

 Современный самоучитель

Антон Могучий

Умный  
**ТРЕНАЖЕР**  
**для МОЗГА**

*Минимум усилий —  
максимум результата!*



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.*

**Могучий, Антон.**

М74 Умный тренажер для мозга. Минимум усилий — максимум результата! / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Современный самоучитель).

ISBN 978-5-17-145013-7

Залог успеха в любой сфере — хорошая тренировка. Представьте, мозг — это «мускул», и его, конечно же, нужно тренировать! Вы точно способны «прокачать» свой мозг так, чтобы раскрыть его потенциал на все 100 %. Главное — знать как!

Эта книга-тренажер для тех, кто хочет идти в ногу со временем и в любых обстоятельствах уметь мыслить ясно, быстро и эффективно. Уделите занятиям, построенным по методике, проверенной временем, всего 5–10 минут в день, и вы не только улучшите работу своего мозга, повысите IQ, избавитесь от проблем с концентрацией внимания и снизите утомляемость, но и заметно измените качество своей жизни.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

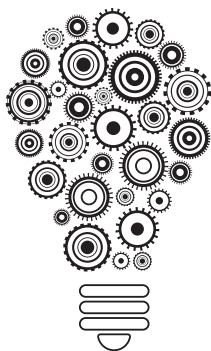
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!  
[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)  
[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)  
[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-145013-7

© Могучий А., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Тренировки, которые понравятся вашему мозгу</b> .....	5
<b>Первый шаг к успеху — активизировать клетки мозга</b> .....	11
<b>Их пример — другим наука!</b> .....	18
<b>Стать суперменом</b> .....	24
Включаем «турбо»-режим .....	28
Комплекс упражнений Келли — пробуждение скрытых возможностей .....	33
Меняя себя — меняй жизнь! .....	38
Эффективно, просто и безопасно! .....	40
<b>Таблицы Шульте</b> .....	48



**ПРОГРАММЫ РАБОТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ . . . . . 89**

Курс работы с тренажером Келли . . . . . 90

Ответы . . . . . 176

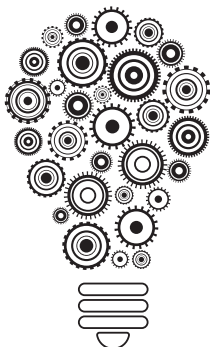
**РАБОТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ**

**ТРЕНАЖЕРОМ НА ОСНОВЕ**

**ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ. . . . . 227**

Программа работы по таблицам Шульте. . . . . 227

# ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЕ ПОНРАВЯТСЯ ВАШЕМУ МОЗГУ



Окружающая нас реальность последние годы меняется с космической скоростью: поток информации захлестывает нас с головой и, вне зависимости от того, кто ты — молодой менеджер или почти пенсионер, успешная бизнесвумен или домохозяйка, — любому из нас жизненно необходимо уметь выделять из информационного шквала самое важное, быстро отличать правду от фейка, концентрироваться на главном, иметь хорошую память (как бы мы ни хотели, а все гаджетам не перепоручишь), думать быстро и эффективно. А иногда все это сразу. Поэтому развивать какой-то один аспект интеллекта сейчас — все равно что разучивать одно танцевальное па в надежде стать самым лучшим танцором, этого — очевидно — недостаточно.



События последних лет показали, что лучше всех справляются с нелегкими испытаниями те, кто вкладывается в саморазвитие и, в первую очередь, в развитие своего интеллекта. Негативные внешние факторы приводят к проблемам с концентрацией внимания, быстрой утомляемостью и в целом — снижению эффективности работы мозга. Но даже в таких условиях каждый из нас может помочь себе.

Любой человек может «разогнать» свой мозг, повысить скорость обработки информации и развить умение концентрироваться, выделяя самое важное, сохранить ясность мышления.

Любой человек может не только повысить эффективность работы, но и улучшить все аспекты своей жизни. Как связаны эффективность и общее качество жизни?

Представьте, будто вы стираете пыль и копоть с оконного стекла и сразу же видите, что мир вокруг не такой уж и серый! А может быть — прекрасный и интересный!

Работая с этой книгой, вы сотрете пыль, которая мешает вашему мозгу работать на полную катушку: быть внимательным, думать быстро и ясно. Вы получите возможность разогнать свой мозг до «турбо»-режима и получить доступ к новому уровню жизни: хорошей памяти, неиссякаемому интересу к жизни и уверенности в себе!

Я рекомендую каждому из вас — вне зависимости от возраста, пола и занятий попробовать на себе новый тренажер, который направлен на комплексное развитие интеллекта. Всего 5–10 минут занятий в день дадут вам гарантированный результат. Работая с этим пособи-



ем, вы сможете стать более эффективным уже сегодня и защитить себя от возрастных изменений в будущем.

В основе комплексного подхода лежит тренировка памяти, которая «прокачивает» интеллект в целом, помогает по максимуму использовать возможности мозга, развить внимание и способность к концентрации, а также умение переключаться с задачи на задачу намного быстрее.

Итак, если вы хотите:

- ◆ уметь быстро и эффективно обрабатывать большие массивы информации, выделяя из нее главное;
- ◆ жить по-настоящему активно и интересно;
- ◆ легко переключаться с задачи на задачу и решать их наилучшим образом;
- ◆ улучшить восприятие, внимание и концентрацию;
- ◆ замедлить возрастные изменения мозга, преодолеть рассеянность;
- ◆ повысить умственную работоспособность и продуктивность в решении профессиональных, творческих и любых интеллектуальных задач;
- ◆ повысить IQ,

то это пособие для вас!

**Чтобы успевать все в современном ритме жизни — не только качественно работать, но и с удовольствием отдыхать, общаться, нужно переходить на новый уровень взаимодействия с информационными потоками. Нужно учиться воспринимать информацию и обрабатывать ее с высокой скоростью. Нужно, по сути, думать быстрее.**



Как «разогнать» свой мозг? При помощи отлично зарекомендовавших себя тренажеров.

Найдите 5–10 минут ежедневно: это возможно даже при самом напряженном графике, и очень быстро вы увидите первые результаты! Все задания просты, интересны и не заставят вас скучать!

Обратите внимание, у тренажера есть важная особенность: вы работаете не только с сознанием, но и с подсознанием, «записывая» новые навыки «на подкорке», а это делает вас высокоэффективным всегда, в любой момент времени!

Помните, мозг любит, когда перед ним ставят задачи, позволяющие ему развиваться. Развитие — это предназначение нашего мозга! Он получает от этого удовольствие. Вашему мозгу понравится — а значит, и вам тоже.

В двух частях 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.



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.

Абсолютно все применившие на практике описанные в этой книге упражнения отмечают не только стремительное развитие умственных способностей, но и значительные перемены в других 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.

подавляющее большинство людей, занимавшихся по той части методики, которая предполагает решение математических примеров, в какой-то момент начали



отмечать, что изменилось их отношение к музыке. Они стали тоньше и глубже воспринимать музыкальные произведения. А кто-то и сам стал успешно обучаться игре на музыкальных инструментах.

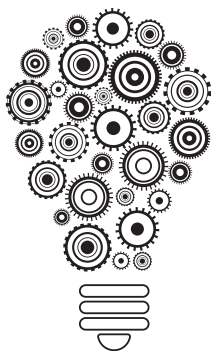
В той группе, которая работала с частью тренажера, содержащей наборы не связанных друг с другом слов, у испытуемых заметно повысилась способность решать сложные логические задачи.

Эти результаты позволили ученым сделать потрясающие выводы — уникальный тренажер Келли является методикой, ориентированной на потребности каждой конкретной личности! В ходе работы с тренажером мозг каждого человека получает возможность развить именно те способности, которых ему не хватает для достижения гармонии.

Таким образом, тренажер Келли не только прекрасно развивает умственные способности, но и способствует **гармонизации личности** — а это именно тот путь, который ведет к успеху!

Но и этим не исчерпывается положительное влияние тренажера Келли и таблиц Шульте на организм человека. Большинство людей, обратившихся к этим методикам, отмечают явное улучшение работы всех органов и систем организма.

# ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ — АКТИВИЗИРОВАТЬ КЛЕТКИ МОЗГА



С молодых ногтей каждый из нас знает, что, если хочешь быть здоров — веди активный образ жизни, делай хоть минимальную зарядку. Но как редко мы задумываемся о том, что нашему мозгу зарядка нужна, возможно, даже больше, чем телу! И вот почему.

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.

Помимо этого, известный факт — в своей повседневной жизни мы задействуем только десятую долю возможностей нашего мозга (и это в лучшем случае!). Что же выходит? Мы и так не используем мозг на «полную катушку», так еще с каждым годом теряем активные клетки! Представьте, что, вместо того чтобы ходить на своих ногах, мы все время пользуемся каким-нибудь волшебным креслом, способным нас доставить куда угодно. Очевидно — у человека, который не использует мышцы, они раньше или позже атрофируются.

Кто же выигрывает марафон успеха? Тот, кто едва задействует свои возможности или тот, кто усердно тренируется?

Побуждая определенные зоны мозга к активности, мы стимулируем усиленное кровоснабжение всего органа. Ежедневная «зарядка» обеспечивает вашему головному мозгу поступление большого количества питательных веществ и кислорода. А это именно то, что ему нужно для поддержания «хорошей формы»!

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 обеспечивают успех в любой работе, это именно они со своими способностями к конструктивному общению с людьми и умением пред-



видеть 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 считаем — 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.**

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! Во-первых, не все знают, что такая возможность существует! Во-вторых, не все готовы даже просто попытаться. Вам повезло — вы уже сделали самый сложный первый шаг, и сейчас у вас в руках настоящая сокровищница, в которой заключе-




ны бесценные «инструменты», способные помочь 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 добровольцев, 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!

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 до-




ступны 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 овладевать специальными техниками дыхания, учиться медитации, выполнять какие-то физические упражнения?*

Нет, нет и еще раз нет! Никаких специальных физических нагрузок, никакого погружения в подсознание —