

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	10
Входной тест «Как работают ваши когнитивные способности?»	13
 Глава 1. Зачем развивать когнитивные способности?	19
Что дает развитие когнитивных навыков?	21
Кто использует когнитивные методики?	22
Как исследования доказали важность когнитивного развития?	24
Почему это важно именно сейчас?	26
 Глава 2. Развиваем память	27
Память — это навык, а не врожденный дар	29
Будущее памяти — технологии и открытия	37

Как эффективно применять методики развития памяти и когнитивных навыков на практике?	39
Семидневный план прокачки мозга	45

Глава 3. Внимание — главный ресурс, который вы не замечаете

53

Что такое внимание и почему его постоянно крадут?	55
Как мозг управляет вниманием? Научные открытия	56
Как тренировать внимание? Нетипичные техники	58
Эксперименты, доказывающие, что внимание можно прокачать	60
Семидневный план для развития внимания.	62

Глава 4. Думай как спецгент, или Развиваем логику и стратегическое мышление

69

Тренируем мозг по методикам разведчиков	70
Как нас обманывает наш же мозг? Эксперимент, который вас удивит	71

Как думают лучшие аналитики мира?	
Методика разведчиков	73
Захватывающие эксперименты по изучению	
логики и стратегического мышления	77
Семидневный план для развития	
стратегического мышления и логики	84
Ответы	90

Глава 5. Генетика мозга — код судьбы или изменяемая программа?97

Генетический код мозга —	
что нам досталось по наследству?	99
Как лимбическая система сопротивляется	
неокортексу?	106
Будущее генной инженерии —	
можем ли мы улучшить мозг?	108
Семидневная игра для развития неокортекса ..	110

Глава 6. Нейропластичность: как мозг переписывает собственную историю121

Что такое нейропластичность	
и почему это изменит вашу жизнь?	123

Как тренировать нейропластичность?	126
Человек без мозга — как 90% потери мозга не повлияло на интеллект?!	128
Как сделать нейропластичность частью вашей жизни?	131
Семидневный план для развития нейропластичности мозга	133

Глава 7. Нейродегенеративные изменения: на перекрестке клетки и времени

145

Когда белки «сходят с ума», или Главные «виновники» нейродегенерации	147
Митохондрии в беде: когда «электростанции» клетки выходят из строя	149
Воспаление в мозге: когда защитники становятся врагами?	151
Сенолитическая «революция»: как бороться со старыми клетками?	154
Белковый баланс: когда система очистки дает сбой?	155
Технологические прорывы в изучении нейродегенерации	157

Нейрон на чипе: когда нервные клетки встречаются с микроэлектроникой	158
Борьба с амилоидом: конец эпохи или новое начало?	162
Регенеративные подходы: возрождение нейронов	165

**Глава 8. Нейродегенеративные изменения:
как предотвратить, что нужно знать и как
распознать первые признаки?.....**

Как предотвратить нейродегенеративные изменения?	170
Первые признаки нейродегенеративных процессов.....	175
Семидневный план для профилактики нейродегенерации и улучшения когнитивного здоровья.....	185

Семидневный план профилактики нейродегенеративных изменений	205
Таблица ежедневных упражнений и практик ..	206
Ответы на упражнения	214

**Глава 9. Проблемы современного мира:
депрессия, панические атаки и другие
эмоциональные преступления против нас . . 223**

Синаптическая революция — от деструктивного
мышления к безграничному потенциалу . . . 224

Как добиться такой же продуктивности, как
великие умы XXI века? 228

Мысли, эмоции, состояние — нейробиология
хорошего самочувствия 232

**Глава 10. Наша жизнь — иллюзия
или следствие наших мыслей? 237**

Измени свой мозг — изменится и тело! 241

7-дневный план трансформации мозга
и жизни 245

**Глава 11. Как мозг может изменить нашу
жизнь? Меняем привычки и бытие. 261**

Зачем человеку вообще меняться? 262

Инструкция по взлому реальности 265

Будущее уже в голове — нейроинтерфейсы
и границы сознания. 275

Эксперименты, которые изменили представление о работе мозга	279
Переход к новой версии себя	294
 Глава 12. Мозг 2035 года: каким он будет? ..	299
Человеческий разум	300
Индивидуальные нейросимуляции: жизнь перед выбором	302
Стирание тревожных паттернов и синтез вдохновляющих	304
Коллективный разум: последствия для общества и идентичности	306
 Заключение. Письмо вашему мозгу	311

ВВЕДЕНИЕ

Представьте, что вы держите в руках, пожалуй, самый сложный и загадочный объект во Вселенной. Он весит около 1,5 кг (всего 2% массы тела), состоит из 86 миллиардов нейронов и способен моделировать реальность, предсказывать будущее и создавать новые миры! Этот объект — ваш мозг. Но вот парадокс: большинство людей использует его на автопилоте, даже не догадываясь, какие безграничные возможности в нем скрыты. Что, если бы у вас был доступ к скрытым настройкам сознания? Об этом мы и поговорим.

После долгих размышлений я поняла, что не хочу начинать свою книгу с привычных вводных рассуждений, которые можно встретить во множестве работ. Вместо этого я предлагаю вам сразу включиться в процесс — с входного теста, который активизирует ваше мышление и покажет, насколько гибким и тренированным является ваш мозг уже сейчас!

В книге я делаю упор не на теорию, а на практику, прикладные концепции и упражнения, подкрепленные научными исследованиями. Здесь вы не найдете сухих академических формулировок, а встретите методы,

которые позволят глубже понимать принципы работы мозга и, что самое важное, применять их для повышения качества вашей жизни.

Каждая глава — это инструмент для развития когнитивных навыков. Я опираюсь на передовые методики и достижения нейробиологии, психологии и когнитивистики и предлагаю новый взгляд на мышление, обучение, принятие решений и креативность. Основная миссия моей книги — задействовать ваш мозг таким образом, чтобы он работал эффективнее, помогал адаптироваться, находить нестандартные решения и развивать осознанность.

Особенностью этого подхода является система авторских упражнений, вдохновленных экспериментальными исследованиями о пластичности мозга, механизмах памяти и когнитивных процессах.

Книга опирается на междисциплинарный подход, который соединяет нейронауку, психологию, философию и технологии различного уровня. Моя задача не в простой передаче знаний, а в том, чтобы дать вам возможность пересмотреть свои когнитивные привычки («паттерны»), поменять традиционное восприятие принципов работы мозга и принятия решений, взглянуть на мышление с новой стороны и вывести свой мозг на новый уровень эффективности. А также здесь я научу вас применять разные методики в вашей деятельности (работе, бизнесе, учебе, исследовательской сфере и т.д.).

Итак, как я и обещала, начнем с небольшой практики. Перед вами входной тест, который поможет оценить текущий уровень когнитивных навыков и подготовит мозг к дальнейшей работе. Готовы проверить, насколько эффективно он справляется с задачами прямо сейчас?

Входной тест

«Как работают ваши когнитивные способности?»

Этот тест оценивает когнитивные способности и представляет результаты с интерпретацией: на мышление какой исторической личности похоже ваше. При ответе на вопросы лучше всего опираться на свои привычки — только так мы сможем объективно оценить ваши когнитивные способности и в соответствии с этой оценкой выстроим персонализированную программу тренировки мозга.

Поэтому отвечайте честно!

Вопрос 1. Логика и анализ

Представьте, что вы стоите перед двумя дверями: одна ведет в комнату с сокровищами, другая — в комнату с опасными ловушками. У вас есть возможность задать единственный вопрос одному из двух стражей: один всегда говорит правду, а другой всегда лжет. Какой вопрос вы зададите?

1. Какая дверь ведет к сокровищам?
2. Если я спрошу другого стража, какую дверь мне выбрать, что он скажет?

-
3. Какая дверь ведет к ловушкам?
 4. В какую дверь зайти более безопасно?

Вопрос 2. Креативность и ассоциации

У вас есть 3 предмета: куб, стеклянный шар и нитка. Какой из них вы бы выбрали, чтобы создать новый инструмент для решения определенной задачи (например, для снятия стресса)?

1. Куб, потому что он олицетворяет стабильность и порядок.
2. Стеклянный шар, потому что он символизирует прозрачность и чистоту мысли.
3. Нитку, потому что она позволяет соединять разные вещи и создавать связи.
4. Я бы использовал все три предмета сразу для создания нового, гармоничного инструмента.

Вопрос 3. Принятие решений

Вы должны выбрать между двумя вариантами: стабильная, но скучная работа или новое дело, которое может принести успех, но требует больше усилий и рисков. Какой вариант вы выберете?

1. Стабильную работу, потому что уверенность и предсказуемость для меня важнее.
2. Новое дело: пусть это и рискованное начинание, но я верю в свой потенциал и предпочитаю действовать.

-
3. Я предпочел бы попытаться совместить оба варианта, чтобы минимизировать риски.
 4. Я бы выбрал стабильную работу, но при этом старался бы внедрять инновации в привычный рабочий процесс.

Вопрос 4. Стратегическое мышление

Вам нужно найти решение для сложной рабочей проблемы, которая требует долгосрочного планирования. Как вы будете действовать?

1. Я начну с анализа всех имеющихся данных и составлю четкий план.
2. Я буду искать нестандартные пути решения проблемы и прислушаюсь к интуиции.
3. Я создам несколько возможных сценариев и выберу тот, который в настоящий момент мне наиболее подходит.
4. Я сразу попытаюсь найти партнеров и собрать команду, чтобы решить проблему совместно.

Вопрос 5. Творческое решение проблем

Представьте, что объект перед вами начинает меняться, превращаясь во что-то совсем другое. Как бы вы описали этот процесс?

1. Это результат работы воображения, которое помогает создавать новые концепции.

-
2. Это пример того, как восприятие может изменяться, если переключать внимание на новые аспекты.
 3. Это признак того, что я нахожу перспективы в привычных вещах и открываю что-то новое.
 4. Это символизирует развитие идеи, которая будет проявляться постепенно, с течением времени.

Интерпретация результатов

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 1.

Ваш интеллект близок к Исааку Ньютону. Вы склонны к логическому мышлению, системному анализу и точности. Вы предпочитаете планировать шаги и следовать строгим правилам, что помогает вам успешно решать сложные задачи. Вы цените стабильность и предсказуемость, как и великий ученый, стремившийся к ясности и точности в своих открытиях.

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 2.

Ваш интеллект напоминает стиль мышления Альберта Эйнштейна. Вы склонны искать нестандартные решения и подходить к проблемам с необычного ракурса. Вас привлекают инновационные и рискованные действия, вы не боитесь выходить за рамки привычного. Подобно Эйнштейну, вы готовы к смелым гипотезам и поиску нового в старом.

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 3. Ваши когнитивные способности напоминают стратегический подход Наполеона Бонапарта. Вы склонны к гибкости в принятии решений, можете найти выход из самых сложных ситуаций. Вы смотрите на проблемы с разных углов, всегда имея несколько решений на выбор, и предпочитаете быть готовым к изменениям. Способность адаптировать свои стратегии в зависимости от обстоятельств делает вас успешным в долгосрочной перспективе.

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 4. Ваш стиль мышления напоминает Леонардо да Винчи. Вы сочетаете творческое решение проблем с аналитическим подходом, видите мир в более широком контексте и ищете связи между разными сферами деятельности. Как и Леонардо да Винчи, вы умеете объединять искусство и науку, а также всегда открыты для новых идей и инноваций.

В этой книге будут раскрыты методики и техники, которые использовали выдающиеся личности — ученые, бизнесмены и мыслители, — чтобы развивать свои когнитивные способности и добиваться больших результатов. Например, Леонардо да Винчи применял технику «объемного мышления», которая заключалась в записи идей в зеркальном отражении и создании мысленных экспериментов.