

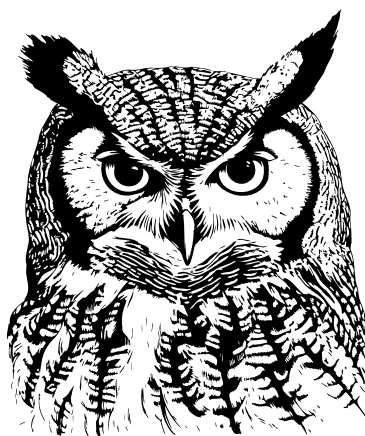
Упражнения для мозга

Антон Могучий

ИНТЕЛЛЕКТ- ТРЕНАЖЕР КЕЛЛИ

для развития вашего мозга

**Программа занятий для
повышения интеллекта, памяти
и внимания**



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 Интеллект-тренажер Келли для развития вашего мозга. Программа занятий для повышения интеллекта, памяти и внимания / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-161737-0

Чтобы мышцы работали — мы их тренируем, дома или в спортзале. С мозгом то же самое! И теперь вы можете тренировать свой мозг в любое время и в любом месте!

В последние десятилетия ученые все чаще говорят о том, что потенциал нашего мозга поистине огромен и, тренируя и «прокачивая» его точно так же, как мышцы тела, мы можем не только противостоять возрастным изменениям, но и вывести свой интеллект на качественно новый уровень.

На основе методики Патрика Келли, базирующейся на простых арифметических задачах, Антон Могучий разработал эффективный тренажер для улучшения интеллекта, памяти и внимания. С его помощью вы сможете, затрачивая минимум усилий, пробудить свой мозг и настроить его на волну постоянной активности.

Эта книга — удобная рабочая тетрадь с практическими заданиями для развития памяти, увеличения скорости мышления и проработки разных видов интеллекта.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-161737-0

© Могучий А., 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раскрываем потенциал мозга на 100%	4
Включаем «турбо»-режим.	7
Как устроен мозг	8
Тренажер Келли — пробуждение скрытых возможностей	11
Меняя себя — меняй жизнь!	13
Базовый комплекс упражнений	13
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	18
Основной курс упражнений	20
Таблицы результатов.	68
Ответы.	71
Упражнения для развития интеллекта и памяти	101
Упражнения на развитие навыков запоминания	104
Упражнения для развития ассоциативной памяти	112
Приемы мнемотехники	116
Тренировка пространственного интеллекта	122

Раскрываем потенциал мозга на 100%

В повседневной жизни перед большинством из нас стоит множество задач, и зачастую их надо решать быстро и «креативно», то есть — по-новому, так, как никто не решал раньше. Креативный подход полезен в любой деятельности: и в творческой работе, и в технической работе, и в домашних делах.

Это сложно? Да, потому что темпы изменения человеческого мозга на протяжении тысячелетий соответствовали темпам эволюции, однако в последние десятилетия жизнь «ускорилась» до такой степени, что наш мозг просто не успевает меняться так быстро. Кроме того, стоит учитывать и изменения, которые проходит наш мозг на протяжении всей жизни. Чем старше мы становимся, тем сложнее усваивается информация.

Но есть и хорошая новость: существует способ научить мозг работать эффективнее и быстрее, поддерживать наш интеллект в тонусе в любом возрасте. И если в прошлом веке бытовало мнение о том, что «нервные клетки не восстанавливаются» и когнитивные способности с годами только угасают, то в последние десятилетия ученые все чаще говорят о том, что потенциал нашего мозга поистине огромен и его можно тренировать и «прокачивать» точно так же, как мышцы тела. И в этом точно может помочь уникальный тренажер Келли, по праву названный методикой нового поколения. Он позволяет вам, затрачивая минимум усилий, пробудить ваш мозг и настроить его на волну постоянной активности. Дополненный упражнениями для развития разных видов интеллекта, он превращает ваш мозг в настоящий суперкомпьютер!

На протяжении долгих лет доктор Келли изучал физиологию человеческого мозга, особое внимание уделяя вопросам, связанным с изменением и нарушением его функций. Исследования доктора Келли носили практический характер — он искал возможность увеличить объем памяти человека, повысить скорость усвоения новой информации, развить скрытые способности человека.

В своих исследованиях коры головного мозга он активно применял современное электронное оборудование, обладающее особо тонкой чувствительностью. Проведя множество экспериментов, доктор обнаружил интересную закономерность. Оказалось, что ряд совершенно отличных друг от друга способностей, умений и даже каких-то качеств человеческой личности связан с одной и той же зоной коры. Наблюдая за работой различных зон головного мозга, исследователь сделал вывод, что биофизическая активность этих участков коры может оказываться одинаковой при выполнении человеком самых разных действий. Так, например, одна и та же зона в мозгу демонстрирует идентичную деятельность в тот момент, когда человек пытается строить прогнозы относительно курса доллара и евро или же просто считает в уме от одного до десяти. При этом «простота» и «сложность» этих задач оказываются очень относительными — приборы фиксируют практически полное совпадение работы участков мозга.

Проанализировав полученные результаты, доктор Келли пришел к мысли о возможности создания такой методики воздействия на головной мозг человека, которая была бы одновременно простой, универсальной и безопасной. Он поставил себе цель найти способ эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека.

Ход рассуждений ученого был следующий: если при решении сложных и простых задач приборы фиксируют практически идентичную работу одного и того же участка головного мозга, то можно ли попробовать применить этот факт для тренировки этих зон? Можно ли подобрать такие простые упражнения, которые будут постоянно активизировать эти области

мозга? Получится ли в результате этих тренировок добиться такой активности участков коры головного мозга, что человек получит возможность без труда справляться и с более сложными задачами?

Определив свою цель, ученый приступил к новым исследованиям. Он работал с людьми разных возрастов и профессий, использовал различные варианты заданий и скрупулезно фиксировал результат при помощи особо чувствительной аппаратуры. Все материалы отбирались и сортировались очень тщательно. Работа продолжалась в течение нескольких лет, пока доктор Келли не убедился в том, что его предположение было верно. Точечное воздействие на отдельные участки головного мозга, значительно увеличивающее эффективность их работы, вполне возможно.

Например, если ту зону коры, которая используется при решении математических задач с простыми числами, а также при решении абстрактных задач, периодически заставлять работать над несложными арифметическими действиями, то тем самым мы будем увеличивать потенциал мозга, направленный и на решение более сложных абстрактных задач.

Обратите внимание на слово «периодически»! Основа этой методики тренировки мозга именно в его ежедневной активности, которая не только помогает раскрыть возможности мозга, но и будет держать его в постоянной «боевой готовности».

Конечно, такое описание принципов работы различных зон головного мозга достаточно упрощено. На самом деле все гораздо сложнее. Но именно такой механизм лежит в основе методики упражнений Келли: «минимальные усилия — максимальный результат».

Со временем исследователь углубил и расширил свою систему упражнений, превратив ее в целый тренажерный комплекс, отдельные части которого могут быть использованы для решения конкретных задач. При этом каждый может выбрать методику именно той направленности, которая отвечает его насущным потребностям. Ведь каждая из них работает со стопроцентной эффективностью.

Включаем «турбо»-режим

Выполняя представленные в этой книге упражнения регулярно, вы получите возможность вывести использование мозга на максимально возможную мощность и не только добиться заметного увеличения своего IQ, но и научиться находить нестандартные решения и делать это быстро. Важно отметить, что эти упражнения подходят каждому, кто хочет познакомиться с уникальным интеллектуальным тренажером Патрика Келли.

Вы выйдете на тот уровень, который нужен именно вам!

Система упражнений по праву может быть названа оздоровительно-профилактической, так как она позволяет заметно увеличить скорость психических реакций, улучшить память, развить логическое мышление, при этом не требуя каких-то больших затрат, как физических, так временных и материальных.

Для того чтобы в любом возрасте легко справляться с задачами высокой сложности, каждому человеку нужно постоянно поддерживать активность определенных зон в коре своего мозга. И Патрику Келли удалось создать комплекс упражнений на основе набора из простейших арифметических примеров, заданий на образно-логическое восприятие и запоминание слов, который является идеальным стимулятором работы головного мозга.

Ниже будет подробно рассказано о том, как именно происходит «включение» в работу этих зон.

Как устроен мозг

Для того чтобы разобраться в том, что же на самом деле происходит у каждого из нас в голове, давайте обратимся к устройству головного мозга человека.

На рис. 1 на цветной вклейке вы видите то, что обычно скрыто от нашего взгляда черепной коробкой, — головной мозг. Этот уникальный орган включает в себя несколько отделов, в «ведомстве» каждого из которых находятся определенные функции, обеспечивающие жизнедеятельность нашего организма.

Более подробную схему «отделов» вы видите на рис. 2.

Сейчас мы с вами более подробно поговорим о коре головного мозга, которую еще называют передним мозгом. В этой части мозга находятся зоны, которые отвечают за обработку зрительных, слуховых, тактильных и других ощущений. Кора считается наиболее развитой частью мозга человека, и именно она обеспечивает нормальное развитие и функционирование речи, восприятия и мышления. Вся кора делится на области, каждая из которых имеет свою строго определенную функцию. Так, существуют области, ответственные за слух, речь, зрение, осязание, обоняние, движение, мышление и т. д.

Кора составляет значительную часть головного мозга, примерно $\frac{2}{3}$ всего его объема, и делится на два полушария — левое и правое. Их функции и взаимодействие достаточно сложны, но в целом можно сказать, что правое полушарие в большей степени ответственно за интуитивное, эмоциональное, образное восприятие окружающей действительности, а левое обеспечивает логическое мышление. При этом анатомическое строение правого и левого полушарий идентично.

На рис. 2 показано, на какие части — так называемые доли — нейробиологами разделяется кора головного мозга:

- лобная доля обеспечивает моторные функции нашего организма и частично — речь, отвечает за принятие решений и выстраивание планов, а также любые целенаправленные действия;

- височная доля включает в себя центры слуха, речи и обоняния;
- теменная доля отвечает за обработку информации, полученной от тела через тактильные ощущения;
- затылочная доля обеспечивает работу зрительных центров.

Лобная доля коры, наверное, может быть названа самой загадочной областью головного мозга. Именно здесь расположена зона, называемая префронтальной корой, или же корой префронтальной области полушарий большого мозга, все загадки и возможности которой до сих пор не изучены учеными. В последние годы постоянно совершаются новые открытия в области нейробиологии, которые касаются этой зоны мозга, ученые не перестают исследовать ее, и нас наверняка ожидает множество новых удивительных фактов. Однако на сегодняшний день точно известно, что в этой области находятся зоны, отвечающие за память, способность человека к обучению и коммуникации, а также за творческие способности и мышление.

В ходе различных экспериментов было обнаружено, что стимуляция этой области головного мозга человека дает ему мощный толчок в плане личностного роста.

В той части, где проходит граница лобной и теменной частей коры, располагаются сенсорная и моторная полосы, которые, как следует из их названий, отвечают за функции движения и восприятия.

В нижней части лобной доли левого полушария находится зона Брока, названная так по имени знаменитого французского хирурга и анатома Поля Брока. Благодаря работе этой части головного мозга мы обладаем способностью произносить слова и писать.

В височной доле левого полушария, в том месте, где она смыкается с теменной долей, психиатром из Германии Карлом Вернике был обнаружен еще один центр, отвечающий за речь человека. Эта зона, названная по имени ученого, играет большую роль в нашей способности воспринимать смыс-

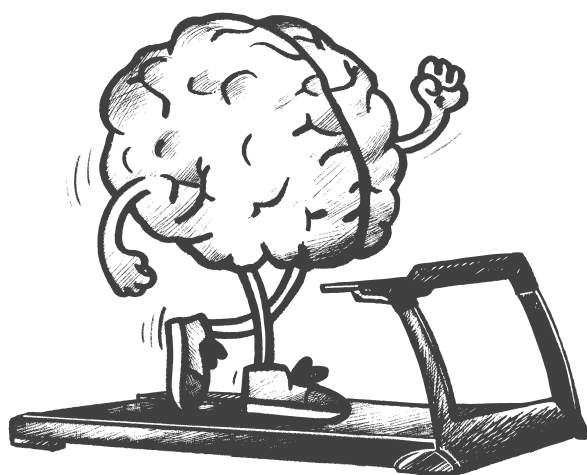
ловую информацию. Именно благодаря ей мы можем читать и понимать прочитанное.

Наблюдая за работой мозга человека, занятого решением разного рода задач, ученые обратили внимание на то, как меняются активности разных отделов головного мозга по мере изменения сложности или темпа выполнения задания.

Особый интерес исследователей вызывает то, что при неторопливых несложных вычислениях в работу включаются отдельные важные части коры, а стоит повысить скорость — и задействованной оказывается уже почти половина головного мозга. А вот сложные математические расчеты заставляют работать только несколько небольших областей в левом полушарии.

Если же провести томографическое сканирование мозга человека, который смотрит телевизор, то мы увидим работу только центров зрительного и слухового восприятия. А вот последовательный счет вслух активизирует огромные области в коре.

ТРЕНАЖЕР КЕЛЛИ — пробуждение скрытых возможностей



Если вы хотите добиться ощутимых, видимых результатов, то тренажер Келли необходимо использовать для ежедневных занятий. Задания, которые предлагаются для регулярных тренировок мозга, составлены из простейших примеров и не могут вызвать затруднений у того, кто умеет читать, писать и считать.

Но пусть вас не смущает простота этой методики. Не забывайте, что она основывается на регулярных повторениях, для которых идеально выделить одно и то же время в течение дня. В целом механизм работы тренажера Келли действительно достаточно прост, но постоянная дополнительная стимуляция различных зон головного мозга крайне важна для его активного функционирования. Несложная, но постоянная работа становится толчком для пробуждения потенциала, заложенного в нем и чаще всего не реализуемого и на десятую долю. В результате вы отметите улучшение памяти, раскрытие новых способностей и появление новых идей, увеличите скорость восприятия информации и сможете эффективнее анализировать ее вне зависимости от того, сколько вам лет.

В состав тренажера Патрика Келли входят следующие задания:

- примеры на простейшие математические действия;
- последовательный устный счет, пробуждающий речевую активность;
- запоминание некоторого количества простых слов, не связанных друг с другом по смыслу;
- одновременное визуальное распознавание слов и осознание их значения, вызывающее активизацию разных зон в коре обоих полушарий мозга.

Меняя себя — меняй жизнь!

На первый взгляд предлагаемая работа выглядит слишком простой, а мы все привыкли, что к звездам — только через тернии. Но, хотя методика Патрика Келли имеет сложную структуру, сам доктор отмечал, что именно облегченный вариант является его самым любимым. Ведь его можно рекомендовать для постоянных занятий абсолютно всем людям, которые умеют читать, писать и считать.

Простота этого способа удивительным образом сочетается с его универсальностью — он помогает каждому, кто воспользуется им. Также было отмечено, что при работе с тренажером происходят положительные изменения в организме на всех уровнях: физиологическом, интеллектуальном и эмоциональном. А это значит, что вам легче и радостнее жить, вы более устойчивы к стрессам и готовы выполнять более сложную, а значит интересную работу.

Базовый комплекс упражнений

В этой части книги вы найдете базовый комплекс упражнений, разработанный специально для тех людей, которые хотят включить турбо-скорость восприятия и обработки информации, повысить свои интеллектуальные возможности. Все предлагаемые вам задания просты и практичны и прекрасно подходят и для тех, кто только знакомится с этой удивительной методикой.