

# ТРЕНАЖЕР МОЗГА

---

КАК РАЗВИТЬ  
ГИБКОСТЬ  
МЫШЛЕНИЯ ЗА

4   
ДНЕЙ

---

ГАРЕТ МУР

# Гарет Мур

# Тренажер мозга

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54166122](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54166122)*

*Тренажер мозга: Как развить гибкость мышления за 40 дней: Альпина*

*Паблицер; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-9614-3628-0*

## **Аннотация**

Вы – это ваш мозг. Ваш мозг обладает невероятным потенциалом, и пришла пора раскрыть его в полной мере. Простые упражнения, основанные на современных научных исследованиях, помогут вам эффективнее использовать свои врожденные способности. Вы научитесь принимать более правильные решения, быстрее и эффективнее думать. Эта программа упражнений поможет справиться с нервным напряжением, повысить работоспособность и развить гибкость мышления. Тренируйтесь каждый день, и уже через 40 дней вы увидите результат.

# Содержание

Введение	6
День 1	8
Что?	9
Почему?	10
Узнайте больше	11
Попробуйте	13
Попробуйте	16
День 2	17
Что?	18
Почему?	19
Узнайте больше	20
Попробуйте	23
День 3	26
Что?	27
Почему?	28
Узнайте больше	29
Попробуйте	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Гарет Мур

## Тренажер мозга: Как развить гибкость мышления за 40 дней

Переводчик *Антонина Овчинникова*

Редактор *Карина Бычкова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Арт-директор *Ю. Буга*

**First published in Great Britain in 2019 by Michael  
O'Mara Books Limited**

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019

Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019

Использованы иллюстрации Shutterstock.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Альпина Пабlishер», 2020

*Все права защищены. Данная электронная книга предна-*

*значена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

# Введение

Представляем вам книгу «Тренажер мозга: Как развить гибкость мышления за 40 дней». Читая всего по паре страниц в день и выполняя по два-три упражнения, меньше чем за полтора месяца вы сможете улучшить свои когнитивные способности.

Вы – это ваш мозг. Без него вы ничего не сможете сделать. Мозг – Вселенная в миниатюре, он обладает невероятным потенциалом и ждет, что вы в полной мере этот потенциал реализуете. Учитывая значимую роль мозга в каждом аспекте нашего существования, мы определенно должны о нем заботиться.

С этой ежедневной программой мы отправимся в путешествие по вашему мозгу. Я покажу вам, как небольшие простые упражнения, основанные на современных научных исследованиях, способны помочь вам эффективнее использовать ваши врожденные способности. Вы научитесь лучше понимать работу мозга, принимать более правильные решения, быстрее и эффективнее думать.

Издание дополнено серией специально разработанных игр для тренировки мозга, так что вы можете сразу же применить описанные методы на практике. Разумеется, вам обязательно проводить с книгой 40 дней подряд – подгоняйте тренировки под свое расписание. При этом существу-

ет вероятность, что вам придется возвращаться к каким-то упражнениям по нескольку раз и тратить на них больше одного дня.

В конце книги приведены решения для всех упражнений.

# День 1

## Заботимся о мозге

**+ Важно заботиться о своем мозге.**

**+ Новые впечатления и задачи – залог благополучия мозга.**

**+ Если не пользоваться нейронами, они отвыкнут работать.**

# Что?

Легко понять, в хорошей ли вы физической форме, – достаточно просто посмотреть на свое отражение в зеркале и прислушаться к ощущениям во время физических нагрузок. Но что насчет мозга? Оценить состояние мозга гораздо сложнее, однако забота о нем ничуть не менее важна заботы о теле.

Постоянно бросайте вызовы своему мозгу, чтобы он продолжал учиться, вырабатывая новые способы мышления. Если отдельные участки мозга будут простаивать без дела, мозг может счесть их ненужным грузом и вовсе перестать снабжать их энергией.

# Почему?

Следить за тонусом мозга – так же, как и за тонусом тела, – необходимо всем, вне зависимости от уровня интеллекта. Ваш мозг – ваша главная ценность!



Предполагаемое время выполнения

**15** МИНУТ

# Узнайте больше

## ВАШ МОЗГ

Когда вы были маленькими, ваш мозг интенсивно рос. По мере того, как вы исследовали мир вокруг, мозг быстро развивался, с невероятной скоростью создавая новые клетки и связи между ними. Когда вы достигли подросткового возраста, мозг устроил генеральную уборку и выкинул целую кучу связей, которые никак не использовались и оказались ненужными.

Лучше всего ваш мозг работал (или *будет* работать, если вы достаточно молоды) в двадцать с небольшим. После этого его продуктивность идет на спад, однако вы можете контролировать скорость ее снижения. Если вы приложите усилия к заботе о своем мозге, это снижение будет плавным и медленным – но без таких усилий с возрастом ваши когнитивные способности начнут ухудшаться все быстрее и быстрее.

## ЗАБОТА О МОЗГЕ

Чтобы держать мозг в хорошей форме:

**# как можно чаще ставьте перед собой новые зада-**

**чи;**

**# старайтесь добавить разнообразия в свою жизнь;**

**# не забывайте о сбалансированном питании – ваш рацион должен включать все необходимые организму витамины, минералы, незаменимые жирные и аминокислоты;**

**# держите тело в тонусе, чтобы у мозга всегда был достаточный запас кислорода;**

**# следите за душевным здоровьем.**

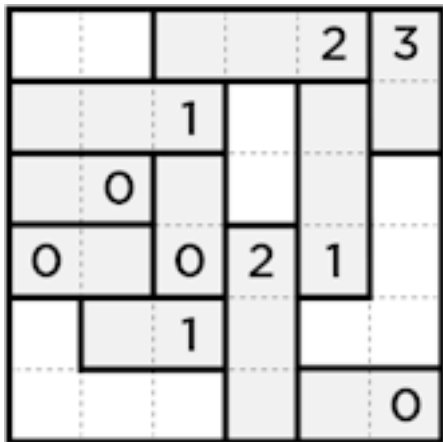
Все это легко сказать и не всегда легко сделать, но у вас только один мозг, и забота о нем зависит только от вас.

# Попробуйте

## День 1. УПРАЖНЕНИЕ 1

Начнем нашу программу тренировки мозга со сложной головоломки, которая вряд ли встречалась вам раньше.

Ваша задача – нарисовать по линиям сетки прямоугольные блоки размером две или три клетки так, чтобы каждая цифра попала ровно в один блок.



- Цифра внутри блока соответствует тому, на сколько бе-

лых клеточек этот блок может перемещаться по полю. Вертикальные блоки могут двигаться вверх и вниз, а горизонтальные – вправо и влево.

- Посмотрите пример решения (справа), чтобы понять, как это работает. Например, блок с цифрой 2 в верхнем ряду может перемещаться на две клеточки (влево), а блок с цифрой 0 справа внизу – ни на одну (свободные клеточки над ним не считаются, потому что он не умеет двигаться вверх).

					2
			1		
2	2				
				1	
		1	0		
1		2			3

# Попробуйте

## День 1. УПРАЖНЕНИЕ 2

Будни большинства людей состоят из повторяющихся изо дня в день действий. Что вы делаете «по шаблону»? Вспомните и запишите несколько таких действий.

Теперь попытайтесь придумать, как можно разнообразить эти шаблоны. Например, сменить привычный маршрут, найти новое любимое блюдо, зайти в другую кофейню, погулять по незнакомому району или попробовать непривычный стиль в одежде. Что бы вы ни придумали, запишите ваши идеи о том, как вы могли внести разнообразие в привычную жизнь и получить свежие впечатления.

Теперь, когда у вас есть список идей, подумайте о том, чтобы воплотить хотя бы одну из них в жизнь. Мозг скажет вам спасибо!

# День 2

## Тренируем мозг

- + Стимулируйте развитие мозга новыми задачами.**
- + Научите мозг новым трюкам, и он станет умнее.**
- + Разнообразие должно быть постоянным: не надейтесь на немедленные результаты.**

# Что?

Под тренировкой мозга можно понимать любые занятия, которые стимулируют его развитие и помогают ему создать новые нейронные связи и стать умнее. Развитие мозга работает по принципу «используй или потеряешь»: если перестать прокачивать умственные способности, то со временем они ухудшатся. Еще один принцип тренировок мозга – взаимосвязь навыков, то есть упражнения на какой-то один навык могут заодно улучшить и другие, связанные с ним.

# Почему?

Чтобы поддерживать и улучшать уровень развития мозга, нужно постоянно его использовать. Неважно, как именно вы тренируете мозг, но чем больше выбранные вами занятия отличаются от того, что вы делаете в повседневной жизни, тем больше пользы они должны принести.



Предполагаемое время выполнения

**10** МИНУТ

# **Узнайте больше**

## **ИНТЕРЕСНЫЕ И РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Если вы будете выполнять скучные или слишком простые задания, мозг толком ничему не научится, поэтому хорошее упражнение для тренировки мозга потребует концентрации. Также лучше выбирать интересные практики: сложно удерживать внимание, если что-либо не приносит вам удовольствия.

Чем больше вы занимаетесь какой-либо деятельностью, тем проще вам с ней справляться, так что со временем даже самые лучшие упражнения для тренировки мозга теряют эффективность. Например, решение sudoku в первый раз в жизни – очень эффективная тренировка, но в тысячный раз пользы будет гораздо меньше, даже если вам все еще нравится процесс.

## **УЛУЧШЕНИЯ В ЦЕЛОМ**

Очевидно, что чем больше упражнений для тренировки мозга вы выполняете, тем лучше вы будете справляться с

этими конкретными упражнениями – так работают любые тренировки. Но помогут ли вам эти упражнения решать другие задачи на сообразительность и в целом улучшать когнитивные способности?

По данным крупных современных исследований, если выполнять повторяющиеся упражнения из онлайн-игр для тренировки мозга, толку будет мало. Нет никаких доказательств, что такие игры способны помочь вам лучше справиться с не связанными с ними задачами, если вам не за пятьдесят. Исследования показали, что после пятидесяти такие тренировки действительно помогают улучшить различные жизненные навыки. Неизвестно, связано ли это с возрастными изменениями мозга или просто с тем, что люди пожилого возраста реже сталкиваются со сложными задачами в рамках повседневной жизни. Логично предположить, что на результаты тренировок когнитивных способностей влияет уровень ежедневной умственной нагрузки.

## **УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ**

Хотя игры для тренировки мозга – не панацея, одна из разновидностей – игры на развитие памяти – все же полезнее остальных. Большинство из нас хранит имена, номера, адреса, дни рождения, списки покупок и многую другую информацию в памяти телефона (или в записной книжке, или в календаре), а еще мы привыкли искать информацию в интер-

нете, а не запоминать ее. Поэтому после того, как мы окончили учебу, многим из нас не часто приходится специально напрягать память.

Доказано, что упражнения для развития памяти могут привести к значительным улучшениям в решении схожих задач – хотя, как и в случае с любой тренировкой мозга, вряд ли можно ожидать результатов в областях, не имеющих отношения к развитию памяти.

## **Попробуйте САМИ**

В этой книге собрано много разных упражнений для мозга, что позволяет избежать однообразности, характерной для некоторых онлайн-игр.

Когда вы будете выполнять предложенные упражнения, помните, что они не должны вызывать у вас раздражения. Счастливый и спокойный мозг работает лучше, поэтому если вы начинаете чувствовать напряжение из-за какой-либо задачи, отложите ее и вернитесь к ней позже.

Ответы (по крайней мере если задача предполагает решение) ищите в конце книги под соответствующими номерами для каждого дня и упражнения. Если вы застряли и у вас не получается разгадать какую-то головоломку, просто посмотрите решение и подумайте, как можно было к нему прийти, используя условия задачи.

# Попробуйте

## День 2. УПРАЖНЕНИЕ 1

Проверьте ваш словарный запас: переставьте буквы в следующих рядах так, чтобы составить как можно больше слов. Каждое слово должно содержать все буквы из ряда.

**РБА**

(3 слова)

**РОТС**

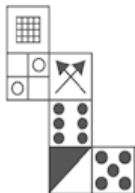
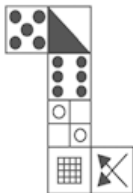
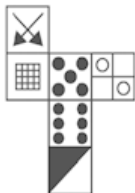
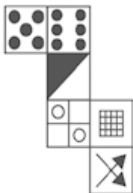
(4 слова)

**РТВАО**

(5 слов)

## **День 2. УПРАЖНЕНИЕ 2**

Для каждого из кубиков нарисовано четыре развертки, но только одну из четырех можно вырезать и сложить из нее соответствующий кубик. Найдите правильные развертки.



## **День 3**

### **Концентрируем внимание**

- + Избавьтесь от всего, что вас отвлекает.**
- + Фокусируйтесь на одной задаче зараз.**
- + Разбивайте сложные задачи на несколько более простых.**

# Что?

Вы работаете куда менее эффективно, если постоянно отвлекаетесь или недостаточно сконцентрированы. Научившись удерживать фокус, вы будете справляться с задачами куда быстрее и качественнее. Для этого придется потратить немного времени на подготовку, но зато сама работа пойдет лучше.

# Почему?

Сосредоточенность позволяет трудиться эффективнее, что высвобождает больше времени для хобби или просто отдыха. К тому же чувство выполненного долга снижает уровень стресса. Все это дарит чувство удовлетворения, и вы можете справляться с новыми задачами еще быстрее и без потери качества – своего рода добродетельный круг, хорошая версия порочного круга.



Предполагаемое время выполнения

**15** МИНУТ

# Узнайте больше

## НА ЧТО МЫ ОТВЛЕКАЕМСЯ?

Наше внимание может отвлечь любая вещь, которую мы слышали (разговор на фоне, звонок телефона), увидели (всплывающее уведомление, появление другого человека) или почувствовали (сквозняк, запах еды).

Избавиться от всех отвлекающих факторов не получится, но имеет смысл попытаться по максимуму их убрать. Не стесняйтесь просить окружающих не отвлекать вас какое-то время. Если вы выключите телефон и не будете проверять почту целый час, ничего страшного, скорее всего, тоже не произойдет. Но можно придумать отдельный способ связаться с вами в случае чрезвычайной ситуации.

## КОНЦЕНТРАЦИЯ

Для продуктивной работы необходимо сосредоточиться. Избавиться от внешних отвлекающих факторов – хороший первый шаг, но вам есть на что отвлекаться и без них, например, если вы думаете о других делах или не относящихся к работе проблемах.

Существует много различных методов концентрации внимания, но суть их всех в следующем:

**# Не пытайтесь заниматься двумя делами сразу. Вы не можете думать о нескольких вещах одновременно.**

**# Ставьте достижимые цели: если задача кажется невыполнимой, легко потерять мотивацию, но работа без какой-либо цели тоже неэффективна.**

**# Разбивайте задачи на несколько более мелких и простых подзадач и выполняйте их по очереди.**

# Попробуйте

## День 3. УПРАЖНЕНИЕ 1

Некоторые головоломки требуют всего лишь того, чтобы вы сосредоточились и, не отвлекаясь, искали решение.

Ваша задача в этом упражнении проста: нарисуйте «О» или «Х» в каждой клеточке так, чтобы по горизонтали, вертикали и диагонали стояло не больше трех одинаковых символов в ряд.

# 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.