

Потрясающая книга! Уже через три дня ощутил эффект от тренировок, а месяц спустя стал совсем другим человеком. Иногда мне кажется, что мои мысли движутся со скоростью света!

*Иван Р.,
Санкт-Петербург*

Познакомилась с тренажером Могучего на первом курсе университета — первая сессия на «отлично»! Как жаль, что у меня не было этой книги, когда я училась в школе, — никакие ГИА и ЕГЭ не были бы страшны!

*Елена П.,
Москва*

Мне подарили первую книгу Могучего внуки, когда я вышел на пенсию, «чтобы не скучал и не старел», как они сказали. Уже несколько лет прошло, а память у меня лучше, чем в молодости. И в первый же год заметил перемены в самочувствии: давление перестало скакать, суставы не болят — ежедневно стал ходить на долгие прогулки и не устаю! С нетерпением жду выхода новой книги — очень хочется перейти на более высокий уровень!

*Сергей Петрович Р.,
Самара*

Купила первое издание «Тренажера» для дочери по совету ее учительницы — никак не ладилось у нее с математикой, запоминанием правил по русскому и дат по истории. Выполняла упражнения вместе с ней. Так мало того что дочь вышла в отличницы в течение одной четверти и начала рисовать, я заметила, что у меня на работе все стало гораздо лучше и быстрее получаться, да и в жизни позитивные изменения стали происходить. От новой книги Могучего ждем самых настоящих чудес!

*Татьяна Т.,
Иркутск*

Я совсем не «физик», скорее «лирик», и предложение позаниматься с таблицами меня сперва насторожило. Однако я попробовал и не жалею! А дополнительные упражнения на развитие творческих способностей и управление подсознанием — это просто шедевр! Они действительно работают!

*Роман Н.,
Калуга*

Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

Самая полная
книга-тренажер
для
развития
мозга!



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 Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 448 с. : ил. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-094493-4

Перед вами — новая книга Антона Могучего, широко известного своими тренажерами для мозга, составленными на основе методик Келли и Шульте. В своей новой работе автор развивает свою систему. Теперь она включает в себя уникальные комплексы упражнений, быстро и значимо увеличивающих интеллектуальные способности занимающихся.

Множество людей во всем мире уже занимаются по этой методике всего 10–15 минут в день и достигают потрясающих результатов: значительно повышают скорость своего мышления, эффективность внимания, емкость памяти. Но это еще не все!

Регулярные занятия помогают раскрыть творческие способности и таланты, дремлющие в каждом человеке, развить чутье и интуицию, заметно улучшить физическое здоровье и душевное состояние, а также научиться управлять колоссальными силами своего подсознания.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

instagram.com/prime.ast

facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-094493-4

© Могучий А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2019



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	15
Почему появилась вторая книга?	16
Как подобрать дополнительные упражнения?	18
Почему в книге так много упражнений?	19
Как работать по программе тренажера?	20
Сочетание методик, дающих удивительный эффект	20
Результаты работы, которые не заставят себя ждать	22
Кому нужна эта книга?	23

ГЛАВА ПЕРВАЯ

НАШ МОЗГ.

ТАЙНЫ ГЛАВНОГО «ПРОЦЕССОРА»

1.1. Жизнь мозга с самого рождения	28
1.2. Почему клетки мозга умирают?	29
1.3. Секреты долгожителей	30
1.4. Поразительные перемены и результаты	35
1.5. Активность мозга — главный фактор долгожительства и здоровья	37

- 1.6. Ответы на вопросы,
связанные с применением тренажера 40**

ГЛАВА ВТОРАЯ МЕТОДИКА КЕЛЛИ

- 2.1. Принципы метода Келли. 46**
 Что у нас в голове? 47
- 2.2. Особенности и результаты
применения тренажера
Патрика Келли 54**
- 2.3. Описание базового
комплекса упражнений 57**
Работа с тренажером 58
Учет результатов 60
Последовательность
выполнения заданий 61

ГЛАВА ТРЕТЬЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ

- 3.1. Принципы метода Шульте 66**
Внимание, память и интеллект —
связь неразрывна 67

Как подключать внимание?	70
«Устройство» супертренажера	72
Секрет поразительных результатов	73
Небольшой экскурс в тайны мозга	74
Мобилизация мощного инструмента памяти	78
Суперэфективность за 5 минут в день	80

3.2. Основной курс занятий с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте

83

Как работать с интеллектуальным тренажером?	84
Все, что вы хотели узнать о занятиях с интеллектуальным тренажером	89
Возможные сложности во время работы с таблицами Шульте	91

3.3. Работа по поддержанию интеллектуальной формы и блиц-тренировки

92

Поддержание интеллектуальной формы с помощью тренажера	92
Блиц-тренировки с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	93
Внутренние настройки для работы с таблицами	94

3.4. Сферы применения интеллектуального тренажера на основе таблиц Шульте. Прогнозируемые результаты

97

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА ТРЕНИРОВКУ ВНИМАНИЯ,
ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА**

4.1. Тренинг внимания	104
«Путешествие внутрь тела»	105
«Погружение в арбуз»	106
«Следим за стрелкой»	108
«Чем вы заняты?»	109
«Остановить мгновение!»	110
«Ускользящий образ»	111
«Концентрируемся на цвете»	112
«Ловим звук»	113
«Поймаем слово» (вариант предыдущего упражнения)	114
4.2. Тренинг памяти	114
«Когда вы ели мороженое?»	115
«Вспомним имена и лица»	116
«Воссоздаем событие»	117
«Пригласим в гости старого друга»	118
«Чужой рассказ по памяти»	119
«Настроим картинку»	121
«Вспомним капустник»	122
«Важный диалог»	124
4.3. Будим творческое воображение — вообще-то это тренировка правого полушария. Просто представление — левое	125

«Неизвестное устройство»	126
«Подбираем существительные»	127
«Восстанавливаем оригинал»	129
«Сочиняем рассказ»	130
«Займемся геометрией»	131
«Я знаю пять имен...»	132
«Игра в сравнения»	132
«Игра в частушки»	133
«Где пробелы?»	137
«Ищем круги и овалы»	138
«Почему море мокрое?»	139
«“Быстрый” сюжет»	139
«Сам себе автор и критик»	142

ГЛАВА ПЯТАЯ

ТРЕНИРОВКА ВЫХОДА НА АЛЬФА-УРОВЕНЬ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА МОЗГА

5.1. Ритмы мозга нам подвластны.	146
Тайны двух полушарий	147
Управление ритмами мозга — ключ к спящим ресурсам интеллекта	151
5.2. Осваиваем альфа-состояние.	158
Четыре основных способа выхода на альфа-уровень	158
Время нахождения на альфа-уровне	160

Новый уровень выхода в альфа-состояние.....	161
Учимся мгновенному выходу на альфа-уровень	161
Осваиваем более глубокий альфа-уровень	162
Техника сомкнутых пальцев: активизируем процесс выхода на альфа -уровень.....	163
5.3. Учимся формировать нужные образы.....	165
Прием визуализации — главного инструмента преображения жизни.....	166
Техника золотых образов.....	169
5.4. Программируем мозг на позитивные перемены.....	173
Техника концентрации на положительном результате	173
Освобождаем мозг от «оков»	174
Цели победителя.....	176
Сила интуиции для каждодневного успеха.....	178

КАК ДУМАТЬ ЭФФЕКТИВНО? ПРИЛОЖЕНИЕ К ТРЕНИНГАМ

Обыденное и стратегическое мышление. Разница очевидна	188
--	------------

Метод ПЛЮМИН: проверка цели на истинность	190
Метод конкретизации задачи	193
«Веер решений»	195
Практические приемы	196
Тренировка навыка владения вниманием	196
Тренировка широкомасштабного мышления	198
Конкретизация мыслей и действий	199
Информационный поток в помощь эффективному мышлению	201
Отделяем факты от убеждений	202
Как избежать ошибок восприятия? От логики «каменной» к логике «водной»	205
Метод потокограммы: куда текут ваши мысли?	207
Практические приемы	211
С «нуля» до результата	211
Приступая к новому делу	212
Нет проблем!	213
«Взрыв» в голове — долой шаблоны!	214
Нешаблонное мышление как привычка и склад ума	216
Практические приемы	224
Метод непривычных вещей	224

«Все наоборот»	225
Симбиоз двух подходов	226

Генерируем новые идеи 227

Поиск альтернативы	227
Метод обобщения: «что-то» и «как-то»	229
Вызов	230
Провокация	232
Практические приемы	235
«Если бы это был не я»	235
Разберем все «почему?»	236
«Новый взгляд на обычные вещи»	237

**Высший пилотаж, или искусство
мыслить творчески** 238

Фокусирование, или осмысленная постановка задачи	239
Метод случайного слова	240
Метод создания срезов	243
Метод дизайна как основы действия	244
Практические приемы	247
Поиск фокусной точки	247
Реализация идеи	247
«Складываем пазлы»	249

ГЛАВА ШЕСТАЯ
**ПРОГРАММЫ РАБОТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

6.1. Базовый курс работы с тренажером Келли	252
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга	252
Таблицы для учета результатов.....	334
Ответы	340
6.2. Работа с интеллектуальным тренажером на основе таблиц Шульте	391
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)	391
Заключение	446



ПРЕДИСЛОВИЕ