

Антон Могучий

# Книга-тренажер

для развития  
ума и памяти

ИСПОЛЬЗУЙ СВОЙ МОЗГ  
на 100%!



Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

**Используй свой мозг на  
100%! Книга-тренажер  
для развития ума и памяти**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.95  
ББК 88.3

## **Могучий А.**

Используй свой мозг на 100%! Книга-тренажер для развития ума и памяти / А. Могучий — «Издательство АСТ», 2015 — (Книга-тренажер для вашего мозга)

Психологи недавно доказали, что люди по-разному думают. Кто-то воспринимает информацию через слова (это аудиалы), кто-то оперирует образами (визуалы), а кто-то отдает предпочтение ощущениям (кинестетики). Эта книга-тренажер для развития ума составлена из упражнений, специально подобранных для аудиалов, визуалов и кинестетиков. Если заниматься по системе Антона Могучего всего по 5–10 минут в день, то можно развить все свои «каналы обработки информации». В итоге вы значительно увеличиваете скорость и качество работы своего мозга! Антон Могучий – автор многих бестселлеров. Его книги просто и доступно объясняют, как быстро улучшить умственные возможности, укрепить память, развить способность мыслить быстро и нестандартно.

УДК 159.95  
ББК 88.3

© Могучий А., 2015  
© Издательство АСТ, 2015

# Содержание

Вступление	6
Что значит – включить интеллект на полную мощь?	8
Часть 1	10
От чего зависит стиль и качество вашего мышления	10
Карта мозга может меняться, а значит, могут усиливаться интеллектуальные способности!	12
Начните мыслить в три раза эффективнее!	14
Дальнейшая работа: от теории к практике	15
Признаки, которые помогут вам узнать, кто вы – визуал, аудиал или кинестетик	16
Самоанализ: что вам запоминается в первую очередь?	16
Часть 2	17
Краткие рекомендации: как работать по Части 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Антон Могучий**  
**Используй свой мозг на 100 %! Книга-**  
**тренажер для развития ума и памяти**

© Могучий А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*

## Вступление

### Неиспользуемый потенциал вашего мозга огромен!

Если вам в жизни не хватает:

- успеха,
- везения,
- радости,
- удовлетворения,
- здоровья,
- уверенности в себе,
- материальных благ,

совет один: **развивайте интеллект!**

Небольшая оговорка: пусть этот совет не покажется вам обидным. В нем нет никакого намека на то, что уровень вашего интеллекта ниже, чем у других.

**Дело в том, что практически у всех людей интеллект работает значительно ниже уровня своих реальных возможностей!**

Неиспользуемый потенциал человеческого мозга огромен. Представьте себе: большинство людей используют свой мозг менее чем на десять процентов! И при этом многие из них весьма неплохо живут, не жалуются на недостаток ума, хорошо справляются с каждодневными житейскими задачами, а порой и преуспевают.

Что же будет, если начать использовать потенциал мозга не на десять, а хотя бы на двадцать-тридцать процентов? Вы сможете стать настоящим гением или, по крайней мере, обладателем выдающегося ума, неординарной личностью, способной достичь невиданных высот в науке, искусстве, бизнесе, политике и вообще в любом виде деятельности на ваш выбор.

Чем выше интеллект, тем меньше вероятность ошибок, тем больше шанс на наилучшие решения.

Но ведь и двадцать-тридцать процентов – не предел! Наш мозг устроен так, что способен развиваться и обучаться в любом возрасте, и пределов его совершенства практически не существует. Единственное, что для этого нужно – наше собственное желание и немного усилий, чтобы ежедневно посвящать некоторое время тренировкам.

Перемены в наше время происходят молниеносно. Тот, кто был успешен вчера, завтра вполне может оказаться в аутсайдерах! Просто потому, что упустил из виду какую-то информацию, неверно ее проанализировал, сделал ошибочные выводы...

**То есть – не лучшим образом проделал необходимую для успеха интеллектуальную работу.**

Хорошо развитый интеллект предполагает:

- способность воспринимать и усваивать как можно больше необходимой информации,
- способность правильно понять эту информацию,
- способность анализировать эту информацию и делать верные выводы,
- способность принимать наилучшие решения на основе имеющейся информации.

Все решения, которые мы принимаем в жизни, основаны именно на имеющейся у нас информации. Но если информации недостаточно

или она неверно нами истолкована, мы принимаем ошибочное решение. Нужен развитый интеллект, чтобы усвоить и понять достаточное количество информации, сделать на ее основе правильные выводы и принять наилучшее решение. Вот почему только человек с развитым интеллектом может достигать успеха.

Необходимость развивать интеллект сегодня особенно актуальна еще и потому, что мы живем в **информационную эпоху**. Развитый интеллект в наше время ценится как никогда раньше – буквально на вес золота! Есть такая фраза: кто владеет информацией – тот владеет миром. Но точнее было бы сказать: кто умеет работать с информацией – тот владеет миром. Информации вокруг нас великое множество, в информационных потоках можно захлебнуться, если не включить интеллект на полную мощь.

## Что значит – включить интеллект на полную мощь?

Мы живем в удивительное время открытий! Да, человеческий мозг – это еще в большой степени *«terra incognita»* («неизвестная земля»). И все же сегодня нам известно о функционировании мозга гораздо больше, чем вчера. Знаете, почему мозг разных людей по-разному усваивает и обрабатывает информацию, поступающую от окружающего мира? Оказывается, это связано с тем, что у каждого человека есть три основных канала восприятия информации – **зрительный, слуховой и кинестетический** («ощущенческий»).

Кто-то хорошо воспринимает зрительную информацию, а слуховую и кинестетическую – хуже, кто-то, наоборот, все отлично усваивает на слух, но не замечает детали и подробности зрительных образов, а кто-то и видит, и слышит хорошо, но не разбирается в «голосе» ощущений. Да, именно эти три сенсорных канала создают для каждого из нас свою собственную, уникальную картину мира! Но вот только развиты они у большинства людей неравномерно.

Людей, у которых преобладает зрительный канал, называют **визуалами**, слуховой – **аудиалами**, кинестетический – **кинестетиками**.

Заметьте, речь идет вовсе не о каких-то нарушениях в работе органов чувств! Человек может вовсе не страдать глухотой или близорукостью, но все равно не усваивать и половины той информации, которая передается по каналам слуха или зрения. В итоге его картина мира оказывается неполной, а то и искаженной. Соответственно, он делает неверные выводы – и принимает неверные решения, потому что руководствуется недостаточной или искаженной информацией. Успех в очередной раз ускользает!

### Выводы:

- нужно развивать все три основных канала восприятия информации,
- нужно учиться правильно обрабатывать информацию, поступающую по всем трем каналам,
- нужно уметь делать выводы и принимать решения на основе самой полной информации.

Пособие, которое вы держите в руках, предназначено для тренинга интеллекта. Но это необычный тренинг – он учитывает **индивидуальные особенности** работы мозга каждого человека. Уникальный тренинг дает и уникальные возможности! Если вы будете следовать всем рекомендациям книги и выполнять упражнения, то:

- возможности вашего интеллекта вырастут за короткий срок в несколько раз!
- вы начнете себя чувствовать как человек, в распоряжении которого оказался суперсовременный компьютер вместо конторских счетов!
- проработав свои сенсорные каналы, вы будете мгновенно решать проблемы, которые не решались годами!
- вы легко и быстро найдете ответы на все волнующие вас вопросы!

Но это далеко не все преимущества, которые вы получите, пройдя уникальный тренинг по проработке и развитию трех сенсорных каналов!

В книге вы найдете упражнения, которые помогут вам:

- лучше узнать себя, начать в полной мере использовать свои возможности и способности и даже развить новые таланты;
- еще активнее и с наилучшими результатами использовать ваш ведущий канал восприятия информации;



- развить те каналы восприятия, которые работают у вас недостаточно активно, и сделать свою картину мира более полной и яркой;
- мгновенно усваивать и анализировать всю информацию, поступающую по трем каналам;
- улучшить память;
- повысить способности к обучению, пониманию и усвоению новой информации;
- схватывать нужную информацию «на лету»;
- прекрасно ориентироваться в любой ситуации;
- повысить скорость реакции в любой ситуации – мгновенно делать правильные выводы и принимать лучшие решения, продвигаясь таким образом от успеха к успеху.

**Все, что от вас требуется, – внимательно читать и выполнять упражнения, затрачивая на это хотя бы по десять минут в день.**

## Часть 1

### Как работает ваш мозг

#### От чего зависит стиль и качество вашего мышления

Мир вокруг нас невероятно разнообразен, в нем огромное количество «пищи» для наших органов чувств – сколько всего мы можем видеть, слышать, осязать, чувствовать. Порой нам кажется, что всем людям разностороннее восприятие мира доступно в равной степени. Ведь картина мира кажется нам объективной, и мы думаем, что другие люди видят, слышат, осязают и чувствуют то же, что и мы.

Но на самом деле это не так. Каждый человек воспринимает мир по-своему. Потому что мы воспринимаем мир посредством своих органов чувств и тех способов, какими мозг обрабатывает информацию. Мы воспринимаем не мир как таковой, а те картины, которые создает наш мозг на основе переработки информации от внешнего мира. Можно сказать, что наши органы чувств и наш мозг создают своеобразные «фильтры», или «линзы», через которые мы воспринимаем мир.

А значит, другие люди могут видеть, слышать и чувствовать совсем не то же самое, что и вы!

Один человек радуется красивому закату, а другой даже не замечает его.

Кто-то наслаждается музыкой, а кого-то она раздражает.

Одному важно, чтобы одежда была удобной, а другой легко мирится с неудобством, лишь бы было красиво.

Кто-то не запоминает лиц, но запоминает детали разговора, а кто-то – наоборот.

Кому-то нравится читать, кому-то – слушать аудиокниги.

Сравнения можно продолжать, они практически бесконечны. Суть в том, что все люди в той или иной степени воспринимают три типа сигналов от внешнего мира – зрительные (визуальные), слуховые (аудиальные) и «ощущенческие» (кинестетические) сигналы. Но каждый из этих способов восприятия развит у разных людей по-разному. Обычно ведущим является лишь один из этих трех типов восприятия, второй тип развит в меньшей степени, и третий тип развит совсем слабо.

Не существует человека, у которого от природы все три типа восприятия были бы развиты одинаково! А значит, кто-то из нас – по преимуществу визуал, кто-то – аудиал, а кто-то – кинестетик. Представители каждого из этих типов живут словно в трех разных мирах!

**Визуал** воспринимает прежде всего то, что можно видеть глазами. Его мир – это прежде всего мир визуальных образов. Он лучше всего запоминает и усваивает зрительную информацию.

**Аудиал** воспринимает мир в большей степени на слух. Его мир – это мир звуков, слов, речи. То, что он видит, усваивается и запоминается им в меньшей степени.

**Кинестетик** воспринимает мир через чувства и ощущения. Для него важно все потрогать, «почувствовать кожей» или ощутить через мышечное чувство и другие телесные ощущения. Вся прочая информация кажется ему недостаточной.

**По статистике, сорок процентов всех людей являются визуалами, еще сорок процентов – кинестетиками, и лишь двадцать процентов человечества относятся к аудиалам.**

«Переко́с» в сторону одного из трех способов восприятия – вовсе не какая-то патология, не нарушение, не отклонение от нормы. Все мы разные, и это – норма. Просто у каждого человека свой стиль и свое качество мышления, и это связано именно с преобладающим типом восприятия, с тем, какой сенсорный канал является ведущим. Но это не значит, что нельзя развивать те способы восприятия, которые развиты у вас в меньшей степени. Напротив, развивать их можно и нужно. Чем полнее у вас развиты все типы восприятия, тем ближе вы к гармонии.

## Карта мозга может меняться, а значит, могут усиливаться интеллектуальные способности!

Мозг создает картину мира, пропуская его образы через органы чувств: зрительные образы – через глаза, слуховые образы – через уши. Что касается кинестетического восприятия, то для него не предусмотрен природой какой-то единый орган чувств: кинестетическое восприятие мира осуществляется как посредством осязания, обоняния и вкуса, так и через вестибулярный аппарат, а также особые телесные ощущения, такие как мышечное чувство, температурные и болевые ощущения, чувство движения, напряжения и расслабления, тяжести и легкости, «мурашек по коже» и т. п.

Различия в восприятии связаны вовсе не с состоянием здоровья органов чувств. Близорукий человек может быть прекрасным визуалом, а тот, у кого слух нарушился из-за болезни, не перестанет быть аудиалом, если был таковым раньше. Дело не столько в органах чувств как таковых, сколько в способах анализа и восприятия мозгом поступающей через них информации.

Информация от внешнего мира (и не только от внешнего, но также и от внутренней среды организма) поступает в первую очередь на **рецепторы** – это особые клетки, функция которых как раз и состоит в реагировании на те или иные раздражители.

Как только раздражитель попал на рецепторы – в них тут же происходит химическая реакция. В результате выделяется энергия, которая передается нерву. Нерв – это не что иное, как волокна нейронов, нервных клеток, являющихся основными элементами нервной системы. Нерв передает полученную информацию нейронам, затем она передается дальше, другим, третьим нейронам, и наконец доходит до того участка головного мозга, где происходит распознавание и анализ этой информации, а также рождается реакция на нее в виде определенных ощущений.

От того, как именно организован соответствующий участок головного мозга, как раз и зависит, насколько полным будет восприятие и усвоение этой информации. Если это **развитый участок**, с множеством нейронных связей, образующий устойчивую нейронную сеть – тогда информация будет воспринята и усвоена наилучшим образом. Если же это, скажем так, **недостаточно тренированный участок** мозга, где нейронные связи неустойчивы и их недостаточно – часть информации может остаться незамеченной, и картина мира понесет значительный ущерб!

Чем активнее работают наши нервные клетки – нейроны, тем богаче создаваемые ими нейронные сети, возникающие в результате взаимодействия нейронов. Каждая нейронная сеть создает нечто вроде программы, руководящей нашими навыками, способностями, восприятием и анализом информации. Таким образом в мозгу создаются системы, отвечающие за каждую нашу функцию и каждое действие. Совокупность этих систем ученые называют **картой мозга**.

Согласно этой карте, весь мозг, можно сказать, поделен на **зоны**, или **области**, каждая со своей функцией. Способность воспринимать звук закреплена за определенной зоной. Свет, цвет и создаваемые ими зрительные образы – прерогатива другой зоны мозга. За кинестетические ощущения также отвечает отдельная зона.

То, как мы воспринимаем соответствующие сигналы от внешнего мира, зависит от развитости ответственных за них зон мозга.

Почему они развиты у большинства людей не в равной мере? Трудно сказать – ведь мозг еще далеко не полностью изучен учеными, во многом он остается загадкой для науки! Наверняка играет свою роль и наследственность, и опыт, полученный в младенчестве, и воспитание. Но есть и другие, невыясненные еще пока факторы, определяющие, почему мы становимся визуалами, аудиалами или кинестетиками. Ясно одно: у каждого человека есть свои сильные и слабые стороны в восприятии реальности. И надо научиться пользоваться своими сильными сторонами в полной мере – а слабые по возможности развивать путем тренировок.

**То, что такое развитие возможно в любом возрасте – подтверждает практика. И современная наука дает обоснование тому факту, что тренировка мозга приносит большие результаты. Ведь если еще совсем недавно считалось, что карта мозга человека неизменна, то сегодня ученые приходят совсем к другим выводам: карта мозга может меняться!**

Иначе как объяснить тот факт, что человек, у которого в результате травмы или болезни поврежден участок мозга, отвечающий за восприятие звука, через некоторое время может снова научиться слышать? Другой участок взял на себя функции поврежденного, так как там сформировались новые связи между нейронами взамен отсутствующих. Карта мозга изменилась, мозг заново обучился нарушенной функции.

**Наш мозг пластичен – вот о чем это говорит!**

Пластичен – значит, способен меняться, развиваться, приобретать новые функции, устанавливать новые связи между нейронами и создавать новые нейронные сети.

Недавние исследования ученых выявили такую удивительную вещь: участок головного мозга, обрабатывающий зрительную информацию, способен воспринимать и анализировать и звуковые сигналы. Именно благодаря этому мы можем в своем воображении создавать зрительные образы, когда слышим речь или музыку. Звуки превращаются в зрительные образы благодаря одной и той же области мозга, отвечающей за аудиальную информацию! И чем больше мы тренируемся в создании таких образов – визуализации, тем лучше работает данная область мозга.

**Точно так же мы можем тренировать свой мозг лучше воспринимать любую информацию – зрительную, звуковую, кинестетическую.**

По мере тренировок мозг будет создавать новые нейронные сети и совершенствовать уже существующие. Как следствие, наша картина мира будет становиться более полной, мы уже не будем пропускать мимо себя важную информацию, а значит, работа нашего интеллекта будет значительно более продуктивной, чем прежде.

Задумайтесь: чего больше в вашей картине мира – зрительных образов, звуков, ощущений? Достаточно ли ярко и полно вы воспринимаете мир? Не бывает ли такого, что не замечаете чего-то важного, пропускаете мимо ушей или не реагируете на сигналы, которые посылает тело (оно порой сообщает нам не менее важную информацию, чем та, что видима глазами и слышима ушами)? На основе неполной или недопонятой информации мы неизбежно делаем неверные выводы и принимаем неправильные решения. Вот почему нужно развивать свою карту мозга, тренируя его на полноценное зрительное, слуховое и кинестетическое восприятие.

## Начните мыслить в три раза эффективнее!

А теперь о самом главном. От нашего типа восприятия зависит и стиль и качество нашего мышления. Можно сказать, что визуалу свойственно преимущественно визуальное мышление, аудиалу – аудиальное, кинестетику – кинестетическое. Что это значит?

Визуал любую проблему и задачу воспринимает через зрительные образы. Он *видит* проблему. И решение ему тоже необходимо *увидеть* – буквально, в виде четкой и ясной картинки, пусть воображаемой, пусть отражающей желаемое будущее, но ему нужна именно картинка. Если он не видит картинку, соответствующей его решенной проблеме, осуществленному желанию или достигнутой цели – вряд ли он сможет получить то, что хочет.

Аудиал все жизненные задачи воспринимает преимущественно через слух. Сталкиваясь с проблемой, он хочет *услышать* в связи с ней как можно больше. И о том, как проблему решить, ему тоже надо *слышать*.

Кинестетик руководствуется чувством. Он *чувствует* проблемы и, прежде чем решать их, должен *прочувствовать*, каким образом проблема может быть решена.

Таким образом, не только к анализу, восприятию мира каждый человек подходит с позиций своего ведущего стиля мышления – но и к решению проблем и задач, к построению своей жизни, созиданию чего-то нового в ней. Визуал воссоздает в реальности свои зрительные образы, аудиал – то, что было им услышано и озвучено, кинестетик воплощает в реальность то, что он смог прочувствовать, ощутить даже без слов и картинок.

Представляете, как было бы хорошо, если бы мы могли одновременно и *видеть*, и *слышать*, и *чувствовать* проблему и ее решение? Мы в три раза больше узнали бы о проблеме и способах ее решения! А главное – получили бы в три раза больше возможностей по реализации своих желаний, достижению целей, то есть перед нами бы открылось в три раза больше путей к успеху!

Именно в этом задача данного пособия – развить в максимальной степени все три типа мышления: визуальное, аудиальное и кинестетическое.

## **Дальнейшая работа: от теории к практике**

На этом мы заканчиваем знакомиться с теорией и переходим к практике.

Следующие главы Части 1 позволят вам:

- по внешним признакам определить, кто вы – визуал, аудиал или кинететик;
- пройти тестирование и сделать более точные выводы о преобладающем у вас сенсорном канале.

Внимательно прочитайте весь последующий материал Части 1 и обязательно выполните все предложенные задания. Только после этого можно будет приступить к Части 2 – собственно тренингу интеллекта.

## **Признаки, которые помогут вам узнать, кто вы – визуал, аудиал или кинестетик**

### **Самоанализ: что вам запоминается в первую очередь?**

Вспомните какое-нибудь значимое или просто приятное, запомнившееся событие из вашей жизни. Что вспоминается в первую очередь – то, что вы видели, то, что слышали, или что чувствовали?

Каждое событие откладывается в памяти в виде некой совокупности образов. Это зрительные образы, отражающие то, что вы видели, слуховые образы, сложившиеся из окружающих вас звуков, и кинестетические образы, основанные на испытанных ощущениях. Проанализировав, какие образы преобладают при попытке вспомнить событие, вы можете понять, к какой категории вы относитесь – являетесь визуалом, аудиалом или кинестетиком.

Вы сразу «увидели» в своем воображении яркую картинку? Это признак визуала. Плохо помните картинку, но в памяти хорошо запечатлелись звуки, голоса, произнесенные слова? Это характерная черта аудиала. Звуки и зрительные образы припоминаются смутно, но зато вы хорошо помните ваши собственные ощущения – тепла или холода, расслабления или тонуса, бодрости или усталости, а также прекрасно запомнили запахи? Велика вероятность, что вы кинестетик.

Если вам все еще трудно определить, к какому типу вы относитесь, возьмите бумагу и ручку и, не задумываясь, опишите любую ситуацию из вашей жизни. Не обязательно подробно – можно ограничиться краткими фразами. Пишите то, что в голову придет, не надо слишком раздумывать над формулировками. Перечитайте, обращая внимание на определения. Они относятся к зрительным, слуховым или кинестетическим образам?

Даже одну и ту же обстановку разные люди опишут по-разному. Например.

**Вариант 1.** Синее море, высокие покрытые зеленым лесом горы, яркий розовый закат, белоснежные чайки парят в лазурном небе среди белых облаков.

**Вариант 2.** Громкие крики чаек, рокот морского прибоя, шелест ветра в ветвях, отдаленное эхо в горах – больше ничего не нарушает тишину.

**Вариант 3.** Ласковые теплые морские волны, нагретые солнцем камни, чистый воздух, который так приятно вдыхать полной грудью.

Несомненно, вы уже поняли, что вариант 1 принадлежит визуалу, вариант 2 – аудиалу, вариант 3 – кинестетику.

**Для более точного определения вашего типа восприятия, обратитесь к психологическим тестам в приложении к этой книге.**



## **Часть 2**

### **Комплексы упражнений**

#### **Краткие рекомендации: как работать по Части 2**

Из предыдущих глав вы выяснили:

- какой сенсорный канал является у вас ведущим – то есть таким, которым вы пользуетесь чаще всего;
- какой сенсорный канал является у вас вторым после ведущего – то есть таким, которым вы пользуетесь иногда;
- какой сенсорный канал является у вас наименее развитым, то есть таким, которым вы пользуетесь редко или никогда.

Дальнейший практический материал построен так, чтобы вы могли:

- сначала усовершенствовать тот канал, который вы пользуетесь чаще всего, – чтобы научиться еще эффективнее использовать его;
- следом освоить самые эффективные способы обучения и усвоения информации для вашего ведущего канала;
- затем развить те каналы, которыми вы пользуетесь лишь иногда;
- после этого заняться развитием каналов, которыми вы не пользуетесь почти никогда;
- и в завершение работы по книге вы выполните упражнения для развития зрительной, слуховой и кинестетической памяти, предназначенные для всех читателей, независимо от того, какие сенсорные каналы у них преобладают.

#### **Первые три главы (1, 2, 3) – чтобы усовершенствовать тип мышления, которым вы активно пользуетесь**

Первые три главы этой второй части предназначены для работы с вашим активным типом.

**Глава 1 – это упражнения для визуалов.**

**Глава 2 – упражнения для аудиалов.**

**Глава 3 – упражнения для кинестетиков.**

Определив, какой канал у вас является наиболее используемым и активным, выберите из этих трех глав ту, которая относится к данному каналу, и последовательно выполните все упражнения.

Это необходимо, чтобы сделать еще сильнее ваши сильные стороны. Казалось бы, какой в этом смысл – ведь сильные стороны и без того сильны. Но дело в том, что иметь сильную сторону – это одно, а вот уметь ею пользоваться – совершенно другое.

Способности визуала, аудиала или кинестетика сродни таланту.

Но родиться талантливым мало! Чтобы талант приносил плоды, надо, во-первых, о нем узнать, во-вторых, его развивать и, в-третьих, его применять на практике.

Ведь если вы, к примеру, визуал, то лучше всего вы усваиваете информацию, поступающую в визуальном, зримом виде. Следовательно, научившись безошибочно вычленять в окружающей информационной среде именно зрительные сигналы и мгновенно анализи-

ровать их, вы многократно повысите уровень своих мыслительных способностей и начнете гораздо эффективнее ориентироваться в любых ситуациях, быстрее и точнее разбираться в происходящем, делать верные выводы и принимать правильные решения.

То же относится к аудиалам и кинестетикам – вычленив близкие и понятные для себя аудио- и кинестетические сигналы, они также начнут жить и мыслить гораздо эффективнее. Для этого и нужна тренировка. Благодаря ей вы научитесь лучше использовать ваши природные способности, а значит, принимать лучшие и самые правильные решения, более эффективно действовать, легче и быстрее достигать успеха в чем угодно и с минимальными усилиями разрешать самые сложные проблемы. А все благодаря тому, что ваше мышление станет более совершенным.

Каждая глава состоит из следующих разделов:

- упражнения для развития внимательности;
- упражнения на мысленное воссоздание зрительных, слуховых или кинестетических образов;
- упражнение на работу воображения – создание, творческое конструирование соответствующих образов;
- упражнения, тренирующие навык «перевода» информации, поступающей по менее развитым у вас каналам, на понятный для вас «язык» – образы, соответствующие вашему ведущему каналу;
- упражнения, помогающие в решении проблем;
- упражнения, помогающие в достижении успеха.

**Внимание** – это важнейший фактор, формирующий силу и эффективность вашего интеллекта. Множество людей не умеют эффективно мыслить просто потому, что они рассеяны и невнимательны. В разделе каждой главы, посвященной вниманию, вы освоите упражнения, благодаря которым уже не будете пропускать мимо своего внимания важные для вас зрительные, слуховые или кинестетические сигналы. Если же вы хотите заняться тренировкой внимания более основательно, вам можно порекомендовать такой уникальный тренажер мозга, как таблицы Шульте (см.: А. Могучий, «Супер-Тренажер для развития ума», «Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума», «Супертренажер мозга для развития сверхспособностей подзаголовки: Активизируй “зоны гениальности”»).

**Воспроизведение** образов включает работу памяти, важнейшего «инструмента» разума. Но тренировке памяти будет посвящена отдельная глава, здесь же вы пользуетесь имеющимися у вас на данный момент ресурсами, чтобы тренировать способность вспоминать когда-то виденное, слышанное и прочувствованное. И не просто вспоминать, а воспроизводить в памяти как можно более точно, четко и ярко. Чем ярче мы воспроизводим образы и информацию по памяти, тем больше энергии получает ваш мозг. Воссоздавая позитивные образы, вы можете формировать так называемые ресурсные состояния, которые в любой момент дадут вам прилив сил, энергии, помогут улучшить настроение, придадут уверенности в себе и многократно повысят вашу умственную активность.

**Создание** зрительных, слуховых, кинестетических образов тренирует творческие, созидательные возможности вашего разума. Только тот, кто мыслит творчески, может найти наилучшее решение любой задачи и способен генерировать идеи, ведущие от успеха к успеху.

«**Перевод**» любой информации на понятный вам «язык» (например, зрительных образов – в ощущения, звуков – в картинки и т. д.) – это навык, который поможет вам улавливать из окружающей действительности гораздо больше сигналов и понимать их намного лучше, а значит, делать более верные выводы и действовать эффективнее.

**Решение проблем** предполагает активное использование вашего ведущего канала, чтобы сначала увидеть, услышать или прочувствовать ее наиболее полно и благодаря этому

включить интеллект на полную мощь, чтобы разобраться, сделать выводы, а затем опять же при помощи вашего ведущего канала увидеть, услышать или прочувствовать решение – и воплотить его в жизнь. Также в этом разделе вы узнаете, как избавиться от нежелательных воспоминаний, проблем, тянущихся из прошлого, улучшить настроение и психологическое состояние, получить в свое распоряжение больше силы и энергии.

**Достижение успеха** перестанет быть проблемой, когда вы задействуете на полную мощь ваш ведущий канал и, как следствие, всю силу интеллекта. В этом разделе используются ваши способности как к воспроизведению, так и к созданию визуальных, аудиальных или кинестетических образов. Вы научитесь создавать ваш собственный образ успеха и настраивать свой разум на его воплощение в жизнь.

Каждому читателю нужно пройти лишь одну из первых трех глав – по крайней мере, для начала. Выполнив все упражнения главы, посвященной тренировке вашего активного типа восприятия, можно будет переходить к работе по следующим главам.

Можем рассказать, почему мы развиваем внимание, образы и прочее.

- Внимание – важнейший фактор в формировании силы интеллекта (см.: А. Могучий, «Супер-Тренажер для развития ума», «Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума», «Супертренажер мозга для развития сверхспособностей подзаголовок: Активизируй “зоны гениальности”»).

- Воспоминание – это память. Важнейший показатель ума.

- Конструирование – это творчество.

## **Глава 4 – чтобы более эффективно обучаться, усваивать и перерабатывать новую информацию**

Обратите внимание: эта глава предназначена для всех читателей, независимо от возраста и рода занятий, а не только для студентов и школьников, как можно было бы подумать!

Учиться не поздно в любом возрасте! Более того, с возрастом это становится все более необходимым. И в любом возрасте не поздно открыть свои настоящие способности, разобраться с наиболее приемлемыми способами обучения для себя и начать усваивать любую информацию гораздо лучше.

Эта глава состоит из трех частей – упражнения для визуалов, аудиалов и кинестетиков. Они предназначены опять же для вашего самого активного канала – того, которым вы пользуетесь чаще всего. Выберите ту часть главы, которая соответствует вашему активному каналу, и выполняйте упражнения в любой последовательности.

## **Следующие три главы (5, 6, 7) – чтобы развить канал восприятия и мышления, которым вы пользуетесь редко**

## **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.