

Антон Могучий

КНИГА-ТРЕНАЖЕР для вашего МОЗГА



СУПЕРКЛЮЧ



для
развития
МОЗГА!



Уникальный
тренажер —
методика
нового
поколения

Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

Суперключ для развития мозга!

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.9
ББК 88.3

Могучий А.

Суперключ для развития мозга! / А. Могучий — «Издательство АСТ», 2015 — (Книга-тренажер для вашего мозга)

Наш мозг – поистине гениальное творение природы. И со всей очевидностью можно утверждать: мы еще не знаем всех возможностей своего мозга. А главное – мы используем его лишь в очень малой степени! Еще хуже то, что у большинства людей с годами мозг работает все менее и менее активно. Однако в наших силах запустить обратный процесс – с каждым днем ваш мозг будет работать все лучше, нервные клетки станут возрождаться и устанавливать новые связи, в результате память, внимание, способность к концентрации многократно повысятся. Но это еще не все! Активность мозга станет гарантией хорошего самочувствия, крепкого здоровья и долголетия! Как добиться этого? Регулярными упражнениями на тренажере Антона Могучего. Всего 5–10 минут в день, и качество вашей жизни многократно улучшится!

УДК 159.9
ББК 88.3

© Могучий А., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Отзывы о книге	6
Глава 1	7
1.1. Жизнь мозга с самого рождения	7
1.2. Почему клетки мозга умирают?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Антон Могучий

Суперключ для развития мозга!

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 А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Отзывы о книге

Очень рад выходу новой книги Могучего – первые издания тренажеров для мозга уже истрепались, а тут – и отличное оформление, и новый текст!

Илья Р., Санкт-Петербург

Антон Могучий, как всегда, на высоте – просто о сложном, доступно о важном, читать интересно, задания увлекают.

Сергей Н., Петрозаводск

Тренажеры Могучего проверены временем – с первыми я познакомился еще в школе, не расстался в университете, а сейчас начинаю делать карьеру – с новыми книгами любимого автора.

Олег Г., Новосибирск

В нашей семье уже у каждого есть свой экземпляр книги Могучего, а эту новую книгу, красивую, с крупным шрифтом и яркими картинками, закажем в подарок бабушке – мы хотим, чтобы она жила долго и радовала себя и нас ясным умом и твердой памятью.

Марина Д., Москва

Хотите узнать, как на самом деле работает ваш мозг? Хотите узнать, что нового открыли нейробиологи за последние годы? И как применить эти знания для повышения своего IQ? Читайте эту книгу!

Дарья П., Самара

Глава 1

Наш мозг. Тайны главного «процессора»

1.1. Жизнь мозга с самого рождения

Наш мозг – поистине гениальное творение природы. Его потенциал еще далеко не полностью исследован учеными, и со всей очевидностью можно утверждать: мы еще не знаем всех возможностей своего мозга. А главное, что мы используем их лишь в очень малой степени. Еще хуже то, что у большинства людей с годами мозг работает все менее и менее активно. Хотя должно бы быть наоборот.

Конечно, вполне естественно, что наиболее активно этот бесценный орган развивается в первые годы жизни человека. Ведь от рождения до одного года младенец усваивает и перерабатывает такое количество информации, которое и не снилось взрослому человеку. Бурная активность мозга продолжится до трехлетнего возраста, до семи лет мы еще сохраняем достаточно высокий потенциал. . . А вот после – темпы развития наших мыслительных способностей заметно снижаются. И это, согласитесь, уже не назовешь естественным.

Более того, нейробиологи пришли к неутешительному выводу: с 20-летнего возраста мозг человека переходит в стадию старения. А это ведь еще фактически юность, возраст познания, освоения этого мира, поиска себя, открытия новых путей в жизни! И вот в этом возрасте молодые люди уже ленятся думать, ленятся учиться, ленятся развивать свой мозг. А когда мозг не развивается – он стареет, даже если вам всего 20 лет. Как же остановить процесс?

Ответ на этот вопрос лежит на поверхности – точно так же, как мы поддерживаем в бодром и здоровом состоянии свой организм и сдерживаем процесс старения своего тела: путем регулярных тренировок и упражнений. Они позволяют на долгие годы сохранить тонус мышц, подвижность и гибкость суставов, быстроту реакции и выносливость. Речь здесь идет не о спортивных рекордах – умеренность и регулярность – вот две составляющие успеха!

Точно так же для сохранения активности необходима регулярная тренировка и мозгу. И если телу в большей степени нужна физическая тренировка, то мозгу – интеллектуальная. Ведь мозг подчиняется тем же законам природы, что и все остальные органы и системы человека. А законы эти гласят: мы теряем то, чем не пользуемся и о чем не заботимся.

Именно регулярные упражнения «для ума» позволяют держать мозг в тонусе, активном и работоспособном состоянии! А если здоров и молод наш мозг, то и организм в целом здоров и молод.

1.2. Почему клетки мозга умирают?

Многие люди считают, что с возрастом память и интеллект неизбежно слабеют, и с этим ничего не сделать. Они просто смирились с тем, что кажется им неизбежным, и даже не пытаются изменить что-то к лучшему.

Такие люди очень сильно обделяют сами себя, потому что находятся в плену отживших представлений о том, что нервные клетки не восстанавливаются, что мы ничего не можем сделать для развития своего мозга, что учиться чему-то новому мы можем только в детстве и юности.

Это огромные заблуждения, которые убедительно опровергнуты современной наукой. По последним научным данным, нервные клетки способны не только восстанавливаться, но и брать на себя новые функции, устанавливая новые связи между собой. Иначе люди, перенесшие травмы головного мозга, инсульты, или другие заболевания, связанные с органическими поражениями мозговых тканей, просто не имели бы возможности излечиться и восстановить нормально функционирующий интеллект. А они исцеляются, учатся заново двигаться, говорить, думать! Мозг может снова и снова учиться всему этому, особенно если сам человек ему помогает в этом.

А если человек не хочет учиться? Тогда – да, нервные клетки, не занятые работой, просто отмирают за ненадобностью. Мы теряем то, чем не пользуемся, вспомните. И это – беда огромного большинства людей.

Проведя ряд исследований человеческого головного мозга, нейрофизиологи получили шокирующие данные: большинство из нас на протяжении всей своей жизни не задействует и десятой доли его ресурсов. Люди живут, едят, спят, общаются, выполняют свою работу, в то время как работоспособны и активны лишь 10 % их мозговых клеток!

(На самом деле факты еще менее утешительны – у многих людей в активную работу постоянно включены не более 3–5 % нейронов головного мозга!)

А чем же в это время заняты оставшиеся 90–95 %? Они спят. И умирают во сне. Как это ни печально, да-да, умирают!

Согласно исследованиям, у большинства людей, в разумных дозах употребляющих табак и алкоголь и не принимающих сильнодействующих лекарств, в каждом органе, в том числе и в мозге, ежегодно перестает функционировать по 1 % клеток. Несложно подсчитать, что к 50 годам мозг теряет уже до 50 % активно работающих клеток. Как следствие, с возрастом ухудшается память, снижается скорость усвоения новой информации.

Но не все так плохо. Позволить ли умирать нашим нервным клеткам, или даровать им долгую плодотворную жизнь – зависит от нас самих. И есть наглядные примеры людей, которые тренируют свой мозг и достигают больших успехов, независимо от своего возраста. Доказано, что люди, сумевшие включить в работу хотя бы еще 10–15 % своих нервных клеток, заметно выделяются на фоне остальных. Именно ум и сообразительность позволяет им стать лидерами, а высокая скорость реакции и предприимчивость обеспечивает успех в любом деле! Именно они со своими способностями к конструктивному общению и умением предвидеть все варианты развития событий стремительно шагают вверх по карьерной лестнице, двигают вперед науку и совершают важные открытия. Эти люди **успешны!** И все это благодаря более активной работе головного мозга.

Важный момент – **чуть** более активной. А представьте себе, что произойдет, если человек активизирует 50 % своих мозговых нейронов? А 70 %? А 90 %?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.