

Профессиональные методики

---

АНТОН МОГУЧИЙ

# СЕКРЕТНЫЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МОЗГА

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА,  
ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ  
ПО МЕТОДИКАМ 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 Секретный тренажер для мозга. Развитие интеллекта, памяти и внимания по методикам спецслужб / Антон Могучий. — Москва : АСТ, 2016. — 287, [1] с. — (Профессиональные методики).  
ISBN 978-5-17-096509-0

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.

Новый формат книги, специально подобранный иллюстративный материал и уникальные комплексы упражнений — все, что надо для лучшего освоения курса.

Макет подготовлен редакцией 

ISBN 978-5-17-096509-0

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

**12+**

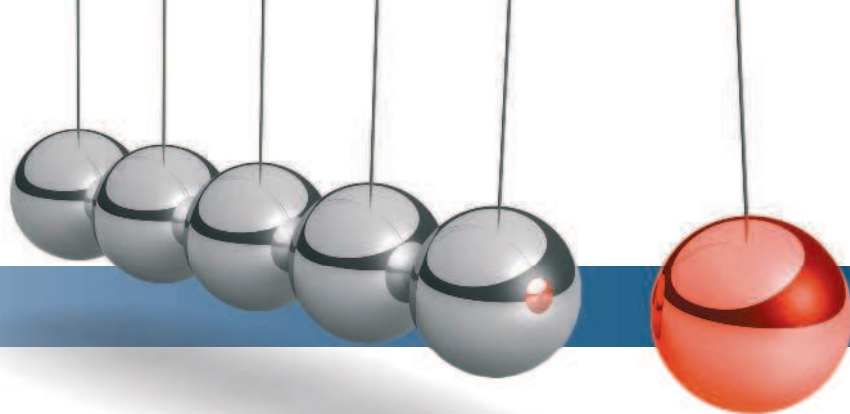
*Издание для досуга*

**Антон Могучий**  
**СЕКРЕТНЫЙ ТРЕНАЖЕР**  
**ДЛЯ МОЗГА**  
**Развитие интеллекта,**  
**памяти и внимания**  
**по методикам спецслужб**

Подписано в печать 15.08.2016.  
Формат 94×72<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 22,5.  
Тираж экз.  
Заказ №

Общероссийский классификатор  
продукции ОК-005-93, том 2–953000,  
книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар,  
д. 21, стр. 3, комн. 5



## Содержание

<b>Введение. Мыслить как разведчик</b> . . .	13	Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте . . . . .	26
Под грифом «Секретно» . . . . .	14	Всего 5 минут тренировок в день значительно повысят возможности вашего мозга . . . . .	26
Для чего вам память, внимание и интеллект, как у агента спецслужб . . .	16	Как работать с таблицами Шульте . . .	28
Об этой книге . . . . .	18	Образцы таблиц Шульте . . . . .	31
Структура книги . . . . .	19	<b>Упражнения</b> на концентрацию внимания . . . . .	36
<b>ЧАСТЬ 1. Тренировка внимания и наблюдательности</b> . . . . .	23	<i>Упражнение «Внимание к предмету»</i> . . .	36
Внимание — ваш навигатор по жизни	24	<i>Упражнение «Иоймай слово»</i> . . . . .	37
		<i>Упражнение «Картина»</i> . . . . .	37
		<i>Упражнение «Слова на одну букву»</i> . . . . .	38

Упражнение «Рассмотри ладонь» .....	38	Упражнение «Предметы вокруг вас» ....	49
Упражнение «Свежий взгляд» .....	38	Упражнение «Найди предмет» .....	49
Упражнение «Фрукты» .....	39	Упражнение «Наблюдение за людьми» ...	50
Упражнение «Всмотритесь в лица» ....	40	Упражнение «Турист» .....	51
Упражнение «Диктофон» .....	41	<b>Упражнения на сосредоточенность</b> ....	52
Упражнение «Звуки» .....	41	Упражнение «Часы» .....	52
Упражнение «Ваш собственный голос» .....	42	Упражнение «Репродукции» .....	53
Упражнение «Голоса» .....	42	Упражнение «Два дела одновременно» ...	53
Упражнение «Сигналы тела» .....	43	Упражнение «Иконки» .....	54
<b>Упражнения на наблюдательность</b> .....	44	Упражнение «Стакан воды» .....	54
Упражнение «Заметить всё» .....	44	Упражнение «Рассмотрите дерево» ....	56
Упражнение «Услышать всё» .....	45	Упражнение «Важная информация» ....	56
Упражнение «Тематические наблюдения» .....	45	Упражнение «Рассказчик» .....	56
Упражнение «Луч света» .....	46	Упражнение «Семейный фотоальбом» ...	57
Упражнение «Внимание к деталям» ....	46	Упражнение «Предметы на ощупь» .....	57
Ответ .....	48	Упражнение «Комментатор» .....	58
Упражнение «Фотограф» .....	48	Упражнение «Прошлое и настоящее» ...	58
		Упражнение «Числа» .....	59
		Упражнение «Пропущенные числа» .....	59

**ЧАСТЬ 2. Развитие понятливости  
и сообразительности** . . . . 61

Чтобы принять верное решение,  
нужно правильно понять имеющуюся  
информацию . . . . . 62

Упражнения для развития  
понятливости . . . . . 64

Упражнение «Пары слов» . . . . . 64

Упражнение «Лишние слова» . . . . . 66

Упражнение «Числовые ряды» . . . . . 67

Упражнение «Объединяющее понятие» . . 67

Упражнение «Слова-антонимы» . . . . . 68

Упражнение «Пословицы и поговорки» . . 68

Упражнение «Фигуры» . . . . . 70

Упражнение «Порядок слов» . . . . . 71

Упражнение «Четные-нечетные» . . . . . 71

Ответы . . . . . 72

Упражнения на развитие  
сообразительности . . . . . 76

Упражнение «Задачи-головоломки» . . . . . 76

Упражнение «Логические задачи» . . . . . 77

Упражнение «Лишние фигуры» . . . . . 78

Упражнение «Шифровка» . . . . . 80

Упражнение «Общее значение» . . . . . 81

Упражнение «Разминка для ума» . . . . . 81

Упражнение «Задачи с подвохом» . . . . . 82

Упражнение «Загадочный текст» . . . . . 82

Упражнение «Циферблаты» . . . . . 84

Упражнение «Шифровка с секретом» . . . 84

Упражнение «Загадки» . . . . . 85

Упражнение «От одного до ста» . . . . . 85

Упражнение «Недостающие числа» . . . . . 86

Упражнение «Лишние картинки» . . . . . 86

Упражнение «Лишнее число» . . . . . 88

Упражнение «Слово в скобках» . . . . . 88

Ответы . . . . . 89

Упражнения на скорость мышления . . . 98

Упражнение «Пропущенные числа» . . . . 98

Упражнение «Часы и минуты» .....	99
Упражнение «Слова и буквы» .....	100
Упражнение «Простые задачки» .....	101
Упражнение «Порядок цифр» .....	102
Упражнение «Одинаковые фигуры» .....	102
Упражнение «Ряды чисел» .....	104
Ответы .....	105

### **ЧАСТЬ 3. Задания для быстрого повышения IQ** .....

Повысить коэффициент интеллекта  
может каждый! .....

Тренажер Келли — уникальная  
методика развития интеллекта .....

Содержание программы тренировок .....	110
План занятий на неделю .....	112

Итоги занятий .....	113
Предварительное задание. Тест для оценки работоспособности мозга .....	114
Основной курс упражнений .....	116
Ответы .....	123

Какие виды интеллекта  
нам нужны в первую очередь .....

Упражнения на развитие  
вербального интеллекта .....

Упражнение «Общее окончание» .....	132
Упражнение «Главные слова» .....	132
Упражнение «Продолжение пословиц» ...	134
Упражнение «Налиндромы» .....	136
Упражнение «Группы слов» .....	137
Упражнение «Классы слов» .....	137
Ответы .....	140

Упражнения на развитие  
математического интеллекта .....

Упражнение	
«Поиск закономерностей»	142
Упражнение «Устные вычисления»	143
Упражнение «Числа в квадратах»	143
Упражнение «Числа в таблице»	144
Упражнение «Числа в скобках»	145
Упражнение «Занимательные задачи»	145
Упражнение «Геометрические задачи»	146
Упражнение «Пять задач»	147
Упражнение «Домино»	148
Ответы	150

#### Упражнения на развитие пространственного интеллекта

Упражнение «Правильная фигура»	156
Упражнение «Таблица фигур»	157
Упражнение «Недостающее лицо»	160
Упражнение «Нарушенный порядок»	161
Упражнение «Верное направление»	162

Упражнение «Вращение фигур»	162
Упражнение «Взаимоотношения фигур»	163
Упражнение «Парные фигуры»	164
Ответы	165

#### **ЧАСТЬ 4. Программа тренировки памяти**

Для суперпамяти нужны супертренировки	168
---------------------------------------	-----

Виды памяти и условия надежного запоминания	170
---	-----

Упражнения на развитие навыков механического запоминания	172
--	-----

Упражнение «Вспомнитесь в картину»	172
Упражнение «Таблица чисел»	173
Упражнение «Запоминание цифр»	174

Упражнение «Прогулка с фотоаппаратом» .....	175	Упражнение «Ритм» .....	188
Упражнение «Запоминание лиц и имен»	175	Упражнение «Магнитофон» .....	189
Упражнение «Запоминание картинок» ..	178	<b>Упражнения для развития кинестетической памяти</b> .....	190
Упражнение «Таблица слов» .....	180	Упражнение «Ощущения дня» .....	190
Упражнение «Запоминание текста» ....	180	Упражнение «Память движений» .....	191
<b>Упражнения для развития зрительной памяти</b> .....	182	Упражнение «Память ощущений» .....	191
Упражнение «Воображаемая фотография» .....	182	Упражнение «Кинестетические образы» .....	192
Упражнение «Фишки» .....	183	<b>Упражнения для развития ассоциативной памяти</b> .....	194
Упражнение Слова и образы» .....	183	Упражнение «Говорящие фамилии» .....	194
Упражнение «Видеоролик» .....	185	Упражнение «Ряды чисел» .....	195
<b>Упражнения для развития слуховой памяти</b> .....	186	Упражнение «Воображаемая картинка» .....	196
Упражнение «Радиоспектакль» .....	186	Упражнение «Привязка к внешним объектам» .....	196
Упражнение «Голос» .....	187	Упражнение «Группы предметов» .....	197
Упражнение «Радар» .....	188	Ответы и подсказки .....	198
Упражнение «Дробь» .....	188		

Приемы мнемотехники .....	200
Упражнение «Запоминание по созвучию»	200
Упражнение «Разбивка текста на ключевые понятия» .....	201
Упражнение «Образ, облегчающий запоминание» .....	203
Упражнение «Запоминание имен и фамилий» .....	204
Упражнение «Значимые числа» .....	205
Тренинг всех видов запоминания .....	207
Упражнение «Без записной книжки» ....	207
Упражнение «Кино по памяти» .....	207
Упражнение «Рисунок по памяти» .....	208
Упражнение «Запомни фигуры» .....	208
Упражнение «Запоминание паролей» ....	212
Упражнение «Секретное задание» .....	213
Упражнение «Дневник» .....	217
Упражнение «Чтение с пересказом» ....	217
Упражнение «Шкаф» .....	217

## **ЧАСТЬ 5. Развитие стратегического и аналитического мышления .....**

Искусство мыслить эффективно .....	220
Упражнения для развития стратегического мышления .....	222
Упражнение «Определение стратегических целей» ...	222
Упражнение «Оценка целей на реалистичность» .....	224
Упражнение «Определение сроков достижения целей» .....	224
Упражнение «Контроль над выполнением планов» ....	225
Упражнение «Определение тактических целей» .....	227
Упражнение «Предупреждение неприятностей» .....	228
Упражнения для развития аналитического мышления .....	230

Упражнение «Анализ обстановки» .....	230
Упражнение «Отличайте факты от суждений» .....	231
Упражнение «Диагностика проблемы» ..	232
Упражнение «Расследование» .....	234
Упражнение «Оценка последствий» .....	236
Упражнение «Работа с фактами» .....	238
Упражнение «Поиск альтернатив» .....	239
Упражнение «Выбор решения» .....	241
Упражнение «Метод диалога» .....	242

## **ЧАСТЬ 6. Развитие творческого, нестандартного мышления** .....

245

Мыслить творчески — мыслить глубоко .....

246

Упражнения на воссоздание образов ..

248

Упражнение «Предметы» .....

248

Упражнение «Картина дня» .....	249
Упражнение «Любимое место» .....	250
Упражнение «Творчество с предметами» .....	250
Упражнение «Отголосок» .....	252
Упражнение «Воображаемое яблоко» ....	252
Упражнение «Шлейф образа» .....	254
Упражнение «Внешность и голос» .....	254

## **Упражнения для развития творческого восприятия действительности** .....

256

Упражнение «Новые роли обычных предметов» .....	256
Упражнение «Случайные слова» .....	257
Упражнение «Похожие предметы» .....	257
Упражнение «Ассоциации» .....	258
Упражнение «Толкования слов» .....	259
Упражнение «Необычные сочетания» ....	260
Упражнение «Задом наперед» .....	261
Упражнение «С закрытыми глазами» ...	262

Упражнение «Имена» .....	263
<b>Упражнения для развития нестандартного мышления</b> .....	264
Упражнение «Пятое время года» .....	264
Упражнение «Преобразование» .....	265
Упражнение «В поисках сенсаций» .....	265
Упражнение «Глазами инопланетянина» .....	266
Упражнение «Причинно-следственные связи» .....	268
Упражнение «Странные события» .....	268
Упражнение «Другой мир» .....	269
<b>Упражнения для развития способности искать и генерировать новые идеи</b> ....	270
Упражнение «Разные подходы» .....	270
Упражнение «Миллион лепестков» .....	271
Упражнение «Наизнанку» .....	272
Упражнение «Проблема под микроскопом» .....	273

Упражнение «Неслучайные случайности» .....	275
Упражнение «Вместо очевидного – невероятное» .....	277
Упражнение «Мозговой штурм» .....	278
Упражнение «От количества – к качеству» .....	279
Упражнение «Цепочка ассоциаций» .....	280

## **Приложение. Самодисциплина и образ жизни** .....

<b>Помогите вашему мозгу работать еще продуктивнее!</b> .....	282
<b>Избавление от стресса</b> .....	282
Безопасные способы разрядки стресса .....	284
Как предотвратить стресс .....	286
Как правильно переключить внимание .....	287





**ВВЕДЕНИЕ.  
МЫСЛИТЬ КАК РАЗВЕДЧИК**



## **ПОД ГРИФОМ «СЕКРЕТНО»**

Слово «спецслужбы» для многих людей стали символом силы, власти, могущества, и, конечно же, символом тайны. Службы госбезопасности любой страны — действительно, более чем серьезные организации. К людям, работавшим 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.

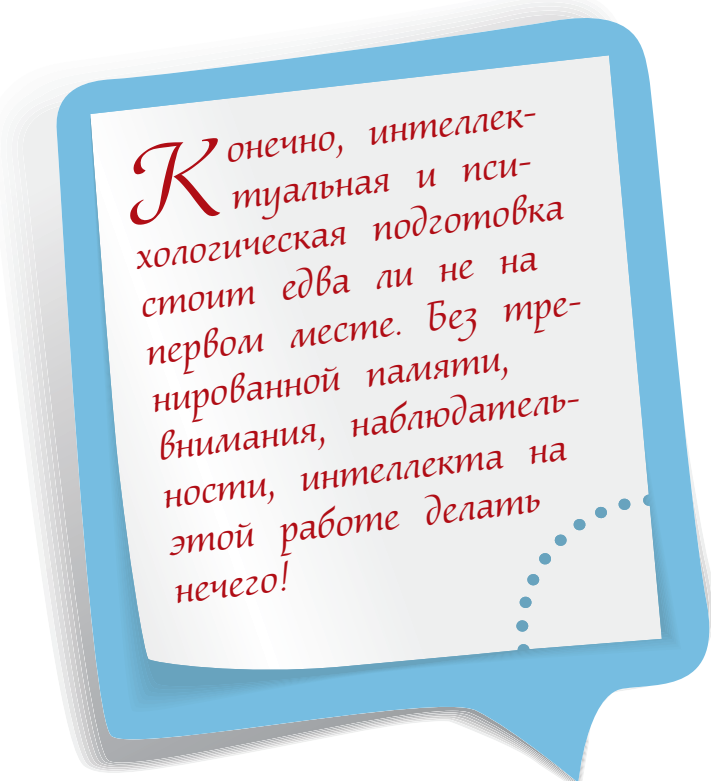
Они должны уметь выдерживать стрессы и справляться с их последствиями.

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 сосредоточиваться 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, раз-

личным 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!*