

Гимнастика для мозга • Умный тренажер

Антон Могучий

Тренажер для мозга

Умные карты

Таблицы Шульте и Лабиринты



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 Тренажер для мозга: Умные карты. Таблицы Шульте и Лабиринты / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Гимнастика для мозга. Умный тренажер).

ISBN 978-5-17-179239-8

Среди множества программ и методик для развития интеллекта отлично зарекомендовали себя созданные Антоном Могучим книги-тренажеры для мозга.

В ваших руках — набор умных карточек с таблицами Шульте и лабиринтами, с помощью которых вы сможете тренировать свой мозг в любом месте и в любое время. Занимайтесь в дороге, в минуту ожидания, в любой свободный момент — и вы получите долгосрочный эффект.

Карточки тренируют интеллект с помощью несложных упражнений на концентрацию, увеличение объема внимания и его переключаемость. Влияя на эти параметры мозговой деятельности, мы повышаем свой интеллектуальный потенциал, обучаем мозг работать с максимальной эффективностью.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-179239-8

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

Вступление

Человеческий мозг — орган уникальный и удивительный. Он не только генерирует новые мысли и идеи, обеспечивает нам возможность испытывать чувства и эмоции, отвечает за наши действия и впечатления, он еще и способен обучаться и изменяться на протяжении всей нашей жизни. Представления о том, что физиологический возраст связан только с утратой когнитивных способностей и угасанием мыслительных функций, в современном мире признаны устаревшими и не соответствующими реальному положению дел. Открытия нейрофизиологов подтверждают: ваш мозг может развиваться на протяжении всей вашей жизни!

Ваше мышление может с каждым годом становиться все более творческим и гибким, а работа мозга все более эффективной.

Когда вы даете регулярную нагрузку своим мышцам, они постепенно увеличиваются в объеме, становятся более сильными и способными справляться с возрастающей нагрузкой. И ваш организм в целом становится более здоровым и менее уязвимым перед возрастными изменениями. Аналогично ведет себя ваш мозг — если вы регулярно ставите перед ним новые задачи, обеспечиваете его постоянную активность, вы стимулируете рост новых нейронов и установление между ними новых связей, расширяете свои когнитивные возможности, развиваете внимание, способность к концентрации, логическое и пространственное

мышление. Ваша память улучшается, а скорость обработки информации заметно повышается. А также — и это подтверждено многочисленными исследованиями — становится выше стрессоустойчивость и сопротивляемость заболеваниям! И это происходит с человеком в любом возрасте!

Для развития мозга существует множество программ и методик. Одна из них — отлично зарекомендовавшая себя — тренажеры для мозга Антона Могучего.

В ваших руках — набор умных карточек с таблицами Шульте и лабиринтами, которые дадут вам возможность тренировать свой мозг в любом месте и в любое время.

С их помощью вы сможете:

- составить свою собственную программу тренировок с разными заданиями н каждый день,
- получить удобный инструмент для сосредоточения и концентрации внимания перед началом сложной работы,
- активировать память перед экзаменом, выступлением или ответственным разговором,
- переключиться с одной интеллектуальной деятельности на другую легко и без напряжения,
- снять стресс и успокоить волнение,