

СОДЕРЖАНИЕ

* Тренажер Келли для тех, кто хочет быть умнее и богаче	4
Напутствие от убежденных сторонников методики	4
* Тренировка мозга не требует особых усилий!	5
Патрик Келли и его метод	7
Головной мозг и его возможности	11
Какие упражнения включает тренажер	13
Занятия по системе Келли	14
Первоначально нужно освоить базовый комплекс	16
* Работа с тренажером	17
Инструкция по эксплуатации	17
Учет результатов	18
Порядок занятий	19
* I. Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	21
* II. Основной курс упражнений	23
* Таблицы результатов	105
1. Скорость устного счета (1–120)	105
2. Запоминание слов	106
3. Струп-тест	107
4. Математические вычисления в течение 52 дней (1–5-й день каждой недели)	108
* Ответы	110

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, рассказа 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 сходу 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 «хозяей 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 памяти, гибкости мышления — только частные проявления применения эффекта занятий с тренажером Келли.

.....

Система проста, эффективна и универсальна. Трудно представить себе человека, который не смог бы ее освоить. Система Келли — это не кодирование, не альтернативные способы запоминания информации. Вы просто методично делаете нехитрые упражнения — не чтобы решить конкретную проблему, а чтобы активизировать свое серое вещество, разные участки коры мозга.



ПАТРИК КЕЛЛИ И ЕГО МЕТОД



Метод Келли постепенно завоевывает все большую популярность в мире. Он уже знаком тысячам и тысячам людей во многих странах. О нем отзываются как об «удивительном экологичном средстве для приведения в порядок мышления и жизни».

.....

«...Идея тренажера проста и гениальна... Мне не верилось, когда приступал к занятиям, что достаточно таких небольших усилий, чтобы натренировать мозг. Однако результаты не заставили себя ждать. Я собираюсь выбросить органайзер, он мне более ни к чему. Все в голове раскладывается само собой, как по полочкам. Можно не бояться, что что-то упустишь из виду. Моя жизнь преобразилась» (Кнут Броди, региональный дистрибьютор программных продуктов Macintosh, США)

«Я стала заниматься по Келли и наконец-то смогла доказать начальнику, что женские мозги тоже чего-то стоят! Он повысил меня в должности!» (Грейс Ричардсон, главный менеджер проекта, Австралия)

«Все, что нужно современному человеку для здоровья и карьеры, — это полноценная еда, чистый воздух, разумный режим двигательной активности и... тренажер Келли!» (Бенджамин Аткинс, нейрофизиолог, Великобритания)

«С тренажером Келли мне стало проще вести свой бизнес. Больше возникает идей, больше видится перспектив» (Борис Гольдман, бизнесмен, Израиль)

«Тренажер Келли — это тренажер личностного роста! Тренажер жизненной успешности» (Мидори Рюсике, руководитель группы перспективного планирования, Япония)

«Думаю, что нужно заниматься с человеком по системе Келли прямо с детства. Несправедливо, что мы, только уже привыкнув не пользоваться своим мозгом как следует, потом получаем эту встряску. Сколько лет потеряно почти что даром! Сколько бы мы всего сделали, умей активизировать свое серое вещество раньше!» (Риши Чонду, учитель, Индия)

.....

Связь между определенными участками коры больших полушарий головного мозга и психической деятельностью человека установлена давно. Всем известно, что левое полушарие отвечает за логическое, рациональное мышление, а правое — за образное. Известно, что психическая и эмоциональная деятельность человека в той или иной степени связана с биохимическими процессами, протекающими в тех или иных зонах мозга, и электромагнитной активностью этих зон.

Доктор Келли в течение ряда лет занимался вопросами физиологии мозга, его старения, нарушения функций и лечения различных заболеваний немедикаментозными способами, а также улучшения памяти, повышения скорости обучения и усвоения информации, развития творческих способностей и т. д. Исследования коры больших полушарий головного мозга проводились с применением электронного оборудования. В их ходе ученым-практиком была подмечена интересная особенность: за различные навыки, способности, даже качества личности человека «отвечают» одни и те же участки коры головного мозга. При

этом характер биофизической активности этих участков схож при выполнении, к примеру, таких разных действий, как принятие решения о том, как поведет себя пара «доллар/евро» на фьючерсном рынке и представление цифр от 1 до 10. Практически совпадают «рисунки деятельности» мозга, если мозг выполняет «простые» и «сложные» задачи (разумеется, субъективно, с нашей точки зрения, «простые» и «сложные»).

* * *

Келли поставил перед собой цель разработать методику действенной и не имеющей побочных эффектов стимуляции головного мозга, которая устойчиво благотворно влияла бы на высшую нервную деятельность человека.

Он рассуждал так. Если «рисунок» активности одних и тех же зон мозга практически одинаков при решении сложных математических или управленческих задач и при операциях с простыми числами или задачами на внимание, то нельзя ли использовать это для тренировки мозга? Нельзя ли путем несложных упражнений «тренировать» определенные зоны мозга, моделируя ежедневно их активность? Не удастся ли несложными упражнениями приучить мозг к такой активности, которая позволит многократно увеличить его эффективность в решении действительно сложных для человека задач?

Возможно ли, влияя несложными упражнениями на «рисунок мозговой активности», добиться того, чтобы мозг решал действительно сложные задачи?

* * *

Поставив перед собой эти вопросы, Келли приступил к опытам. Материалы собирались и апробировались скрупулезно, в течение нескольких лет, пока не стало окончательно ясно: гипотеза верна. Принципиально возможно заставить мозг работать с большей эффективностью, осуществляя «точечные» действия, направленные на стимуляцию отдельных его участков.

.....

Если один и тот же участок мозга отвечает за арифметические действия с простыми числами и решение абстрактных задач, то периодическое решение арифметических примеров автоматически повышает потенциал мозга при решении сложных абстрактных задач.

При этом здесь ключевое слово — «периодическое». Очень важно приучить мозг к ежедневной активности, что приводит к устойчивому «рисунку» мозговой деятельности.

.....

На самом деле механизм работы мозга несколько сложнее, чем приведенная выше модель. Но принцип работы тренажера Келли именно таков: «малые усилия — больший результат».

В настоящее время эта методика уже представляет собой достаточно разветвленную систему, включающую различные интеллектуальные упражнения в зависимости от тех или иных задач. В этой книге мы будем рассматривать наиболее простой ее вариант, который является своего рода «умственной гимнастикой», полезной всякому, кто занимается ею.

Патрик Келли стремился разработать такую оздоровительно-профилактическую систему для человеческого головного мозга, которая бы помогла всем желающим укрепить память, повысить скорость психических реакций, логическую стройность мышления и пр., не требуя при этом сверхусилий. Ему это удалось. Как выяснилось, для решения поставленных задач необходимо поддерживать в тонусе определенные участки коры больших полушарий мозга. Оптимальным для этого оказался набор простейших математических упражнений в сочетании с заданиями на запоминание слов и образно-логическое восприятие символов.

Характер работы соответствующих участков мозга при выполнении этих заданий описан ниже.



ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ



Известно, что с 20-летнего возраста мозг человека начинает физиологически стареть, и биохимическими средствами этот процесс можно замедлить лишь отчасти. Это сказывается на быстроте усваивания информации, реакции на раздражители, свежести восприятия и т. д. Функциональность мозга слабеет постепенно, хотя и неуклонно.

.....

Как противостоять старению мозга? А как противостоять старению тела? Когда мышцы становятся дряблыми, нужно увеличить ежедневную нагрузку. Так же и незаметно увядающий под черепной крышкой мозг следует взбадривать регулярными тренировками.

Приведенные в данном сборнике упражнения помогают активизировать стареющие части мозга. «Гимнастика для мозга» улучшает его снабжение кислородом, кровью и необходимыми аминокислотами, в результате возобновляется деятельность «уставших» нейронов.

Чтобы лучше представлять эти механизмы, рассмотрим устройство нашего головного мозга.

На рис. 1 (см. вклейку) показано, как выглядит «начинка» человеческой головы. Заключенный в ней мозг состоит из нескольких больших отделов, каждый из которых отвечает за жизненно важные функции.

Нас с вами интересует кора мозга, или передний мозг. Кора головного мозга является материальной основой психической деятельности человека. Она также играет важную роль в обработке всех видов ощущений — зрительных, слуховых, и т. д. Это наиболее развитая его часть, которая отвечает за мышление, восприятие и речь. Отдельные участки (области, зоны) коры имеют определенные функции. Одни связаны со зрением, слухом, осязанием, обонянием и движением, другие важны для мышления.

Кора представлена правым и левым полушариями, она составляет примерно $\frac{2}{3}$ общей массы мозга. Правое полушарие, как вы уже знаете, отвечает за образное восприятие мира, эмоциональную сферу, интуицию, левое — за логическое мышление. (Реальная картина гораздо сложнее.)

Правое и левое полушария имеют анатомически сходное строение.

В коре головного мозга выделяются четыре доли (рис. 2):

- * лобная — отвечает за моторные функции, принятие решений, планирование, целенаправленные действия, частично — за речь;
- * височная — здесь располагаются центры речи, слуха и обоняния;
- * теменная — принимает сенсорную информацию от тела, помогает нам осознать, то есть заведует тактильными (кожными) ощущениями;
- * затылочная — тут находятся зрительные центры.

В лобной доле имеется так называемая префронтальная кора (или кора префронтальной области полушарий большого мозга) — очень важная область, преподносящая все новые загадки ученым. Она связана с мышлением, творческими способностями, памятью, обучением, коммуникацией. Ее стимуляция открывает наибольшие перспективы для того, что принято называть «личностным ростом». На границе лобной и теменной долей имеются соприкасающиеся моторная и сенсорная зоны (или полосы). Они выполняют соответствующие названиям функции в этих частях коры больших полушарий.

Выделяют зону Брока (по имени французского хирурга и анатома Поля Брока), которая локализуется в нижней части лобной доли левого полушария, обеспечивает возможность произносить слова, отвечает за координацию движений руки при письме. Немецкий психиатр Карл Вернике обнаружил в височной доле левого полушария, на стыке с теменной долей, второй речевой центр, отвечающий за восприятие смысла речевой информации,

дающий нам возможность читать. Эта область получила название зоны Вернике (см. рис. 3). А на рис. 4 показано, какие участки коры больших полушарий отвечают за те или другие функции.



КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ ТРЕНАЖЕР



Как мы уже говорили, тренажер Келли доступен абсолютно всем. Задания, которые надо делать ежедневно, элементарны, их выполнение не вызывает затруднений у кого бы то ни было.

Элементами тренажера служат:

- * простейшие математические примеры;***
- * связанный с речевой активностью последовательный устный счет;***
- * запоминание не связанных между собой по смыслу слов, обозначающих простейшие понятия;***
- * одновременное визуальное распознавание и осознание значения слов как закодированного символа ми языка, вызывающие активизацию разных зон в коре обоих полушарий мозга.***

Однако пусть простота методики не вызывает у вас недоумения. Во-первых, тренажер Келли подразумевает регулярные занятия, причем желательно проводить их в одно и то же время. А во-вторых, все довольно просто в действительности — мозг получает дополнительные источники стимулирования, которые чрезвычайно важны для его функционирования. И за это «расплачивается» с нами пробуждением своего потенциала, что проявляется как улучшение памяти, усиление способностей, продукция новых идей и т. д.

На рис. 5–7 схематически показаны левое и правое полушария, вид сбоку, во время осуществления человеком математических вычислений разного характера: простых не спеша (рис. 5), простых в быстром темпе (рис. 6), сложных с любой доступной скоростью (рис. 7). Выделены активизированные зоны. Так они выглядят при томографическом сканировании мозга во время выполнения этих упражнений. Чем выше скорость, тем шире площадь задействованных участков мозга и выше их активность. Обратите внимание: медленное выполнение простых расчетов заставляет работать отдельные важные зоны, быстрое — фактически половину коры мозга. А сложные вычисления задействуют всего лишь пару участков в левом полушарии. Исследования рисуют именно такую картину.

Для сравнения: что у нас стимулируется в мозге, когда мы просто смотрим телевизор (рис. 8).

Тренируем центры зрительного восприятия, и не более того. А на рис. 9 показано, какие важные области коры полушарий активизирует такое простое действие, как последовательный устный счет вслух.



ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ КЕЛЛИ



В полном виде методика Келли сложнее «облегченного» варианта, который приводится в данной книге. Но профессор называет «любимой» именно упрощенную версию, по которой рекомендует регулярно заниматься людям, которые умеют считать, читать и писать. Данный способ помогает всем. Причем, как вы уже знаете, помогает не только улучшить память или показатели в учебе. При длительном выполнении упражнений, обеспечивающих дозированную загрузку определенных участков головного мозга, отмечаются изменения не только на уровне мозговой активности, но и на уровне физиологии.

Мозг — это своего рода «компьютер», главный диспетчер всех систем нашего организма. Когда он достигает оптимального уровня работы, происходит оптимизация всех процессов, физиологических и психических. Наряду с «прорывами» в области мыслительной деятельности происходит избавление от избыточного веса, заболеваний, имеющих психосоматическое происхождение (астмы, аллергии, заикания), алкогольной и табачной зависимостей и др., причем без приема лекарственных средств или применения иных способов лечения (рис. 10).

Существенный вопрос: а не случится ли так, что, начав пользоваться тренажером, затем будешь вынужден постоянно практиковать его упражнения, а иначе быстро потеряешь приобретенную форму?

Профессор Келли провел опыт: в течение определенного времени группа людей практиковала ежедневные упражнения по его системе, затем, когда участниками группы были достигнуты первые результаты, половина продолжила занятия, а другая прекратила. Показатели IQ и физического состояния у продолживших занятия людей продолжали расти, а у прекративших занятия вначале наступил период стабилизации, а затем началось постепенное снижение до исходных уровней (до начала занятий). Ниже исходного уровня показатели интеллекта и здоровья ни у кого не опустились! Затем прервавшим занятия людям было предложено вернуться к тренировкам. На то, чтобы достичь уровня, при котором занятия были прерваны, им потребовалось почти вдвое меньше времени, нежели изначально. Затем они так же быстро достигли уровня представителей первой группы (которые не прекращали занятий) и сравнялись с ними. Дальнейшая динамика роста показателей совпала в двух исследуемых группах. Из этого следуют несколько выводов.

- ✱ Чтобы стабильно прогрессировать, нужно стабильно заниматься.
- ✱ При отказе от занятий происходит регресс до исходного уровня (перед началом занятий).

- ✱ Возобновление занятий после прерывания их на некоторое время позволяет быстро вернуть утраченную форму и быстро же продвигаться далее.

Патрик Келли открыл удивительный закон: мы можем повернуть вспять старение мозга. Что из этого следует? Боимся прогнозировать. Но поскольку мозг — наш головной компьютер, возможно, он, «забыв» о старении, отдаст приказ всем структурам организма экстренно заняться самоомоложением и самовосстановлением? И тогда человечество вплотную приблизится к реализации идеи вечной молодости, окажется на пороге физического бессмертия.

Не будем фантазировать. Перед нами вполне утилитарные цели — активизировать «спящие» возможности мозга и воспрепятствовать его старению. Для этого мозг надо тренировать. И тренажер Келли — оптимальная система, разработанная специально для решения этих задач. Привыкания к упражнениям на уровне зависимости не зафиксировано. Стабильность занятий гарантирует стабильные результаты.



ПЕРВОНАЧАЛЬНО НУЖНО ОСВОИТЬ БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС



В этой книге представлен базовый комплекс упражнений для нашей «интеллектуальной мышцы», отвечающей за развитие мыслительных способностей, условный мозговой тренажер общего назначения. Начинать занятия лучше всего именно с этого комплекса как наиболее легкого и практичного. Он дает уникальную возможность планомерно и целенаправленно воздействовать на собственный мозг, улучшить память, внимание, способность воспринимать информацию и, в конечном итоге, мыслить. Кроме того, в большинстве случаев уравновешивается работа органов и систем организма. Это — гарантированный минимум, поскольку иные позитивные изменения в известной степени зависят от индивидуальных особенностей человека.

РАБОТА С ТРЕНАЖЕРОМ



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Базовый курс Келли включает упражнения трех видов:

1. Быстрый счет вслух от 1 до 120. Числа нужно произносить отчетливо и громко, если сбились, поправьте себя и продолжайте дальше с максимальной скоростью. Это простая и эффективная тренировка важных зон лобной доли, о чем говорилось выше.

2. Упражнения по запоминанию слов. Предлагается 30 простых слов, в течение 2 минут необходимо запомнить максимальное их количество и записать их (прямо в книге, на оборотной стороне листа, на котором они написаны). Последовательность роли не играет. Количество правильно запомненных слов будет тем показателем, который следует вписать в соответствующую графу на странице упражнения.

3. Примеры для математических вычислений. Решение можно начинать в комфортном для вас темпе, но затем его следует наращивать до максимально возможного. Главное здесь не правильность решения, а скорость процесса (взгляните еще раз на схемы активности зон головного мозга, приведенные ранее). В конце книги даются правильные ответы ко всем заданиям, можно проверить себя (все-таки желательно, чтобы ваши вычисления были верными).

4. Задания Струп-теста. Американец Джон Ридли Струп предложил в 1935 г. тест, основанный на различиях зрительного и логического восприятия цветов (противопоставляются реальный цвет и его название). С тех пор