

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	9
-------------------------	---

Обратите внимание на свой мозг!	
Он заслуживает лучшего отношения	10
Что даст вам тренировка интеллекта?	12
Мозг может учиться сам! А вы можете помочь ему в этом	13
В этой книге вы найдете простую и эффективную программу тренировок для вашего мозга	15

ГЛАВА 1

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕГО МОЗГА

Мозг — сложная обучающаяся система	19
Начните эффективнее управлять собственным мозгом	24
Ваша карта мозга уникальна	29
Интеллект способен развиваться в любом возрасте	31
Мозг работает даже тогда, когда вы спите	33

ГЛАВА 2

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ И МЕТОДИКА КЕЛЛИ — УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ МОЗГА

Внимание и концентрация — важнейшие условия эффективной работы мозга	36
Что даст вам тренинг по таблицам Шульте	38
Какие важные и полезные качества развивают таблицы Шульте, чтобы ваш мозг работал с полной отдачей	41
Устойчивое внимание и концентрация	41
Способность сосредоточиться на главном	42
Мгновенная мобилизация	43
Упорядочивание информации	43
Снижение утомляемости	45
Скорость реакции	46
Выдержка и точность	47
Способность мгновенно усвоить большой объем информации	47
Как изготовить таблицы Шульте	49
Правила работы с таблицами Шульте	55
Самодиагностика при помощи Таблиц Шульте	58
Тренажер Келли — уникальная методика развития интеллекта	61

Содержание программы тренировок	61
План занятий на неделю	63
Итоги занятий	63
Предварительное задание: тест для оценки работоспособности мозга	64
Основной курс упражнений	66
Ответы	90

ГЛАВА 3

ТРЕНИНГ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Развитый интеллект — необходимое условие для успеха в любом деле	106
Какие виды интеллекта нам нужны в первую очередь	110
Повысить коэффициент интеллекта может каждый!	113
Упражнения для развития понятливости	116
Упражнение 1. Пары слов	116
Упражнение 2. Лишние слова	117
Упражнение 3. Числовые ряды	118
Упражнение 4. Фигуры	118
Упражнение 5. Пословицы и поговорки	119
Упражнение 6. Объединяющее понятие	120
Упражнение 7. Слова-антонимы	121
Упражнение 8. Четные-нечетные	122
Упражнение 9. Порядок слов	122
Ответы	123
Упражнения на развитие сообразительности	126
Упражнение 1. Шифровка	126
Упражнение 2. Загадки	127
Упражнение 3. Логические задачи	128
Упражнение 4. Задачи-головоломки	129
Упражнение 5. Задачи с подвохом	130
Упражнение 6. Лишние фигуры	131
Упражнение 7. Лишнее число	132
Упражнение 8. Слово в скобках	132
Упражнение 9. От одного до ста	132
Упражнение 10. Циферблаты	133
Ответы	133
Упражнения на скорость мышления	138
Упражнение 1. Порядок цифр	138
Упражнение 2. Часы и минуты	139
Упражнение 3. Слова и буквы	140

Упражнение 4. Ряды чисел	142
Упражнение 5. Пропущенные числа	143
Упражнение 6. Простые задачки	143
Упражнение 7. Одинаковые фигуры	144
Ответы	145
Упражнения на развитие вербального интеллекта	145
Упражнение 1. Общее значение	145
Упражнение 2. Шифровка с секретом	146
Упражнение 3. Общее окончание	146
Упражнение 4. Главные слова	146
Упражнение 5. неподходящее слово	148
Упражнение 6. Продолжение пословиц	148
Упражнение 7. Группы слов	150
Упражнение 8. Окончание слов	151
Упражнение 9. Палиндромы	151
Упражнение 10. Классы слов	152
Ответы	155
Упражнения на развитие математического интеллекта	157
Упражнение 1. Недостающие числа	157
Упражнение 2. Поиск закономерностей	157
Упражнение 3. Устные вычисления	158
Упражнение 4. Числа в квадратах	159
Упражнение 5. Числа в скобках	159
Упражнение 6. Пять задач	160
Упражнение 7. Геометрические задачи	161
Упражнение 8. Занимательные задачки	162
Упражнение 9. Домино	163
Упражнение 10. Числа в таблице	164
Ответы	166
Упражнения на развитие пространственного интеллекта	171
Упражнение 1. Правильная фигура	171
Упражнение 2. Лишние картинки	172
Упражнение 3. Вращение фигур	173
Упражнение 4. Верное направление	174
Упражнение 5. Внимание к деталям	174
Упражнение 6. Недостающее лицо	175
Упражнение 7. Взаимоотношения фигур	176
Упражнение 8. Парные фигуры	176
Упражнение 9. Нарушенный порядок	177
Упражнение 10. Таблица фигур	177
Ответы	180

ГЛАВА 4 РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В каждом спит творец. Пробудите его!	183
Разминка для пробуждающегося творца.	188
Упражнение 1. Сколько на свете разных имен	188
Упражнение 2. Необычные сочетания	188
Упражнение 3. Новые роли обычных предметов	190
Упражнение 4. Толкования слов	190
Упражнение 5. Задом наперед	192
Упражнение 6. Похожие предметы	193
Упражнение 7. С закрытыми глазами	193
Упражнение 8. Ассоциации	193
Упражнение 9. Случайные слова	194
Упражнение 10. Съедобная картина	195
Упражнения для развития нестандартного мышления	195
Упражнение 1. Странные события	195
Упражнение 2. Причинно-следственные связи	196
Упражнение 3. Дизайнер интерьеров	197
Упражнение 4. Рисуем нерисуемое	197
Упражнение 5. Разговор с дельфином	198
Упражнение 6. Чудесное превращение	199
Упражнение 7. Глазами инопланетянина	199
Упражнение 8. Другой мир	200
Упражнение 9. Пятое время года	200
Упражнение 10. В поисках сенсаций	201
Упражнения для развития способности искать и генерировать новые идеи	202
Упражнение 1. Взгляд с разных сторон	202
Упражнение 2. Миллион лепестков	204
Упражнение 3. Проблема под микроскопом	204
Упражнение 4. Неслучайные случайности	206
Упражнение 5. Наизнанку	207
Упражнение 6. Вместо очевидного — невероятное	208
Упражнение 7. От количества — к качеству	209
Упражнение 8. Цепочка ассоциаций	210
Упражнение 9. Мозговой штурм	211
Упражнение 10. Спонтанный рисунок	213
Секреты вдохновения. Советы-упражнения	214
Совет-упражнение 1. Расслабьтесь	214
Совет-упражнение 2. Двигайтесь	215
Совет-упражнение 3. Смените обстановку	216

Совет-упражнение 4. Совершите вылазку за впечатлениями	217
Совет-упражнение 5. Делайте то, чего не умеете.	217
Совет-упражнение 6. Ведите дневник	218
Совет-упражнение 7. Устройте час молчания	218
Совет-упражнение 8. Впадайте в детство	218
Совет-упражнение 9. Заражайтесь вдохновением от других людей	219
Совет-упражнение 10. Научитесь удивляться	219

ГЛАВА 5 СУПЕРТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Память — это навык, поддающийся тренировке	222
Четыре причины проблем с памятью	223
Виды памяти и условия надежного запоминания	225
Упражнения для тренировки внимания и наблюдательности	227
Упражнение 1. Запомните детали облика	227
Упражнение 2. Отыщите новое в известном	228
Упражнение 3. Найдите различия	229
Упражнение 4. Неделя наблюдений	229
Упражнение 5. Всмотритесь в картину	230
Упражнение 6. Прогулка с фотоаппаратом	231
Упражнения на развитие навыков запоминания	232
Упражнение 1. Запоминание цифр	232
Упражнение 2. Таблица чисел	233
Упражнение 3. Таблица слов	234
Упражнение 4. Запоминание картинок	234
Упражнение 5. Запоминание лиц и имен	235
Упражнение 6. Запоминание текста	238
Упражнения для развития слуховой, зрительной, кинестетической памяти	240
Упражнение 1. Воображаемая фотография	240
Упражнение 2. Моментальное фото	240
Упражнение 3. Голос	241
Упражнение 4. Ритм	241
Упражнение 5. Память ощущений	242
Упражнение 6. Память движений	242
Упражнения для развития ассоциативной памяти	243
Упражнение 1. Ряды чисел	243
Упражнение 2. Группы предметов	244
Упражнение 3. Воображаемая картинка	245

Упражнение 4. Говорящие фамилии.....	245
Упражнение 5. Привязка к внешним объектам	246
Ответы и подсказки	247
Приемы мнемотехники	248
Упражнение 1. Разбивка текста на ключевые понятия	248
Упражнение 2. Значимые числа.....	250
Упражнение 3. Запоминание имен и фамилий.....	251
Упражнение 4. Образ, облегчающий запоминание	252
Упражнение 5. Запоминание по созвучию	253

ГЛАВА 6

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ: КАК ПРАВИЛЬНО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ МОЗГЕ

Пища для мозга	256
Глюкоза.....	256
Аминокислоты	257
Витамины.....	259
Ненасыщенные жиры	260
Что полезно и что вредно для мозга	260
«Скорая помощь» мозгу: быстро, вкусно и полезно	262
Не забывайте о воде	263
Несколько полезных советов	264
Гимнастика для интеллектуалов	265
Упражнения для улучшения памяти и способности к сосредоточению.....	266
Упражнения для улучшения мыслительных способностей	267
Упражнения для снятия усталости и восстановления умственной работоспособности	269
Дыхательные упражнения	270
Сон и отдых для нормальной работы мозга.....	272
Рекомендации для улучшения сна	273
Упражнения для хорошего сна.....	275
Если все равно не заснуть.....	276
Избавление от стресса.....	277
Безопасные способы разрядки стресса	279
Как предотвратить стресс.....	281
Как правильно переключить внимание.....	283
Советы на каждый день для пользы вашего мозга.....	284

ВСТУПЛЕНИЕ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЙ МОЗГ! ОН ЗАСЛУЖИВАЕТ ЛУЧШЕГО ОТНОШЕНИЯ

Когда вы в последний раз заботились о своем мозге? Тренировали его? Давали ему пищу для размышлений? Радовали его сложными интеллектуальными задачами?

Обратите внимание на свой мозг! Он заслуживает лучшего отношения.

Физкультура и спорт — это прекрасно, но почему-то тренировке мышц уделяется больше внимания, чем упражнениям для мозга.

Может быть, потому, что тренированные мышцы красиво выглядят, их всегда можно продемонстрировать окружающим — а вот тренированный мозг, кажется, менее заметен?

Но это ошибочное представление. На самом деле уровень интеллекта заметен даже больше, чем физическая форма. Его невозможно скрыть. Он проявляет себя во всем — в том, как вы ведете себя в разных ситуациях, как справляетесь с работой, как общаетесь, как говорите и даже как выглядите.

А главное — что от уровня развития интеллекта зависит то, насколько полноценной и насыщенной будет ваша жизнь.

Снижение интеллекта и проблемы с памятью, появляющиеся у множества людей с возрастом, — настоящая беда нашего времени. Люди стали

жить дольше, и это хорошо. Но если разум отказывается служить, то долгожительство становится катастрофой и для самого человека, и для его близких.

Но не только в старости может случиться эта беда. Разве мало вокруг молодых людей, которые не способны к полноценному логическому мышлению? Не могут запомнить простую последовательность необходимых действий, которые им нужно совершить в течение дня? Не умеют анализировать жизненные ситуации, выделять главное и второстепенное, формулировать задачи и принимать разумные, обоснованные решения?

Новое поколение — «дети гаджетов» — так и вовсе привыкли больше доверять технике, чем своему собственному мозгу. Зачем что-то запоминать, когда телефон все запомнит за вас?

Да вот только телефон не сможет решить за вас ваши жизненные задачи. Он не подскажет лучший выход из любой ситуации. Он не сможет блестяще выполнить работу и привести вас к успеху. Он не совершит открытия и не создаст шедевры.

Все это можете сделать только вы сами, тренируя свой мозг. И не при помощи гаджетов, а при помощи своего собственного мозга. Который могущественнее любых самых совершенных компьютеров.

ЧТО ДАСТ ВАМ ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА?

Тренированный мозг — это:

- ◆ умение ставить перед собой цели и задачи, которые гарантированно приведут вас к успеху;
- ◆ высвобождение огромного количества времени и сил, которые вы не будете больше тратить на бесперспективные затеи, ошибочные решения и исправление их последствий;
- ◆ способность приходить к своим жизненным целям кратчайшим, самым эффективным путем;
- ◆ способность находить даже не один, а несколько возможных выходов из так называемых «безвыходных» ситуаций;
- ◆ раскрытие полного потенциала ваших талантов и способностей;
- ◆ умение быстро соображать и эффективно действовать в любой сложной ситуации;
- ◆ высокий уровень профессионализма, карьерный рост;
- ◆ способность постоянно учиться, развиваться, осваивать новые для себя области знаний;
- ◆ умение отличать правду от лжи, распознавать намерения других людей;
- ◆ неослабевающий интерес к жизни;
- ◆ хорошая память в любом возрасте;

- ◆ улучшение самочувствия и настроения;
- ◆ профилактика болезней Альцгеймера, Паркинсона, различных видов потери памяти и старческого слабоумия.

МОЗГ МОЖЕТ УЧИТЬСЯ САМ! А ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ЕМУ В ЭТОМ

Есть несколько мифов относительно мозга, памяти и интеллекта: что умственные способности неизбежно слабеют с возрастом, что учиться чему-то новому можно только в детстве и юности, что нервные клетки не восстанавливаются.

Современная наука опровергает эти устаревшие представления.

Способности мозга снижаются с возрастом? Неправда. Они снижаются только тогда, когда мы перестаем учиться, тренировать мозг, ставить перед ним новые задачи.

Учиться чему-то новому поздно, если вам больше тридцати пяти? Неправда. Наш мозг запрограммирован природой так, чтобы учиться всю жизнь. Если мы лишим его такой возможности, он будет деградировать.

Нервные клетки не восстанавливаются? Тоже неправда! Они способны не только восстанавливаться, но и осваивать новые функции, брать на себя новые задачи, расширять свои возможности.

И вот в этом состоит, пожалуй, самое удивительное открытие нашего времени в области наук о мозге: нервные клетки постоянно учатся и переучиваются! Они могут повышать свою «квалификацию» и даже осваивать новые навыки. Это хорошо видно на примере людей, восстановившихся после болезни или травмы головного мозга. Даже если повреждены большие участки мозга и множество нервных клеток погибло — их функциям постепенно обучаются другие группы нервных клеток.

И вот человек заново учится говорить, видеть, слышать, ходить — благодаря тому, что его мозг постепенно восстанавливает эти функции: нервные клетки переобучаются, образуя между собой новые связи.

Способность мозга учиться и переобучаться ученые назвали **нейропластичностью**. Это означает, что наш мозг представляет собой живую, самообучающуюся и развивающуюся систему. Это вовсе не что-то застывшее и неподвижное! Мозг меняется постоянно, потому что клетки мозга пластичны — то есть способны к изменениям.

Но вот в какой степени мы воспользуемся этой удивительной способностью мозга — зависит только от нас самих.

Надо только прекратить ограничивать себя мыслями о том, что вам уже поздно, что учиться надо было раньше, или что развить интеллект и улучшить память невозможно. Надо только поверить, что ваш мозг уникален, что он таит в себе такие возможности, о которых вы и не подозрева-

ли, и что в ваших силах — раскрыть эти возможности и начать ими пользоваться в полной мере.

Мозг еще не изучен до конца. Не все механизмы его работы ясны ученым. А потому никто не может сказать, где заканчиваются возможности мозга. Не исключено, что они безграничны, хоть еще и не познаны.

Ясно одно: выигрывает тот, кто развивает свой мозг, кто ежедневными тренировками старается максимально раскрыть его потенциал. Результаты не заставят себя ждать, и они могут оказаться удивительными даже для вас самих.

Вы все еще ищете какую-то волшебную таблетку или чудо-технику, которая изменит вашу жизнь к лучшему? Не нужно искать: чудо всегда с вами, и это ваш мозг.

В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРОСТУЮ И ЭФФЕКТИВНУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА

Для тренировки мозга потребуется лишь ваше желание — и пять минут времени ежедневно.

Да, даже пятиминутных занятий достаточно, чтобы почти сразу получить заметные результаты! Вы на своем опыте почувствуете, как улучшились ваши способности к запоминанию информации, сосредоточению и четкому эффективному мышлению.