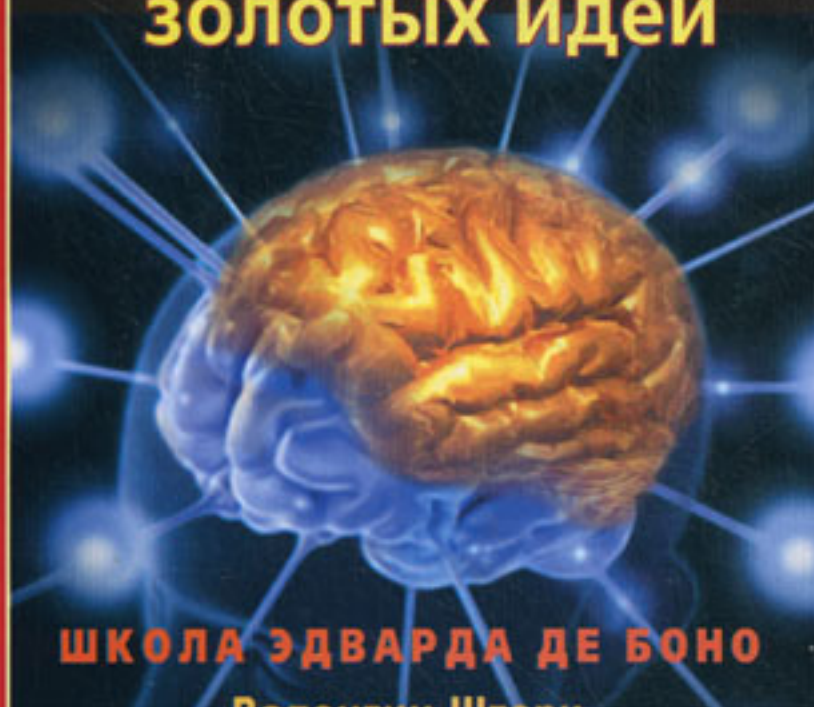


€ ЛУЧШИЕ ШПАРГАЛКИ €
ДЛЯ БУДУЩЕГО БОГАЧА

Тренировка
МОЗГА
для генерации
золотых идей



ШКОЛА ЭДВАРДА ДЕ БОНО

— Валентин Штерн —

Валентин Штерн

**Тренировка мозга для
генерации золотых идей.
Школа Эдварда де Боно**

«Издательство АСТ»

2011

Штерн В.

Тренировка мозга для генерации золотых идей. Школа Эдварда де Боно / В. Штерн — «Издательство АСТ», 2011

Наша книга адресована всем тем, кто собирается в ближайшее время реально разбогатеть, следуя советам выдающегося специалиста современности, основателя теории «нестандартного» мышления, великого психолога-практика Эдварда де Боно. Воспользовавшись технологиями и методами Эдварда де Боно, вы сможете создавать удачу своими руками, доставая благоприятные возможности прямо из воздуха, превращая любые проблемы в отправные точки успеха. Эта маленькая книга поможет сделать большой шаг вперед на пути к настоящему богатству и процветанию вашей личности. Если у вас нет времени и средств, чтобы купить и прочесть все работы Эдварда де Боно, то у вас есть эта книга – она исчерпывающе раскроет внутренние секреты финансового успеха, заложит основы вашего благосостояния.

© Штерн В., 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Вступление	5
Шаг 1. Правильно поставленная цель – 95 % успеха в решении задачи	8
Чтобы преуспеть, вам придется заново научиться думать	8
Мышление обыденное и мышление стратегическое: принципиальная разница	10
Метод ПЛЮМИН: проверка цели на истинность	12
Метод конкретизации цели	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Валентин Штерн

Тренировка мозга для генерации золотых идей. Школа Эдварда де Боно

Вступление

Каждому человеку даны от природы все необходимые инструменты для успеха и процветания. Важнейший инструмент – наш разум. Но как любим тонким и сложным инструментом, им нужно научиться правильно пользоваться. Однако этому не учат нигде – ни в школе, ни в высших учебных заведениях. Считается, что способность мыслить дана человеку от природы и учиться этому специально не нужно. Но почему же тогда так часто не решаются даже, казалось бы, простые проблемы, оказываются недостижимыми намеченные цели, ускользает из рук желанный успех, отворачивается удача? Все это мы обычно списываем на случайности, невезение, неблагоприятные обстоятельства. И даже не догадываемся, что причина совсем в другом, а именно – в ошибках нашего мышления.

Эдвард де Боно, выдающийся психолог, исследователь механизмов мышления и творчества, разработал широко применяемую на практике систему развития навыков умственной деятельности, неизменно приводящую к успеху всех ваших начинаний. Концепции и методы Эдварда де Боно – это настоящая революция в изучении возможностей нашего разума. Ученый бросает вызов устоявшемуся западному стилю мышления, основанному на стереотипах и шаблонах, он опровергает идею непогрешимости логики и убедительно доказывает преимущества нестандартного, творческого мышления, которое позволяет добывать благоприятные возможности буквально из воздуха, достигать всех поставленных целей и решать даже кажущиеся неразрешимыми проблемы.

Когда из книг Эдварда де Боно мы узнаем о типичных ошибках мышления большинства людей, нам остается только удивляться: и как это мы умудрялись все же чего-то добиваться в жизни, достигать хоть каких-то целей, настолько нерационально и неправильно эксплуатируя величайший дар природы – мышление. До сих пор мы не умели мыслить, наше мышление было очень ограничено, и именно поэтому не достигали желаемого успеха – чем скорее мы признаемся себе в этом, тем больше у нас шансов исправить ошибки и начать наконец делать шаги к успеху и процветанию.

В чем же состоят ошибки и ограничения привычного для большинства людей – и совершенно неэффективного – способа мышления? Вот они.

- **Во-первых**, у нас нет навыка *упорядочивать* свои мысли. Когда мы хотим что-то сделать или чего-то достичь, разум начинает метаться между логикой и эмоциями, между позитивным и негативным взглядом на вещи, между желаниями и возможностями, и в итоге мы так ни к чему и не приходим, либо начинаем действовать наобум, вслепую, не видя ясных и прямых путей к цели.

- **Во-вторых**, наш разум *туглив*, он боится всего нового и, чтобы защитить себя, склонен новое и непривычное принимать за ошибочное. Там мы отсекаем от себя множество новых созидательных возможностей.

- **В-третьих**, мы не учитываем, что основой нашего мышления является наше *восприятие* мира. Именно восприятие заставляет нас считать, что стакан либо наполовину полон, либо наполовину пуст. Логические построения могут быть сами по себе верными, но они разворачиваются лишь в рамках, заданных восприятием. А эти рамки могут быть очень ограни-

ченными. В итоге из-за ошибок восприятия возникают ошибки мышления, делаются неверные выводы, ставятся неверные цели.

- **В-четвертых**, у большинства людей есть привычка сначала делать вывод, а затем уже подгонять под него различные *обоснования*, чтобы доказать его правильность. То есть система поисков ответов на вопросы перевернута с ног на голову. Ведь человек, мыслящий эффективно, будет идти от обоснований к выводу, а не наоборот.

- **В-пятых**, наш разум – заядлый *спорщик*. Он стремится самоутвердиться, доказывать свою правоту, вместо того, чтобы искать истину и по-настоящему эффективные решения.

- **В-шестых**, нашему разуму недостает *нешаблонного* взгляда на вещи. В любой ситуации он в первую очередь хватается за стандартное, лежащее на поверхности решение, которое часто оказывается неэффективным. Ему недостает свежего взгляда, разностороннего подхода к решению проблемы, что свойственно лишь творческому, созидательному, конструктивному складу мышления.

- **В-седьмых**, в современном меняющемся мире не срабатывают *старые способы действия*; для принятия решения оказывается недостаточно тех инструментов, которые не подводили прежде: логики и анализа. В наше время для успеха требуется еще и способность видеть неочевидное и осваивать нешаблонный подход даже к простым проблемам.

Школа Эдварда де Боно поможет вам легко и быстро преодолеть все эти ограничения традиционного стиля мышления, и освоить новые, созидательные, творческие способы мыслить. Вы научитесь думать совсем иначе – так, что ваша мысль начнет плодотворно работать на вас. Вы, наконец, на своем опыте узнаете: удача, успех – это вовсе не дело случая, а то, что вы способны создавать своими руками.

Именно сейчас, в наше время, в нашем быстро меняющемся мире система де Боно актуальна как никогда. Многие из нас уже поняли: опыт прошлого сегодня не работает! Слишком много новой информации обрушивается на нас каждый день, слишком много включается новых факторов, к тому же обстоятельства меняются очень часто и непредсказуемо. Вот и не срабатывают те методы решения проблем и достижения успеха, которые прекрасно работали у наших дедов и отцов. Новое время, новая ситуация в мире требует и новых методик достижения успеха.

В этой книге вы найдете особый подход к изложению идей Эдварда де Боно. Здесь в виде очень емкой, и вместе с тем краткой и удобной для пользования форме изложена самая суть методик знаменитого психолога, конспективно даны все главные постулаты его системы в сопровождении лучших и самых эффективных практических заданий и упражнений. Эта книга для тех, кто любит осваивать новые знания экстерном, получать их в самом концентрированном виде – или для тех, у кого в данный момент нет времени и средств, чтобы приобрести и прочитать все книги Эдварда де Боно. Тем более, что книг у него очень много, в том числе и переведенных на русский язык – более шестидесяти.

Но если вы, прочитав это краткое пособие, заинтересуетесь идеями де Боно настолько, что захотите прочитать его собственные книги, то в первую очередь рекомендуется познакомиться с такими изданиями:

- Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер, 1997.
- Научите себя думать: самоучитель по развитию мышления. – Мн.: ООО «Попурри», 2005.
- Серьезное творческое мышление. – Мн.: ООО «Попурри», 2005.
- Латеральное мышление. – Мн.: ООО «Попурри», 2005.
- Водная логика. – Мн.: ООО «Попурри», 2006.

А данная «книга-шпаргалка» станет необходимой подготовкой, чтобы вы могли найти свой верный курс и не захлебнуться в море той обильной и разнообразной информации, которую вы найдете в книгах Эдварда де Боно. Познакомившись с его идеями даже в конспективном изложении, вы будете потрясены не столько самим ее содержанием, сколько теми открытиями, которые вы сделаете в отношении себя самого.

Вы поймете, как мало до сих пор знали о себе и своих возможностях. Вы удивитесь, как вы до сих пор жили, не используя и на малую долю процента колоссальные возможности своего мышления. Вы откроете в себе творческий, созидательный дар, который заложен от природы в каждом человеке и вовсе не является прерогативой лишь художников, музыкантов, поэтов, как ошибочно думают многие. Вы начнете буквально фонтанировать идеями и тут же открывать десятки способов их реализации. Вы легко справитесь с неудачами, трудностями и проблемами, к которым раньше не знали, как подступиться. Вы поймете, какой колоссальной силы и мощи инструментом наградила нас природа – способностью мыслить! Вы станете виртуозом, мастером высшего класса, освоившим этот тонкий и сложный инструмент, данный вам для достижения процветания, успеха и осуществления всех ваших устремлений.

Не ждите чудес – создавайте их своими руками. К этому призывает вас система Эдварда де Боно. Ведь окружающий нас мир полон самых благоприятных возможностей, надо только увидеть их и применить на практике. Теперь у вас нет к этому препятствий. Исчерпывающие секреты успеха – перед вами.

Шаг 1. Правильно поставленная цель – 95 % успеха в решении задачи

К сожалению, люди постоянно считают, что цель мышления всегда очевидна, так как они знают, о чем думают. Однако за многие годы обучения мышлению я обнаружил, что очень редко люди могут четко определить свою цель. Это именно та часть мышления, с которой обычно хуже всего справляются. И четкое определение цели мышления может облегчить его процесс и сделать мышление гораздо более эффективным. Не зная точно, куда хотите идти, вы вряд ли туда попадете.

Эдвард де Боно. Научите себя думать

Чтобы преуспеть, вам придется заново научиться думать

Если вы хотите преуспеть, то, скорее всего, находитесь в одном из следующих положений:

- у вас есть конкретная цель и план действий по ее достижению;
- у вас есть конкретная цель, но вы не знаете, с чего начать путь к ее достижению;
- у вас есть цель, но вы сомневаетесь либо в самой цели, либо в своих возможностях по ее достижению;
- у вас нет конкретной цели, вы точно не знаете, чего хотите;
- у вас есть цель, которую необходимо достичь, но вам этого не хочется.

Во всех этих случаях вам поможет метод Эдварда де Боно. Да так, что вы сами удивитесь результатам. Может оказаться:

- что у вас появятся новые цели, гораздо более масштабные и значимые, чем прежние, которые потеряют свою актуальность;
- что вы найдете множество путей достижения вашей цели, о которых и не подозревали;
- что вы преисполнитесь решительностью и уверенно начнете достигать своих целей, и двигаться все к новым вершинам, которые еще недавно считали недостижимыми;
- что у вас обнаружится множество целей, желаний и возможностей, хотя недавно вы думали, что лишены всего этого;
- что необходимая, но нежеланная цель либо перестанет быть необходимой, либо станет желанной.

Для этого вам не придется производить никаких особых изменений в своей жизни. Изменить придется лишь одно: мыслительный подход к поиску своей цели и способов ее осуществления.

А путь к этому один: вам придется забыть о тех способах мышления, которым вас учили в школе и других учебных заведениях. Вам придется учиться думать заново.

Но, может быть, вы уверены, что учиться думать вам не нужно? Что способность мыслить дана вам от природы и не нуждается в усовершенствовании? Что процессы мышления происходят сами собой?

Да, они происходят сами собой, но, возможно, ведут они вас совсем не к тем целям, которые вам нужны.

Если вы не достигаете своих целей, значит, ваше мышление несовершенно. И вам следует заново учиться думать.

Только не думайте, что в этом есть какая-то ваша вина. Никого из нас ни в школе, ни в других учебных заведениях не учили мыслить так, чтобы в результате мышления мы достигли успеха в интересующих нас областях. Практически с рождения мы буквально с молоком матери впитывали другую систему мышления – такую, в которой слишком велика вероятность ошибок. Уже не одно тысячелетие человечество мыслит в рамках определенных традиций. И сейчас, в XXI веке несовершенство традиционной системы мышления становится все более очевидным.

Основы традиционной системы мышления заложены «Великой тройкой» – крупнейшими философами древности Сократом, Платоном и Аристотелем. В свое время провозглашаемые ими истины были чрезвычайно прогрессивными для развивающегося человечества. Но в наше время они очень часто становятся тормозом на пути эволюции человеческого разума.

Сократ разоблачал ложь, но не предлагал истины взамен. Поэтому мы чаще всего настроены критично, предпочитаем видеть плохое, а не хорошее.

Платон считал, что истину можно вычислить логическим путем. Поэтому мы придаем преувеличенное значение логике.

Аристотель утверждал, что к истине можно прийти путем логических суждений, определений и оценок, основанных на прошлом опыте. Поэтому наш разум так боится всего нового и в итоге отстает от жизни.

Основные принципы традиционной системы мышления – это критический взгляд на вещи, опора на прошлый опыт и логику. Предполагается, что у нас есть какие-то данные – факты, обстоятельства, прочая информация. С помощью логики и вынесенных из прошлого суждений мы перерабатываем эту информацию и делаем выводы. Вот и вся структура традиционного мышления. Казалось бы, все четко и просто. Но почему в итоге получаются неверные выводы, и ошибочными оказываются действия, сделанные на основе этих выводов?

Потому что традиционная система мышления не открывает нам простого секрета: чтобы мышление достигло своей цели, мы должны задействовать не только критику, но и конструктивный подход, не только опираться на прошлый опыт, но еще и уметь смотреть свежим взглядом и не бояться новизны, не только обрабатывать имеющуюся информацию, но еще и самостоятельно отбирать факты для обработки. Потому что та информация, которая сама собой попадаете нам, обычно случайна и имеет отношение скорее к нашему эмоциональному восприятию действительности, чем к реальным фактам.

Простой пример: вот кухня и вот опытный повар, настоящий профессионал. На кухонном столе целая гора продуктов. Повару нужно приготовить обед. Он прекрасно умеет готовить. Но прежде чем приступить к обработке продуктов, ему надо отобрать из них необходимые. Результат зависит в первую очередь от того, какие продукты будут отобраны. Они могут быть разные по ассортименту, качеству, свежести. И если повар отберет не те продукты, даже самый высокий уровень кулинарного мастерства не спасет его – обед будет испорчен.

Мышление обыденное и мышление стратегическое: принципиальная разница

Большинство из нас не думает, как отбирать «пищу» для своего мышления, а просто «хватает» первое, что попадет под руку. Такой тип мышления можно назвать фоновым, потому что оно как бы является фоном нашей жизни и происходит даже помимо нашей воли. Еще его можно назвать реактивным – потому что оно является реакцией, откликом на происходящее вокруг. Это обыденный тип мышления, которым пользуются все люди в повседневной жизни. Это стихийное, спонтанное, автоматическое мышление. Оно не направлено ни в какое определенное русло.

Такой тип мышления вовсе не является бесполезным! Фоновое, или реактивное мышление нам бывает необходимо в очень многих ситуациях. Например, когда вы за рулем машины, вам нужно очень быстро, оперативно и правильно реагировать на постоянно изменяющуюся ситуацию на дороге. Вы видите перед собой дорогу и дорожные знаки, встречные и попутные автомобили, их сигналы или отсутствие таковых, вам встречаются повороты и перекрестки, регулируемые или нет, и каждый раз вы должны отреагировать и выполнить правильное действие.

Это единственно верный способ мышления на дороге. Но люди по большей части именно так мыслят и на дорогах своей жизни. Тогда как на жизненном пути у этого способа мышления есть множество недостатков. А именно – он исключает возможность планирования ваших действий. Вы оказываетесь целиком и полностью в плену у попадающейся вам на глаза информации. Не вы строите линию своей жизни – а она выстраивается хаотично под влиянием происходящего вокруг.

Для дороги нашей жизни гораздо лучше подходит другой тип мышления – стратегический, или взвешенный. В этом случае вы двигаетесь не «на авось», от одной случайной ситуации к другой, а заранее составляете подробную карту своего маршрута. Вы заранее определяете всю последовательность своих действий, и точно знаете, каким образом они приведут вас к заранее намеченной цели.

Вот этому нам и предстоит учиться – мыслить стратегически, и вместе с тем творчески, направлять свое мышление в нужное русло, чтобы точно знать, откуда, куда и зачем мы движемся, выбирать точные и взвешенные действия и всегда достигать своих целей.

А для того чтобы достичь целей, надо прежде всего определить две вехи – начальную и конечную точку нашего пути. То есть мы должны точно знать, где мы находимся, каковы наши обстоятельства сейчас, и к чему мы хотим прийти.

И вот тут мы сразу же должны оградить себя от самой распространенной ошибки. Самая распространенная ошибка состоит в том, что, определяя исходную и конечную точку, люди руководствуются своими чувствами и желаниями – но не мыслительным потенциалом.

Предположим, вы оказались в запертой комнате и не знаете, как из нее выйти. Ваша цель – выйти из комнаты, но если вы руководствуетесь только желанием и эмоциями, то не найдете ключ, даже если он лежит на видном месте, и тем более не сможете отыскать других возможных способов освобождения (через окно, каминную трубу, привлечь к себе внимание соседей, и т. д.).

Наши чувства, наши желания, наши жизненные ценности – это очень важно, но без мышления все это теряет смысл. Так как лишь мышление способно привести нас к удовлетворению желаний, обретению ценностей и самым радостным чувствам.

Итак, давайте будем учиться мыслить, основываясь на системе взвешенного, стратегического мышления, а не только лишь на желаниях и чувствах.

Сначала давайте определимся с нашими целями.

Вы точно знаете, чего вы хотите? Вы уверены в этом? В таком случае приготовьтесь к неожиданностям. Формируя свои цели на основе чувств и желаний, люди чаще всего не берут в расчет реальность. То есть ведут себя как повар, который умеет готовить, но выбирает не те продукты. Чувства и желания – это не те «продукты», из которых можно приготовить «блюдо» под названием успех. Ведь чувства и желания могут быть просто реакцией на обстоятельства (продуктом реактивного мышления), и вовсе не соответствовать общей стратегии вашей жизни, так как не проистекают из стратегического мышления.

Следующий метод поможет вам соотнести ваши чувства и желания с истинной реальностью вашего разума и вашей души.

Метод ПЛЮМИН: проверка цели на истинность

Для начала возьмите любое действие, которое вы собираетесь совершить – не обязательно это должна быть глобальная цель вашей жизни. Пусть это будет то, чего вы хотите – или вам кажется, что хотите. У каждого человека есть такие мечты и желания – например, устроиться на новую работу, переехать жить в другое место, создать семью или, наоборот, развестись. А кто-то хочет совершить крупную покупку, или изменить свою внешность с помощью пластической хирургии, либо просто поменять прическу. Словом, независимо от масштабов и характера вашего желания вы можете устроить ему проверку – узнать, насколько на самом деле это вам надо.

Метод ПЛЮМИН позволит вам нарисовать карту вашего истинного отношения к ситуации. Метод кажется простым, но на самом деле буквально проясняет ваш взгляд на обстоятельства и выявляет ваши истинные потребности, которые для обыденного, реактивного мышления являются скрытыми.

ПЛЮМИН расшифровывается как «плюс-минус-интерес».

Возьмите лист бумаги и напишите все положительные стороны предполагаемого действия – все, что придет в голову. Дайте каждому из них оценку «плюс».

Затем возьмите другой лист бумаги и напишите все отрицательные стороны предполагаемого действия. Дайте каждому из них оценку «минус».

На третьем листе бумаги напишите все те стороны предполагаемого действия, которые вы пока не можете отнести ни к положительным, ни к отрицательным. Дайте им оценку «интересно».

На первый взгляд вам может показаться, что вы занимаетесь каким-то бессмысленным делом. Ведь вы считаете, что и без этого знаете, что в предполагаемом деле для вас хорошо, а что плохо.

Но понаблюдайте за собой и за своим процессом мышления во время выполнения этой работы. Вы сможете заметить, что вошли в совершенно особое состояние. От вас требуется концентрация внимания. От вас требуется осмысление ваших действий и желаний. От вас требуется особый сознательный настрой.

Разве вы так мыслите в повседневной жизни? Нет. В повседневной жизни вы привыкли, если можно так сказать, «думать не задумываясь». Мысли текут сами собой без участия вашей воли, без какого-либо определенного русла.

Совсем другое дело – сейчас, когда вы волевым усилием направляете поток мыслей в нужное вам русло. Вы решаете определенную задачу и не позволяете мыслям расплываться куда попало. Иными словами, вы совершаете серьезную, осмысленную, осознанную мыслительную работу.

Вот вы и узнали на своем опыте о первом и главном отличии мышления стратегического от мышления обыденного. Запомните это состояние вашего разума. Оно вам очень понадобится на вашем жизненном пути.

«Главная трудность, связанная с процессом мышления, состоит в преодолении беспорядочного, стихийного течения наших мыслей. Мы пытаемся охватить мыслями одновременно очень многое, если не все, – стараемся „объять необъятное“. В каждую минуту в нашем сознании теснятся сомнения и переживания, логические построения и творческие замыслы, планы на будущее и воспоминания о минувшем. В этой круговерти скачущих мыслей нам так же сложно ориентироваться, как циркачу жонглировать

мелькающими у него перед глазами разноцветными шарами и обручами. Но научиться и тому и другому – можно».

Эвард де Боно. Шесть шляп мышления

Теперь пожалуйста обратитесь к анализу результатов. Посчитайте количество плюсов, минусов и оценок «интересно». Что преобладает?

Не редкость ситуации, когда после применения метода ПЛЮМИН человек полностью пересматривает свои планы и цели, так как выясняется, что минусов в них гораздо больше, чем казалось. Или, напротив, действие, казавшееся неудачным, оказывается самым точным и верным. Просто обыденное мышление не замечало этого, а вот стратегическое мигом все поставило на свои места.

Таким же образом вы можете проанализировать и действия, которые вы уже совершили. К примеру, вы сделали что-то, о чем сожалеете. Но, пропустив это действие через метод ПЛЮМИН, вы вполне можете выяснить, что совершили правильный поступок. И напротив, может оказаться, что действие, которое вы считали правильным, на самом деле ошибочно. И это тоже будет положительным результатом – ведь чем раньше вы выявили ошибку, тем проще ее исправить.

Метод конкретизации цели

Возьмем другую ситуацию: у вас пока нет конкретной цели, а есть цель общая. Например: хочу быть богатым, или хочу быть счастливым. Вы можете применить стратегическое мышление, чтобы конкретизировать эту цель и определить направление своего движения.

Первое, что вам нужно сделать – записать эту цель на бумаге в том виде, в каком она есть. И не считайте, что это лишнее и никчемное действие. Делайте. Помните – вы учитесь мыслить стратегически, вы вырабатываете карту своего жизненного пути. А здесь все важно, ничего лишнего нет.

Итак, вы записали, к примеру, «Хочу быть счастливым».

Теперь подумайте: а нельзя ли написать еще раз то же самое, но какими-нибудь другими словами. Измените определение вашей цели. Запишите несколько вариантов.

Посмотрите, что у вас получилось. Возможно, в последующих определениях ваша цель сформулирована уже более конкретно?

Теперь попробуйте сознательно еще больше конкретизировать вашу цель. Подумайте, что делает вас счастливым. Может быть, уик-энд на природе с друзьями, или отпуск у теплого моря?

Чувствуете, как ваша цель становится все ближе и реальнее?

Теперь ваша мысль уже не расплывается вокруг неконкретной цели. Теперь она обретает плоть и кровь, и вы можете направить ваше мышление во вполне определенное русло: например, в русло планирования отпуска.

И опять же не пускайте это на самотек, не отдавайте столь важное дело на откуп реактивному мышлению! Задавайте себе вопросы: куда я хочу поехать в отпуск? Когда? На какую сумму денег я рассчитываю? Куда мне лучше обратиться, чтобы узнать о предложениях турфирм?

Если нужно, пропускайте каждое действие через метод ПЛЮМИН. И не пугайтесь, если в процессе ваши цели изменятся. Вы ведь проясняете для себя ситуацию – то, что было скрытым, вскрывается в процессе стратегического мышления. Поэтому вы можете увидеть плюсы и минусы там, где раньше их не видели. В итоге придете к самому оптимальному варианту.

И снова обратите внимание на то, как процесс стратегического мышления отличается от вашей обычной манеры мыслить. Мысли не скачут с предмета на предмет – вы сами направляете их в нужное русло. Для этого могут потребоваться усилия по концентрации и удерживанию внимания. По мере тренировок эти навыки будут развиваться у вас все лучше и лучше.

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.