



УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

АНТОН **МОГУЧИЙ**

# ТРЕНАЖЕР для МОЗГА

**МЕТОДИКИ АГЕНТОВ  
СПЕЦСЛУЖБ**



**Развитие  
интеллекта,  
памяти  
и внимания**



**Антон Могучий**  
**Тренажер для мозга. Методики**  
**агентов спецслужб – развитие**  
**интеллекта, памяти и внимания**  
**Серия «Умный тренинг,**  
**меняющий жизнь»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40189542](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40189542)*  
*Тренажер для мозга. Методики агентов спецслужб – развитие*  
*интеллекта, памяти и внимания: АСТ; Москва; 2018*  
*ISBN 978-5-17-111146-5*

**Аннотация**

Новая большая книга известного автора тренажеров для мозга Антона Могучего необходима вам, даже если вы не планируете становиться агентом спецслужб. Предложенные в ней упражнения помогут вам открыть такие возможности вашего мозга, о которых вы пока даже не подозреваете. Хотите научиться замечать и понимать то, чего раньше не замечали и не понимали; насквозь видеть людей и ситуации; осознавать, в чем причины и следствия, и где наилучший выход? Хотите избегать иллюзий, искажений восприятия, которые ведут к неверным выводам и ошибочным решениям? Стать спокойнее, уравновешеннее,

лучше владеть собой? Научиться предотвращать опасности и неприятности еще до их появления, обеспечить более безопасную и комфортную жизнь себе и своим близким? Легко находить решения любых проблем и без затруднений усваивать новые знания? Улучшить свое физическое самочувствие? Тогда приступайте к занятиям безотлагательно! Всего пять минут в день – и ваша жизнь изменится! Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Содержание

Вступление	6
Эта книга не только для будущих агентов 007!	7
Хотите обеспечить себе и близким безопасность и благополучие? Эта книга для вас	9
Хотите легко достигать своих целей и поймать удачу за хвост? Тогда эта книга и для вас тоже	12
Хотите жить долго, помолодеть, быть здоровым? Эта книга и для вас!	13
Что вы найдете в этой книге	14
Как работать по книге	17
Что в итоге изменится в вашей жизни	21
Глава 1	23
Фантастика рядом!	24
Сверхфантастическая скорость: миллиарды сигналов в секунду – это еще не предел для мозга	27
Почему все люди разные? Все дело – в нейропластичности	31
Мозг создан для того, чтобы учиться	34
О том, как устроен мозг: триединое целое	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

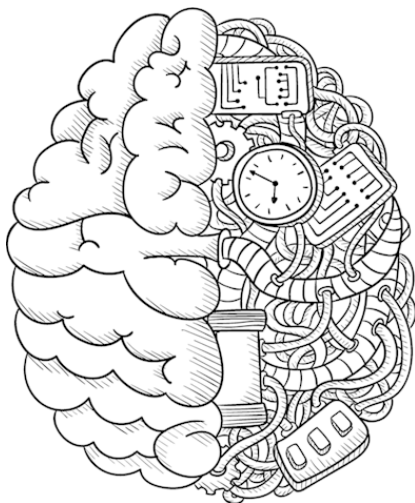
**Антон Могучий  
Тренажер для  
мозга. Методики  
агентов спецслужб –  
развитие интеллекта,  
памяти и внимания**

© Могучий А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

## Вступление

**Ваш мозг способен на большее! Он сильнее и умнее, чем вы думаете**



# **Эта книга не только для будущих агентов 007!**

Если вы уже решили, что эта книга предназначена только для тех, кто мечтает стать разведчиком, секретным агентом или даже шпионом, – вы ошибаетесь. Эта книга для вас. Мы все живем в сложном и малопредсказуемом мире. Причем мир усложняется день ото дня. Потоки информации, порой запутанной и противоречивой, атакуют нас со всех сторон. Ситуации нашей жизни способны меняться порой мгновенно. Обстановка, кажущаяся вполне спокойной и обыденной, через минуту может развернуться на 180 градусов и стать неузнаваемой. Например, из безопасной превратиться в потенциально опасную, из комфортной – в дискомфортную, из понятной – в запутанную, из спокойной – в стрессовую, требующую четких действий и единственно правильных решений.

Вы готовы четко мыслить и действовать в любой ситуации? Уверены, что не растеряетесь, если произойдет нечто, нарушающее ваши планы? Способны ли заранее предвидеть и предотвратить опасность или неприятности? Сможете не упустить счастливые шансы? Просчитать до мелочей путь к своей цели? Не ошибиться в принятии важных решений?

Если на большинство этих вопросов вы ответили отрицательно – придется вас огорчить: ваши шансы на спокойную

и благополучную жизнь (не говоря уже об успехе и достижении значимых для вас целей) очень малы. Более того – вы подвергаете себя опасности и снижаете свои шансы даже на элементарное выживание.

Стоп! Не пугайтесь и не огорчайтесь. Это поправимо. Вы думаете, самые «крутые» разведчики и супермены-агенты такими родились? Нет. Они стали такими в результате тренировок и каждодневной практики. Они просто подчинили свой мозг собственной воле, благодаря чему обзавелись навыками, делающими их практически неуязвимыми в множестве сложных ситуаций и способными достигать своих целей там, где «обычный человек» спасует и отступится.

**На самом деле нет никаких «обычных людей»! Каждый уникален и наделен множеством выдающихся качеств. Есть они и у вас. И если вы о них до сих пор ничего не знаете – пора узнать и начать использовать.**



# **Хотите обеспечить себе и близким безопасность и благополучие? Эта книга для вас**

Вы гораздо сильнее и умнее, чем вы думаете. Ваш мозг – это уникальная саморегулирующаяся система. Он жаждет учиться, обновляться, становиться все совершеннее! Мозг каждого человека таит в себе невиданные возможности. Каждый мог бы жить и мыслить как профессиональный разведчик, если бы только захотел!

Но давайте посмотрим на тех людей, которых мы видим на улице. Как они себя ведут? Чем заняты? Да-да, большинство смотрит в экраны своих мобильных устройств. Остальные либо заняты своими мыслями – и не обращают особого внимания на то, что происходит вокруг них, либо рассеянно смотрят по сторонам, витают где-то в облаках, особенно ни на чем не концентрируясь.

А ведь вокруг множество потенциальных опасностей. Транспорт. Люди с недобрыми намерениями. Непредсказуемые индивидуумы, у которых «не все в порядке с головой». Типы с криминальными и террористическими наклонностями. Разные плохо закрепленные конструкции и аварийные балконы. Бездомные животные. Непогода, в том числе и катастрофические погодные явления, которые могут застать

вас где угодно и когда угодно.

Как вы думаете, что будет со всеми этими людьми, погруженными в свои смартфоны или в собственные мысли, случись что-то неожиданное? Большинство растеряется, кто-то впадет в ступор, а кто-то в панику, кто-то вообще не поймет, что происходит, кто-то отреагирует лишь с опозданием, кто-то полностью потеряет способность соображать. Лишь единицы будут мыслить трезво и действовать четко по ситуации. Этим, возможно, спасут и свои жизни, и жизни близких! Эти единицы – как правило, специально подготовленные люди. Или те, кто целенаправленно тренирует свой мозг на внимание, наблюдательность, собранность, быстроту реакции.

Возможно, вы уверены, что с вами ничего плохого никогда не произойдет. Заметим, в этой уверенности живет большинство людей. На самом деле это не что иное, как защитная реакция нашей психики. Нам всем хочется жить спокойно, беззаботно и не думать о плохом. Поэтому в большинстве случаев мы отключаем бдительность и даже элементарную внимательность к обстановке. А это уже огромная ошибка.

Конечно, неправильно было бы жить в постоянной тревоге и в напряжении. Но, заметьте, настоящие сотрудники спецслужб вовсе не напряжены. Они, напротив, очень спокойны. И при этом они не теряют бдительности. Они замечают все, запоминают все, они мгновенно ориентируются в ситуации, оценивая происходящее адекватно – то есть не впадая ни в какие иллюзии и заблуждения. Если происходит

что-то потенциально опасное, а вы говорите себе: «Все хорошо, все в порядке, все идет как надо, меня это не коснется» — это как раз и есть иллюзия и заблуждение, то есть опасное искажение вашего восприятия!

**Вы хотите измениться? Вести себя иначе? Действовать так, чтобы обеспечить себе и своим близким максимум шансов на выживание? Обходить опасности и предотвращать неприятности еще до их появления? Тогда эта книга вам необходима.**

# **Хотите легко достигать своих целей и поймать удачу за хвост? Тогда эта книга и для вас тоже**

Конечно, что-то по-настоящему опасное случается не так уж часто. И если вы все же убеждены, что Бог вас бережет и все опасности обходят вас стороной – хорошо, пусть так и будет. Но если вы живете не в раю, а в реальной земной жизни, то перед вами неизбежно будут возникать ситуации, требующие непростого выбора и точных решений. У вас будут и счастливые шансы, и благоприятные возможности, и пути, чреватые неудачами и неприятностями. И без внимательности, наблюдательности, способности ясно мыслить и ориентироваться в обстановке вы не сможете разобраться, где вас ждет взлет, а где падение. Для успеха в любой области нужно пришпорить свой мозг и научить его работать на вас, а не против вас. Эта книга научит, как это сделать.

**Не бойтесь опасностей, но хотите стать  
удачливым, преуспевать, сократить до минимума  
ошибки? Тогда эта книга и для вас тоже.**

# **Хотите жить долго, помолодеть, быть здоровым? Эта книга и для вас!**

Хорошо, допустим, вы убеждены, что опасности вам не грозят, а также считаете, что всего в жизни уже достигли и новые успехи и цели вам ни к чему. Зачем вам эта книга?

Чтобы жить долго. Омолодить свой организм. Сохранить здоровый ум и крепкую память. Для этого нужно тренировать мозг. Тренированный мозг – это молодой мозг. Молодой мозг – это молодой здоровый организм.

Не верите? А ведь мозг – всему голова. Начните тренироваться, и вы заметите изменения и в своем самочувствии, и в настроении, а затем и в своей жизни. Кстати, если вы считали, что вам ничего не нужно и все цели уже достигнуты, – появятся и новые цели, и желания, и возможности их достижения.

**Хотите начать новую жизнь независимо от  
возраста? Тогда эта книга – и для вас тоже!**

# Что вы найдете в этой книге

Спецслужбы всего мира за свою многовековую историю накопили огромный опыт в деле подготовки своих сотрудников. Не все секреты могут быть раскрыты. Ведь от работы этих структур зависит безопасность и целых государств, и людей, их населяющих. Поэтому многие методы спецслужб и подготовки их сотрудников не могут быть оглашены – чтобы не попасть на вооружение разного рода враждебно настроенных сил.

Но вот что касается интеллектуальной подготовки разведчиков и агентов – здесь секретов уже почти нет. И мы можем воспользоваться этой уникальной информацией во благо самим себе.

В книге вы найдете множество упражнений, которые помогут вам ежедневно тренировать такие навыки вашего мозга, как:

- наблюдательность;
- внимательность;
- умение мгновенно оценить обстановку и сориентироваться в любой ситуации;
- чередование концентрации и расфокусировки внимания;
- сообразительность и находчивость;
- скорость мышления;

- аналитические способности;
- умение извлекать максимум возможного из любой информации;
- гибкость мышления;
- способность мыслить творчески, нестандартно;
- навык принятия наилучших решений;
- умение искать и находить новые идеи;
- твердая надежная память.

Но перед тем, как приступить к упражнениям, вы сможете узнать много ценного и полезного о том, как работает ваш мозг.

Если вы все еще не уверены, что способны достичь невиданных раньше высот и раскрыть гигантский потенциал своего интеллекта – обязательно прочитайте Главу 1. Она не только обогатит вас ценными знаниями о самом себе, но и удивит, и заставит восхититься тем, как обдуманно подошла к нашему устройству природа и какими совершенными нас создала, а главное – воодушевит на дальнейшую работу по совершенствованию вашего мозга и развитию интеллектуальных способностей.

В завершение книги вас ждет еще и очень ценная информация о том, как правильно заботиться о своем мозге. Вы узнаете, что нравится вашему мозгу, а что нет, какие продукты помогают ему в работе, как сказывается на интеллектуальных способностях ваш образ жизни и что вы можете сделать уже сейчас, чтобы ваш мозг начал служить вам гораздо

лучше, чем это было прежде.



# Как работать по книге

Эта книга предназначена не для того, чтобы вы ее один раз пролистали и забыли. Нет. Она предназначена для основательной проработки. Причем неоднократной.

Если вы хотите действительно развить свой интеллект, то отнеситесь к этому пособию не как к ленивому чтению для досуга, а как к рабочему инструменту или тренажеру, требующему каждодневных усилий.



**Перетруждаться не придется:**  
занятия потребуют от вас от 5 до 20 минут в день.  
Если хотите больше – занимайтесь больше, но не более 20 минут подряд. После нужен перерыв, отдых, переключение внимания на что-то другое.

Рекомендуется работать по такой схеме: первый раз вы проходите весь материал книги в том порядке, в каком он изложен. То есть сначала проходите полный тренинг внимания, затем наблюдательности и т. д. Не перескакиваете с главы на главу. Упражнения выполняете последовательно, как они даны в книге, не меняя порядок. За одним исключением: кроме упражнений, вы найдете в книге еще и полевые задания. Они выполняются вне домашней обстановки – то

есть вы должны будете выйти из дома и куда-то направиться. Не волнуйтесь, дальних поездок и походов совершать не придется. Выполнять эти задания вы сможете, к примеру, по дороге на работу, в магазине, куда вы обычно ходите, или во время короткой пешей прогулки неподалеку от места, где вы живете или работаете. Эти задания разрешается выполнять тогда, когда вам это удобно, то есть их можно пропускать, если в данный момент вы не можете выйти на улицу, и возвращаться к ним позже, когда появится такая возможность.

В остальных случаях старайтесь не отступать от той последовательности, в которой даны упражнения. Таким образом вы обеспечите себе системный подход к знаниям и навыкам. Ваш мозг не просто научится мыслить более эффективно, но приобретет очень устойчивые привычки к такому мышлению.

**Помните: каждая глава – как тренажер для определенной группы «мышц» вашего интеллекта. Если вы в спортзале каждые 30 секунд перескакиваете с одного тренажера на другой, толку будет мало. Нужно уделить достаточно времени и внимания каждой группе мышц, в нашем случае – каждому тренируемому навыку.**

Когда вы пройдете таким образом все главы (выполнив все упражнения, не пропуская ни одного!), то получите в свое распоряжение по сути обновленный мозг с новым ком-

плексом уникальных способностей. Но на этом останавливаться нельзя. Поддерживайте мозг в этом новом тонусе и развивайте дальше. В этих целях вы можете снова и снова возвращаться к материалу книги.

Проходить его второй раз рекомендуется по такой схеме. Первые три упражнения из главы, посвященной вниманию – первые три упражнения из главы, посвященной наблюдательности, – и т. д., выполняя по три первых упражнения из каждой следующей главы. Затем берете вторые три упражнения и далее по той же схеме.

Так вы будете развивать и закреплять все новые навыки комплексно, и ваш мозг сможет научиться использовать их все одновременно.

Проходя материал книги в третий и последующий разы, можете чередовать любые упражнения из любых глав в любом порядке. На этом этапе вы сможете стать настоящим мастером-виртуозом, с гибким, сильным интеллектом и послушным вашим командам мозгом.



**Важное условие: не пропускать ни дня. Пусть вы будете выделять на занятия всего лишь 5 минут в день, но главное – ежедневно.**

Если так случилось, что пропустили день, что делать? Повторить еще раз упражнения, которые выполняли на-

кануне пропущенного дня, и только потом идти дальше.

Пропустили два дня – повторите упражнения за четыре предыдущих дня и лишь потом идите дальше.

Пропустили три дня – возвращайтесь к началу книги, начинайте все с нуля. Независимо от того, какой объем материала вы уже прошли. Даже если вы уже ближе к концу книги – все равно при пропуске трех дней надо начинать все с нуля!

Имейте в виду: в книге есть упражнения легкие, а есть сложные. Не пасуйте и не сдавайтесь перед ними! Прилагайте интеллектуальные усилия, ищите варианты. Когда мы не сдаемся и идем вперед вопреки всему – наш мозг начинает развиваться усиленными темпами.

Если не можете решить задачу правильно – решите ее хоть как-нибудь. Пусть ответ будет неверным, это лучше, чем отсутствие ответа. На ошибках можно учиться. Отказавшись от попыток решить задачу, вы ничему не научитесь.

При повторном прохождении материала у вас будет уже больше шансов решить задачу правильно.

# Что в итоге изменится в вашей жизни

У вас словно бы заново откроются глаза на мир. Вы будете замечать и понимать то, чего раньше не замечали и не понимали.

Окружающая действительность станет гораздо понятнее – вы сможете насквозь видеть людей и ситуации, понимать, что из чего произошло, в чем причины и следствия и где наилучший выход.

- Вы избежите всевозможных иллюзий, искажений восприятия, которые ведут к неверным выводам и ошибочным решениям.

- Вы станете спокойнее, уравновешеннее, будете лучше владеть собой.

- Вы сможете предотвращать опасности и неприятности еще до их появления.

- Вы обеспечите более безопасную и комфортную жизнь себе и своим близким.

- Вы легко будете находить решения проблем, которые раньше никак не решались.

- Вы будете все схватывать «на лету», без затруднений усваивать новые знания.

- У вас постоянно будут возникать новые, творческие, оригинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач.

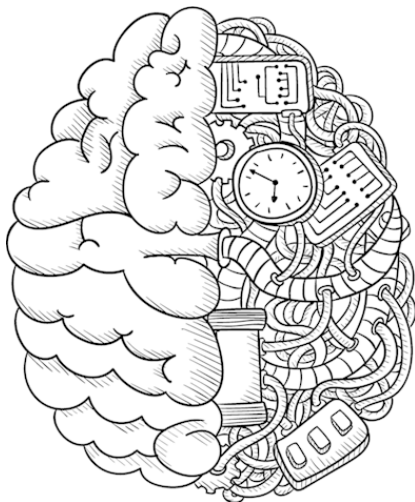
- Ваш интеллект станет тренированным и гибким – это значит, вы сможете легко и быстро переключаться с одной задачи на другую и применять разные подходы к их решению, выбирая наилучшие.
- Вы сможете открыть в себе новые таланты и способности.
- Возрастет ваша решительность, внутренняя сила и уверенность в себе, вы перестанете теряться перед сложными задачами и обстоятельствами.
- Вы будете лучше чувствовать себя физически – ведь тренированный мозг способен гораздо лучше руководить всеми органами и системами организма. Не случайно интеллектуально развитые люди и живут дольше, и сохраняют здравый ум и светлую память до последних дней.

Если эти перспективы вам нравятся – приступайте к занятиям безотлагательно.



# **Глава 1**

## **Знакомьтесь: верх совершенства – ваш мозг**



# Фантастика рядом!

Если у вас есть какие-то претензии к своему мозгу – вы не правы. Ваш мозг совершенен. Более того: он – верх совершенства. Ничего более совершенного и сложного на данный момент природа не создала. Головной мозг иногда сравнивают с компьютером, но это сравнение хромает. Ни один суперсовременный компьютер не может сравниться с человеческим мозгом. Хотя бы потому, что компьютер не может самостоятельно обучать, развивать и усложнять самого себя, а мозг – может!

Клетки мозга – нейроны – ни с чем не сравнимые создания. Казалось бы, весь наш организм состоит из клеток, внутри ядра которых скрыта одна и та же молекула ДНК. И все же клетки клеткам рознь. Клетки мозга не похожи ни на клетки кожи, ни на клетки крови, ни на клетки печени, сердца и других органов. Ученые высказали предположение: все дело в том, как именно свернута молекула ДНК внутри клетки. Ведь молекула ДНК – это двойная спираль, хранящая биологическую информацию в виде генетического кода, состоящего из последовательности нуклеотидов. И эта спираль может сворачиваться самым причудливым образом, и от формы этих «свертков» зависит разница в строении и функционировании клеток.

Нейроны, как и другие клетки тела, состоят из ядра и



окружающей его среды – цитоплазмы. На этом сходство заканчивается. Нейроны, в отличие от других клеток, отдаленно напоминают многоконечную звезду неправильной формы. С той разницей, что «лучи» этой «звезды» сильно ветвятся – почти как ветки или разветвленные корни деревьев. Потому и получили название дендритов. Нейронов у вас – миллиарды. И каждый ветвится. Представляете, какой «лес» растет в вашем мозгу? Причем этот «лес» разумный. И еще он – электрический. К тому же – движущийся. Фантастика, да? Вот-вот, за фантастикой даже не надо далеко ходить, она – рядом с нами, а точнее – внутри нас.

С помощью дендритов нейроны соединяются друг с другом. Причем не случайным образом. Нейроны ищут себе подходящую пару – хорошего «собеседника», или «партнера для танца», с которым можно найти гармонию и взаимопонимание. Это важно, так как нейроны «разговаривают» друг с другом – передают информацию. Чтобы принять, обработать и передать информацию, нейроны ищут и находят друг друга. Для этого они движутся. То приближаются друг к другу, то отдаляются. То соединяются в пары и цепочки, то разъединяются и расстаются, чтобы после соединиться снова или найти себе других «партнеров».

Соединившись, нейроны пропускают через образованную ими цепочку электрический импульс. Вместе с этим импульсом передается и информация. Но и это еще не все. Под воздействием электричества нейроны испускают в окружающее

их пространство химические вещества – нейротрансмиттеры. Эти вещества – тоже средство коммуникации. Они также являются носителями информации, которую нервные клетки по цепочке передают друг другу.

Все это происходит день и ночь! Непрерывная работа, вечное движение.

**Вы думаете, ваш мозг – это неподвижная серая масса? Ничего подобного! Можно было бы сравнить мозг с огромным городом, который никогда не спит, где по ярко освещенным улицам во всех направлениях курсирует транспорт, развозя очень важные грузы. Но – нет: мозг гораздо сложнее, а главное – разумнее устроен.**

# **Сверхфантастическая скорость: миллиарды сигналов в секунду – это еще не предел для мозга**

Нейроны никуда не спешат – и все же работают очень быстро. Они не суетятся, не делают лишних движений и не передают лишней информации. И еще – они умеют учиться и переучиваться. Они выполняют те задачи, которые вы перед ними ставите. Они работают на вас! Причем работают так изящно, легко, деликатно и с такой гигантской скоростью, что вы просто не замечаете этой работы.

Еще один факт из области фантастики: мозг производит огромный объем работы в такие ничтожно малые промежутки времени, которые наше сознание просто не в состоянии отследить. Например, что вы делаете сейчас? Вы читаете. И делаете это наверняка достаточно быстро, так как обучились чтению еще в детстве. Давайте вдумаемся в этот процесс. В сущности, перед вами просто какие-то черные значки на белом фоне. Представим себе человека, вообще незнакомого с тем, что такое печатный текст. Может, это инопланетянин или человек каменного века, чудом попавший в наши дни. Для него этот набор символов вообще ничего не значит. И для него будет равносильно чуду, что вы извлекаете отсюда какую-то информацию, которую можете даже запомнить

и пересказать. «Откуда ты все это взял?» – спросит пещерный человек. «Здесь написано», – скажете вы. «Ну да, здесь действительно что-то изображено, – может ответить он. – Но разве это что-то значит?»

Для него это – ничего не значащие черточки и их комбинации. Для вас – довольно большой объем информации.

Ну да, конечно, вы с детства знаете, что это – буквы, вы умеете складывать их в слова, а также вам известно, что именно эти слова означают. И вы читаете легко, быстро, автоматически. Вернее, вам кажется, что процесс происходит автоматически. Тогда как мозг каждый раз проходит с самого начала весь процесс распознавания и идентификации этих черных значков, сравнения с имеющимися у него данными, соединения их в слова, распознавания значений слов и их взаимосвязей друг с другом... Для этого нейроны приходят в движение, соединяются в цепочки, направляют множество электрических импульсов в разные отделы мозга, где хранится нужная информация, после этого мозг обрабатывает полученные данные, и в итоге вы понимаете то, что читаете. **И все это происходит мгновенно!**

А ведь мозг одновременно руководит еще множеством процессов в вашем организме и обрабатывает еще огромное количество информации, поступающей на ваши рецепторы. К тому же он обрабатывает информацию, которую улавливает ваша интуиция, а также ту, что заложена в ваших ощущениях – то есть проводит гигантскую работу в каждую едини-

цу времени.

**Миллиарды сообщений в секунду – для мозга  
вовсе не предел!**

Может быть, вы думаете, что ваш мозг перегружен? Нет, он недогружен. Нейроны могут почти до бесконечности создавать новые и новые связи, которые будут отвечать за новую информацию, новые навыки, новые умения, новые привычки.



**Вы знаете, сколько звезд в нашей галактике? Их практически невозможно сосчитать. Так вот: нейронных цепочек в вашем мозге гораздо больше! И они постоянно видоизменяются. И вы можете управлять их изменениями.**

Если вы дадите вашим нейронам задание, они могут избавить вас от старых вредных привычек – для этого им придется всего лишь разорвать старые связи, которые несут соответствующую информацию, и создать новые цепочки, электрохимические реакции в которых позволят вам создать и довести до автоматизма новые полезные привычки.

**Мозг – верш совершенства – способен на многое такое, о чем вы и не подозреваете! Вы думаете, что если вы взрослый сформировавшийся**

**человек, то учиться чему-то новому и что-то менять поздно? Если бы вы видели, с какой скоростью в вашем мозгу меняется и перестраивается картина взаимодействия нейронов, вы бы изменили свое мнение!**

# Почему все люди разные? Все дело – в нейропластичности

Мозг – это вовсе не что-то застывшее и не меняющееся. Это даже не компьютер, который работает в соответствии с заложенными в него программами. Мозг способен менять и сами программы, и способы их работы. Причем эта способность сохраняется у человеческого мозга в любом возрасте. Ученые назвали способность мозга меняться **нейропластичностью**. Наш мозг – не жесткая система. Он пластичен, гибок и, что самое главное, – способен развиваться, обучаться, усваивать новые знания, навыки и привычки.

Теперь вы понимаете, почему вы можете научиться мыслить иначе – как разведчик, или как ученый, или как гениальный художник, писатель, в зависимости от ваших предпочтений? Потому что ваш мозг умеет учиться этому. Потому что у него есть для этого огромные неиспользуемые ресурсы. Мыслить иначе – это значит и жить иначе!



**Поверьте в совершенство вашего мозга и поймите, что у вас нет к этому никаких препятствий.**

Мозг устроен у всех людей одинаково. Да-да, это так. По-

чему же все люди разные? По-разному мыслят, по-разному живут? Потому что этот одинаково устроенный мозг работает у всех людей по-разному. Настолько по-разному, что каждый мозг уникален. Во всем мире нет никого, кто мыслил и жил бы точно так же, как вы. Главная причина состоит как раз в нейропластичности. Ваш мозг настроен именно на вас как на уникальную личность.

Ваши нейронные цепочки создают совершенно уникальные нейронные сети, отличающиеся от аналогичных сетей других людей. В итоге сигналы, которые вы получаете от внешнего мира, обрабатываются только вам присущим способом. Эти обработанные сигналы от внешнего мира мозг передает вашему телу и так руководит вашим поведением. Поведение, таким образом, зависит даже не от сигнала как такового, а от способа его обработки вашим мозгом! Например, вы увидели красиво цветущий розовый куст, и у вас появилась мысль о покупке дачного участка, которую вы начали развивать и в конечном итоге реализовали. У другого человека возникнут другие мысли – и в итоге художник решит перенести эти розы на холст, а предприниматель займется продажей цветов.

Таким образом, то, как вы воспринимаете мир, и как в итоге действуете, зависит от вашего уникального опыта, от ваших предпочтений, вкусов, знаний, убеждений, представлений. Если бы мозг работал у всех людей одинаково, то все зрители, выходящие после просмотра фильма из кинозала,



думали и чувствовали бы абсолютно одно и то же.

Конечно, одно и то же зрелище может вызывать сходные эмоции и переживания: на комедии все смеются, на сентиментальной драме многие плачут... И все же у каждого человека свои причины и для смеха, и для слез. Каждый сопоставляет увиденное с тем, что ему уже знакомо. У каждого свои собственные ассоциации. В мыслях людей, покинувших кинозал, сходства еще меньше, чем в эмоциях. Не исключены и такие случаи: одно и то же зрелище вызывает у кого-то смех, а у кого-то слезы. Кто-то преисполняется оптимизма и веселья после просмотра комедии, а кто-то предается воспоминаниям и грустит о том, что прошло. А если представить себе, что перед просмотром все зрители находились в разном настроении, то мы поймем, насколько разным будет восприятие фильма. Если накануне вы крупно поссорились с близким человеком, вряд ли вам мгновенно станет весело во время веселой комедии. А если у вас прекрасное настроение, потому что вам только что кто-то признался в любви, то даже самая мрачная кинодрама не ввергнет вас в уныние.

Таким образом, даже у зрителей в одном и том же кинозале активны совершенно разные цепочки нейронов. Какое-то общее сходство возможно – но в деталях сходства нет и быть не может.

# Мозг создан для того, чтобы учиться

Может сложиться впечатление, что перестройка нейронных связей в мозгу происходит стихийно и неконтролируемо. Но это не так. Вы можете взять эти процессы под свой контроль. Каждый человек способен обучить и переобучить свой мозг так, чтобы в итоге стать гораздо более эффективным в своей жизни. Вы автоматически начинаете жить и действовать эффективнее, если делаете более эффективным свой мозг. А это дается только в процессе тренировок.



**Тренировать мозг – это значит создавать новые нейронные связи.**

Например, вы со школьных лет не решали задач по математике и вдруг начали их решать. В мозгу создается совершенно новая нейронная сеть, отвечающая за математические действия. И чем больше вы тренируетесь, тем эта сеть устойчивее и активнее. То есть сигналы по ней проходят легче и быстрее. И если вы поначалу с трудом складывали в уме 15 и 23, то со временем начнете в секунды оперировать и трехзначными числами.

**Все дело в привычке, все дело в тренировке, все дело в том, что тренируемая нейронная сеть**

**справляется со своими задачами все легче и легче.**

Если вы говорите, что у вас нет математических способностей, может, вы просто не пробовали их тренировать?

Точно так же – с любыми способностями. У вас плохо с памятью, с вниманием, вам трудно сосредоточиться на выполнении каких-то важных задач, не хватает воли, решительности, умения ориентироваться в обстановке, анализировать ситуацию, делать верные выводы? Значит, у вас отсутствуют или плохо развиты соответствующие нейронные сети. Но это поправимо. Мозг мгновенно откликается на те задачи, которые мы перед ним ставим. И если вы решите приобрести данные навыки, необходимые для этого нейронные сети станут формироваться начиная с первой же тренировки, а с каждой следующей тренировкой – укрепляться, активизироваться, действовать все быстрее и увереннее. Вы даже не заметите, как они станут вашей второй натурой – то есть начнут работать автоматически, без усилий с вашей стороны.

Есть такой термин – «бессознательная компетентность». Это владение в совершенстве неким навыком, при том, что вы применяете этот навык не задумываясь. Потому что способность его применять доведена у вас до автоматизма. Например, вы идете по делам и не задумываетесь, как вам нужно передвигать ноги, как сгибать их в суставах, как именно опускать стопу на землю. Вы давно научились ходить и поэтому делаете это автоматически. В вашем мозгу есть очень

прочная и устойчивая нейронная сеть, которая отвечает за процесс хождения. И вам не нужно каждый раз вспоминать, как это делается, не нужно контролировать этот процесс. Естественно, в определенной мере вы его контролируете – чтобы не спотыкаться о кочки и не падать в открытые люки. Но сам процесс движения вашего тела во время ходьбы происходит автоматически.

Точно так же опытный водитель садится за руль и уверенно ведет машину, не тратя времени на обдумывание каждого своего движения и действия. Хотя, когда он учился вождению, ему приходилось держать под контролем сознания каждый нюанс этого процесса. Потому что тогда нейронная сеть, отвечающая за вождение, только формировалась. Для ее формирования нужны были тренировки и осознанные усилия. И лишь когда нейронная сеть стала устойчивой, постоянный контроль сознания стал не нужен – процесс пошел автоматически.

Точно так же вы можете приобрести и отточить любой навык. Вы можете натренироваться так, чтобы становиться предельно внимательным, когда это нужно, решительным, бдительным, или, наоборот, расслабленным, когда вам это требуется. Вы можете научиться мыслить эффективнее – и процесс мышления будет включаться автоматически, вам не нужно будет с трудом настраивать себя на это. Вы можете приучить себя легко переключаться с задачи на задачу. Вы можете научиться мыслить нестандартно, творчески, даже

если никогда этого не делали. И все это вы можете превратить в свою вторую натуру.

Вы понимаете теперь, как ошибаются люди, которые говорят: «Нет, я не могу измениться», «Мне меняться поздно», «Уж такой я человек, и с этим ничего не поделать». Может, и вы говорите или думаете нечто подобное? Осознайте, что это ошибка, заблуждение. Ваш мозг создан, чтобы меняться. Он пластичен. Для перемен ему нужно лишь создавать новые нейронные сети. Создавать такие сети – его природа. Это суть его работы и существования. Направляя этот процесс в нужное вам русло, вы помогаете и себе, и своему мозгу. Мозг начинает работать более активно. Вспомним, что нейронные цепочки передают, как по проводам, электрические импульсы. Чем больше заданий вы даете мозгу, тем выше его электрическая активность. Как следствие, лучше идут биохимические реакции, более эффективно налаживается кровоснабжение мозга, насыщение его кислородом, а значит, он становится более здоровым и даже молодеет.



**Все это – лишь благодаря тому, что вы ставите перед мозгом новые задачи!**

Учиться новому – это полезно для мозга. Не ограничиваться когда-то усвоенными знаниями и привычной деятельностью, все время узнавать что-то новое, менять свои при-

вычки и приобретать новые навыки – это значит не только менять себя и свою жизнь, становясь все более успешной и эффективной личностью, но еще и постоянно улучшать свое здоровье, а также продлевать свою жизнь.

# О том, как устроен мозг: триединое целое

Теперь давайте поговорим о том, благодаря каким способностям мозга вы вообще можете учиться и менять себя – как следствие, меняя свою жизнь – в любых условиях и даже независимо от возраста. Для этого узнаем еще немного больше о строении мозга.

Можно сказать, что у нас в голове даже не один, а целых три мозга. Такое разделение, конечно, условно, правильнее будет сказать, что наш мозг триедин. Три его части отражают разные стадии эволюционного становления человека.

Самая древняя часть, включающая **ствол мозга и мозжечок**, носит название **«мозг рептилии»**. Да-да, эта часть досталась нам в наследство от древних ящериц. Но не беспокойтесь, его наличие не делает вас менее человеком. Просто у организма человека и ящерицы есть некие общие функции, которые нам с вами крайне необходимы. Вот некоторые из этих функций: дыхание, сердцебиение, пищеварение, переключение с бодрствования на сон и наоборот. Этими телесными функциями и руководит «мозг рептилии».

Следующая по времени возникновения часть мозга, менее древняя, носит название **«мозг млекопитающего»**, или **лимбическая система**. Она находится в самом центре мозга и по размеру сравнима с грецким орехом. Как следует

из названия, эта часть у нас общая с животными, и в процессе эволюции получена именно от них. Лимбическая система отвечает за инстинкты организма, направленные на выживание. Эти инстинкты побуждают животных (и людей тоже!) добывать себе пищу, спастись от опасности, бороться с врагами, стремиться к продолжению рода. Именно эта часть мозга порождает такие эмоции, как страх и гнев. Она же побуждает нас стремиться к удовольствиям.

Эти эмоции и инстинкты необходимы, так как помогают выжить, но что хорошо для животного или для древнего человека, не всегда подходит для нас с вами. Так, древнему человеку эти инстинкты подсказывали, что, если уж ты запасся пищей, то наесться надо до отвала, ведь неизвестно, когда в следующий раз попадется добыча. Поскольку древний человек не сидел на месте, а постоянно был в движении – охотился, сражался с врагами, обустроивал жилище – то ему не грозил лишний вес. Мы сейчас ведем совсем другой образ жизни – как правило, гораздо менее подвижный. У нас под рукой все блага цивилизации, и наша жизнь гораздо более безопасна. А лимбическая система, как и встарь, шепчет: наесться до отвала, получи все удовольствия сразу! Нетрудно представить, к чему это приводит.

В самом по себе стремлении к удовольствию нет ничего плохого – но все же это стремление должно быть разумным. Иначе мы уподобимся крысе из известного эксперимента – в центр удовольствия ее мозга был вживлен электрод, и крыса



без конца нажимала на рычаг, позволяющий стимулировать этот центр. Она делала это до тех пор, пока не упала замертво вследствие истощения нервной системы.

# 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.