

88.2
М 74
СА-389658

Антон Могучий

ТРЕНАЖЕР для МОЗГА

2.0



РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



Развиваем
память,
внимание,
интеллект

Антон Могучий

ТРЕНАЖЕР для МОЗГА 2.0

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ

Развиваем
память,
внимание,
интеллект

Ψ ✓

Издательство
АСТ
Москва
Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

00-389658

ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение. Натренировать мозг	7
Чем вам помогут упражнения?	9
Достигаем больших результатов с помощью простых тренировок	11
Как работают тренажеры мозга	12
Как занятия с тренажером Келли и таблицами Шульте помогают развить умственные способности	15
Тренируя мозг, вы улучшаете общее состояние организма	16
Как использовать тренажер Келли и таблицы Шульте для личностного и творческого роста	17
Что вы найдете в этой книге	18
Часто задаваемые вопросы по тренажерам Келли и Шульте	19
Правила безопасности	21
 Глава первая. Возможности нашего мозга	23
Мозг должен постоянно тренироваться, чтобы не умирать	24
Неустанно и круглосуточно! Наш «вечный двигатель»	25
Возможности мозга не имеют ограничений!	27
Какая связь между уровнем IQ и состоянием здоровья?	29



Перед тем как приступить к работе. Правила и рекомендации	32
Глава вторая. Тренажер Келли	35
Методика Келли: в чем ее уникальность?	36
Что представляет собой тренажер Патрика Келли	40
Из каких примеров состоит тренажер Патрика Келли	41
Тренажер Келли — это естественно и безопасно!	43
Применяем тренажер на практике	45
Работа с тренажером	46
Записывайте результаты!	47
В какой последовательности нужно выполнять задания	48
Глава третья. Таблицы Шульте — универсальный тренажер внимания	51
Умение концентрировать внимание — залог продуктивной работы мозга	52
Каких результатов стоит ожидать от тренинга по таблицам Шульте?	58
Устойчивое внимание и концентрация	60
Способность сосредоточиться на главном	61
Как мгновенно мобилизовать себя	62
Чтобы эффективно усваивать информацию, ее нужно организовать!	63
Таблицы Шульте позволяют сохранить силы	64
Увеличить скорость реакции	65
Как в аптеке! Точность и качество	66



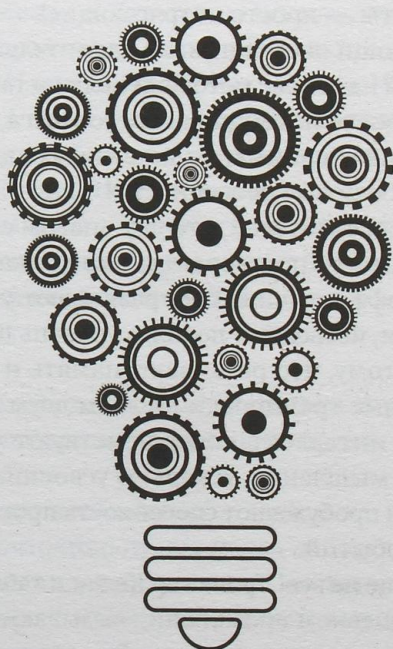
Охватить одним взглядом и вычленить главное. Как быстро усваивать нужную информацию	67
Что представляют собой таблицы Шульте? Устройство супертренажера	68
В чем секрет поразительных результатов работы по таблицам Шульте?	71
Что такое лобная кора и какую роль она играет	72
Как тренажер по таблицам Шульте воздействует на лобную кору	75
Как память и внимание связаны друг с другом и почему их необходимо тренировать	79
Внимание — ключ к памяти и интеллекту	82
Основные характеристики внимания	83
Три вида тренировок на основе таблиц Шульте	85
Базовый курс	86
Поддерживаем уровень интеллекта	86
Блиц-тренировки	87
Рекомендации по курсам тренировок	88
Базовый курс	88
Поддержание интеллектуальной формы	89
Рекомендации по проведению блиц-тренировки	89
Общие рекомендации по тренингу на основе таблиц Шульте	90
Внутренний настрой перед началом тренировки	91
Настрой перед основным курсом, курсом поддержания интеллектуальной формы и блиц-тренировкой	92
Настрой после блиц-тренировки	94



Методика работы с таблицами Шульте	95
С какими сложностями вы можете столкнуться при работе с таблицами Шульте	97
В каких областях вы сможете добиться успеха с помощью интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте	98
Работа и карьера	98
Обучение, экзамены, тестирование	99
Здоровье и общий тонус организма	100
Изучение нового	101
 Заключение	 103
 Программы работы на каждый день	 107
Базовый курс работы с тренажером Келли	108
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	108
Таблицы для учета результатов	190
Ответы	194
 Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	 245
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)	245
Программа работы по таблицам Шульте (продвинутый уровень)	282

Введение

НАТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ



В этой книге вы найдете новейшие упражнения на основе двух тренажеров для развития мозга: тренажеров Патрика Келли и таблиц Вальтера Шульте.

Уже более 10 лет обе методики применяются во всем мире. Их используют женщины и мужчины всех возрастов и профессий, школьники, студенты и пенсионеры.

Результаты — просто потрясающие!

При помощи несложных, но удивительно простых упражнений на основе методики Келли и таблиц Шульте вы раскроете потенциал своего мозга, научитесь сосредотачивать внимание на важных задачах и откроете в себе новые способности!

Те из моих читателей, кто уже знаком с этими тренажерами, могут подтвердить: они уникальны и потрясающе эффективны. Они развивают умственные способности, позволяют поднять уровень IQ, в первую очередь потому, что развивают память и внимание.

Регулярные тренировки по этим двум методикам повышают интеллект, совершенствуют логическое и образное мышление, ускоряют усвоение новой информации и пробуждают способность прогнозировать развитие событий.

Но это еще не все! Тренажер Келли и таблицы Шульте при ежедневном применении вызывают значительные перемены в самых разных областях человеческой жизни.

Растет работоспособность, повышается эффективность работы в команде и общения не только с партне-



рами, но и с конкурентами; кроме того, открываются творческие способности. Все это — следствие работы с тренажером Келли и таблицами Шульте.

Чем вам помогут упражнения?

Методики для развития головного мозга, созданные Патриком Келли и Вальтером Шульте, давно применяются на практике в самых разных странах Европы, в Японии и Израиле, в Америке, Канаде, Индии и Южной Корее. А последние несколько лет тренажеры Патрика Келли и таблицы Шульте активно применяются тысячами наших соотечественников.

Эти тренажеры — универсальное средство для развития интеллекта, которое может использоваться на протяжении всей жизни, от юности до самых преклонных лет.

Но!

Несмотря на то что сама методика остается неизменной, крайне важно время от времени **МЕНЯТЬ ЗАДАНИЯ**.

Почему это необходимо?

Мозгу постоянно нужна новая работа. Если вы будете ему задавать ему одни и те же задачи, он очень скоро перейдет в так называемый автоматический режим и станет работать вхолостую.

Кроме того, очень важен фактор интереса, который сам по себе является отличной мотивацией для того, чтобы заниматься тренингом. Когда вы выполняете

Мозг должен постоянно тренироваться, чтобы не умирать

Человеческий мозг — неугомонный труженик. Он начинает трудиться, когда мы находимся еще в утробе матери, и ведет активную деятельность до нашего последнего вздоха.

Самый трудозатратный период для головного мозга приходится на первый год жизни. Количество новой информации, которую усваивает младенец за это время, взрослому человеку даже невозможно представить.

Затем темпы немного снижаются, но все же до трех лет мозг маленького человека неустанно работает, после чего активность снова немного падает. И лишь с семи лет человеческий мозг входит в постоянную колею. Он обучается, опираясь на те базовые понятия, которые получил в раннем возрасте. Скорость восприятия новой информации заметно снижается, зато развиваются другие функции: умение сопоставлять, сравнивать, делать выводы, создавать что-то свое.

Казалось бы — это и есть нормальное положение вещей для мозга взрослого человека, и так и должно продолжаться на протяжении всей жизни.

Но с 20 лет мозг начинает стареть. И это научный факт, неоднократно подтвержденный медицинскими исследованиями.

Почему так происходит? Ученые считают, что к 20 годам среднестатистический человек получает все знания, нужные ему для выживания в этом мире.

МЕТОДИКА КЕЛЛИ: В ЧЕМ ЕЕ УНИКАЛЬНОСТЬ?

Тренажер Келли стал революционной методикой, открывшей новую эру в нейрофизиологии. Особенность этого тренажера в том, что он позволяет, затрачивая минимум усилий, пробудить ваш мозг и настроить его на волну постоянной активности.

Уже довольно давно ученые выяснили, что между определенными зонами коры больших полушарий головного мозга человека и его психическими функциями существует связь.

Так, рациональное, логическое мышление связано с работой левого полушария, а образное мышление — с деятельностью правого. Все психические и эмоциональные реакции человека во многом определяются биохимическими процессами, которые происходят в отдельных областях головного мозга, а также с электромагнитной активностью этих областей.

Доктор Келли на протяжении многих лет пристально изучал физиологию человеческого мозга, особое внимание уделяя вопросам, связанным с изменением и нарушением его функций, а также возрастными изменениями его работы.

Ученого очень интересовали различные способы, призванные улучшить объем памяти, увеличить скорость усвоения новой информации, развить скрытые способности человека.

УМЕНИЕ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ — ЗАЛОГ ПРОДУКТИВНОЙ РАБОТЫ МОЗГА

Вторым этапом тренировки вашего мозга станет методика, основанная на использовании таблиц Шульте, которая предлагает уникальные способы для развития внимания и памяти.

Нейрофизиологи считают, что 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.

Наиболее продуктивно мозг работает, когда мы сосредоточены и внимательны. Внимание — это очень важный «участник» любой интеллектуальной деятельности, от умения им управлять и подключать в процесс решения задачи на 90 процентов зависит успех любого дела.

Да, рассеянность и невнимательность в той или иной степени свойственны всем нам. Наш разум так устроен, что внимание очень легко отвлекается, стремясь постоянно перескакивать с одного объекта на другой, и разум тоже норовит бесконтрольно прыгать от мысли к мысли. Попробуйте хотя бы в течение



Охватить одним взглядом и вычленить главное. Как быстро усваивать нужную информацию

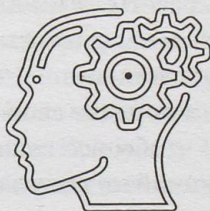
Важное свойство таблиц Шульте состоит в том, что они содержат достаточно большое количество числовой информации, которую нам предстоит освоить за короткое время. Благодаря этому таблицы Шульте учат нас как можно быстрее усваивать большие объемы информации.

У вас бывали ситуации, когда нужно было прочитать много всего к экзамену, а вы не успевали? Или вам нужно было подготовить какой-то доклад, пользуясь многочисленными источниками, а времени на их изучение было катастрофически мало? А может, вам просто необходимо было очень быстро получить важную информацию из какой-то объемной статьи, на прочтение которой у вас всего лишь пара минут? Тренинг по таблицам Шульте поможет вам в этом.

Не случайно эта методика активно используется при обучении скорочтению, ведь она позволяет научиться видеть целиком всю страницу текста и схватывать содержание без необходимости читать каждое слово и каждую фразу в отдельности.

Это происходит благодаря тому, что тренинг по таблицам Шульте развивает периферийное зрение — то есть поле зрения становится шире, и ваши глаза видят больше: не только то, что находится прямо перед ними, но и то, что по краям, сверху и снизу, и все это не только не поворачивая головы, но даже и не переводя взгляд на то, что вам нужно увидеть.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Теперь в ваших руках — уникальные инструменты, дающие вам возможность пробудить незадействованные зоны вашего мозга и включить их в активную работу. Именно это не только поможет вам улучшить свою сегодняшнюю жизнь, но и станет залогом сохранения ясного ума и здоровья на долгие годы. Вы можете продолжать заниматься по этим методикам сколь угодно долго, покоряя все новые и новые вершины, — ведь интеллектуальные тренажеры одинаково действенны в любом возрасте, в любой ситуации.

Главное — помнить о том, что именно стабильность занятий станет залогом стабильности получаемых результатов.

И в завершение книги еще несколько полезных советов относительно того, как организовать свою жизнь, чтобы мозг оставался в прекрасной форме как можно дольше.

- ♦ Смотрите на жизнь позитивно: научитесь всегда и во всем искать и находить хорошую сторону, видеть новые возможности, а также поводы для оптимизма.

БАЗОВЫЙ КУРС РАБОТЫ С ТРЕНАЖЕРОМ КЕЛЛИ

Предварительный тест для оценки работоспособности мозга

Год Месяц Число

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впишите ниже.

секунд

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

Высота	Носок	Лужа
Право	Склон	Дело
Поле	Площадь	Дорога
Волна	Палатка	Цена
Береза	Размер	Пятка
Блеск	Паром	Точка
Зрение	Карта	Бусы
Начало	Вечер	Лопата
Цветок	Желток	Яма
Клюв	Природа	Кузнец

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**