

СОДЕРЖАНИЕ



Вступление

Быть эффективным в любых ситуациях	8
Что может наш мозг в самых сложных ситуациях?	10
Стресс: стопроцентная готовность противостоять	13
Исследования ученых — для вашей пользы	15
Как работать с книгой?	18

1

Управляя эмоциями

Настраиваем мозг на эффективную работу	22
Точка	23
Быстрый счет	25
Якорь	26
Унять тревогу	27
Разогрев	28
Пружина	29
Дышите!	31
Формулируй!	31
На первый-второй	33
Победить страх	34
Здесь и сейчас	35
Зверь внутри	36



2

Раскрываем потенциал мозга!

Все и сразу	40
Интеллектуальный тренажер Шульте	44
Как работать с таблицами	45
Таблицы Шульте (базовый уровень)	49
Таблицы Шульте (продвинутый уровень)	69
Тренажер Келли	75
Работа с тренажером	76
Курс работы с тренажером Келли	78
Ответы	164

3

Внимание и наблюдательность, концентрация

Что такое внимание?	216
Что изменилось?	220
Что значит концентрация и деконцентрация	221
Поле внимания	222
Найди числа	223
Незнакомый берег	224
Рисуем фигуры	225
Корректурa	225
Вспышка	228
Сколько весит кот?	230
Играем в города	231
Опиши предмет	231
Найди сумму	232
Шифровка	232



Вспомнить все!	234
Пары	234
Отвлечься и сконцентрируйся	235
Абракадабра	235
Придумай мир	236
Одновременно разное	237
Предметы	237
Головоломка	238
Наблюдательность	238
Путь домой	240
Незнакомое место	241
Наблюдатель	241
Первое впечатление	242

4

Увеличиваем скорость и гибкость мышления

Насколько вы быстро мыслите?	247
Включаем «Турбо-режим»	249
Сценарий	250
Решить за 60 секунд	251
Копилка	251
Я знаю пять	252
Переводчики	253
Сокращай!	253
Антифразы	254
Сколько всего?	255
С ног на голову	256
Быстрая бухгалтерия	257
Придумай — как	257



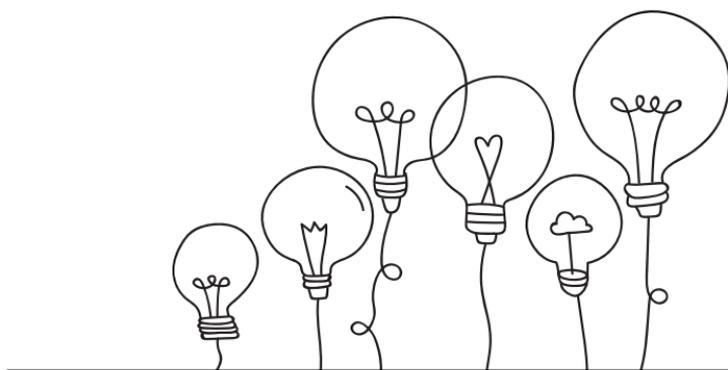
Посчитай выручку	258
С русского на русский	258
Кто кому кем приходится?	259
Старинная итальянская задача	259

5

Логика и нестандартные решения

Загадки	268
Анализ фразы	269
Оценка	270
Задача Эйнштейна	272
Переставь стакан	272
Волк и лис	273
«Где выход?»	273
Как такое возможно?	274
Два агента	276
Художники и поэты	276
Три программиста	277
Зачем тебе уши?	277
Из двух предпосылок	278
Не пропустить остановку	279
Занимательная математика	279
Знаменитости	280
Дело на одну трубку	280
Подвески королевы	281
Уйти нельзя остаться	282

ВСТУПЛЕНИЕ



Быть эффективным в любых ситуациях

Каждый из нас хочет всегда иметь ясный ум и здравый рассудок, и, конечно же, что особенно важно, уметь мыслить быстро, концентрироваться на главном и принимать правильные решения в сложных жизненных ситуациях. И это — возможно!

В этой книге собраны те упражнения, которые помогут вам натренировать ваш мозг на выполнение любых задач и дадут вам возможность стать полноправным хозяином своей жизни, что бы в ней ни происходило!

Наверное, каждый из нас хотел бы жить в таком мире, где случаются только приятные неожиданности, где одни счастливые ситуации сменяются другими — не менее радостными, но мы с вами прекрасно знаем — человеческая жизнь полна самых разных кризисов: от мелких неприятностей, которые мы легко и быстро забываем, до серьезных испытаний.

«И раньше было так же», — скажете вы и будете правы, только вот к испытаниям, которых не становится меньше, теперь прибавился все более и более ускоряющийся темп жизни.



Требования к каждому из нас растут в геометрической прогрессии: будь быстрее, будь креативнее, будь эффективнее. И это для любого из нас, чем бы мы ни занимались:

- ◆ если вы работаете, вы должны сохранять высокую работоспособность и уметь мыслить не шаблонно;
- ◆ если вы еще учитесь, то важно уметь находить силы и на учебу, и на хобби, на всестороннее развитие, уметь видеть перспективы и стремиться к цели;
- ◆ если вы уже не работаете, то все равно можете осваивать навыки, актуальные в современном обществе, и стремиться к новым горизонтам.

Не верите? Не так давно в Японии был установлен рекорд — 119-летняя Канэ Танака была признана старейшим человеком Земли. Она до самого конца жизни вела активный образ жизни, пребывала в здравом уме и славилась хорошим чувством юмора. А среди своих любимых занятий называла решение самых разных головоломок! Отличный пример того, что тренировка мозга должна стать полезной привычкой!

Практика показывает, что тренировка мозга — это ключ к решению множества проблем, это реальная возможность сделать свою жизнь гармоничной и счастливой, вне зависимости от внешних условий, от возраста и профессии. Требуется только желание!



Абсолютно каждому человеку материалы этой книги позволят существенно расширить возможности мозга, повысив мозговую активность. Выполняя упражнения из этой книги, вы получите уникальный шанс оставаться эффективным в любом возрасте, использовать мозг даже в стрессовых ситуациях на 100%!

Что может наш мозг в самых сложных ситуациях?

Наш организм — сложная система. Существует немало научных трудов, посвященных тому, что происходит с нашей ЦНС, с мозгом, с гормональным фоном в чрезвычайных ситуациях или даже когда мы просто волнуемся из-за пустяков.

Установлено, что стрессовые ситуации в первую очередь сильно влияют на работу нашего мозга. Не будем забывать, что стресс — это всего лишь одна из реакций нашего организма на воздействие окружающей среды, которое представляется нам избыточным. То есть даже очень радостное событие, которые не укладывается в привычный ход жизни, тоже может вызвать стресс. Нет ничего страшного в кратковременном стрессе — здоровый человек преодолевает его досчитано легко, перестраивается и живет дальше. Есть даже те (у каждого из нас есть в друзьях такие «везунчики»), кто говорит, что



в условиях стресса лучше и быстрее соображает! Хотите стать одним из таких счастливицков? Это возможно — просто начните тренировать свой мозг прямо сейчас!

Но если человек не может справиться с меняющейся реальностью, то длительный стресс приводит к дистрессу, который как раз и оказывает негативное влияние на состояние организма человека, так как напряжение, вызванное новыми событиями, не находит разрешения.

Главная задача нашего мозга — реагируя на внешнюю ситуацию, выдавать оптимальные решения по обеспечению в первую очередь безопасности и других базовых потребностей. Живя привычной жизнью, мы переходим в режим «автопилота»: мы знаем, например, что переходить дорогу безопасно на зеленый свет и надо посмотреть по сторонам и только потом идти, мы совершаем эти действия, не затрачивая на них дополнительных усилий. Таким образом, в привычной обстановке мы имеем возможность сосредоточиться на решении других сложных задач. Но в стрессовом состоянии почти все наше внимание «крадет» то, что стало причиной стресса: когда за человеком гонится взрослый лев, а на светофоре горит красный и свернуть некуда, возникает вопрос, который бы не возник в обыденной жизни: перебежать на красный или же постоять и подумать, как спастись от животного (взобраться, например, на стоящую рядом машину или дерево).



Но — хорошая новость — наш мозг по своей природе предназначен для того, чтобы решать сложные задачи в самых непредсказуемых ситуациях! Но для того, чтобы решения были правильными, эффективными и лучшими именно для вас — мозг надо тренировать.

Нашу природную реакцию на стресс можно свести к формуле: «Бей или беги». Если немного раскрыть эту мысль и адаптировать ее к современным реалиям, где непосредственная угроза жизни все-таки редкость, это означает следующее.

Мозг должен сделать выбор, что будет проще и эффективнее: избежать моментального решения проблемы, переждать, подумать (беги), или сделать что-то, что позволит разрешить ситуацию прямо сейчас (бей). В древние времена обе тактики чаще всего приводили к быстрому прекращению стресса — в любом случае травмирующая ситуация разрешалась: или ты убежал от тигра, или ты убил тигра, и не будем думать о третьем варианте.

Но что происходит, если мы сейчас выбираем первый вариант и все откладываем и откладываем решение вопроса? Он повисает, давит на нас, мы помним, что должны как-то решить неприятный вопрос, но снова и снова оттягиваем принятие решения, волнуемся и тревожимся и в результате сами загоняем себя в хронический стресс, нанося существенный вред здоровью.



Таким образом, самое важное, что надо запомнить.

- ◆ Кратковременный стресс не опасен для здоровья, если мы готовы найти решение, действовать спокойно, собранно, настойчиво. И наш мозг, если правильно тренировать его, используя упражнения этой книги, действительно может найти решение абсолютно в любой ситуации!
- ◆ Наше нежелание решать сложные вопросы, которые ставит перед нами реальность, может привести к хроническому стрессу и впоследствии к серьезным проблемам со здоровьем. Помните — вы можете подготовиться к тому, чтобы решать самые нестандартные задачи, которые ставит перед вами жизнь, быстро и эффективно.
- ◆ Наш мозг изначально рассчитан на то, чтобы искать нестандартные решения! Помогите ему! Как вы делаете зарядку для тела, точно так же тренируйте свой разум: развивайте внимание, логику, учитесь концентрироваться и искать оригинальные подходы к различным задачам и для вас не будет ничего невозможного!

Стресс: стопроцентная готовность противостоять

Самое лучшее, что каждый из нас может сделать, — тренировать свой мозг так, чтобы он был всегда готов решить любую задачу. Умение мыслить



креативно, знать, что мозг в отличной «форме», понимать, что готов к любым вызовам, — отличная возможность сделать и простую повседневную жизнь намного лучше.

А ведь именно те, кто умеют нестандартно мыслить в повседневной жизни, намного эффективнее справляются с любыми вызовами, которые им бросает жизнь.

Уже свершившийся факт — во время пандемии, когда одни теряли работу, сидели в изоляции, испытывали серьезный стресс, другие сумели найти новые источники дохода, раскрутить бизнес, увидеть новые возможности для собственного развития, получить образование!

Знаете ли вы, что всемирно известная компания, выпускающая конструкторы, которые с удовольствием собирают и дети, и взрослые, появилась во времена Великой депрессии? Ее основатель выпускал деревянную мебель, но спросом она не пользовалась, зато молодой человек заметил, что даже в трудные времена люди продолжают покупать игрушки...

То, что из маленькой фирмы выросла огромная компания, — не счастливая случайность и не стечение обстоятельств.

Это в первую очередь результат умения наблюдать, анализировать и принимать нестандартные решения! И все эти навыки можно и нужно тренировать и развивать!



Поэтому, если вы хотите:

- ◆ быть готовым к любым неожиданностям, к любым кризисным ситуациям, при этом не испытывая тревоги;
- ◆ знать, что ваш мозг готов решать самые сложные задачи и находить нестандартные решения;
- ◆ уметь концентрироваться в любой ситуации, успокаивать себя и транслировать в мир уверенность и спокойствие,

то немедленно начинайте работать с этой книгой!

И результат не заставит себя ждать!

Подчеркнем еще раз: возможность попасть в стрессовую ситуацию сопровождает человека всегда, от вероятности опоздать на автобус до серьезной болезни, от необходимости переезда до смены сферы деятельности — всего не перечислить. И только тот, кто допускает, что жизнь может измениться в любую секунду, и готов к этому, переживает любые невзгоды достойно и с наименьшими потерями, а то и с явной прибылью!

Исследования ученых — для вашей пользы

Что требуется от человека, чтобы быть эффективным и справляться с любыми задачами и жизненными вызовами?