

Очень радует появление новой, по-настоящему современной книги, ведь каждый день в мире науки совершается множество открытий, касающихся работы человеческого мозга. Замечательно, что автор учитывает это в своей новой работе!

*Игорь Т.,
Екатеринбург*

С первыми книгами Антона Могучего я успешно закончила школу. Теперь начинается пора студенчества, и у меня есть новый тренажер, с которым не страшно грызть гранит науки!

*Милена Р.,
Казань*

С гордостью рассказываю всем, что мой 90-летний дедушка не просто сохранил здравый рассудок и прекрасную память, но бодр физически и полон сил. Во многом это благодаря первым тренажерам Могучего. Обязательно куплю для него новую книгу — хочу, чтобы мой дедуля жил до 100 лет и даже дольше!

*Ирина В.,
Москва*

С тех пор как начал заниматься по книгам Могучего, я не знаю, что такое творческий кризис и отсутствие идей, — это мое «конкурентное преимущество» перед многими другими художниками и дизайнерами. С нетерпением жду выхода новой книги — ничто не вдохновляет лучше, чем занятия на этих «тренажерах».

*Сергей Л.,
Санкт-Петербург*

Методика, которая легла в основу данной книги, помогла мне восстановиться после тяжелого инсульта. Наш мозг действительно обладает сверхвозможностями, нужно только помочь ему открыть их!

*Анатолий П.,
Орел*

Очень люблю книги Могучего не только за качественные упражнения для развития интеллекта, но и за интересные сведения, доступное изложение сложных вещей. А эта новая книга еще интересней старых!

*Ольга Ш.,
Воронеж*

Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

**СУПЕРТРЕНАЖЕР
МОЗГА**
для развития
сверхспособностей
Активизируй «зоны гениальности»

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 Супертренажер мозга для развития сверхспособностей. Активизируй «зоны гениальности» / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 252 с., ил. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-092132-4

Абсолютно новая книга-тренажер Антона Могучего, созданная с учетом последних открытий в области нейрофизиологии!

Занимайтесь всего 5–10 минут в день, и вы сможете создать для своего мозга условия постоянного обучения. А это значит, что ваш IQ станет стремительно повышаться, заметно улучшатся память, внимание и способность к концентрации. Вы получите возможность найти наилучшие решения проблем, над которыми бились годами, к вам придут новые творческие идеи! И это еще не все! Вы научитесь противостоять стрессам и контролировать свои эмоции, обретете уверенность в себе, заметно улучшите свое самочувствие.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Ваш мозг — гениальное творение природы	12
Мозг обладает неограниченными возможностями	14
Мозг способен развиваться в любом возрасте	15
Мозгу необходимы ежедневные тренировки	16
Что даст вам эта книга	18

Глава 1

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕГО МОЗГА

Мозг — сложная обучающаяся система	24
Начните эффективнее управлять собственным мозгом	29
Ваша карта мозга уникальна	34
Интеллект способен развиваться в любом возрасте	36
Мозг работает даже тогда, когда вы спите	38

Глава 2

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР МОЗГА

Внимание и концентрация — важнейшие условия эффективной работы мозга	42
Что даст вам тренинг по таблицам Шульте	44
Какие важные и полезные качества развивают таблицы Шульте, чтобы ваш мозг работал с полной отдачей	46
Устойчивое внимание и концентрация	46
Способность сосредоточиться на главном	48
Мгновенная мобилизация	48
Упорядочивание информации	49
Снижение утомляемости	50
Скорость реакции	51
Выдержка и точность	52
Способность мгновенно усвоить большой объем информации	53
Как изготовить таблицы Шульте	55
Правила работы с таблицами Шульте	63
Самодиагностика при помощи таблиц Шульте	66

Глава 3

ТРЕНИНГ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Развитый интеллект — необходимое условие для успеха в любом деле	70
Какие виды интеллекта нам нужны в первую очередь	74
Повысить коэффициент интеллекта может каждый!	77
Упражнения для развития понятливости	80
Упражнение 1. Пары слов	80
Упражнение 2. Лишние слова	81
Упражнение 3. Числовые ряды	82
Упражнение 4. Фигуры	82
Упражнение 5. Пословицы и поговорки	83
Упражнение 6. Объединяющее понятие	84
Упражнение 7. Слова-антонимы	85
Упражнение 8. Четные-нечетные	86
Упражнение 9. Порядок слов	86
Ответы	87
Упражнения на развитие сообразительности	90
Упражнение 1. Шифровка	90
Упражнение 2. Загадки	91
Упражнение 3. Логические задачи	92
Упражнение 4. Задачи-головоломки	93
Упражнение 5. Задачи с подвохом	94
Упражнение 6. Лишние фигуры	95
Упражнение 7. Лишнее число	96
Упражнение 8. Слово в скобках	96
Упражнение 9. От одного до ста	96
Упражнение 10. Циферблаты	97
Ответы	97
Упражнения на скорость мышления	102
Упражнение 1. Порядок цифр	102
Упражнение 2. Часы и минуты	103
Упражнение 3. Слова и буквы	104
Упражнение 4. Ряды чисел	106
Упражнение 5. Пропущенные числа	107
Упражнение 6. Простые задачки	107
Упражнение 7. Одинаковые фигуры	108
Ответы	109
Упражнения на развитие вербального интеллекта	109
Упражнение 1. Общее значение	109
Упражнение 2. Шифровка с секретом	110

Упражнение 3. Общее окончание	110
Упражнение 4. Главные слова	110
Упражнение 5. неподходящее слово	112
Упражнение 6. Продолжение пословиц	112
Упражнение 7. Группы слов	114
Упражнение 8. Окончание слов	115
Упражнение 9. Палиндромы	115
Упражнение 10. Классы слов	116
Ответы	119
Упражнения на развитие математического интеллекта	121
Упражнение 1. Недостающие числа	121
Упражнение 2. Поиск закономерностей	121
Упражнение 3. Устные вычисления	122
Упражнение 4. Числа в квадратах	123
Упражнение 5. Числа в скобках	123
Упражнение 6. Пять задач	124
Упражнение 7. Геометрические задачи	125
Упражнение 8. Занимательные задачки	126
Упражнение 9. Домино	127
Упражнение 10. Числа в таблице	128
Ответы	130
Упражнения на развитие пространственного интеллекта	135
Упражнение 1. Правильная фигура	135
Упражнение 2. Лишние картинки	136
Упражнение 3. Вращение фигур	137
Упражнение 4. Верное направление	138
Упражнение 5. Внимание к деталям	138
Упражнение 6. Недостающее лицо	139
Упражнение 7. Взаимоотношения фигур	140
Упражнение 8. Парные фигуры	140
Упражнение 9. Нарушенный порядок	141
Упражнение 10. Таблица фигур	141
Ответы	144

Глава 4

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В каждом спит творец. Пробудите его!	148
Разминка для пробуждающегося творца	153
Упражнение 1. Сколько на свете разных имен	153
Упражнение 2. Необычные сочетания	153
Упражнение 3. Новые роли обычных предметов	155

Упражнение 4. Толкования слов	155
Упражнение 5. Задом наперед	157
Упражнение 6. Похожие предметы	158
Упражнение 7. С закрытыми глазами	158
Упражнение 8. Ассоциации	158
Упражнение 9. Случайные слова	159
Упражнение 10. Съедобная картина	160
Упражнения для развития нестандартного мышления	160
Упражнение 1. Странные события	160
Упражнение 2. Причинно-следственные связи	161
Упражнение 3. Дизайнер интерьеров	162
Упражнение 4. Рисуем нерисуемое	162
Упражнение 5. Разговор с дельфином	163
Упражнение 6. Чудесное превращение	164
Упражнение 7. Глазами инопланетянина	164
Упражнение 8. Другой мир	165
Упражнение 9. Пятое время года	165
Упражнение 10. В поисках сенсаций	166
Упражнения для развития способности искать и генерировать новые идеи	167
Упражнение 1. Взгляд с разных сторон	167
Упражнение 2. Миллион лепестков	169
Упражнение 3. Проблема под микроскопом	169
Упражнение 4. Неслучайные случайности	171
Упражнение 5. Наизнанку	172
Упражнение 6. Вместо очевидного — невероятное ..	173
Упражнение 7. От количества — к качеству	174
Упражнение 8. Цепочка ассоциаций	175
Упражнение 9. Мозговой шторм	176
Упражнение 10. Спонтанный рисунок	178
Секреты вдохновения. Советы-упражнения	179
Совет-упражнение 1. Расслабьтесь	179
Совет-упражнение 2. Двигайтесь	180
Совет-упражнение 3. Смените обстановку	181
Совет-упражнение 4. Совершите вылазку за впечатлениями	182
Совет-упражнение 5. Делайте то, чего не умеете	182
Совет-упражнение 6. Ведите дневник	183
Совет-упражнение 7. Устройте час молчания	183
Совет-упражнение 8. Впадайте в детство	183

Совет-упражнение 9. Заражайтесь вдохновением от других людей.	184
Совет-упражнение 10. Научитесь удивляться	184

Глава 5

СУПЕРТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Память — это навык, поддающийся тренировке.	188
Четыре причины проблем с памятью	189
Виды памяти и условия надежного запоминания.	191
Упражнения для тренировки внимания и наблюдательности	193
Упражнение 1. Запомните детали облика	193
Упражнение 2. Отыщите новое в известном	194
Упражнение 3. Найдите различия.	195
Упражнение 4. Неделя наблюдений	195
Упражнение 5. Всмотритесь в картину	196
Упражнение 6. Прогулка с фотоаппаратом	197
Упражнения на развитие навыков запоминания	198
Упражнение 1. Запоминание цифр.	198
Упражнение 2. Таблица чисел.	199
Упражнение 3. Таблица слов.	200
Упражнение 4. Запоминание картинок.	200
Упражнение 5. Запоминание лиц и имен	201
Упражнение 6. Запоминание текста.	204
Упражнения для развития слуховой, зрительной, кинестетической памяти.	206
Упражнение 1. Воображаемая фотография	206
Упражнение 2. Моментальное фото.	206
Упражнение 3. Голос	207
Упражнение 4. Ритм.	207
Упражнение 5. Память ощущений	208
Упражнение 6. Память движений	208
Упражнения для развития ассоциативной памяти.	209
Упражнение 1. Ряды чисел	209
Упражнение 2. Группы предметов.	210
Упражнение 3. Воображаемая картинка.	211
Упражнение 4. Говорящие фамилии.	211
Упражнение 5. Привязка к внешним объектам	212
Ответы и подсказки	213
Приемы мнемотехники	214
Упражнение 1. Разбивка текста на ключевые понятия	214

Упражнение 2. Значимые числа	216
Упражнение 3. Запоминание имен и фамилий	217
Упражнение 4. Образ, облегчающий запоминание	218
Упражнение 5. Запоминание по созвучию	219

Глава 6

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ: КАК ПРАВИЛЬНО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ МОЗГЕ

Пища для мозга	222
Глюкоза	222
Аминокислоты	223
Витамины	225
Ненасыщенные жиры	226
Что полезно и что вредно для мозга	226
«Скорая помощь» мозгу: быстро, вкусно и полезно	228
Не забывайте о воде	229
Несколько полезных советов	230
Гимнастика для интеллектуалов	231
Упражнения для улучшения памяти и способности к сосредоточению	232
Упражнения для улучшения мыслительных способностей	233
Упражнения для снятия усталости и восстановления умственной работоспособности	235
Дыхательные упражнения	236
Сон и отдых для нормальной работы мозга	238
Рекомендации для улучшения сна	239
Упражнения для хорошего сна	241
Если все равно не заснуть	242
Избавление от стресса	243
Безопасные способы разрядки стресса	245
Как предотвратить стресс	247
Как правильно переключить внимание	249
Советы на каждый день для пользы вашего мозга	250

ВСТУПЛЕНИЕ



ВАШ МОЗГ — ГЕНИАЛЬНОЕ ТВОРЕНИЕ ПРИРОДЫ

Знаете ли вы, что ваш мозг используется едва ли на десять процентов? Так происходит не только с вами, а с большинством взрослых людей!

Знаете ли вы, что оставшиеся девяносто процентов не только не приносят вам никакой пользы, но способны даже работать вам во вред? Природа не терпит бездействия, и если вы не загружаете работой ваш мозг, он начинает искать работу себе сам: пытается решать несуществующие проблемы, заставляет вас тревожиться по пустякам, бояться придуманных опасностей, впадать в депрессию, когда для этого нет видимых причин, поддерживать и укреплять дурные привычки и приверженность к нежелательным типам поведения.

Но такая разрушительная работа нервных клеток не развивает их — напротив, она их убивает. Так же, как убивает их бездействие.

Да-да, если мы не используем мозг в полной мере — он начинает разрушаться! И это, к сожалению, происходит с большинством людей.

А знаете ли вы, что если бы ваш мозг использовался даже не на сто, а хотя бы на пятьдесят процентов, вы были бы гением, выдающимся человеком, способным достичь невиданных высот?

Вы пришли бы к грандиозному успеху во всем, за что бы ни взялись.

Вы находили бы новые, эффективные способы решения любых проблем и задач.

Вы обнаружили бы у себя массу новых талантов и способностей.

В любой ситуации вы находили бы наилучший выход.

Жизнь открывала бы вам новые возможности и перспективы буквально каждый день.

А еще вы бы очень быстро поправили свое здоровье и чувствовали себя гораздо моложе своих лет.

Вы стали бы долгожителем.

Вы были бы счастливым человеком!

Человеческий мозг — это уникальное и гениальное изобретение природы. Мозг создан так, что с его помощью мы можем буквально творить чудеса. Почему же люди не ценят этот великий дар и не пользуются им в полной мере? Потому что не знают своих потенциальных возможностей — раз. Потому что убеждены: с течением времени наш организм способен только разрушаться, но никак не развиваться — два. Потому что ленятся прилагать хотя бы минимальные усилия для своего собственного развития — три.

Но ведь эти три причины — всего лишь ограничения, которые мы налагаем на себя сами! Давайте освободим от них свое сознание прямо сейчас, и узнаем, на что мы на самом деле способны.

МОЗГ ОБЛАДАЕТ НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Многие из нас живут в плену отживших представлений о том, что нервные клетки не восстанавливаются, что память и интеллект с годами слабеют, что учиться чему-то новому мы можем только в детстве и юности.

Это огромные заблуждения, которые убедительно опровергнуты современной наукой!

По последним научным данным, нервные клетки способны не только восстанавливаться, но и брать на себя новые функции, устанавливая новые связи между собой. Иначе люди, перенесшие травмы головного мозга, инсульты или другие заболевания, связанные с органическими поражениями мозговых тканей, просто не имели бы возможности излечиться и восстановить нормально функционирующий интеллект. А они исцеляются, учатся заново двигаться, говорить, думать!

Мозг может снова и снова учиться всему этому, особенно если сам человек ему помогает в этом.

Известны даже такие случаи, когда человек, переживший страшную катастрофу, возвращался к нормальной жизни и становился абсолютно полноценным в интеллектуальном смысле после

потери более трети мозга! Оставшаяся часть брала на себя все функции утраченной. Нейроны мозга переучились заново, освоили ранее не свойственные себе функции, и часть мозга начала функционировать как целый мозг!

Это ли не чудо?

Удивительную способность мозга к переобучению и развитию ученые назвали *нейропластичностью*.

Тот факт, что наш мозг *пластичен*, то есть способен приспосабливаться к новым условиям и брать на себя новые функции в зависимости от меняющихся обстоятельств, является одним из самых потрясающих научных открытий последнего времени. Мозг продолжает удивлять ученых — и ставить перед ними новые загадки. Мы ведь еще не знаем очень многих возможностей нашего мозга, этого удивительного и далеко не полностью исследованного органа! И все чаще ученые склоняются к тому, что возможности эти поистине безграничны.

МОЗГ СПОСОБЕН РАЗВИВАТЬСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Вы замечаете, что у вас ухудшается память, что новая информация усваивается хуже, чем в молодости, и списываете все это на возраст? Напрасно!