

Умный тренинг, меняющий жизнь

АНТОН МОГУЧИЙ

Заряди  
**СВОЙ  
МОЗГ!**



**Тренажеры-аккумуляторы**  
для тех, кто хочет думать быстро и эффективно



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9  
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      Заряди свой мозг! Тренажеры-аккумуляторы для тех, кто хочет думать быстро и эффективно / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 304 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-137194-4

В этой книге представлены две методики, эффективность которых подтверждена опытом сотен тысяч людей по всему миру — это тренажер Келли и таблицы Шульте, дополненные упражнениями для развития интеллекта, памяти, внимания, воображения и интуиции. Регулярные занятия не только дадут вам возможность заметно улучшить способности к запоминанию и осмыслению информации и повысить свой уровень интеллекта, но и помогут открыть в себе неожиданные таланты, освоить абсолютно новые навыки, увидеть возможности для самореализации.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!  
[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)  
[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)  
[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-137194-4

© Могучий А., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Введение</b> .....	5
<b>Универсальные инструменты для развития мозга</b> .....	5
Как тренажеры Келли и Шульте влияют на состояние мозга и улучшают качество жизни .....	8
Что представляют собой тренажер Келли и таблицы Шульте .....	10
Как заниматься по этой книге .....	12
<b>Часть первая. Мозг — центр управления всей нашей жизнью</b> .....	15
Как устроен мозг .....	17
Активировать мозг можно с помощью регулярных упражнений .....	18
Какие области мозга заставляют нас совершать те или иные поступки .....	21
Можно ли развивать определенные зоны мозга по своему желанию? .....	23
Как тренажеры Келли и Шульте помогают в развитии мозга .....	24
<b>Часть вторая. Его величество Интеллект</b> .....	31
Виды интеллекта .....	33
Зачем тренировать интеллект? .....	34

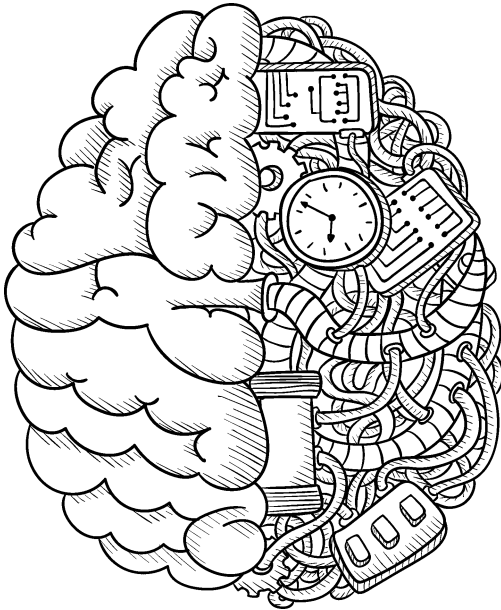


Вербальный интеллект .....	36
Математический интеллект .....	48
Визуально-пространственный интеллект .....	63
<b>Часть третья. Внимание, память и интеллект .....</b>	<b>71</b>
Что мешает нам быть эффективными? .....	73
Концентрируем и мобилизуем внимание .....	74
Разные типы внимания .....	80
Память. Мнемонический интеллект .....	92
Что такое механизм забывания и зачем он нужен .....	93
<b>Часть четвертая. Воображение, интеллект и интуиция .....</b>	<b>115</b>
Творческий интеллект. Почему его стоит развивать? ....	123
Гибкость мышления — фундамент вашего успеха .....	130
Умение мыслить образами .....	134
Хорошая интуиция — признак высокого интеллекта ....	145
<b>Программы работы на каждый день .....</b>	<b>151</b>
Базовый курс работы с тренажером Келли .....	152
<b>Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульге .....</b>	<b>289</b>
Программа работы по таблицам Шульге (базовый уровень) .....	289



Введение

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ  
ИНСТРУМЕНТЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА





Вы когда-нибудь задумывались над тем, что такое «качество жизни»?

И речь сейчас не о хорошей зарплате, социальных благах и возможности ездить за границу когда захочется.



**Качество жизни — это радость, которую дает физический и моральный тонус, интерес к новому, желание познавать, творить и преобразовать окружающий мир.**

И вот этого-то часто не хватает даже тем, кто живет в социально благополучном обществе и имеет приличный доход!

**А знаете ли вы, что качество жизни можно кардинально улучшить всего за пять минут в день?**

Часто приходится слышать жалобы молодых и, вроде бы, крепких людей на постоянную усталость, отсутствие интереса к жизни... Казалось бы, открыты все дороги — но ничто не радует, а существование теряет всяческий смысл.

Вместе с тем нередки истории о людях преклонного возраста, которые сохранили ясный разум, полны жизненной энергии и творческих идей.

Отчего же так происходит?

**Все дело в голове — утверждают нейрофизиологи.**



---

Вернее, в головном мозге.

**Активность головного мозга — залог интересной, успешной и творчески насыщенной жизни.**

У большинства здоровых людей головной мозг имеет приблизительно одинаковый потенциал.

Не существует такой вещи, как «мозг гения» или «мозг успешного человека».

Просто есть люди, которые заботятся о своем мозге, дают ему необходимую интеллектуально-чувственную нагрузку — и тем самым повышают качество своей жизни.

Вы хотите стать таким человеком и повысить качество своей жизни? В этой книге представлены две методики, эффективность которых подтверждена опытом сотен тысяч людей по всему миру. Множество мужчин и женщин, занимавшихся по этим методикам, спустя короткое время демонстрировали заметно возросшие способности к запоминанию и осмыслению информации. Уровень IQ каждого из них существенно повысился, о чем говорили отзывы самих занимающихся. Многие люди открыли в себе неожиданные таланты; освоили абсолютно новые навыки, которыми раньше не владели.

**Но главное — эти люди чувствовали себя намного более энергичными, в них пробудилось желание менять свою жизнь к лучшему, достигать отличных результатов, выходить за рамки посредственного.**

Именно так действуют методики Келли и Шульте — тренеры мозга.

Достаточно всего пять минут в день заниматься по этим методикам, чтобы активизировать мозг, повысить интел-



лектуальные способности и выйти на принципиально новый уровень жизни.

Тренажер Келли и Таблицы Шульте — универсальные инструменты для развития умственных и творческих способностей.

## Как тренажеры Келли и Шульте влиют на состояние мозга и улучшают качество жизни

На протяжении достаточно длительного времени я использовал методики Келли и Шульте для создания тренажеров, занятия на которых показывали отличные результаты: большинство из тех, кто выполняет упражнения регулярно, отмечают значительное **улучшение внимания, расширение объемов памяти, общее повышение интеллекта.**

**Улучшения затрагивают и способность к логическому мышлению.**

Человек начинает видеть связи между фактами и явлениями и, как результат, может прогнозировать развитие событий.

Но оказалось, что этим польза от занятий не ограничивается: в процессе тренировки происходит активация ряда зон мозга, что помогает ему войти в состояние, значительно повышающее эффективность деятельности, которая следует непосредственно за тренировкой. Предварительно используя задания тренажера в течение 5–10 минут,





можно настроиться на предстоящее важное совещание или выступление, сделать более успешным заучивание какой-то информации, улучшить работоспособность, а также более качественно провести тренировку по любой другой методике — например, для развития интуиции и воображения, внимания или творческого интеллекта.

Ежедневные упражнения по описанным в книге методикам позволяют достичь значительных перемен в самых разных областях жизни.

- ◆ Отношения с людьми способны улучшиться: это касается как близких, дружеских отношений, так и деловых. Люди, которые ранее испытывали трудности с общением, начинают легко заводить знакомства, уверенно чувствуют себя в любой компании, «не лезут в карман» за словом, всегда могут поддержать разговор.
- ◆ Развивая мозг, человек становится разумнее и сильнее во всех отношениях.
- ◆ К нему начинают приходить новые идеи — как в творчестве, так и в бизнесе. Он быстрее принимает решения и более эффективно справляется с возникающими трудностями.
- ◆ Интеллектуальный тренинг помогает быстро **усваивать и обрабатывать новую информацию**.
- ◆ При изучении новых предметов и развитии навыков человек легче переходит от теории к практике.
- ◆ Ежедневная тренировка ума помогает делать выводы и принимать решения на основе самой полной информации.
- ◆ Тренинг помогает лучше понять свои сильные и слабые стороны, увидеть возможности для самореализации.



Другими словами, уникальные тренажеры мозга позволяют человеку повысить жизненный тонус и продлить годы полноценной активной и творческой жизни.

**И все это — обратите внимание — всего за 5–10 минут занятий в день!**

## Что представляют собой тренажер Келли и таблицы Шульте

### Тренажер Келли

Уникальность этого тренажера в том, что он за очень короткое время активизирует головной мозг, пробуждает его «спящие» зоны и позволяет **поддерживать постоянный мозговой тонус**.

Доктор Келли обнаружил, что, стимулируя разные зоны коры головного мозга при помощи простых стимулов (например, выполнения несложных арифметических действий), **можно добиться улучшения работы мозга при совершении более сложных операций**.

Главное, чтобы тренировки были постоянными. Для того чтобы добиться стабильного эффекта, тренингу достаточно посвящать всего 5–10 минут в день утром или вечером, Патрику Келли удалось создать комплекс упражнений на основе набора из простейших арифметических примеров, заданий на образное и логическое восприятие, запоминание слов. Этот комплекс упражнений является универсальным стимулятором работы головного мозга.



---

## Таблицы Шульте

Большинство проблем, связанных с работой мозга, — таких как плохая память, неполное восприятие информации, невозможность вычленить главное из лавины данных, рассеянность, — на самом деле проблемы концентрации внимания.

Продуктивность работы мозга напрямую зависит от того, насколько мы сосредоточены и внимательны. **Внимание** — это фундамент любой интеллектуальной деятельности, именно оно позволяет нам успешно решать задачи во всех областях.

К сожалению, рассеянность и невнимательность свойственны всем людям. Древние мудрецы недаром сравнивали ум с обезьяной, которая скачет с ветки на ветку. Наше внимание отвлекается от выполняемых задач на любые пустяки. Если вы попробуете хотя бы в течение 15 секунд сосредоточиться на одном объекте, то поймете, насколько это сложная задача.

Внимание неразрывно связано с интересом. Почему люди так любят все новое? Потому что каждая новая мысль — это новая задача для мозга, который просто обожает новизну. Все известное кажется ему скучным. Но ведь для укрепления уже созданных нейронных связей необходимо уделить внимание тому, что нам уже известно, но еще недостаточно хорошо изучено. Поэтому нам следует дисциплинировать свой мозг, чтобы он мог удерживать сосредоточенность на одном и том же объекте в течение достаточно долгого времени.

И тут на помощь приходят таблицы Шульте.

С одной стороны, они дают мозгу столь необходимое ему разнообразие, а с другой — позволяют развить способности



к концентрации внимания, повысить умственную работоспособность, научиться быстрее реагировать на новые обстоятельства.

Что же такое таблицы Шульте? Они представляют собой квадраты, разбитые на 25 ячеек, в которые вписаны в случайном порядке числа или другие объекты. Этот тренажер был изобретен Вальтером Шульте, доктором психиатрических и психологических наук.

Особенность этих таблиц в том, что они учат мозг быстрому упорядочиванию информации. Ведь для того, чтобы быстро усвоить какую-либо информацию, обработать ее и сделать выводы, необходимо, чтобы она была определенным образом организована. Таблицы Шульте учат мгновенно находить закономерности и упорядочивать информацию согласно им.

Уже после первого тренинга по тренажеру Келли и таблицам Шульте вы увидите результаты.

Ваши интеллектуальные возможности возрастут практически мгновенно.

Чем дольше вы будете тренироваться, тем лучше будут ваши результаты.

Попробуйте и убедитесь в этом сами!

## Как заниматься по этой книге

В **первой части** мы поговорим о том, как устроен мозг, каковы принципы его работы и каким образом происходит процесс его тренировки, обучения и переобучения.



Во **второй части** вам будет предложен тренинг для развития интеллекта, сообразительности, скорости мышления, а также для повышения IQ.

В **третьей части** мы познакомимся с тем, как работает память, поговорим о том, что такое внимание и как оно связано с интеллектуальными процессами.

Из **четвертой части** вы узнаете, что такое воображение, и почему интуиция — это признак высокоразвитого интеллекта.

Во всех частях книги вы найдете упражнения, позволяющие развить различные интеллектуальные способности. Но прежде чем приступить к ним, обязательно уделите 5–10 минут занятиям на тренажерах Келли и Шульте. Если у вас есть время, стоит позаниматься на тренажерах и после основной тренировки. Это станет хорошей «разминкой» и «заминкой» для мозга, поможет подготовить его к специализированному тренингу и закрепить результат.

В каждом из разделов книги представлено от 5 до 10 упражнений. Желательно осваивать материал и выполнять упражнения именно в той последовательности, в какой они изложены в тексте.

Но не спешите. Настройте себя на то, чтобы выполнять по 1–2 упражнения в день. Это займет у вас примерно 5 минут. Этого вполне достаточно, чтобы мозг начал активно развиваться!

Когда у вас выработается привычка к интеллектуальным занятиям, можете выполнять по 5–6 упражнений в день. Это позволит вам добиться более быстрых результатов.

**Главное правило: перед этими упражнениями и после них обязательно нужно проводить занятия на трена-**



**жерах Келли и Шульте! Они подготовят мозг к тренингу, позволят активизировать определенные зоны мозга.**

После тренировки эти упражнения станут индикатором эффективности, позволят вам мгновенно оценить результаты и послужат дополнительной мотивацией для дальнейших занятий.



**И помните: всего лишь 10 дней по 5 минут занятий ежедневно, и ваш мозг значительно повысит уровень своих возможностей!**



Часть первая

# МОЗГ — ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ВСЕЙ НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

