

Прекрасное издание — обновленный текст, большой формат. И себе купить приятно, и в подарок.

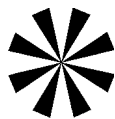
Виталий Н., Иркутск

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

Полина Р., Ижевск

Антон Могучий, как всегда, на высоте — книга написана увлекательно и понятно, содержит множество интересных фактов и полезных советов. Не говоря уже о самом тренажере — поистине уникальной методике XXI века!

Алла Т., Петрозаводск



Тренажер мозга на основе таблиц Шульте — самая настоящая палочка-выручалочка перед совещанием, началом важного дела, разговора, в любой ситуации. Когда нудно сосредоточиться, успокоиться или снять стресс — она всегда приходит на помощь!

Юлия Т., Санкт-Петербург

Рекомендую эту книгу всем своим студентам!

Евгений Геннадьевич, Москва

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

Антон Могучий

КНИГА-ТРЕНАЖЕР



для вашего

МОЗГА

СуперТренажер
для
развития
ума

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 для развития ума / Антон Могучий. — Москва :
Издательство АСТ, 2015. — 159 с., ил. — (Книга-тренажер для ва-
шего мозга).

ISBN 978-5-17-092857-6

Хотите заметно повысить свой IQ, стать обладателем отличной памяти и уникальной способности концентрироваться в считанные секунды? Хотите все успевать и схватывать на лету? Забыть о стрессах и усталости? Всегда иметь хорошее настроение и отлично себя чувствовать? Добиваться успеха в любой сфере?

Тренажер для мозга, составленный на основе таблиц Шульте, — лучший помощник бизнесменов и студентов, школьников и пенсионеров, дизайнеров и спортсменов. Универсальный, безопасный, эффективный!

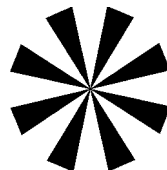
Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-092857-6

© Могучий А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ



От редакции	6
Эта книга для вас, если вы хотите... ..	7
Залог успеха современного человека — полное раскрытие своего интеллектуального потенциала в нужный момент времени и мгновенная концентрация на задаче	8
В чем уникальность интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте?.....	13
Что представляет собой интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте	15
В чем секрет интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте	16
Характеристики внимания.....	33
Вместо заключения	34
Как работать с этой книгой	35
Рекомендации по проведению тренировок.....	37
Общие вопросы по работе с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	39
Настрой перед тренировкой	42
Учимся работать с таблицей Шульте.....	46
Где и как можно использовать интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте и отчеты людей, которые с его помощью добились успеха	51
Таблицы Шульте	69

ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Перед вами — уникальная книга-тренажер для развития интеллектуальных способностей.

Для того чтобы в полной мере раскрыть свой интеллектуальный потенциал с помощью этого тренажера, вам не придется решать сложные задачки, заучивать наизусть километры стихотворений и пытаться найти логические закономерности там, где их нет.

Принцип действия этого интеллектуального тренажера кардинально отличается от всех существующих на сегодня аналогов: с его помощью вы активизируете и развиваете определенные стороны своего внимания.

Внимание — это очень важный «участник» любой интеллектуальной деятельности, от умения им управлять и подключать в процесс решения задачи на 90% зависит успех любого дела.

С помощью этого интеллектуального тренажера вы сможете «накачать» те параметры внимания, которые, являясь ключевыми составляющими интеллектуальных способностей, запускают определенные процессы в нашем мозгу, вследствие чего коэффициент нашего интеллекта возрастает.

Этот интеллектуальный тренажер удивительно прост и безопасен, занятия на нем требуют минимум времени. А результаты от занятий на тренажере вы почувствуете очень быстро.



ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:

всегда быть в отличной интеллектуальной форме;

достичь высот в карьере и успехов в бизнесе;

быстро и точно решать любую поставленную
перед собой задачу;

сами сдавать все экзамены только на «отлично»
и научить этому своих детей;

научиться за считанные секунды приводить свой мозг
в рабочее состояние.





**ЗАЛОГ УСПЕХА
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА —
ПОЛНОЕ РАСКРЫТИЕ СВОЕГО
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА
В НУЖНЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ
И МГНОВЕННАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ЗАДАЧЕ**

Жизнь в современном мире каждый день ставит перед нами новые задачи. Естественно, что все мы хотим решить их в свою пользу и в наиболее выгодном для нас свете.

Насколько успешно мы сможем с этим справиться, зависит от многих факторов. Но определяющим во многих случаях является «тренированность», отточенность наших психических процессов — интеллекта, памяти, внимания.

О значении интеллекта и памяти известно всем. Без них, как говорится, даже из дому выходить не стоит. Но вот о внимании часто и незаслуженно забывают. А этот удивительный психический процесс можно воистину назвать краеугольным камнем успеха.

Согласитесь, что для успешного решения конкретной задачи в любой области (от сдачи экзамена или финальной партии в шахматы до переговоров о продаже «свечного заводика» за сотни миллионов евро) мы должны в конкретный момент времени выбрать из громадного объема информации важные детали, сосредоточиться на них, удерживать в голове и изолировать все посторонние раздражители. И только тогда наш мозг будет работать четко и ясно и в максимально короткие сроки найдет единственно правильное решение. И зависит это исключительно от нашего внимания.



Внимание — это своего рода программа, которая организует мыслительные процессы, когда необходимо, она требует их усиления или, наоборот, уменьшения. Скорость мыслительных процессов и, в конечном счете, их результативность напрямую зависит от параметров нашего внимания!

Конечно, есть счастливицы, которые с рождения обладают способностью удерживать в голове миллион фактов, не отвлекаться во время важных переговоров, сосредоточиваться в любой момент времени по своему желанию и заставлять свой мозг работать «на полную катушку» всегда, когда это необходимо... Они-то и занимают первые строчки в списках богатейших людей планеты. Но их единицы. Что же делать остальным? Смириться с тем, что суперуспех в любой области — удел избранных, и даже не пытаться попробовать штурмом взять сверкающие вершины бизнеса, карьеры или учебы? Нет!

Каждый из нас может научиться в нужное нам время и в нужной ситуации приводить свой интеллект в суперрабочее состояние. И мгновенно получить тот результат, который хотел!

Поможет вам в этом недавняя уникальная разработка ученых — интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте.

Когда я увидел тренажер на основе таблиц Шульте, я рассмеялся. Как могут квадратики с цифрами помочь мне убеждать богатых клиентов на переговорах, чтобы они обращались только в нашу фирму? Но ради смеха (и чтобы не обижать любимую девушку, которая подсунула мне эти бумажки) я решил попробовать. И через месяц вдруг понял, что процент моих «побед» на переговорах очень сильно вырос. Начальство это тоже не оставило без внимания. Теперь я руковожу целым отделом элитных «переговорщиков», и тренажер по таблицам Шульте — наша обязательная программа.

Владимир, топ-менеджер крупной компании, руководитель отдела продаж



Я освоил таблицы Шульте, когда сдавал сессию на втором курсе. Я не жалею о плохой памяти, но очень волнуюсь перед любым экзаменом. Поэтому на первом курсе я обе сессии фактически завалил, хотя весь материал знал как минимум на «хорошо».

Один мой приятель рассказал мне о таблицах Шульте. Я освоил их и оценил по достоинству. В зимнюю сессию я, перед тем как войти в аудиторию, где принимали экзамен, пять минут посвящал таблицам Шульте. И весь материал предмета, который я учил или слышал на лекциях, возникал у меня в голове, как на листе бумаги. Короче, все экзамены я сдал на «пять».

Всем советую освоить интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте.

**Андрей Персов,
студент второго курса**

Я очень много лет поддерживаю свое здоровье с помощью методов народной медицины. Недавно прочитала о пользе целительных настроев. Стала практиковать настрои на общее оздоровление. Но никак не получалось сосредоточиться на словах настроя. Сами понимаете, какая у нас шумоизоляция в квартирах — никакая. Поэтому и результата никакого не было.

Однажды знакомая дала мне интеллектуальный тренажер таблицы Шульте, сказала, что внучка ее эту методику из университета принесла. Я попробовала перед каждым настроем по пять минут позаниматься с этими таблицами.

Через две недели я смогла полностью погружаться в настрой, меня уже ничто не отвлекало, даже соседи, которые делали ремонт и целый день сверлили стены. А через месяц я почувствовала явное улучшение своего здоровья.

**Антонина Никитична Селиванова,
пенсионерка**



УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ»

Ученые всего мира уже давно доказали, что внимание участвует во всех психических процессах. Определенные состояния внимания могут повысить или понизить интеллект, улучшить или ухудшить память, расширить или ограничить поле нашего зрения и т. п. То есть, хотим мы этого или не хотим, внимание принимает активное участие во всей нашей жизни, и во многом успех или неудача в делах зависят именно от него.

Поэтому, приступая к выполнению любого дела, если мы хотим достичь полного и безоговорочного успеха в нем, мы должны призвать на помощь свое внимание, чтобы оно во много раз усилило возможности нашего интеллекта и памяти и привело нас к победе.

Как же это сделать?

Существует множество методик, которые тренируют внимание, развивают разные его свойства — объем, концентрацию, распределение и т. д. Нельзя сказать, что они неэффективны или несовременны. Планомерно выполняя упражнения, приведенные в этих методиках, безусловно, можно увеличить объем внимания, или концентрацию, или распределение. И это неплохо и, безусловно, пригодится в жизни. Но ни одна из этих методик не учит тому, каким образом в нужный для нас момент времени «включить» внимание, для того чтобы мгновенно раскрыть наш интеллектуальный потенциал, активировать память и многократно усилить способность быстро и правильно принимать решение.



Давно известно, что обычно человек использует лишь крохотный процент возможностей своего мозга для решения той или иной задачи. И лишь недавно было доказано, что мгновенно пробудить интеллект, в считанные секунды полностью раскрыть наш интеллектуальный потенциал, активировать его в нужный для нас момент времени можно с помощью внимания. На основе этих исследований несколько лет назад учеными был разработан интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте.

В этой книге мы впервые предлагаем вам интеллектуальный тренажер, который перевернет ваше представление обо всех интеллектуальных тренажерах, потому что за счет особой активации внимания поможет вам научиться увеличивать коэффициент вашего интеллекта, в считанные секунды извлекать всю нужную информацию из глубин вашей памяти и быстро и правильно принимать решение.

После занятий на этом тренажере вы сможете:

- в любой момент за считанные секунды многократно усиливать свой интеллектуальный потенциал, привлекая все скрытые резервы своего мозга;
- активировать свою память и извлекать из нее всю необходимую информацию;
- быстро выбирать из миллиона возможных единственно правильное решение, приносящее вам успех!

Этот тренажер называется «Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте».



Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте — это не просто тренажер для поддержания вашего мозга в тонусе. Это — «обязательная программа» для тех, кто хочет добиться максимальных результатов в любом деле. Да-да, абсолютно в любом!

Занятия на этом интеллектуальном тренажере за рубежом входят в программу обучения летчиков из элитных подразделений, космонавтов и военных различных специальностей, а также специалистов, которым в ходе работы необходимо постоянно следить за показаниями большого количества приборов.

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ?

Простота!

Заниматься по этому тренажеру может даже ребенок, который знает цифры в пределах двух десятков.

Для занятий на этом тренажере вам не нужны никакие особые приспособления. Вы просто берете эту книгу с таблицами Шульте и занимаетесь по ним пять минут в день.

Доступность!

Вам не нужно искать материал для занятий на каждый день. Достаточно иметь под рукой экземпляр этой книги. В любой нужный вам момент вы открываете книгу на странице с упражнениями и занимаетесь по ним.



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ!

Интеллектуальный тренажер «Таблицы Шульте» поможет вам решать любые задачи, неважно, в какой сфере жизни они лежат.

Выполняйте упражнения всегда, когда вам требуется сосредоточенность и предельная концентрация на задаче, когда вам нужно разбудить свой мозг и подготовить его к восприятию важной информации, вытащить из своей памяти важную информацию, если вы собираетесь приступить к овладению новыми навыками и т. п.

МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ!

Всего пять минут работы с таблицами в течение десяти дней — и ваш интеллектуальный потенциал возрастает во много раз за счет активации скрытых резервов вашего мозга, а ваша память предоставляет всю необходимую информацию в считанные секунды.

ОТСУТСТВИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УТОМЛЕНИЯ!

Тренажер настолько прост, что во время выполнения упражнений вам не надо прилагать особых усилий. Нужно только сесть поудобнее и раскрыть книгу на нужной странице.



СУПЕРЭФФЕКТИВНОСТЬ!

Попробуйте и убедитесь сами: несколько минут работы с тренажером — и вы сами почувствуете, как ваш мозг буквально пробуждается. Это упражнение создает особый фон мозговой деятельности, который во много раз усиливает эффект любого интеллектуального и волевого усилия, к которым вы перейдете потом. Во много раз — это не в один-два, и иногда даже не в десять. После этого упражнения эффект от любой деятельности будет возрастать многократно.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте представляет собой комплекты таблиц Шульте для разных видов тренировок и инструкцию с алгоритмом работы.

Что такое таблицы Шульте?

«Методика отыскивания чисел», или «Таблицы Шульте», была разработана первоначально как психодиагностическая методика для исследования свойств внимания.

Сами таблицы представляют собой матрицы, состоящие из 25 клеток (5 по вертикали и 5 по горизонтали). В каждую клеточку в произвольном порядке вписана цифра от 1 до 25. Задача — как можно за более короткое время найти цифры либо в прямой последовательности от 1 до 25, либо в обратной — от 25 до 1.