

Антон Могучий

# ГИБКИЙ УМ ЗА 50 ДНЕЙ

Тренажер для мозга,  
который развивает гибкость  
мышления, укрепляет память  
и внимание

РАЗВИВАЙ  
СВОЙ  
МОЗГ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.4  
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 Гибкий ум за 50 дней. Тренажер для мозга, который развивает гибкость мышления, укрепляет память и внимание / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-170085-0

Этот тренажер рассчитан на 50 дней эффективных тренировок мозга. Каждая глава направлена на развитие гибкости ума и адаптивности и состоит из полезной теории, совета дня и двух задач, направленных на усовершенствование определенных навыков, способствующих повышению гибкости и скорости мышления.

За 50 дней вы проработаете множество навыков — от развития внимания, логики, аналитического и критического мышления до эмоционального и социального интеллекта, индукции и дедукции, — способствующих более эффективному мышлению. За несколько недель вы заметно улучшите память и способность к концентрации, а также научитесь справляться с нервным напряжением и повысите работоспособность.

Помните, тренировать интеллект никогда не поздно! Начните прямо сейчас!

**УДК 159.95**  
**ББК 88.4**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Для чего вам нужен гибкий ум? . . . . .	5
День 1. Разрушение шаблонов . . . . .	12
День 2. Любознательность . . . . .	18
День 3. Сообразительность . . . . .	22
День 4. Внимание . . . . .	27
День 5. Многозадачность . . . . .	31
День 6. Логика . . . . .	38
День 7. Аналитическое мышление . . . . .	44
День 8. Факты и суждения . . . . .	48
День 9. Критическое мышление . . . . .	53
День 10. Поиск закономерностей . . . . .	58
День 11. Поиск идей . . . . .	64
День 12. Мозговой штурм . . . . .	68
День 13. Достижение реальности . . . . .	73
День 14. Эффект неоднозначности . . . . .	77
День 15. Образное мышление . . . . .	83
День 16. Целеполагание . . . . .	87
День 17. Латеральное мышление . . . . .	92
День 18. Состояние потока . . . . .	97
День 19. Находчивость . . . . .	103
День 20. Изобретательность . . . . .	108
День 21. Обучение . . . . .	113
День 22. Зеркальные нейроны . . . . .	119

---

День 23. Занимательная математика . . . . .	124
День 24. Пространственное мышление . . . . .	129
День 25. Вербальное мышление . . . . .	134
День 26. Установки . . . . .	140
День 27. Сила воли . . . . .	146
День 28. Восприимчивость . . . . .	151
День 29. Абстрактное мышление . . . . .	156
День 30. Научный подход . . . . .	161
День 31. Эмоциональный интеллект . . . . .	166
День 32. Интуиция . . . . .	171
День 33. Поиск вариантов . . . . .	175
День 34. Дизайн- мышление . . . . .	180
День 35. Вызов . . . . .	185
День 36. Разгрузка . . . . .	191
День 37. Синергия . . . . .	195
День 38. Новые привычки . . . . .	204
День 39. Таланты и способности . . . . .	210
День 40. Социальный интеллект . . . . .	217
День 41. Ситуационная эффективность . . . . .	224
День 42. Память . . . . .	229
День 43. Синестезия . . . . .	233
День 44. Мнемотехника . . . . .	238
День 45. Дедукция . . . . .	243
День 46. Индукция . . . . .	248
День 47. Парадоксы . . . . .	253
День 48. Софизмы . . . . .	257
День 49. Мозг и тело . . . . .	263
День 50. Биоритмы . . . . .	269
Ответы и решения . . . . .	275

# ВСТУПЛЕНИЕ.

## ДЛЯ ЧЕГО ВАМ НУЖЕН ГИБКИЙ УМ?

### ЧТО ТАКОЕ ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Если верить толковым словарям, то слово «гибкий» в прямом значении означает пластичный, упругий, легкогибающийся, а в переносном смысле — легко меняющийся, готовый к преобразованиям, способный оценить обстановку и действовать сообразно с ней, а также богатый оттенками, разнообразно проявляющий себя.

В словосочетании «гибкий ум» мы, конечно, имеем дело с переносным значением этого слова. А значит, гибкость ума — это:

- ◆ широта взгляда на мир;
- ◆ способность выйти за пределы привычных схем и шаблонов мышления;
- ◆ навык мыслить четко и ясно, лучше ориентироваться в происходящем;
- ◆ умение принимать верные решения в непривычных ситуациях;

- ◆ способность творчески, нестандартно подходить к решению жизненных, профессиональных и любых других задач;
- ◆ умение видеть не один, а несколько выходов из ситуаций, которые другим кажутся безвыходными;
- ◆ способность меняться и менять свою жизнь.

## **ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО ВАМ?**

- ◆ Чтобы мыслить оригинально и находить самые лучшие решения.

Гибкий ум — это активный и пытливый ум, он не ограничивается общепринятыми готовыми ответами. Он способен ломать привычные рамки восприятия и опыта. Он может увидеть ситуацию с неожиданной стороны и найти такое точное и остроумное решение, которое больше никому не придет в голову. А потому человек с гибким умом не пасует в сложной ситуации. Там, где другие видят опасность, он видит возможности.

- ◆ Чтобы не отставать от жизни, всегда идти в ногу со временем.

Старость зависит не от возраста — она наступает тогда, когда мы начинаем жить прошлым, сетовать на молодежь и жаловаться, что «раньше все было лучше». На самом деле и раньше не все было лучше, и сейчас не все однозначно плохо. Пока вы видите новые позитивные возможности в настоящем и умеете извлекать для себя пользу из реалий сегодняшнего дня, вы молоды.

- ◆ Чтобы уметь не только учиться, но и переучиваться.

Согласно последним данным медицинской науки, риск развития болезни Альцгеймера выше у тех, кто

мало учился в детстве и в дальнейшем тоже не озаботился получением образования. Мир сейчас меняется очень быстро, а потому учиться и переучиваться нам необходимо постоянно, на протяжении всей жизни. Этот навык в буквальном смысле слова необходим для выживания, а для него нужна гибкость мышления.

- ◆ Чтобы принимать свои собственные решения, не зависящие от чужого мнения и навязанных обществом установок.

Человек с гибким умом мыслит самостоятельно. В арсенале его мышления имеются десятки, а то и сотни разнообразных инструментов, методов и подходов к решению разных задач. А потому никакие навязанные решения и стандартные ответы на вопросы для него не подходят. Он уверен в себе и идет своим путем, благодаря чему успешно решает все свои задачи и достигает намеченных целей.

- ◆ Чтобы справляться со стрессом и предотвращать болезни.

Человек с жестким (ригидным) мышлением, то есть не обладающий гибким умом, неизбежно оказывается в тупике, столкнувшись с любой непредвиденной ситуацией, или пытается решать нестандартную проблему привычными методами, которые в данной ситуации могут не сработать. За этим следует неудача — чувство собственной беспомощности — стресс — болезнь. Тогда как человек с гибким умом способен быстро сориентироваться в ситуации, переосмыслить ее, взглянуть на проблему с разных сторон, найти новые идеи и нестандартные подходы к ее решению, а значит, без потерь нервов и здоровья сможет успешно справиться с любой трудностью.

- ◆ Чтобы лучше строить отношения с другими людьми.

Человек с гибким мышлением не заиклен на идее своей абсолютной правоты всегда и во всем — он способен понять и принять другую точку зрения. Это не обязательно значит согласиться с ней! Но понять и услышать другого, даже не соглашаясь с ним, — это значит предотвратить конфликт, а возможно, и наладить хорошие личные отношения или сотрудничество.

- ◆ Чтобы не бояться перемен.

Окружающая действительность в наше время меняется очень быстро, и у нас есть на выбор две стратегии: либо замкнуться в своей раковине, законсервироваться и сделать вид, что ничего не происходит, — либо смело встречать перемены, с уверенностью, что мы можем с ними справиться, что, если потребуется, освоим новые способы жизни и действия, что мы не только не проиграем, а выиграем благодаря переменам. Продолжению нормальной активной жизни и хорошему самочувствию способствует только вторая стратегия, а для нее нужен гибкий ум.

- ◆ Чтобы жить было интереснее.

Человека с жестким мышлением можно сравнить с застывшей в янтаре мухой, которая уже не способна летать, резвиться и сверкать на солнце своими крыльшками. Гибкий ум позволяет не только видеть мир во всем его многообразии, но и самому человеку проявлять себя разносторонне, неожиданно, творчески. Жесткое мышление — это скука, рутина, вечный «сон разума». Гибкий ум — это творчество, игра, радость, полет, вдохновение и счастье.

## СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗВИТЬ ГИБКОЕ МЫШЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА?

Вне всяких сомнений — да!

Открытия ученых однозначно говорят о том, что наш мозг обладает **нейропластичностью** — то есть способностью формировать новые нейронные связи в любом возрасте.

Новые нейронные связи — это новые привычки, новые подходы к привычным делам, это усвоение новой информации, это новые мысли и убеждения, это в конечном итоге путь к новой жизни и к усовершенствованной версии самого себя.

Формировать новые нейронные связи — значит менять свое мышление. А тот, кто способен изменить свое мышление, — может изменить все!

Есть только одно условие: нужно тренироваться.

Если вы захотите выплыть в бурном море, то будете изо всех сил работать руками и ногами. В бурном море жизни не менее важно усиленно работать головой.

Но лучше не дожидаться, когда сама действительность заставит вас это делать. К любым жизненным перипетиям лучше подходить подготовленным. Как спортсмен, который усердно тренируется перед соревнованиями, не надеясь, что и так сойдет и все как-нибудь получится само собой.

## ЧТО БУДЕТ В КНИГЕ

Эта книга предлагает вам одну из разновидностей тренинга гибкости мышления. Задания в ней рассчитаны на 50 дней. Они не будут вас сильно отвлекать от повседневных забот. Некоторые из них вы сможете выполнять параллельно своим обычным действиям — например, по дороге на работу и обратно или во время рутинных домашних дел, не требующих особого сосредоточения. Другие задания потребуют уделить внимание только им, но не обязательно тратить на это слишком много времени.

Оптимальное время занятий — от 15 до 30 минут в день. Этого достаточно, больше не надо. Давайте своему уму отдых, не перегружайте его! К некоторым задачам, возможно, придется возвращаться — не пугайтесь, если не все из них поддадутся вам с первого раза. Возвращаться к одному и тому же заданию в течение двух или нескольких дней — тоже нормально.

Конечно, 50 дней — достаточно условный срок. Занимайтесь в своем темпе. Главное — не пропускать ни одного дня.

Из книги вы узнаете о различных стилях мышления и видах интеллекта и сможете попрактиковаться в каждом из них. Вы освоите множество техник, приемов и методов, которые помогут развить гибкость ума и ясность мысли, а затем применять эти навыки в разных жизненных ситуациях.

Для каждого из 50 дней тренинга задана своя тема. В каждом из 50 разделов вы найдете:

- ♦ полезную информацию — то, что интересно узнать о работе мозга и тренировке ума;
- ♦ совет дня;

- ◆ две задачи по теме дня, направленные на развитие полезных навыков, способствующих более эффективному мышлению.

Вы можете проходить тренинг неоднократно. Можете возвращаться к наиболее заинтересовавшим вас темам и особо сложным задачам. Словом, проявляйте гибкость ума и в подходе к тренингу тоже. Но все же постарайтесь придерживаться какого-то собственного порядка — например, всегда заниматься в одно и то же время. Так вы дисциплинируете свой ум и поможете ему быстрее достичь результатов.

В конце книги вы найдете ответы на задания. Совет: не заглядывайте в них раньше времени! Будьте настойчивы в поисках ответа. Найдя ответ, который покажется вам правильным, обдумайте, нет ли еще и других вариантов. И только после этого обратитесь к последнему разделу книги.

ДЕНЬ

1

# РАЗРУШЕНИЕ ШАБЛОНОВ

## ШАБЛОННОЕ МЫШЛЕНИЕ — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

- ◆ Наш мозг привык мыслить шаблонами. Таким образом он экономит энергию, ведь ему гораздо проще опираться на то, что уже знакомо и привычно. Шаблонное мышление очень часто помогает нам в жизни: без него мы не справились бы со множеством обыденных дел и рутинных операций.
- ◆ Но всегда и во всем мыслить шаблонно — это значит остановиться в развитии. А там, где нет развития, начинается деградация: наш мозг перестает учиться и развиваться. Выполняя шаблонные действия, мы опираемся на прошлый опыт, на уже наработанные знания и навыки, которые облегчают нам жизнь, но для полноценной жизни этого недостаточно — нельзя жить, опираясь только на прошлое, мы должны идти вперед и осваивать что-то новое.
- ◆ Шаблонное мышление очень сильно ограничивает возможности нашего сознания. В итоге мы обычно видим лишь один способ решения задачи, когда на самом деле этих способов может быть множество.

Привычка мыслить шаблонами заводит нас в тупик в ситуациях, где необходимо взглянуть на вещи под другим углом и принять нестандартное решение.

- ◆ Обучая мозг выходить из привычных шаблонов, мы формируем новые нейронные связи и развиваем нейропластичность.
- ◆ Для человека, мыслящего нешаблонно, нет тупиковых ситуаций и нерешаемых проблем.

## СОВЕТ ДНЯ

Выполните сегодня какое-нибудь привычное действие не так, как вы его делаете обычно. Например:

- ◆ отправьтесь на работу новым маршрутом или прогуляйтесь по незнакомой улице;
- ◆ зайдите в кафе и попробуйте новое для себя блюдо;
- ◆ сделайте уборку под музыку в ритме танца;
- ◆ прочитайте статью или посмотрите видео на тему, которой вы раньше не интересовались;
- ◆ добавьте к своему костюму необычный для вас аксессуар;
- ◆ выучите несколько слов на незнакомом вам иностранном языке;
- ◆ вместо чая выпейте кофе (горячий шоколад, воду, сок) и наоборот;
- ◆ выслушайте и попробуйте понять человека, с которым вы не согласны;
- ◆ начните осваивать любое новое хобби;
- ◆ добавьте к утренней зарядке или ежедневной тренировке новое упражнение;
- ◆ придумайте свой способ сделать что-то по-новому.

Наблюдайте за своими реакциями на новизну. Запишите, какие впечатления вы получили, как чувствовали себя после этого, понравилось ли вам вносить новизну в свою жизнь.

## ПРАКТИКА

### **Задача 1. Каждое слово может стать лишним**

Ниже вы найдете пять групп по пять слов в каждой. На первый взгляд эти слова никак не связаны между собой. И все же, если подумать, можно найти такие критерии, по которым каждое из пяти слов может оказаться лишним в группе. Ваша задача как раз в том и состоит, чтобы для каждого слова найти признак, по которому оно выпадает из группы — и, соответственно, признак, по которому оставшиеся четыре слова могут составлять группу.

**Пример.** Группа слов: холодильник, кошка, лодка, дом, кактус.

*Вариант 1.* Лишнее слово — холодильник, потому что кошка, лодка, дом и кактус могут быть элементами пейзажа, а холодильник — нет.

*Вариант 2.* Лишнее слово — кошка, потому что она может передвигаться самостоятельно, а все остальные предметы — нет.

*Вариант 3.* Лишнее слово — лодка, потому что холодильнику, кошке, дому и кактусу противопоказано пускаться в плавание.

*Вариант 4.* Лишнее слово — дом, потому что холодильник, лодку, кошку и кактус можно перенести на другое место, а дом — нет (если не разбирать).

*Вариант 5.* Лишнее слово — кактус, потому что дом, кошка, холодильник и лодка могут существовать в холодном климате.

Здесь нет правильных и неправильных ответов — все зависит только от вашего хода мысли, логики и воображения.

### **Итак, пять групп слов:**

1. Велосипед, фонарь, газета, озеро, комната.
2. Корова, звезда, диван, дерево, машина.
3. Окно, тарелка, пылесос, школа, солнце.
4. Лампа, качели, ковер, дорога, гора.
5. Молоко, лестница, яблоко, шляпа, пляж.

## **Задача 2. Танграм**

*Танграм — это игра-головоломка, дошедшая до нас из Древнего Китая. Слово «танграм» означает «семь дощечек мастерства». Цель игры мы можем сегодня обозначить именно как развитие нестандартного мышления, гибкости ума, логики и креативности.*

Перед вами квадрат, который включает в себя семь фигур — пять треугольников, квадрат и параллелограмм. Скопируйте его на лист бумаги и разрежьте на семь частей.

**Задача:** располагая по-разному эти семь фигур, составлять из них разнообразные изображения — например, цифры, буквы, изображения предметов, фигурки животных, птиц, людей, растения и далее в зависимости от вашей фантазии.