

# Введение

В современном мире вопрос когнитивного развития становится все более актуальным. Рост теоретического интереса к развитию мозга был вызван расширением информационного поля в жизни людей после появления инновационных технических средств и интернета. Было подсчитано, что сейчас за день производится столько данных, сколько раньше производилось в течение столетий. Однако скорость мышления и обработки информации у людей не увеличивается, а, наоборот, снижается, в то время как когнитивная база так или иначе расширяется. В связи с этим развитие мозга становится необходимым для гармоничной и успешной жизни человека процессом. В условиях увеличения информационных потоков и постоянного усложнения вопросов различных научных областей встает острая проблема необходимости обработки информации в больших объемах. Ученые создают инновационные технические средства, работают над развитием искусственного интеллекта, в том числе нейросетей, которые в разы превосходят по скорости обработки информации человеческий мозг. Но при этом люди не развивают свой интеллект и деградируют, потому что за них всю работу начинает выполнять робот. Да, искусственный интеллект может стать отличным помощником в работе, но он не сможет заменить человеку мозг.

Мы действительно живем в век развития технологий, а также информационного бума. Сталкиваясь с колоссальным

увеличением объема данных, люди все чаще нуждаются в модернизации своего рабочего режима. Информация, с одной стороны, сокращается и локализуется, с другой стороны — обрушивается в невероятных количествах, и ее необходимо фильтровать. Но человеческий мозг имеет свои ограничения в обработке информации. Для эффективной работы с огромным объемом данных крайне необходимо развивать когнитивные способности.

Человеческий мозг состоит из двух полушарий — правого и левого, каждое из которых отвечает за разные аспекты жизнедеятельности. Правое полушарие отвечает за наглядно-образное и пространственное мышление, воображение, эмоционально-целостное восприятие и интуицию. Левое полушарие, в свою очередь, отвечает за анализ и структурирование информации, аналитическое мышление, логику, долговременную память, чтение и причинно-следственные связи. Развитие обоих полушарий является важным для достижения баланса в функциональности мозга. Безусловно, есть люди, предрасположенные к развитию тех или иных способностей. Но для того чтобы использовать наибольший потенциал мозга, важно в течение всей жизни развивать как правое, так и левое полушария. Кроме того, здоровая психика предполагает согласованную и уравновешенную работу обоих полушарий. В процессе развития мозга формируются новые нейронные связи, которые способствуют увеличению скорости мышления.

Сейчас много говорят о духовном и физическом развитии. Если хочешь крепкое и здоровое тело — занимайся спортом. Для поддержания гармонии внутри медитируй и дари любовь окружающим. А как держать мозг и память в прекрасной форме? Как сохранять ясность ума? К сожалению, по этому вопросу информации не так уж и много. Самый простой и доступный способ поддержания мозга в тонусе — выполнение умственных упражнений различного характера.

Как известно, правая рука отвечает за работу левого полушария мозга, а левая, соответственно, за правое полушарие. Для того чтобы активизировать «спящее» полушарие, «разбудите» его, включив в обиход нерабочую руку: если вы левша, начните чистить зубы и писать смс правой рукой, возьмите в правую руку мышь и начните работать ею. И наоборот, правшам нужно делать привычные вещи левой рукой. Так вы не только активизируете работу мозга, но и создадите новые нейронные связи. Это как укрепление мышц в теле, если сравнивать со спортом.

В этом тренажере вы найдете упражнения, которые способствуют развитию обоих полушарий — вам придется писать нерабочей рукой и даже двумя руками одновременно, что способствует гармонизации работы головного мозга. Помимо этих упражнений вы встретите задания, которые способствуют развитию памяти, арифметического и логического мышления, активизируют лексикон и т. д.

Как упражнения по когнитивному развитию способствуют повышению качества жизни и карьерному росту?

### 1 Конкурентное преимущество.

Людям, занимающимся развитием своего мозга, легко выделить себя среди конкурентов, так как они принимают более точные решения, опираясь на улучшенные интеллектуальные способности. Развитие когнитивных навыков позволяет эффективно анализировать информацию в сжатые сроки, принимать более взвешенные решения и адаптироваться к изменениям.

### 2 Увеличение личной продуктивности и эффективности.

Развитие таких навыков, как скорость мышления, память и внимание, позволяет выполнять задачи быстрее и с меньшими усилиями, освобождая время для стратегического планирования. Многие предприниматели и топ-менеджеры стремятся максимизировать свою продуктивность. Развитие когнитивных навыков помогает справляться с большим объемом информации, выполнять задачи быстрее и с меньшими усилиями.

### 3 Профессиональный и личностный рост.

Развитие мозга является частью общего саморазвития, позволяя стать лучшей версией себя и справляться с новыми вызовами с уверенностью. Для многих людей важно не только достигать карьерных высот, но и постоянно развиваться как личность. Развитие когнитивных способностей позволяет с легкостью учиться новому, увеличивая интеллектуальный потенциал.

- ④ **Управление стрессом и ментальное благополучие.** В современном мире, где информация и задачи постоянно перегружают мозг, многие люди ищут способы лучше управлять стрессом и поддерживать ментальное здоровье. Развитие когнитивных способностей помогает успешнее справляться с информационными перегрузками и стрессом, предотвращая выгорание.
- ⑤ **Инновации и творческое мышление.** В условиях быстро меняющейся среды предприниматели, руководители и сотрудники разных уровней понимают важность инноваций и нестандартного мышления для успешного карьерного роста. Развитие когнитивных способностей может стимулировать креативность и способность находить оригинальные решения сложных проблем.
- ⑥ **Улучшение качества общения и построения связей.** Память и способность к быстрому обучению играют ключевую роль в установлении и поддержании деловых и личных связей. Развитие когнитивных навыков помогает лучше запоминать информацию о людях, быстрее реагировать в диалогах и более эффективно общаться. Развитие памяти и концентрации способствует более продуктивному взаимодействию с партнерами и клиентами, укрепляя деловые связи и создавая прочные отношения.
- ⑦ **Способность быть в курсе новейших трендов и технологий.** Быстрое развитие технологий требует от профессионалов умения оперативно осваивать новые знания и адаптироваться к изменениям. Развитие когнитивных способностей помогает оставаться на передовой, быть в курсе новейших трендов и применять их в своей практике.
- ⑧ **Долговременные карьерные перспективы.** Постоянное развитие когнитивных навыков обеспечивает вам стабильную и успешную карьеру, позволяя адаптироваться к изменениям и расти в профессиональной среде. В долгосрочной перспективе способность к постоянному обучению и развитию когнитивных навыков становится конкурентным преимуществом на рынке труда. Люди осознают, что умение адаптироваться к новым вызовам и непрерывное развитие являются залогом успешной и продолжительной карьеры.
- ⑨ **Повышение уверенности в себе.** Развитие когнитивных способностей, таких как память, внимание и скорость мышления, ведет к повышению уверенности в себе. После прохождения курсов люди чувствуют себя более компетентными и уверенными в своих способностях, что положительно сказывается на всех аспектах жизни, включая профессиональные и личные сферы.

Информацию о том, как выполнять задания, вы найдете, перейдя по QR-коду.  
Ответы размещены в конце книги (с. 66).





Заполните таблицу на время

Города

|   |  |
|---|--|
| А |  |
| Б |  |
| В |  |
| Г |  |
| Д |  |
| Е |  |
| Ж |  |
| З |  |
| И |  |
| К |  |
| Л |  |
| М |  |
| Н |  |
| О |  |
| П |  |
| Р |  |
| С |  |
| Т |  |
| У |  |
| Ф |  |
| Х |  |
| Ц |  |
| Ч |  |
| Ш |  |
| Э |  |
| Ю |  |
| Я |  |

Время:



Решите примеры на время

- $2 \times 9 =$
- $4 \times 6 =$
- $8 \times 0 =$
- $3 \times 4 =$
- $5 \times 7 =$
- $2 \times 4 =$
- $8 \times 6 =$
- $5 \times 6 =$
- $1 \times 7 =$
- $4 \times 9 =$
- $7 \times 7 =$
- $6 \times 9 =$
- $3 \times 2 =$
- $8 \times 9 =$
- $4 \times 5 =$
- $6 \times 7 =$
- $5 \times 3 =$
- $8 \times 4 =$
- $3 \times 9 =$
- $0 \times 5 =$
- $7 \times 3 =$
- $2 \times 2 =$
- $9 \times 6 =$
- $5 \times 8 =$
- $6 \times 4 =$
- $7 \times 7 =$
- $8 \times 3 =$
- $6 \times 9 =$
- $9 \times 3 =$
- $5 \times 2 =$

Время:



Запишите во втором столбике антонимы к словам, затем закройте первый столбик и по памяти воспроизведите их в третьем

|           |     |  |
|-----------|-----|--|
| Добро     | Зло |  |
| Радость   |     |  |
| Дружба    |     |  |
| Лекарство |     |  |
| Ночь      |     |  |
| Одеть     |     |  |
| Личность  |     |  |
| Смелость  |     |  |
| Свет      |     |  |
| Ангел     |     |  |



Зачеркните  $\triangle$ . Обведите в круг  $\square$ . Поставьте + в  $\circ$ .

~~$\times$~~   $\square$   $\oplus$   $\square$   $\triangle$   $\square$   $\circ$   $\triangle$   $\circ$

$\circ$   $\square$   $\triangle$   $\triangle$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\circ$

$\square$   $\triangle$   $\circ$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\triangle$   $\square$

$\circ$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\square$   $\circ$   $\triangle$   $\circ$

$\circ$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\square$   $\triangle$   $\circ$   $\square$

$\triangle$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\square$   $\circ$   $\triangle$   $\circ$

$\circ$   $\square$   $\triangle$   $\triangle$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\circ$

$\square$   $\triangle$   $\circ$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\triangle$   $\square$

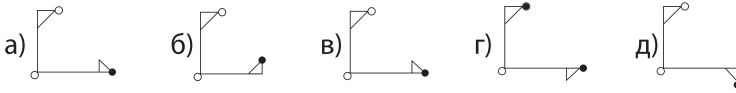
$\circ$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\square$   $\circ$   $\triangle$   $\circ$

$\circ$   $\square$   $\circ$   $\square$   $\triangle$   $\square$   $\triangle$   $\circ$   $\square$

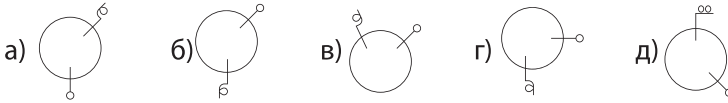


## Исключите лишнюю фигуру

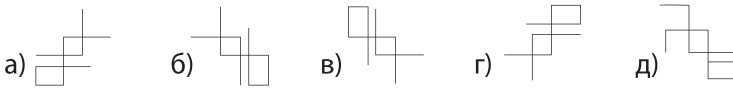
1



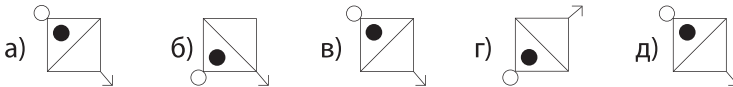
2



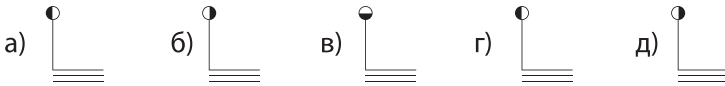
3



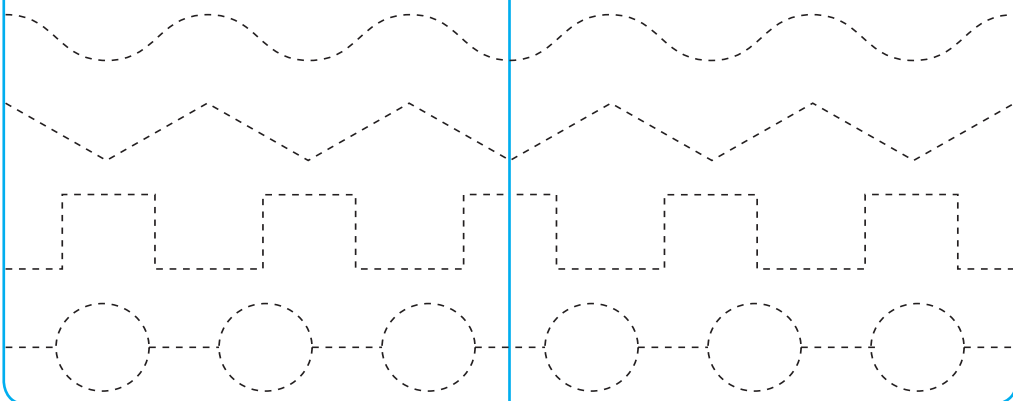
4



5



## Обведите линии одновременно двумя руками, начиная от центра



## Аа

**Амбидекстр** — человек, который одинаково хорошо владеет правой и левой рукой. Согласно исследованиям амбидекстры быстро соображают и принимают решения.