, изменивших свою жизнь при помощи этих несложных, но удивительно эффективных упражнений.

Менеджеры и рабочие, школьники и студенты, пенсионеры и домохозяйки — тысячи мужчин и женщин самых разных возрастов уже используют трена-

жеры мозга. И каждый из них уже ощутил, как вся его жизнь изменилась в лучшую сторону.

Абсолютно все применившие на практике описанные в этой книге упражнения отмечают стремительное развитие умственных способностей — уровень IQ каждого из них заметно повысился, и это подтверждают многочисленные тесты. Выраженные изменения затрагивают области памяти и внимания — они расширяются и углубляются со скоростью, поражающей воображение. Улучшения затрагивают и способность к логическому мышлению, повышается скорость усвоения новой информации и развивается способность прогнозировать развитие событий.

Но это еще не все! Каждый, кто начал выполнять ежедневные упражнения по описанным в книге методикам, через некоторое время отмечает значительные перемены в самых разных областях своей жизни — улучшаются отношения с окружающими людьми (и это касается как близких отношений, так и сугубо деловых), повышается эффективность работы в команде и общения не только с партнерами, но и с конкурентами; люди робкие и стеснительные обретают удивительную уверенность в себе, которая позволяет им сделать первые шаги к успеху; те, кто долго не мог найти свое место в жизни, начинают видеть перед собой потрясающие возможности применения своих талантов.

Более того, регулярное выполнение заданий, предложенных авторами этих тренажеров, позволяет каждому человеку открыть в себе такие способности, о которых он зачастую и не подозревает, например, музыкальный или поэтический дар.

Но и этим не исчерпывается положительное влияние тренажера Келли и таблиц Шульге на организм

человека. Да, да, именно на организм, потому что большинство людей, обратившихся к этим методикам, отмечают явное улучшение работы всех органов и систем организма.

Другими словами, уникальные тренажеры мозга позволяют человеку восстановить свое здоровье, повысить жизненный тонус и продлить годы полноценной активной и творческой жизни.

Эти сведения, полученные от жителей самых разных стран, были подтверждены масштабными исследованиями, проведенными в нескольких крупных медицинских центрах.

Если вы хотите:

- ✓ на протяжении всей своей жизни поддерживать отличную интеллектуальную и физическую форму;
- ✓ обрести уверенность в себе и решительность для принятия важных решений;
- ✓ добиться потрясающих успехов в своей работе;
- ✓ раскрыть в себе новые таланты;
- ✓ развить умение общаться с самыми разными людьми на любые темы;
- ✓ получить возможность быстро и максимально эффективно решать любые задачи;
- ✓ получать на всех экзаменах только «отлично» и научить своих детей получать знания максимально эффективно,

ТОГДА ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС!

АКТИВНОСТЬ МОЗГА — ЗАЛОГ УСПЕХА



ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ТАНДЕМ



На протяжении нескольких лет две эти методики применялись по отдельности и давали прекрасные результаты, когда же была опробована схема последовательного применения тренажера Келли и таблиц Шульте, перед учеными открылись по-настоящему блестящие перспективы. Оказалось, что два тренажера прекрасно дополняют друг друга, обеспечивая полноценное и гармоничное развитие всего человеческого мозга.

Несомненно, использование этого уникального тандема имеет большое будущее — ведь эти упражнения могут дать каждому из нас именно то, чего нам недостает в повседневной жизни для постоянного поддержания в тонусе не только мозга, но и всего организма.

Тренажеры для мозга — это верный путь к успеху, здоровью и долголетию! — утверждают нейробиологи разных стран.

И они правы!



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА!



Уникальные тренажеры мозга — лучший выбор современного человека, ведь при минимальных усилиях временных затрат они позволяют достичь максимального результата. Возможность тренироваться в любое время и в любом месте в течение 10–15 минут в день — это то, что делает тренажеры мозга методикой, полностью отвечающей требованиям современной жизни с ее стремительным темпом.

Обратите внимание — **всего 5–10 минут в день!** и вы оказываетесь способны:

- ✓ быстро и эффективно усваивать новую информацию;
- ✓ в течение нескольких секунд достигать полной концентрации на вопросе, требующем рассмотрения;
- ✓ эффективно повысить скорость принятия новых и — что самое важное! — верных решений;
- ✓ просчитывать любую ситуацию на несколько ходов вперед.

Такая активация работы вашего мозга и увеличение его потенциала помогут вам в кратчайшие сроки:

- ✓ достичь успеха в работе и в любых финансовых предприятиях;
- ✓ легко и быстро переходить от освоения новых учебных предметов к их практическому применению;

- ✓ без труда оперировать огромным количеством информации, хранящейся в вашей памяти;
- ✓ непринужденно продуцировать новые оригинальные идеи в работе и бизнесе;
- ✓ овладеть даром убеждать людей и вызывать у них доверие и уважение;
- ✓ установить те отношения с окружающими вас людьми, которые вам необходимы;
- ✓ заметно укрепить свое здоровье и открыть для себя радость долгой счастливой жизни.



ПРОБУДИТЕ СВОЙ МОЗГ!



Наверняка вы уже не раз слышали об этом шокирующем выводе, к которому пришли нейрофизиологи, проведя ряд исследований головного мозга человека, — большинство из нас на протяжении всей своей жизни не задействуют и десятой доли его ресурсов.

Задумайтесь над этим — люди живут, едят, спят, общаются, выполняют свою работу, а между тем в это время в активном состоянии пребывает лишь 10% их мозговых клеток!

(На самом деле факты еще менее утешительны — у многих людей в активную работу постоянно оказываются вовлечены не более 3–5% нейронов головного мозга!)

А чем же заняты в это время оставшиеся 90–95%? Они спят. И умирают во сне.

Да-да, умирают!

.....

По результатам исследований группы ученых, у большинства людей, которые в разумных дозах употребляют табак и алкоголь, не принимают сильнодействующих лекарств, ежегодно в каждом органе, в том числе и в мозге, перестает функционировать по 1% клеток. Несложно подсчитать, что к 50 годам наш мозг может потерять до 50% активно работающих клеток. Понятно, почему с возрастом ухудшается память и снижается скорость усвоения новой информации.

.....

А те люди, которые по каким-то причинам оказываются способны включить в работу хотя бы еще 10–15% своего серого вещества, заметно выделяются на фоне остальных — именно их ум и сообразительность делает лидерами, именно им высокая скорость реакции и предприимчивость обеспечивает успех в любой работе, это именно они со своими способностями к конструктивному общению с людьми и умением предвидеть все возможные варианты развития ситуации стремительно шагают вверх по карьерной лестнице, двигают вперед науку и совершают важные открытия. Эти люди **успешны!** И все это благодаря более активной работе головного мозга.

Надо заметить — **чуть** более активной. А представьте себе, что происходит, если человек активизирует 50% своих мозговых нейронов? А 70%? А 90%?

Таких людей мы называем гениями, талантами. Мы говорим — им повезло. А тем временем огромное количество людей, которые могли бы встать с гениями и везунчиками на одну ступень, всю свою жизнь остаются в тени. Наверняка можно привести

множество аргументов, оправдывающих такую «тихую», «спокойную» жизнь. Однако они не сравнимы с теми радужными перспективами, которые откроются перед вами, когда вы заставите свой мозг проснуться!

И если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы вырваться из плена усредненности, выйти из тихого уголка и смело пойти навстречу успеху, счастью и здоровью.



ВАМ ПОВЕЗЛО!



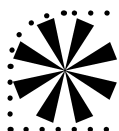
Вы спросите — почему же все остальные люди продолжают находиться в тени, позволяя своему мозгу дремать? Почему они не предпринимают ничего, чтобы разбудить свой мозг, открыть его потенциал, заставить его работать в полную силу и сделать стремительный рывок к обретению успеха! Как правило, единственная причина в том, что они не обладают достаточными знаниями для этого.

Вам повезло — сейчас у вас в руках настоящая сокровищница, ведь в ней заключены бесценные «инструменты», которые помогут вам в короткий срок получить возможность активизировать свой мозг для максимального использования его ресурсов.

На разработку этих удивительных методик ушел не один год. Ученые из разных стран, объединив свои усилия, вели масштабные исследования, проводили эксперименты, работали с огромными группами до-

бровольцев для того, чтобы в один прекрасный день все их знания привели к появлению универсальной системы, позволяющей каждому человеку пробуждать скрытые резервы его головного мозга.

Это их дар вам — воспользуйтесь им!



СПРАШИВАЙТЕ — ОТВЕЧАЕМ



Конечно, у вас уже появились вопросы. Вот ответы на них:

Что же все-таки дает мне использование этой универсальной системы упражнений?

Используя упражнения из методик на основе упражнений Патрика Келли и таблиц Шульте, вы получаете возможность включить в активную работу тот огромный потенциал головного мозга, который обычно не используется, и таким образом улучшить внимание и память, развить свои способности, повысить IQ, а также заметно улучшить свое физическое здоровье.

Есть ли какие-то ограничения по полу, возрасту, роду деятельности для применения этой методики?

Абсолютно никаких ограничений не существует! Тренажер Келли и упражнения с таблицами Шульте доступны всем и каждому — выполнять эти упражнения могут мужчины и женщины, дети и пожилые люди, врачи, менеджеры, военные, учителя — люди любых профессий.

Наверное, такая эффективная методика требует длительной и кропотливой работы каждый день?

Работа с тренажерами мозга займет минимум вашего времени — всего 5–10 минут в день дают потрясающие результаты.

Требуется ли для работы с тренажерами какое-то специальное оборудование?

Работа с этими уникальными методиками предельно проста — вам не понадобятся провода, батарейки, источники тока. Все, что вам необходимо для эффективного выполнения упражнений, содержится в этой книге.

Нужно ли принимать какие-то специальные препараты для активизации работы мозга в период тренировок?

Никаких капель и таблеток вам не понадобится — вы сами в состоянии пробудить спящие клетки своего головного мозга.

Потребуется ли мне овладеть специальными техниками дыхания, учиться медитации, выполнять какие-то физические упражнения?

Нет, нет и еще раз нет! Никаких специальных физических нагрузок, никакого погружения в подсознание — для качественного освоения этих методик вам необходимы только три умения — умение читать, умение писать и умение считать. Конечно же, вы обладаете всеми тремя.

Может ли активное использование тренажеров для мозга причинить какой-то вред моему здоровью?

Эти методики не включают в себя ничего сложного, сомнительного и даже потенциально опасного. Это

методы естественных тренировок мозга — они показаны абсолютно всем и дают гарантированный результат! А ваше здоровье в результате регулярного выполнения всех описанных в книге упражнений может только улучшиться!

Не буду ли я испытывать напряжения или утомления после таких тренировок?

Предлагаемые в книге тренажеры мозга настолько просты, что не могут вызвать утомления — ведь при выполнении заданий вы практически не прилагаете никаких усилий. Единственным источником напряжения может стать неправильная поза при занятиях. Сядьте поудобней и поместите книгу на комфортное для ваших глаз расстояние — и проблема решена!

Как долго мне придется ждать эффекта от упражнения?

Ждать практически не придется. Эти тренажеры недаром называют суперэффективными — уже через несколько минут занятий вы ощутите, что ваш мозг буквально пробуждается.



В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ?



Не правда ли, это удивительно — всего 5–10 минут в день вы выполняете несложные задания и получаете при этом ошеломляющие результаты? Вы решаете легкие математические примеры, запоминаете слова и находите взглядом цифры на небольшой та-