



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Выражение благодарности</i>	3
<i>Введение. Станьте хозяином своей памяти</i>	5

ЧАСТЬ I

Глава 1. Эффективнее используйте возможности своего мозга	21
Глава 2. Ваша память не имеет пределов	41
Глава 3. Простые методы улучшения памяти	53
Глава 4. Начальная семидневная программа улучшения деятельности мозга.....	81

ЧАСТЬ II

Глава 5. Сильное тело, сильное сознание	135
Глава 6. Питайте свой мозг.....	147
Глава 7. Исключите стресс, исцелите сознание	161
Глава 8. Семинедельная программа поддержки развития деятельности мозга.....	181
<i>Заключение. Развив, удержать</i>	271
<i>Приложение</i>	285
<i>Ответы</i>	291



ВВЕДЕНИЕ

СТАНЬТЕ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ПАМЯТИ

Перестаньте думать, что каждый следующий год неудержимо приближает вас к склерозу. Представление о том, что ваш мозг с годами непременно приходит в негодность, не соответствует действительности — об этом говорят научные данные. Конечно, чтобы ваш мозг мог функционировать нормально, вы должны заботиться о нем так же, как о любой другой части тела. В сущности, вы сможете на неограниченный срок защитить его от старения.

Начнем с оценки состояния ваших умственных способностей. Вам следует проэкзаменовать себя по двум направлениям: вы проведете субъективный анализ и выполните серию практических упражнений.

В каком состоянии находится ваш мозг?

ЧАСТЬ I. Общее тестирование

Субъективный анализ — необычайно полезный инструмент, позволяющий определить эффективность вашего ума в настоящий момент времени. Выполните следующий тест и запишите результат. Позже в этой книге мы повторим его, чтобы вы могли оценить свой прогресс.

Насколько легко вы запоминаете следующее? (Используйте пятибалльную систему: 1 — просто, 5 — очень тяжело.)

Запоминание имен

- Люди, с которыми вы только что познакомились
- Друзья
- Члены семьи
- Места (например, названия ресторанов, которые вы недавно посетили)
- Названия книг и фильмов, которые вы недавно прочитали или посмотрели

Запоминание чисел

- PIN-код
- Номер банковского счета
- Знакомые телефонные номера
- Новые телефонные номера
- Выполнение простейших арифметических операций

Запоминание дат

- Дни рождения и годовщины
- Встречи и свидания
- Домашние дела

Запоминание мест расположения

- Куда вы положили вещи (ключи, пульт от телевизора и т. п.)
- Где вы оставили автомобиль
- Направление движения

Запоминание историй

- Что вы смотрели по телевидению прошлым вечером, прочитали в газете и т. п.
- О чем вы только что говорили
- О чем только что говорил ваш собеседник
- Насколько легко вы находите нужное слово

Подведите итог, а затем посмотрите, какие вы получили результаты:

- 20—30** Примите поздравления! У вас нет никаких нарушений памяти. Эта программа и ментальные упражнения, приведенные в данной книге, позволят вам приятно провести время и поддерживать свой мозг в хорошей форме.
- 31—40** У вас незначительные нарушения памяти. Следуйте программе, представленной в этой книге, чтобы устранить их и привести свой мозг в идеальное состояние.
- 41—60** У вас нарушения памяти средней степени. Следуйте программе, и ваши результаты вскоре значительно улучшатся.
- 61—80** У вас нарушения памяти умеренной тяжести. Вам следует тщательно проработать программу, представленную в данной книге, чтобы вернуть свой мозг в нормальное состояние. Улучшения вы начнете замечать уже через несколько дней.
- 81—100** У вас серьезные нарушения памяти. Вы сможете улучшить свои умственные способности, начав выполнять упражнения, представленные в данной книге, и следовать этой программе. Проявите настойчивость — и вскоре увидите первые результаты.

ЧАСТЬ II. 7-минутные тесты для оценки деятельности мозга

Эта часть оценки ваших умственных способностей предполагает определение эффективности деятельности мозга в шести аспектах:

- 1) кратковременная память;
- 2) долговременная память;
- 3) язык;
- 4) логическое мышление;
- 5) аналитическое мышление;
- 6) творческое мышление.

Известно, что выполнение данных тестов улучшает деятельность мозга, поскольку стимулирует приток к нему крови и создает новые нейронные связи. Эти аспекты важны для поддержания его нормальной деятельности.

Выделите всего 7 минут свободного времени. Возьмите бумагу, ручку, секундомер и точно следуйте инструкциям. Не забывайте, что на выполнение каждого теста отводится определенное время. Выполнив задание, подсчитайте баллы. (Вас также ждут вопросы, на которые потребуется дать ответ. Правильные ответы вы найдете в конце книги.)

УКРЕПЛЕНИЕ ПАМЯТИ

Время: 60 секунд

Аспект: кратковременная память

Запоминание чисел

Ниже представлены числа, состоящие из произвольного набора цифр. За 60 секунд вы должны запомнить как можно больше чисел.

Закройте колонки чисел так, чтобы открытым осталось только верхнее число в левой колонке. Запомните его, закройте и запишите на листе бумаги. (Закрывайте число рукой, чтобы избежать соблазна просто записать то, что видите.) Затем откройте второе число. Запомните его, закройте и запишите на листе бумаги. Пройдитесь вниз по списку и запомните как можно больше чисел за 60 секунд.

По окончании зачетного времени сверьте записанные вами числа с указанными в книге. Сколько из них вам удалось записать правильно? Каждое правильно записанное число приносит 1 балл.

4567	34197824
6788	521980935
56899	768956431
12546	1768518945
178498	6548921237
986734	57234568125
7898239	86735159371
7234512	462729138746
89352627	193426987365

Максимальное количество баллов: 18

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Время: 60 секунд

Аспект: долговременная память

Банк фактов

Перед вами — список семи смертных грехов. За 20 секунд вы должны запомнить столько пунктов, сколько сумеете. Закройте книгу и запишите грехи, которые вам удалось запомнить. Каждый пункт приносит вам 1 балл, еще 1 балл вы можете получить, если запомните все смертные грехи.

Гордыня	Зависть
Похоть	Лень
Гнев	Алчность
Чревоугодие	

Максимальное количество баллов: 8

Далее вы видите девять названий планет Солнечной системы, приведенных в порядке удаления от Солнца. Вы должны запомнить этот список за 40 секунд. Закройте книгу и запишите все названия в правильной последовательности. Каждое правильно указанное название приносит вам полбалла, еще 1 балл вы можете получить, если запомните все названия в указанном порядке.

Меркурий	Сатурн
Венера	Уран
Земля	Нептун
Марс	Плутон
Юпитер	

Максимальное количество баллов: 10

СИЛА СЛОВ

Время: 60 секунд

Аспект: ЯЗЫК

Анаграммы

Анаграммой называют слово или словосочетание, образованное перестановкой букв. За 60 секунд вы должны их решить. Каждая анаграмма, полученная после перестановки букв исходного слова, приносит вам 2 балла, еще 2 балла вы получаете за каждый новый вариант перестановки букв исходного слова.

КОЛБА
МОНЕТА
КЛОУН
АВТОР

Максимальное количество баллов: 20

РАЗВИТИЕ ЛОГИКИ

Время: 60 секунд

Аспект: логическое мышление

Логика и возраст

На этот раз вам предлагается поупражняться в логическом мышлении и определить возраст троих друзей. На это вам дается 60 секунд. Вы получаете по 2 балла за правильно названный возраст любого из персонажей, еще 2 балла вы получите, если правильно назовете возраст всех персонажей.

*Общий возраст Джорджа, Тони и Джона составляет 48 лет.
Через шесть лет Джон будет в два раза старше Тони. Возраст
Джорджа и Тони вместе равен возрасту Джона.*

Максимальное количество баллов: 8

АНАЛИТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Время: 60 секунд

Аспект: аналитическое мышление

Дешифровка сообщения

Найдите секретное сообщение, скрытое в следующем предложении, имеющем вид делового предписания. За правильный ответ вы получаете 6 баллов.

*Комитентам Отдела Доставки Деструктурировать Единый Ша-
блонный Импеданс Феррита, Рапортовать О Выполнении Ат-
тестованному Начальнику.*

Максимальное количество баллов: 8

ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Время: 120 секунд

Аспект: творческое мышление

Создание связей

Вам дается 120 секунд, чтобы придумать как можно больше вариантов использования перочинного ножа в связи со следующими объектами. Максимально задействуйте воображение. Не бойтесь неожиданных и странных вариантов.

стул	святой Георгий
планета Земля	ужин
баскетбольный мяч	древесина
слон	облака
медведь	хлеб
ботинок	дождь
ухо	радиоприемник
космический корабль	сливочное масло
Франция	невеста
плотник	кухонная мойка
газета	лампочка

Ваша оценка определяется числом вариантов использования, которые вы придумали:

0—10	вариантов	2 балла
11—20	вариантов	4 балла
21—30	вариантов	6 баллов
31—40	вариантов	8 баллов
40 +	вариантов	10 баллов

Максимальное количество баллов: 10

Суммируйте и подсчитайте баллы, набранные по итогам всех тестов этого раздела. Итак, ваши умственные способности оцениваются следующим образом:

- 60—70** Великолепно! Ваш ум остр как бритва. Но вы можете продолжить его развивать, занимаясь по программе, представленной в этой книге.
- 45—59** В целом, ваш ум находится в хорошей форме. Но не забывайте постоянно его тренировать. В этом вам помогут упражнения, представленные в данной книге. Обратите внимание на аспекты, в которых вы набрали меньше баллов, и в дальнейшем сосредоточьтесь на выполнении соответствующих упражнений программы.
- 30—44** Вы показали средний результат, что оставляет немало возможностей для совершенствования. Поскорее приступайте к упражнениям этой программы — и ваши результаты значительно улучшатся.
- 15—29** Продолжайте чтение этой книги и выполняйте предложенные упражнения. Вы сможете развить свои умственные способности и высвободить дремлющую в вас гениальность. Проявите упорство — и будете поражены тем, как быстро вам удастся поднять уровень своей ментальной подготовки.
- 0—14** Вас не должен огорчать полученный результат, так как эта программа, собственно, и создана для того, чтобы помочь вам развить свои умственные способности. Секрет в том, чтобы регулярно тренировать мозг. Это позволит вам вернуть былую гибкость и остроту ума. Проявите упорство — и у вас все получится.