

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Антон Могучий

# УМНЫЕ ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

Новые тренировки для повышения  
интеллекта, памяти и внимания



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 Умные Таблицы Шульте. Выпуск 2. Новые тренировки для повышения интеллекта, памяти и внимания / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-179128-5

Знали ли вы, что мозг человека обладает невероятными возможностями? Однако, чтобы он работал эффективно, его необходимо регулярно тренировать.

Перед вами — новый выпуск популярного тренажера «Умные таблицы Шульте» по методике Антона Могучего, он поможет вам повысить концентрацию внимания и скорость мышления всего за несколько минут в день! Чтобы эффект таблиц был выше — важно разнообразить материал, использовать разный набор комбинаций таблиц. Этот тренинг может быть полезен как для школьников и студентов, так и для людей старшего поколения.

**УДК 159.95  
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-179128-5

© Могучий А., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Вступление</b> .....	5
<b>Тренажер Вальтера Шульте</b> .....	9
Развивая способность к концентрации внимания, мы повышаем эффективность работы мозга .....	11
Тренинг по таблицам Шульте .....	12
Правила работы с таблицами Шульте .....	14
Самодиагностика при помощи таблиц Шульте .....	17
<b>Программа работы по таблицам Шульте</b> .....	19
<b>Лабиринты</b> .....	121



# 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 одна из книг серии, которая даст вам возможность тренировать свой мозг в любое время и в любом месте. Также тренажеры с таблицами Шульте вы можете найти в книгах «Умные Таблицы Шульте. Система занятий для повышения интеллекта, памяти и внимания за 1 месяц» и «Большие таблицы Шульте 10x10. Интенсивный тренинг для мозга на 1 месяц». Используйте все эти книги, чередуя курсы занятий по ним, и достигнете максимального эффекта от тренировок.



ТРЕНАЖЕР  
ВАЛЬТЕРА  
ШУЛЬТЕ



# Развивая способность к концентрации внимания, мы повышаем эффективность работы мозга

Мозг человека обладает невероятными, а может, и безграничными возможностями. Практически каждый из нас — потенциальный гений! Почему же мы подчас с таким трудом решаем даже самые простые житейские задачи, не видим очевидных решений множества проблем, упускаем из виду самые важные вещи и порой слишком долго размышляем там, где нужно мгновенно принять решение и действовать?

Ответ прост: дело вовсе не в нехватке интеллектуальных способностей. Дело в невнимательности и неумении сосредоточиться.

Ваш мозг работает наиболее продуктивно лишь тогда, когда вы внимательны и сосредоточены.

Вот почему наши тренировки для мозга мы начинаем с простой, доступной и вместе с тем уникальной методики — тренинга на основе **таблиц Шульте**. Их изобрел доктор психологических наук Вальтер Шульте в качестве развивающего упражнения для своих студентов. Вскоре выяснилось, что работа с таблицами Шульте позволяет развить не только способности к концентрации внимания и сосредоточенности, но еще и быстроту реакции, психическую выносливость, повысить умственную работоспособность, научиться значительно быстрее усваивать новую информацию, быстро ориентироваться в любой обстановке, делать выводы и принимать решения.

А еще тренинг на основе таблиц Шульте улучшает зрение и повышает скорость чтения. И это далеко не все положительные эффекты, замеченные людьми, успешно практикующими данный тренинг.

# Тренинг по таблицам Шульте

Таблицы Шульте не представляют собой ничего сложного: каждая таблица — это квадрат, разделенный на двадцать пять ячеек, в которые вписаны числа от 1 до 25 в случайном порядке.

Задача: глядя на квадрат, найти все числа по порядку от 1 до 25 или от 25 до 1 и уложиться в минимальный отрезок времени (идеально — в 25 секунд).

Казалось бы — так просто! Это и в самом деле простое задание, занимающее совсем немного времени. Но оно позволяет решить поистине гигантские задачи. Судите сами. Работая с таблицами Шульте, вы получите следующие результаты.

- ✓ Вы сможете полностью концентрировать внимание на важных вещах в течение значительных промежутков времени.
- ✓ Вы научитесь ориентироваться в больших объемах информации, мгновенно выделяя нужные детали.
- ✓ Повысится интенсивность и скорость ваших мыслительных процессов.
- ✓ Вы научитесь легко переключать внимание с одной задачи на другую, не теряя продуктивности интеллектуальной деятельности.
- ✓ Ваш мозг начнет работать ясно и четко, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
- ✓ У вас появится навык мгновенной мобилизации всех ваших интеллектуальных ресурсов для интенсивной работы.
- ✓ Вы научитесь мгновенному сосредоточению на любой решаемой вами задаче.
- ✓ Вы сможете моментально включаться в умственный труд, вам не будет требоваться долгая раскочка, вы будете работать с максимальной интенсивностью с первых же секунд.
- ✓ Вы сможете на протяжении длительных отрезков времени заниматься умственным трудом, не делая перерывов, не снижая интенсивности и практически не уставая.
- ✓ Вы научитесь оптимальным образом упорядочивать и организовывать информацию.

Если вы спросите, когда следует ожидать подобных результатов, то ответ будет таков: **мгновенно**. Да-да, как только вы начнете работать с таблицами Шульте, ваши интеллектуальные способности возрастут в тот же миг, и вы это почувствуете. Но, конечно, с первого раза серьезных перемен ожидать не стоит — чтобы результаты достигли максимума, вам потребуется как минимум десять дней.



**Всего лишь десять дней по пять минут занятий ежедневно, и ваш мозг значительно повысит уровень своих возможностей!**