

Отличная книга и удобный формат — буду везде носить ее с собой и заниматься в удобное время!

Сергей Н., Вологда

Книги Могучего давно зарекомендовали себя как серьезные учебники для развития мозга. Очень рад, что появился такой удобный «карманный» вариант.

Павел Р., Москва

Замечательная книга для школьников и студентов, для тех, кто хочет сдавать все экзамены на «отлично» и усваивать материал на всю жизнь.

Марина Г., Ижевск

Давно хотел обновить в своей библиотеке книги Антона Могучего — первые издания уже зачитаны до дыр. Так что эта книга очень кстати!

Сергей Н., Владивосток

Очень интересный подход, таких книг я раньше не встречал!

Максим П., Архангельск

Отдельное спасибо автору от пенсионеров! Эти книги — прекрасное средство «подзарядки» мозгов для тех, кто не хочет сдаваться в плен старости и склерозу.

Ольга Дмитриевна, Калуга

В этой книге меня очень порадовал формат — я много и активно перемещаюсь, и очень удобно, что свой тренажер мозга я могу всегда носить с собой!

Анатолий П., Москва

Книги Могучего я бы включила в обязательный список пособий для руководителя. Если, конечно, он хочет стать УСПЕШНЫМ руководителем!

Кира В., Санкт-Петербург

Занимаясь по книгам Могучего, получил очень интересный эффект — заметно повысил свои результаты на тренировках (я профессионально занимаюсь спортом). Очень жду книгу в маленьком формате — буду возить с собой на сборы.

Роман Г., Екатеринбург

Прекрасная книга для гармоничного развития личности!

Мария Л., Калуга

Занималась по тренажеру Могучего на основе методики Келли и добилась потрясающих успехов в учебе. С новой книгой, думаю, улучшу свои результаты!

Полина Р., Ижевск

Рекомендую эту книгу всем своим студентам!

Евгений Геннадьевич, Москва

Упражнения этих тренингов действительно меняют образ мыслей, развивают внимание и память, учат видеть мир под самыми разными углами. Причем изменения начинаются буквально с первого дня занятий.

Егор Н., Мурманск

Книги Могучего обязательно нужны всем родителям и учителям, которые хотят обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие!

Ирина З., Воронеж

Отличная книга для всех, кто хочет не только повысить свой IQ, а еще и научиться думать.

Игорь Б., Рига

Зачем напрягаться, когда можно не напрягаться? Зачем многочасовая зубрежка, мучительные заучивания текстов и дат, многочасовые написания курсовых? Ведь можно потратить всего 10 минут в день и сократить себе время на запоминание любого материала в 5–10 раз! А высвободившиеся ресурсы потратить на развитие, творчество, занятия спортом!

Иван Л., Орел

Все книги Могучего — это книги для всей семьи, по ним могут заниматься и школьники, и их бабушки и дедушки. Вот почему мы не пропускаем ни одной. И эта книга — не исключение!

Николай Васильевич Д., Санкт-Петербург

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

Милена Р., Казань

Антон Могучий

Книга-тренажер **для вашего мозга**

Простые и эффективные упражнения,
улучшающие память и интеллект

10-е издание



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 Книга-тренажер для вашего мозга. Простые и эффективные упражнения, улучшающие память и интеллект, 10-е издание / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-154909-1

В этой книге — уникальные упражнения для тренировки мозга, созданные на основе методики Патрика Келли. Осуществляя ежедневную «интеллектуальную гимнастику» (решая несложные задачки, запоминая слова), мы тренируем особые зоны мозга, ответственные за память и креативность (то есть за творчество, изобретательность, нестандартность). В результате таких тренировок повышаются показатели интеллекта, мышление становится острее и глубже, у человека открываются новые способности!

Проверенные годами упражнения дадут вам возможность подняться на новую ступень в учебе и работе, улучшат здоровье и общее самочувствие, заметно изменят качество вашей жизни! Всего 5–10 минут занятий в день — и уже через несколько недель вы получите ощутимый результат.

Книга выдержала более 10 переизданий и содержит самые простые и эффективные упражнения для развития памяти, внимания, интеллекта!

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-154909-1

© Могучий А., 2008
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Тренажер Келли для тех, кто хочет быть умнее и богаче.....	9
<i>Напутствие от убежденных сторонников методики</i>	10
Тренировка мозга не требует особых усилий!.....	13
<i>Патрик Келли и его метод</i>	16
<i>Головной мозг и его возможности</i>	22
<i>Какие упражнения включает тренажер</i>	26
<i>Занятия по системе Келли</i>	28
<i>Первоначально нужно освоить базовый комплекс</i>	31
Работа с тренажером.	33
<i>Инструкция по эксплуатации</i>	34
<i>Учет результатов</i>	36
<i>Порядок занятий</i>	37
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга.....	41
Основной курс упражнений.....	45
Послесловие	167
Таблицы результатов	169
Ответы	181

**ТРЕНАЖЕР
КЕЛЛИ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ БЫТЬ
УМНЕЕ И БОГАЧЕ**



Напутствие от убежденных сторонников методики

Мы представляем вам революционную систему тренировки мозга, разработанную Патриком Келли. Она нашла последователей во многих англо- и франкоязычных странах, в Израиле, Японии, Южной Корее и Индии.

Методика Келли опробована уже на тысячах людей самого разного возраста, самых разных профессий. На фоне занятий у всех использовавших тренажер отмечены усиление деятельности мозга, активизация способностей, улучшение памяти.

Однако кроме этих общих были выделены и частные закономерности: люди, занимающиеся предпринимательством, нередко заявляли, что их бизнес получил как бы «второе дыхание», появились новые идеи, нормализовались отношения в коллективе, «невероятным» образом улучшились отношения с партнерами; те, кто годами «искал себя», меняя работу за работой, неожиданно быстро находили стабильное место; любители конкурсов одерживали в них победы, и т. д.

У большинства занимающихся по методике Келли отмечено улучшение показателей

здоровья: частичное восстановление зрения, укрепление нервной системы, коррекция веса, повышение иммунитета.

Самое главное — то, что у занимавшихся с тренажером Келли повысились показатели IQ, обострилось логическое мышление.

Мы будем с нетерпением ждать ваших отзывов на книгу, рассказов о позитивных изменениях в вашей жизни, о том, как улучшились показатели вашей памяти, логического мышления, каких успехов вы достигли.

Тренажер Келли позволяет при минимуме усилий достичь максимума результатов! Вам потребуется тратить ежедневно всего 10–15 минут, чтобы:

- улучшить память;
- научиться запоминать с ходу любую информацию;
- перестать забывать важные вещи;
- начать мыслить более логично;
- приучиться просчитывать любые ситуации на несколько ходов вперед.

Благодаря этим изменениям вы:

- затормозите процессы старения;
- улучшите свои служебные и финансовые показатели;

- добьетесь успехов в учебе, бизнесе, отношениях;
- научитесь убеждать кого угодно в чем угодно;
- сможете при желании снискать себе славу «ходячей энциклопедии».



**ТРЕНИРОВКА МОЗГА
НЕ ТРЕБУЕТ
ОСОБЫХ УСИЛИЙ!**

Как известно, в процессе жизнедеятельности человек задействует только 10% ресурсов своего головного мозга, лишь немногим удастся выйти за эти рамки, причем незначительно. Такие люди выделяются на общем фоне умом, предприимчивостью, они делают хорошую карьеру, достигают особых успехов в своих начинаниях. По мнению некоторых ученых, «среднестатистический» индивид привлекает к работе вообще не более 3–5% серого вещества. Как мы с вами знаем, «среднестатистический» индивид звезд с неба не хватает, все у него в жизни складывается посредственно, без блеска, без «прорывов».

Жизнь в тени имеет свои преимущества. Но жаль, что преимуществами этими большинство пользуются не по зову сердца, не по расчету, не осознавая их преимуществами, а потому, что просто не представляют своих реальных возможностей и не знают, что предпринять, чтобы их задействовать. Если бы «среднестатистические» индивиды могли сделать выбор, многие бы рискнули расширить свои жизненные

горизонты, то есть предприняли бы усилия, чтобы привлечь к работе бóльшую долю возможностей мозга, чем им до сих пор удавалось. Но до сегодняшнего дня наука не предлагала обоснованных и понятных алгоритмов для решения этой задачи. Попытки предпринимались, но... не слишком удачные.

Метод Келли — один из первых тренажеров мозга нового поколения, который позволяет «разбудить» неиспользованный потенциал мозга для усиления своих способностей, улучшения памяти, увеличения IQ. Это не имеющая никаких противопоказаний удивительная методика активизации мозговой деятельности, которая требует не более 10–15 минут в день!

Метод Келли — это метод естественных тренировок, которые не имеют никаких противопоказаний и дают эффект в 100% случаев!

Все, что надо от человека, решившего освоить метод Келли, — это уделять ежедневно немного времени простеньким упражнениям (решать несложные арифметические примеры) и фиксировать результаты.

Тренажер Келли дает возможность «включить» не задействованные до сих пор резервы мозга. «Включив» их, можно добиться самых разнообразных результатов. Развитие