


Антон Могучий

# Самая полная книга-тренажер



для  
развития  
мозга!

Новые  
тренинги

для ума



**Антон Могучий**  
**Самая полная книга-  
тренажер для развития мозга!**  
**Новые тренировки для ума**  
**Серия «Книга-тренажер  
для вашего мозга»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9202921](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9202921)*

*Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренировки  
для ума: АСТ; М.; 2015  
ISBN 978-5-17-094493-4*

### **Аннотация**

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 значительно 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.

# Содержание

Предисловие	7
Почему появилась вторая книга?	7
Как подобрать дополнительные упражнения?	10
Почему в книге так много упражнений?	11
Как работать по программе тренажера?	12
Сочетание методик, дающих удивительный эффект	12
Результаты работы, которые не заставят себя ждать	15
Кому нужна эта книга?	17
Глава первая	19
1.1. Жизнь мозга с самого рождения	19
1.2. Почему клетки мозга умирают?	21
1.3. Секреты долгожителей	23
1.4. Поразительные перемены и результаты	30
1.5. Активность мозга – главный фактор долгожительства и здоровья	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Антон Могучий**

## **Самая полная**

### **книга-тренажер для**

#### **развития мозга! Новые**

##### **тренинги для ума**

© Могучий А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

**\* \* \***

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*

# **Предисловие**

## **Почему появилась вторая книга?**

С момента выхода первой книги «БОЛЬШАЯ КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА И ПОДСОЗНАНИЯ», в которой была представлена авторская методика развития потенциала головного мозга, базирующаяся на двух эффективнейших системах – методе Патрика Келли и таблицах Шульте, – прошло несколько лет. За это время система тренировок мозга доказала свою эффективность, и огромное количество писем с положительными отзывами читателей – лучшее тому подтверждение.

Но работа над усовершенствованием системы была продолжена!

Выяснилось, что, добавив к программе несколько специальных техник, направленных на развитие внимания, памяти, воображения и интуиции, можно существенно улучшить эти способности!

После целого ряда исследований и тестов были выделены упражнения, очень хорошо сочетающиеся с методиками Келли и Шульте и позволяющие составлять для каждого человека индивидуальные программы тренировок головного мозга.

Эти упражнения, позволяющие максимально раскрыть потенциал своего мозга и качественно улучшить свою жизнь во всех сферах, и представлены в данной книге. Они отображены среди многих и многих упражнений. В эту книгу вошли только те техники, которые действительно «работают».

**Ценность данной книги – в этих тщательно подобранных дополнительных упражнениях, которые значительно усовершенствуют методику тренировок головного мозга и расширяют ее возможности!**

В первых главах вы найдете повторение методики, построенной на основе упражнений Шульте и Келли, – это даст возможность тем, кто не знаком с первой книгой, освоить эти упражнения.

Приведенные далее комплексы дополнительных упражнений позволяют существенно расширить возможности нашего мозга.

Эти упражнения – тренажеры, которыми надо пользоваться только после обязательной непродолжительной «разогревающей» работы с таблицами Шульте или матрицами Келли, настраивающими ваш мозг и ваше внимание (ключевой психический процесс!) на нужный уровень активности. Предложенные новые упражнения, выполненные на фоне этой активности, дадут очень сильный эффект!

Именно поэтому для получения результата достаточно выполнять за одно занятие всего лишь 1–2 дополнительных



упражнения, но выполнять с максимальной концентрацией и старанием!

## **ВАЖНО!**

**Помните о том, что сначала необходимо освоить таблицы Шульте и матрицы Келли.**

**Только освоив эти методики, можно приступать к выполнению дополнительных упражнений, подбирая их, исходя из своего желания, наличия свободного времени и поставленных целей.**

**И результат не заставит себя ждать!**

**Порой достаточно одного нового упражнения, чтобы вы заметили радикальные перемены!**

**Второе условие: любые дополнительные упражнения должны быть выполнены после работы или с таблицами, или с матрицами в рамках одного занятия!**

*В данной книге представлены эффективные тренажеры для мозга, с которыми читатель мог познакомиться в первой книге, – система упражнений Патрика Келли и методика на основе таблиц Шульте, дополненные специальными упражнениями преобразования мыслей и ума и раскрытия творческого потенциала.*

## **Как подобрать дополнительные упражнения?**

Здесь нет общих требований. Каждый подбирает упражнения «под себя».

Для начала рекомендуется последовательно проделать все задания, предложенные в книге. Прислушивайтесь к себе! Опыт показывает, что каждый занимающийся довольно быстро определяет «свои» упражнения и те, которые лучше делать «не сегодня».

Через какое-то время после проработки выбранных интеллектуальных тренажеров можно снова обратиться к общему списку упражнений. Вполне вероятно, что вы выберете новые упражнения! Это не удивительно: после развития определенных функций мозга он захочет «улучшить» и другие. Ведь последовательность развития зон мозга лучше всего определит он сам!

Выбирать упражнения для тренировок нужно также исходя из своих целей и задач. Сопроводительные тексты каждой главы дадут вам возможность представить, на что направлены изложенные в них методики.

Если же вы пока не ставите перед собой конкретных целей и ваша главная задача – раскрытие потенциала своего мозга и развитие все его способностей, выполняйте упражнения последовательно. Такой подход также обеспечивает отлич-

ный результат и позволяет мозгу развиваться интенсивно и гармонично.

## **Почему в книге так много упражнений?**

Все упражнения, представленные в этой книге, прошли многократную проверку, и каждое из них доказало свою эффективность и сочетаемость с другими заданиями тренажера.

Большое количество упражнений позволяет вам попробовать различные способы работы и дает возможность сформировать свою собственную программу занятий.

По статистике, собранной исследователями тренажера, каждое из этих упражнений, безусловно, эффективно не менее чем для 95 % занимающихся. Однако, если вы попали в оставшиеся 5 %, попробуйте использовать другую комбинацию заданий, и вы обязательно найдете тот вариант, который будет максимально эффективен в вашем случае.

**Смело экспериментируйте!**

# **Как работать по программе тренажера?**

## **Сочетание методик, дающих удивительный эффект**

Все упражнения, представленные в данной книге, дополняют друг друга и взаимно усиливают эффект от их выполнения.

Если вы хорошо знакомы с первой книгой и овладели методикой Патрика Келли и работой с таблицами Шульте, смело приступайте к следующим главам – представленные в них упражнения позволят вам создать надежную и прочную базу для максимального раскрытия потенциала вашего головного мозга и достижения любой поставленной цели.

Если же вы только знакомитесь со всеми представленными в книге техниками, осваивайте их поэтапно!

Несложные, на первый взгляд, задания, составленные по методике Патрика Келли, станут инструментом эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека. Регулярное выполнение простых арифметических действий обеспечивает постоянную стимуляцию ключевых зон головного мозга и запускает сложные психофизиологические процессы, приводящие к колоссальному повышению интеллектуального

уровня! Эти действия можно сравнить с тем, что происходит с вашим компьютером после нажатия кнопки «Вкл».

Постоянное выполнение несложных арифметических действий в достаточно высоком темпе служит своеобразным «массажем» **всех** зон головного мозга – отвечающих за речь и абстрактное мышление, за способность к анализу и ориентацию в пространстве.

Следующий этап – это работа с таблицами Шульте. Этот тренажер создан для развития некоторых параметров **внимания** (наиважнейшего психического процесса, определяющего уровень интеллекта).

Внимание – сложный психофизиологический процесс, особое состояние сознания и подсознания человека. Далеко не все механизмы внимания до конца изучены, однако тот факт, что именно развитие внимания является ключевым моментом в повышении общего интеллектуального уровня, не вызывает сомнений у ведущих исследователей психики человека.

Как не вызывает сомнений и то, что регулярные, систематические занятия с тренажером Шульте заметно улучшают те характеристики внимания, которые ведут к увеличению IQ человека!

**Внимание – это и есть тот самый наиважнейший процесс, тренировка которого влечет за собой развитие всех остальных мыслительных процессов!**

Описанная «гимнастика» для мозга открывает перед вами огромные возможности! Добавив к этой методике другие упражнения, указанные в данной книге, вы можете направлять развитие своего головного мозга в любую сторону, на 100 % реализуя его природный потенциал!

Так, начав выполнять упражнения из главы 4, направленные на углубленное развитие внимания и памяти, вы «автоматически» пробуждаете свое творческое мышление и «включаете» интуицию.

Упражнения главы 5 дадут вам возможность вывести ваши способности на следующий уровень!

Добавьте в свои ежедневные занятия упражнения для выхода на альфа-уровень, изложенные в этой главе. Они позволят вам максимально включить в работу **правое полушарие** головного мозга, что не только заметно усилит эффект занятий по методикам Келли и Шульте, но и откроет вам совершенно новые возможности вашего сознания и подсознания!

Используйте эти упражнения для ежедневной работы – в комплексе с другими упражнениями или выделив для них отдельное время. Практикуйте 1–4 упражнения в день в произвольном порядке.

# **Результаты работы, которые не заставят себя ждать**

**Все применившие на практике описанные в этой книге методы, приемы и упражнения отмечают стремительное развитие умственных способностей: уровень IQ каждого из них заметно повысился (и это подтверждают тесты!), начался процесс позитивных изменений в жизни, карьере, улучшение здоровья и психоэмоционального состояния. Уникальные инструменты позволяют пробудить незадействованные зоны мозга и включить их в активную работу, развить творческий потенциал, настроить мозг на поиск новых, нестандартных решений.**

Но это еще не все! Каждый, кто начал выполнять ежедневные упражнения по описанным в книге методам, через некоторое время замечает значительные перемены в самых разных областях своей жизни. Это касается и отношений с окружающими людьми (как родственников, так и сугубо деловых), эффективности работы в команде и общения не только с партнерами, но и с конкурентами.

Люди робкие и стеснительные обретают удивительную **уверенность в себе**, которая позволяет им сделать первые шаги навстречу успеху. Те, кто долго не мог найти свое ме-

сто в жизни, начинают видеть перед собой потрясающие перспективы.

**Ваш мозг начнет работать на осуществление любых жизненных целей и желаний – поправить здоровье, избавиться от вредных привычек, найти взаимопонимание с людьми, сделать успешным бизнес, привнести в жизнь благополучие, любовь, счастье, процветание...**

Регулярное выполнение заданий, предложенных авторами методик, позволяет каждому человеку открыть в себе такие **способности и таланты**, о которых он зачастую и не подозревал, например, музыкальный или поэтический дар. А дополнительный тренинг внимания и интеллекта, широко применяющийся в актерской практике, развивает **творческое воображение** столь притягательной силы, которая действует магнетически. Вы хотите овладеть этой магией?

Более того, люди, работающие по данным методикам, отмечают явное **улучшение работы всех органов и систем и организма в целом**. Уникальные тренажеры мозга, главного «штаба» жизнедеятельности организма, позволяют человеку восстановить свое здоровье, повысить жизненный тонус и продлить годы полноценной активной и творческой жизни.



# Кому нужна эта книга?

Книга необходима без исключения всем, кто заботится о своем здоровье и продуктивности мозга. Она нужна школьникам, чтобы развить способности оперировать огромным количеством информации, легко и быстро переходить от освоения новых учебных предметов к их практическому применению, осваивать знания максимально легко и эффективно и получать на всех экзаменах только «отлично», раскрыть и взрастить новые таланты.

Инженерам и офисным работникам книга поможет развить умение общаться с самыми разными людьми на любые темы, обрести уверенность в себе и решительность для принятия важных решений, добиться потрясающих успехов в своей работе

Предпринимателей изложенная информация привлечет возможностью эффективно управлять своим бизнесом, быстро и максимально эффективно решать любые задачи, достигать успеха в любых финансовых предприятиях и просчитывать любую ситуацию на несколько ходов вперед.

Книга станет незаменимым помощником для пенсионеров, которые хотят укрепить свое здоровье и открыть для себя радость долгой счастливой жизни, на протяжении всей своей жизни поддерживать отличную интеллектуальную и физическую форму.

*Как уже давно установили ученые, активность мозга – залог успеха и процветания в любом деле, любой деятельности, любых жизненных ситуациях. Это ключ к решению проблем!*

*Это не фантастика. Это реально!*

Сейчас уже опробована схема последовательного применения различных тренажеров. Представленные методики прекрасно дополняют друг друга, обеспечивая полноценное и гармоничное развитие всего человеческого мозга.

Всего 5–10 минут тренировки в день, и вы развиваете заложенные в каждом человеке поистине феноменальные способности. Причем, имея на руках все необходимые инструменты, вы получаете возможность тренироваться в любое время и в любом удобном для вас месте.

Не сомневайтесь, что очень скоро вы станете свидетелем стремительных позитивных изменений в жизни, карьере, семейных отношениях. Приобретенные знания сделают ваш мозг суперпродуктивным, помогут вам лучше управлять своей жизнью и станут залогом сохранения ясного ума и здоровья на долгие годы.

**Будьте в числе счастливчиков и успешных людей!**

# **Глава первая**

## **Наш мозг. Тайны главного «процессора»**

### **1.1. Жизнь мозга с самого рождения**

Исследователи человеческого мозга уже давно установили: наиболее активно этот бесценный орган развивается в первые годы жизни человека.

От рождения до одного года младенец усваивает и перерабатывает такое количество информации, которое и не снилось взрослому человеку. Бурная активность мозга продолжается до трехлетнего возраста, до семи лет мы еще сохраняем достаточно высокий потенциал, а вот после – темпы развития наших мыслительных способностей заметно снижаются.

Нейрофизиологи пришли к неутешительному выводу: с 20-летнего возраста мозг человека переходит в стадию старения. Как же остановить процесс?

Ответ на этот вопрос лежит на поверхности – точно так же, как мы сдерживаем процесс старения своего тела. А для этого необходимы регулярные физические нагрузки. Они позволяют на долгие годы сохранить тонус мышц, подвиж-

ность и гибкость суставов, быстроту реакции и выносливость. Заставляя работать свое тело, мы постоянно держим его в тонусе! Речь здесь идет не о спортивных рекордах, умеренность и регулярность – вот две составляющие успеха!

Точно так же для сохранения активности мозгу необходима регулярная тренировка. Ведь он подчиняется тем же законам природы, что и все остальные органы и системы человека.

*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?

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. Доказано, что люди, сумевшие включить в работу хотя бы еще 10–15 % своего серого вещества,

заметно выделяются на фоне остальных. Именно ум и сообразительность позволяют им стать лидерами, а высокая скорость реакции и предприимчивость обеспечивают 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 %?

Таких людей мы называем гениями, талантами, говорим, что им повезло. Хотя большое количество людей вполне могли бы встать с гениями и везунчиками на одну ступень, однако они всю жизнь остаются в тени, по-разному оправдывая «тихую», «спокойную» жизнь. Но это состояние «полусна» не сравнимо с теми радужными перспективами, которые откроются перед вами, когда вы заставите свой мозг проснуться!

## 1.3. Секреты долгожителей

Активно работающий мозг дает человеку больше шансов на долгую, активную жизнь. Биографии известных людей, доживших до весьма преклонных лет, – лучшее тому подтверждение. Активная умственная деятельность на протяжении всей жизни позволила этим людям и на склоне лет сохранять ясность ума и хорошее здоровье. Вот ряд примеров.

*И. П. Павлов прожил 86 лет, Л. Н. Толстой, Гете, Эдисон – 82 года, Кант и Платон – 81 год, Ньютон – 84 года, Пифагор – 76 лет, Галилей – 79 лет, Сенека – 70 лет.*

*Следует подчеркнуть, что во времена Сенеки, Платона и Пифагора средняя продолжительность жизни не превышала 30 лет, а в бытность Канта люди в возрасте 40 лет считались долгожителями.*

Далеко не все из известных долгожителей отличались с детства хорошим здоровьем и физической крепостью. Скорее, наоборот. Исходя из воспоминаний современников и автобиографических данных, немало знаменитых долгожителей в детские годы были довольно слабыми и болезненными.

**Изменения в их жизни наступили в результате регулярной активной работы мозга!**

И в весьма преклонном возрасте эти люди продолжали рисовать прекрасные картины, создавать талантливые произведения, играть на сцене, проводить уникальные опыты, исследования, сохраняя не только отличную физическую форму, но и ясный ум.

*Открытия ученых подтверждают: постоянно пребывающий в работе мозг стимулирует активность всех органов и систем организма, является важным условием полноценной жизни и отличного здоровья.*

...Две тысячи лет назад в Древнем Риме на свет появился будущий великий философ Сенека. От природы он был слабым и болезненным, а сильные боли в молодые годы дважды толкали его к совершению самоубийства. Юноша страдал ипохондрией, неврастением и, по свидетельствам медиков того времени, неврозом желудка.

Исторические летописи сохранили удивительный факт. Когда император Калигула, испытывавший сильную зависть к философу, приказал убить его, то приближенные уговорили его «не брать грех на душу», полагая, что Сенека так слаб, что скоро умрет сам.

Но их прогнозы не оправдались. Философ за несколько лет сумел не только укрепить свое здоровье, но и, несмотря на восьмилетнюю ссылку и изгнание, прожил долгую жизнь. И все это – благодаря разработанной им методике, осно-



ванной на силе разума, работе интеллекта и чувстве юмора.

Если вы будете изучать биографию Иммануила Канта (1724–1804), то наверняка прочтете такие строки: «Это был слабенький мальчик, с нежным бессильным телосложением, с плоской вдавленной грудью». Однако к 40 годам «хиленький мальчик» превратился в крепкого мужчину. Прекрасную физическую форму и ясный ум Кант сохранил до последних дней жизни. Здоровый образ жизни и постоянная интеллектуальная деятельность подкрепляют слова философа: «Я собственными руками сделал себе здоровье и удлинил свою жизнь».

Луи Пастер, живший в XIX веке, на 40-м году жизни перенес кровоизлияние в мозг. Но ученый не сдался. Скрупулезно изучив работу мозга, этого уникального органа, он сумел восстановить свою работоспособность. В течение последующих 30 лет жизни Пастер по-прежнему оставался заметной фигурой в медицине – он создал средства для предотвращения заражения бешенством, краснухой и сибирской язвой.

Подобные примеры можно встретить и среди наших современников.

Не так давно, в октябре 2008 года, скончался известный художник-график Борис Ефимович Ефимов (Фридлянд), проживший 108 лет (15 (28) сентября 1900 года – 1 октября 2008 года). Рисовать он начал с раннего детства, в 15 лет иллюстрировал рукописный журнал, издававшийся в школе.

Первые шаржи Бориса Ефимовича, напечатанные в 1918 году в журнале «Зритель», изображали Блока. Талантливый художник стал одним из тех, кто стоял у истоков уникального явления в мировой культуре – «положительной сатиры». На протяжении всей своей жизни Борис Ефимов работал в различных изданиях, занимался политикой. В последние годы он писал мемуары, рисовал шаржи на своих друзьях, активно участвовал в общественной жизни. В возрасте 107 лет Ефимов был назначен главным художником газеты «Известия».

Владимир Михайлович Зельдин (род. 28 января (10 февраля) 1915 года) – знаменитый советский и российский актер – живет и здравствует в наши дни.

С детства Владимир Михайлович занимался музыкой – учился играть на скрипке, рояле и тубе. В 15-летнем возрасте он даже стал участником военного парада на Красной площади. Поступив на актерский курс Производственно-театральных мастерских при театре Московского областного совета профессиональных союзов (МОСПС), Зельдин параллельно обучался верховой езде в кавалеристском манеже.

На его счету роли в таких фильмах, как «Карнавальная ночь», «Дядя Ваня», «Женщина в белом» и др. Прославился Владимир Михайлович и как актер театра – поклонники драмы помнят его по ролям в пьесах «Учитель танцев», «Деревья умирают стоя», «Укрощение строптивой» и мно-

гих других. Уже в пожилом, даже преклонном возрасте актер был исполнителем главной роли в мюзикле «Человек из Ламанчи». Зрителей и сейчас поражают его прекрасная физическая форма, глубокий и сильный голос.

Еще один знаменитый актер – Юрий Петрович Любимов (род. 30 сентября 1917 года). Пройдя две войны, молодой актер с 1946 года начал работать в Театре имени Вахтангова и сниматься в кино, а с 1953-го стал преподавателем в училище им. Щукина. В 1980-х годах, сложных и напряженных для театра, за постановку за рубежом «Преступления и наказания» Любимова лишили советского гражданства. Он стал работать в Америке, Скандинавии, Израиле, Италии, Германии и других странах. Его актерский и режиссерский талант там оценили очень высоко, а постановка «Преступления и наказания» была отмечена высшими театральными премиями. В 1989 году Любимов вернулся в родную страну, продолжая ставить многие свои спектакли как на родине, так и за рубежом. Только относительно недавно, летом 2011 года, известный режиссер принял решение покинуть театр.

Сергей Владимирович Михалков (28 февраля (13 марта) 1913 года – 27 августа 2009 года) – поэт и писатель, на стихах и рассказах которого выросло не одно поколение детей. Михалков начал писать стихи с детства, и уже тогда его произведения получили признание маститых поэтов. Молодой поэт активно публиковался в популярных издани-

ях (журналах «Огонек», «Пионер», «Прожектор», газетах «Комсомольская правда», «Известия», «Правда»). В 1933 году вышел первый сборник стихов Михалкова. Сергей Владимирович – не только «родитель» «Дяди Степы», но и автор драм, басен, сценариев фильмов и мультфильмов, а также текстов двух гимнов СССР и современного гимна Российской Федерации. На протяжении всего XX века Сергей Михалков был активным участником литературной и общественной жизни, демонстрировал физическую бодрость и острый ум, а в 2005 году был избран председателем Международного сообщества писательских союзов.

В Книгу рекордов Гиннесса занесен еще один наш соотечественник – Федор Григорьевич Углов (5 октября (22 сентября) 1904 года – 22 июня 2008 года). Он – единственный в мире врач-долгожитель, который продолжал оперировать, перешагнув столетний рубеж жизни. По мнению именитых врачей, равных Углову в мировой медицине не было. Он до конца своей жизни сохранял отменное зрение, позволявшее ему читать без очков, и крепкую память. Академик цитировал наизусть практически все произведения Пушкина! На счету этого уникального человека 6,5 тысячи хирургических операций, а также сотни научных статей, восемь художественных и публицистических произведений, переведенных на 15 языков мира. Углов был главным редактором журнала «Вестник хирургии», входил в редакционный совет журнала «Защита и безопасность», был действительным чле-

*ном Российской академии медицинских наук, Международной славянской академии, Петровской академии наук и искусств и др. А для того чтобы сохранять ясный ум, бодрость тела и духа, Федор Григорьевич до последних дней советовал всем вести здоровый образ жизни и постоянно загружать работой свой мозг.*

Как видим, постоянная умственная работа становится залогом долгой и активной жизни. Это серьезный аргумент, чтобы, не откладывая, начать занятия для пробуждения резервов своего мозга.

## **1.4. Поразительные перемены и результаты**

Они не заставят себя ждать, если вы посвятите 5– 10 минут в день выполнению несложных заданий. Это кажется невероятным: в то время, когда мы решаем легкие математические примеры, запоминаем слова, находим взглядом цифры на небольшой табличке, головной мозг получает массу импульсов, в нем происходит настоящее преобразование!

**Раскрытие потенциала и возможностей мозга, твердая память и гибкое мышление – далеко не все, что может вам дать регулярное применение тренажеров!**

В ходе изучения уникальных методик тренировок для мозга исследователи разных стран почти одновременно обнаружили, что позитивные изменения затрагивают не только интеллектуальную сферу деятельности людей, работавших с тренажерами. Перемены наблюдались во всем.

Так, были замечены положительные изменения в характере человека – появлялась большая рассудительность, склонность к глубокому анализу, исчезали раздражительность и нервозность. Более позитивным становилось общение с окружающими людьми, повышалась способность к сотруд-

ничеству даже у тех людей, которые раньше не могли работать в команде.

Но этим позитивные изменения не ограничились. Подавляющее большинство людей, занимавшихся по той части методики, которая предполагает решение математических примеров, со временем обнаружили другое ощущение музыки. Они стали тоньше и глубже воспринимать музыкальные произведения. А некоторые из них и сами стали успешно обучаться игре на музыкальных инструментах.

У людей той группы, которая работала с частью тренажера, содержащей наборы не связанных друг с другом слов, заметно повысилась способность решать сложные логические задачи.

Полученные результаты позволили ученым сделать потрясающие выводы – **уникальный тренажер Келли является методикой, ориентированной на потребности каждой конкретной личности!** В ходе работы с тренажером раскрытие потенциала мозга дает каждому человеку возможность развить именно те способности, которых ему недостает для достижения гармонии.

Таким образом, тренажер Келли не только прекрасно развивает умственные способности, но и способствует **гармонизации личности**, а это именно тот путь, который ведет к успеху!

## **1.5. Активность мозга – главный фактор долгожительства и здоровья**

Связь между активной работой серого вещества и физическим состоянием человека давно интересовала ученых и врачей. Многочисленные исследования, проводившиеся во всем мире, позволили определить факторы, необходимые для поддержания здоровья на долгие годы, среди них один из основных – активная работа мозга.

Несколько лет назад британские исследователи опубликовали результаты своей многолетней работы: более 15 лет они проводили наблюдения за жизнью полутора тысяч мужчин и женщин, возраст которых на момент начала эксперимента составлял 56 лет.

Главным выводом ученых стало подтверждение тесной взаимосвязи между активностью головного мозга и физическим здоровьем пожилых людей. Конечно, отчасти эта закономерность объясняется тем, что люди с высоким IQ более ответственно и тщательно следят за своим здоровьем и отказываются от вредных привычек, укорачивающих жизнь.

*Вместе с тем выводы нейрофизиологов подтвердили роль уровня IQ как одного из важнейших факторов долгожительства. По результатам исследований, проведенных в институте геронтологии, было установлено: чем*



*больше число активно работающих клеток в головном мозге человека, тем ниже для него риск развития заболеваний, например, гипертонической болезни.*

У здорового человека частота работы мозга составляет 300 млн. колебаний в секунду. Во время болезни она снижается в десятки раз – до 20 млн колебаний. Аналогично действует обратная связь: снижение частоты работы мозга, из-за его старения и деградации, ведет к замедлению жизненных процессов, протекающих в организме. Как следствие, физическое здоровье человека ухудшается.

Российские и зарубежные исследователи сходятся во мнении – процесс старения мозга можно не только замедлить, но и практически остановить! Все, что требуется для этого, – повысить активность серого вещества вдвое, и это достижимо!

# 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.