

Антон Могучий
Развитие интеллекта, внимания, памяти. Секретные методы спецслужб

Книга-тренажер для вашего мозга –



«Развитие интеллекта, внимания, памяти. Секретные методы спецслужб / Антон Могучий»: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-109638-0

Аннотация

Новая книга известного автора книг-тренажеров для мозга Антона Могучего – тренинг для развития памяти, внимания и интеллекта, составленный на основе секретных программ подготовки агентов спецслужб.

Специально подобранные упражнения, уникальная авторская методика, практики для развития наблюдательности, воображения и творческих способностей – все, что необходимо для освоения курса на отлично.

Антон Могучий
Развитие интеллекта, внимания, памяти. Секретные методы спецслужб

© Могучий А., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Мыслить как разведчик

Под грифом «Секретно»

Слово «спецслужбы» для многих людей стало символом силы, власти, могущества и, конечно же, символом тайны. Службы госбезопасности любой страны – действительно более чем серьезные организации. К людям, работающим там, обычно относятся настороженно, но с определенным пиететом. Многим кажется, что там работают какие-то необыкновенные люди. Не небожители,

нет – но люди, знающие, умеющие и понимающие гораздо больше, чем обычный среднестатистический человек.

И в самом деле, многие и многие из них действительно достойны уважения. Ведь в спецслужбы лишь бы кто не попадет. Отбор достаточно строгий и проводится по множеству параметров.

На службу туда обычно принимают людей с твердыми убеждениями, морально и психологически устойчивых.

Они должны уметь выдерживать стрессы и справляться с их последствиями.

От них требуется умение владеть собой и контролировать свои эмоции.

И конечно, одним из главных требований всегда был **развитый интеллект**. Но не только – а еще и **хорошая память, внимание, умение сосредотачиваться и принимать решения в самых сложных ситуациях**, а также **выдержка, находчивость, сообразительность**.

Специально отобранных людей обучают по особым методикам – в многочисленных засекреченных школах и на курсах «особого назначения». Чему обучают? Разведке и контрразведке, слежке и наблюдению, различным методам получения и обработки информации, шифровке и дешифровке и еще множеству дисциплин в зависимости от специализации.

Конечно, интеллектуальная и психологическая подготовка стоит едва ли не на первом месте. Без тренированной памяти, внимания, наблюдательности, интеллекта на этой работе делать нечего!

Для чего вам память, внимание и интеллект, как у агента спецслужб

Далеко не только агентам и сотрудникам спецслужб в наше время требуется развитый интеллект. Мир усложняется с каждым годом, потоки информации становятся все более интенсивными, и для нормальной жизнедеятельности, не говоря уже об успехе, нам просто необходимо все схватывать на лету, отделять главное от второстепенного, анализировать получаемые данные и делать верные выводы.

Кто с этим лучше всего справляется? Конечно, тот, кто обучен этому по долгу службы.

Но теперь и всех нас жизнь призывает к такому обучению. И не важно, сколько вам лет и кем вы работаете. Важно, что вы можете мыслить, а значит и жить, гораздо эффективнее, чем сейчас.

Головной мозг человека – гениальное творение природы. Он обладает практически неограниченными возможностями, о чем большинство людей и не подозревает. Путем тренинга мозга можно развивать свой интеллект чуть ли не бесконечно!

Мозг способен обучаться!

Мозг пластичен – а это значит, что мы можем по своей воле усиливать нужные нам функции!

Можем развить память до феноменальных величин. Можем дисциплинировать свою мысль так, чтобы легко решать самые трудные задачи. Можем стать такими внимательными, чтобы ни одна мелочь и деталь (о которых порой зависит очень много) не ускользнула от нас. Можем освоить искусство генерировать гениальные идеи. Можем научиться мыслить творчески, неординарно и при этом логически четко и выверено. Можем стать совершенно другими людьми, приблизить себя к идеалу!

И всего этого можно достичь при помощи тренинга мозга, потому что мозг и в самом деле всему голова.

А еще тренировать интеллект нужно хотя бы для того, чтобы его не утратить. Ведь согласно законам нашего организма, мы теряем то, чем не пользуемся. Если не давать нагрузки мышцам, они атрофируются. Если не тренировать интеллект, он слабеет. И, если вы хотите сохранить до преклонных лет отличную память и завидную сообразительность, тренироваться нужно начинать как можно раньше.

Развитый интеллект – это помимо всего еще и достойное качество жизни в любом возрасте и в любой жизненной ситуации. Не ждите, что кто-то обеспечит вам достойную жизнь – вы сами можете сделать это для себя при помощи своего высокоразвитого интеллекта.

Об этой книге

Выполняя задания из этой книги, вы сможете выйти на уровень мировой интеллектуальной элиты. Практическая польза, которую вы извлечете в итоге, неоценима.

Человек с «натренированным» интеллектом будет:

- находить решения проблем, которые раньше никак не решались;
- все схватывать «на лету», без затруднений усваивать новые знания;
- насквозь видеть людей и ситуации, понимать, что из чего произошло, в чем причины и следствия и где наилучший выход;
- генерировать новые, творческие, оригинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач;
- открывать в себе новые таланты и способности.

Возрастет ваша уверенность в себе, вы перестанете теряться перед сложными задачами и обстоятельствами.

Вы даже станете лучше себя чувствовать 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.

Структура книги такова.

Часть I посвящена тренировке внимания и наблюдательности.

Она содержит:

- упражнения по методу Шульте – уникальный тренажер № 1, развивающий весь мозг через развитие внимания;
- упражнения на концентрацию внимания;
- упражнения на наблюдательность;

– упражнения на сосредоточенность.

Часть 2 нацелена на развитие сообразительности и повышение скорости мыслительных реакций.

Она содержит:

- упражнения для развития понятливости;
- упражнения на развитие сообразительности;
- упражнения на скорость мышления.

Часть 3 нацелена на быстрое повышение коэффициента интеллекта – IQ.

Она содержит:

- упражнения по методу Келли – уникальный тренажер № 2, развивающий весь мозг через развитие интеллекта;
- упражнения на развитие вербального интеллекта;
- упражнения на развитие математического интеллекта;
- упражнения на развитие пространственного интеллекта.

Часть 4 направлена на развитие и укрепление памяти.

Она содержит:

- упражнения на развитие навыков механического запоминания;
- упражнения для развития слуховой памяти;
- упражнения для развития кинестетической памяти;
- упражнения для развития ассоциативной памяти;
- приемы мнемотехники;
- тренинг всех видов запоминания.

Часть 5 направлена на развитие навыков аналитического и стратегического мышления.

Часть 6 ставит целью развитие творческого, нестандартного мышления.

Важное условие : заниматься нужно регулярно, не менее трех раз в неделю, а по некоторым методикам (например, при работе с тренажером Келли) ежедневно. Продолжим аналогию с мышцами: пропустил тренировку – и уже откатился назад, надо начинать все сначала. Мозг, как и тело, нуждается в постоянном поддержании формы.

Не обязательно заниматься подолгу. Интеллекту тоже нужен отдых, поэтому не доводите дело до переутомления.

Одного-двух упражнений в день достаточно, если вы хотите двигаться вперед постепенно, но неуклонно. Если же хотите более быстрых результатов – то выполняйте по пять-шесть упражнений в день, пока не пройдете все практические задания книги. Начинать можно с любой из пяти частей (в зависимости от того, какие задачи для вас наиболее актуальны), но не переходите к следующей части, пока не выполните все упражнения из выбранной вами.

Имейте в виду: в книге есть упражнения легкие, и есть сложные. Некоторые упражнения потребуют значительных усилий, а некоторые вам поначалу могут даже показаться невыполнимыми. Но не сдавайтесь. Помните, что тренировка сотрудников спецслужб подразумевает выполнение заданий, лежащих на грани человеческих возможностей. И именно такие задания являются самой эффективной тренировкой, позволяют совершать гигантские и практически мгновенные прорывы в своих возможностях.

И помните: даже пяти минут занятий в день достаточно, чтобы мозг активно развивался, а ваши интеллектуальные способности возрастали.

Часть 1

Тренировка внимания и наблюдательности

Внимание – ваш навигатор по жизни

Внимание – это важнейший фактор, формирующий силу и эффективность вашего интеллекта. Множество людей не умеют эффективно мыслить просто потому, что они рассеянны и невнимательны.

Представьте, насколько внимательным, наблюдательным и сосредоточенным должен быть человек, от которого зависит государственная безопасность. Как много всего он должен вовремя заметить и распознать. Причем наблюдать иногда приходится в крайне неблагоприятных условиях – например, при плохой видимости или в ситуации опасности для жизни.

Долго удерживать внимание на предмете и не отвлекаться – это трудно, этому надо учиться. Держать в поле зрения более семи-восьми предметов обычному человеку не под силу. А специально подготовленному под силу и не такое!

У большинства неподготовленных людей внимание блуждает, перескакивает с предмета на предмет, рассеивается. Это крайне отрицательно сказывается на возможностях интеллекта. Если мы рассеянны и недостаточно сконцентрированы, то не сможем должным образом ответить на экзамене, не извлечем никакой пользы из курсов иностранного языка или автовождения, не уловим суть важной для нас беседы, не найдем оптимального решения профессиональных задач, проблем в бизнесе, общении, личной жизни.

Тренируя внимательность и наблюдательность, вы тренируете интеллект. А еще вы гораздо больше узнаете и об окружающей вас действительности, и о своих возможностях в ней. Тот, кто внимателен и наблюдателен, извлечет пользу из любой, даже самой ординарной ситуации и, уж конечно, никогда не упустит свои счастливые шансы.

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте

Всего пять минут тренировок в день значительно повысят возможности вашего мозга.

Немецкий психотерапевт Вальтер Шульте в середине XX века изобрел уникальный инструмент для тренировки внимания, усвоения большого количества информации и скорости реакции, который сразу начал использоваться для подготовки персонала практически всеми спецслужбами мира.

Таблицы Шульте на первый взгляд очень просты, тренироваться по ним нетрудно, но потрясающий результат дают даже пять минут тренировок ежедневно.

Сами таблицы представляют собой матрицы, состоящие из 25 клеток (5 по вертикали и 5 по горизонтали).

В каждую клетку в произвольном порядке вписана одна из цифр от 1 до 25. Перед тренирующимся ставится задача – как можно быстрее найти цифры либо в прямой последовательности от 1 до 25, либо в обратной – от 25 до 1.

Работая с таблицами Шульте, вы получите следующие результаты.

- Сможете полностью концентрировать внимание на важных вещах в течение значительных промежутков времени.
- Научитесь ориентироваться в больших объемах информации, мгновенно выделяя нужные детали.
- Повысится интенсивность и скорость ваших мыслительных процессов.
- Научитесь легко переключать внимание с одной задачи на другую, не теряя продуктивности интеллектуальной деятельности.
- Ваш мозг начнет работать ясно и четко, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
- У вас появится навык мгновенной мобилизации всех ваших интеллектуальных ресурсов для интенсивной работы.
- Научитесь мгновенному сосредоточению на любой решаемой вами задаче.
- Сможете моментально включаться в умственный труд, вам не будет требоваться долгая раскочка, вы будете работать с максимальной интенсивностью с первых же секунд.
- Сможете на протяжении длительных отрезков времени заниматься умственным трудом, не делая перерывов, не снижая интенсивности и практически не уставая.
- Научитесь оптимальным образом упорядочивать и организовывать информацию.

Если вы спросите, когда следует ожидать подобных результатов, то ответ таков: **мгновенно**. Как только вы начнете работать с таблицами Шульте, ваши интеллектуальные способности возрастут, вы это почувствуете. Но с первого раза серьезных перемен ожидать не стоит. Чтобы результаты достигли максимума, потребуется минимум десять дней.

Как работать с таблицами Шульте

Ниже вы найдете десять таблиц Шульте. Очень желательно не пользоваться их изображением в книге, а перенести на бумагу, чтобы увеличить их размер: в идеале сторона квадрата должна быть 25 на 25 сантиметров, а каждая клетка таблицы, таким образом, будет размером 5 на 5 сантиметров.

Вам понадобится секундомер – это обязательное условие. Работа с таблицами Шульте проводится на время.

Для одного занятия выберите **пять из десяти** таблиц – выбирать нужно случайным образом, например, наугад вытащив пять таблиц из стопки.

Возьмите одну из пяти таблиц и разместите перед собой на уровне глаз на расстоянии примерно 40–50 сантиметров от лица. Если при подобном размещении вы не видите всю таблицу целиком, то можно отодвинуть ее немного дальше.

Таблица должна быть размещена строго вертикально. Можно держать ее в руках, а можно разместить на стене или подставке.

Направьте взгляд на центр таблицы. Включите секундомер и начинайте искать числа от 1 до 25 по порядку, не пропуская ни одного числа. В дальнейшем можно будет чередовать поиск цифр в прямом и обратном порядке: то есть искать их то от 1 до 25, то от 25 до 1.

Найденные числа называйте беззвучно, про себя, а не вслух. Если у вас есть привычка шевелить губами даже при беззвучном счете, откажитесь от этого. Никакой артикуляции – то есть работы речевого аппарата – быть не должно совсем, ведь мы работаем на время, а артикуляция очень замедляет темп поиска нужных чисел.

Важное условие: стремитесь к тому, чтобы глаза совершали как можно меньше движений от числа к числу.

Стремитесь к максимальной неподвижности ваших глаз. Пусть ваш взгляд останется устремленным в центр таблицы, но так, чтобы вы видели все поле таблицы периферийным зрением. Пользуйтесь в основном именно периферийным зрением, когда ищите числа в нужной последовательности.

Когда все числа будут найдены в нужном порядке, остановите секундомер. Запишите время, которое ушло у вас на прохождение одной таблицы. Если у вас были ошибки, например вы сбивались и пропускали число, запишите также количество подобных ошибок и сбоев.

Перейдите к следующей таблице и снова повторите весь порядок действий. Не обязательно проходить за один раз все пять таблиц. Оптимальная продолжительность занятия – пять минут. Если за это время вы не прошли пять таблиц, все равно прекратите занятие. Если вы устанете раньше, чем за пять минут, или если заметите, что время прохождения последующих таблиц у вас увеличивается по сравнению с предыдущими, или почувствуете, что глаза устают, тоже лучше остановиться.

Занимайтесь таким образом каждый день по пять минут, обязательно фиксируя результаты. Когда вы сможете за пять минут пройти пять таблиц, дайте себе задание сохранить этот темп на ближайшие десять дней. Если в какой-то из этих десяти дней вы опять не уложитесь в пять минут, начните сначала отсчет этих десяти дней – а именно с того дня, когда вы снова уложитесь в пять минут.

Тренинг можно будет считать пройденным вами, когда вы на протяжении десяти дней будете проходить по пять таблиц в течение пяти минут.

Заметьте: в эти пять минут входят также и паузы между таблицами, когда вы будете записывать время прохождения очередной таблицы и менять таблицу у себя перед глазами.

Что касается скорости прохождения одной таблицы, то нужно стремиться к наилучшему результату, который составляет **25 секунд** . Но, если даже вам не удастся достичь такой скорости, эффект от тренировок все равно будет огромным. Кроме того, вы можете гордиться собой уже в том случае, если сможете проходить таблицу за 45–50 секунд, это тоже совсем неплохой результат.

После того как вам удастся в течение десяти дней проходить по пять таблиц в день, тратя на это суммарно не более пяти минут, можно сделать перерыв на одну-две недели и заняться в это время другими упражнениями данной части пособия. После вы по своему желанию сможете вернуться к работе по таблицам Шульте по любой удобной для вас схеме: проходить столько таблиц за один раз, сколько сможете, не уставая, и заниматься либо ежедневно, либо два-три раза в неделю для поддержания интеллекта в тонусе.

При желании вы можете видоизменять задания: например, называть по порядку сначала только четные числа, затем только нечетные.

Образцы таблиц Шульте

Таблица 1

6	13	2	15	22
1	4	19	21	17
8	11	3	18	16
12	9	5	7	23
25	14	20	24	10

Таблица 2

5	12	8	16	25
22	17	19	14	10
13	1	7	21	4
20	24	11	23	2
9	18	3	6	15

Таблица 3

24	3	8	16	6
10	21	4	12	14
19	7	18	2	25
1	22	5	20	11
15	13	9	17	23

Таблица 4

17	9	24	5	14
13	11	1	7	3
21	15	19	4	22
6	2	25	10	12
23	18	8	16	20

Таблица 5

24	15	2	11	21
4	17	25	6	23
22	1	16	20	10
14	5	18	3	13
9	7	12	19	8

Таблица 6

3	25	21	13	5
16	11	23	8	19
7	18	2	4	15
14	9	20	12	24
1	22	6	17	10

Таблица 7

2	10	9	6	12
5	11	1	15	17
16	7	22	3	21
18	14	19	13	8
25	20	24	4	23

Таблица 8

4	22	18	11	7
13	16	9	2	21
19	23	6	25	15
5	10	1	12	24
17	8	20	3	14

Таблица 9

5	8	1	3	9
2	10	13	4	21
12	18	7	24	19
23	6	16	11	22
14	20	25	15	17

Таблица 10

5	20	8	22	13
15	18	4	25	16
24	10	14	7	2
12	21	1	23	19
9	3	17	6	11

Упражнения на концентрацию внимания

Упражнение «Внимание к предмету»

Возьмите в руки какой-то небольшой предмет, который часто бывает у вас перед глазами, – например, чашку, вазочку, подставку для карандашей, настольные часы или даже мобильный телефон. Может быть, вам кажется, что внешний вид этого предмета вам хорошо знаком? Задайтесь целью найти в нем как минимум десять деталей, на которые вы раньше не обращали внимания. Замечайте даже крошечные царапинки, едва заметные сколы, а также форму и цвет различных мелких элементов.

Упражнение «Рассмотри ладонь»

Казалось бы, собственная ладонь – это то, что вы должны знать очень хорошо. Проверьте, так ли это. В течение 30 секунд внимательно рассматривайте свою ладонь. Отметьте форму ладони и всех пальцев, цвет кожи и его оттенки, замечайте все линии, как те, которые вам известны, так и те, которые вы раньше не замечали или которых не было. Старайтесь не отвлекаться ни на что. Затем закройте глаза и попробуйте мысленно воссоздать образ ладони. Снова откройте глаза и проверьте, все ли детали заметили и запомнили.

Упражнение «Картина»

В течение двух минут рассматривайте репродукцию любой картины, которая вам нравится. Вглядывайтесь в краски, формы, предметы или лица, изображенные там.

Даже если картина вам знакома, старайтесь увидеть в ней что-то новое, незнакомое, на что вы раньше не обращали внимание. Может быть, это выражения лиц персонажей, цвет глаз, форма носа или какие-то детали обстановки, а также оттенки цветовой палитры. Закройте глаза и представьте, что видите картину как наяву.

Упражнение «Слова на одну букву»

Откройте любую книгу на любой странице и читайте текст, одновременно замечая все слова, начинающиеся на одну и ту же букву, например на букву «с». Перечитайте еще раз, теперь уже подсчитывая слова на эту букву. Затем пересчитайте еще раз. Если число получилось то же, что и при первом подсчете, упражнение выполнено.

Если число другое, пересчитывайте до тех пор, пока числа не перестанут отличаться.

Упражнение «Диктофон»

Это упражнение можно выполнять в любом месте, где можно услышать, как люди разговаривают. Представьте, что ваше сознание – это диктофон, который вы в любой момент можете и включить, и выключить. Вы слышите какой-то разговор – представьте, что включили диктофон на несколько секунд, и четко фиксируете в сознании все, что услышали. Затем представьте, что прослушиваете запись. Мысленно воспроизведите этот отрывок разговора.

Можете практиковаться и дома, в одиночестве, включив радио или телевизор. Точно так же, при помощи воображаемого диктофона, фиксируйте в памяти коротенькие отрывки всего, что услышите, затем мысленно воспроизводите.

Упражнение «Свежий взгляд»

Выйдя на улицу, посвятите хотя бы пять-десять минут тому, чтобы внимательно рассмотреть свой собственный дом или любое другое хорошо знакомое вам здание. Знаете ли вы, как выглядят окна и двери, известны ли вам все детали фасада, форма крыши и то, что можно увидеть на ней? Посмотрите на дом свежим взглядом, и вам покажется, что вы давно его не видели, хотя и смотрите каждый день.

Упражнение «Поймай слово»

Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте, когда у вас есть возможность некоторое время прислушиваться к тому, что говорят вокруг или по радио, телевизору.

Задайтесь целью улавливать какое-то определенное слово – любое, какое вам нравится. Лучше брать слова с позитивной окраской – например, «добро», «любовь», «благодарю», «хорошо» и т. д.

Не следует брать междометия, служебные слова (такие как «чтобы», «потому что», «затем»), а также слова-паразиты («как бы», «короче», «так сказать», «как говорится»).

Задайте для себя определенный отрезок времени – например, полчаса или час, и все это время «вылавливайте» выбранное слово из речи окружающих вас людей или из того, что говорится по радио, телевидению.

При желании можете подсчитывать их, отмечая в блокноте или на листе бумаги каким-нибудь значком, сколько раз вы услышали выбранное слово.

Упражнение «Фрукты»

Возьмите в руки яблоко или любой другой фрукт и внимательно рассмотрите его. Отметьте, какого оно цвета, формы. Насколько правильна форма? Как оттенки цвета переходят один в другой? Какие особенности есть у этого яблока – может, пятнышки или неровности?

Возьмите другое яблоко и также рассмотрите его. А затем сравните два яблока, найдя как можно больше отличий. Сформулируйте вслух эти отличия, стараясь подбирать по возможности самые точные слова.

Упражнение «Всмотритесь в лица»

Давно ли вы не просто смотрели на близких и знакомых вам людей, но в самом деле видели их? Большинство людей не очень-то вглядываются в знакомые лица, так как считают, что и так хорошо знают их. В итоге они общаются будто бы не с реальными людьми, а со своим собственным представлением об этих людях, с давно сложившимся образом. А ведь этот образ постоянно меняется, хотя порой и незаметно.

Заново всмотритесь в лица, кажущиеся вам давно знакомыми и известными. Можно делать это исподволь, незаметно. Задайтесь целью найти новые, незнакомые черты, перемены, которых вы не заметили.

Вас могут ожидать открытия – вы лучшие узнаете и поймете близких людей.

Упражнение «Звуки»

Вслушайтесь в звуки, находясь в том месте, где вы часто бываете, например у себя дома. Вслушивайтесь и в звуки внутри помещения, и за его пределами – в соседних помещениях, на улице. Называйте вслух или про себя все звуки, которые вам удастся заметить.

Задайтесь целью услышать все, даже самые тихие звуки, в том числе и те, на которые вы раньше не обращали внимания – может быть, незамеченные оттенки в тиканье часов, легкий шелест ветра за окном или скрип половиц в соседней комнате. Насчитайте как минимум десять разновидностей звуков, которые вы раньше не слышали.

Упражнение «Голоса»

Может быть, вам кажется, что вы хорошо знаете голоса близких и любимых людей, но попробуйте вслушаться в них заново. Возможно, вы услышите новые нотки и оттенки, на которые не обращали внимания. Заметьте, не появились ли в голосах изменения за последнее время? Что это за изменения, с чем они связаны, о чем могут говорить? Как меняются голоса в зависимости от настроения, самочувствия владельцев, а также от темы разговора? Задайтесь целью обнаружить как минимум десять оттенков голосов ваших близких и знакомых, которые вы раньше не замечали.

Упражнение «Сигналы тела»

Наше тело постоянно подает нам сигналы в виде ощущений. Сосредоточение на них – хороший способ развивать внимание и

концентрацию.

Закройте глаза, сосредоточьтесь и задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» *Сосредоточьтесь именно на ощущениях в теле.*

Будьте внимательны и перечисляйте все, что заметите: тепло вам или прохладно, нет ли напряжения или тяжести в каких-то частях тела, как прикасается одежда к коже, вы сидите на чем-то мягком или жестком, чувствуете ли вы себя бодрым или вялым, не болит ли что-нибудь, не колотится ли сердце слишком сильно, как вам дышится, вы сыты или есть чувство голода, жажды и т. д.

Упражнение «Ваш собственный голос»

Знаете ли вы свой собственный голос? Возьмите диктофон или любое другое звукозаписывающее устройство и прочитайте небольшое стихотворение либо абзац из любой книги. Затем прослушайте запись несколько раз. Заметьте, какой тембр у вашего голоса, интонации, темп речи. Вслушивайтесь внимательно, чтобы не упустить ничего. Нравится ли вам, как звучит ваш голос, или хотелось бы что-то исправить? Попробуйте еще несколько раз прочитать тот же отрывок, но уже более низким или более высоким голосом, медленнее или быстрее, тише или громче, с другими интонациями. Внимательно прослушайте и решите, какой вариант вам больше нравится. Теперь, когда вы слышали себя со стороны, вам будет легче усовершенствовать звучание своего голоса, если вы сочтете это нужным.

Упражнения на наблюдательность

Упражнение «Луч света»

Иногда нам нужна концентрация внимания на чем-то одном – но бывают ситуации, когда, сконцентрировавшись на определенном объекте, мы можем упустить нечто важное, что происходит рядом. В этом случае полезно расконцентрировать внимание и наблюдать за всем происходящим, стараясь не упустить мелочей. С этой целью посмотрите в окно, если перед ним открывается достаточно широкое пространство. Если нет, выйдите на улицу и найдите такое место, с которого можно увидеть отдаленные объекты. Направьте взгляд вдаль и постарайтесь рассмотреть что-то, находящееся на максимальном отдалении. Затем быстро переведите взгляд на то, что находится ближе всего к вам. Затем представьте, что ваше внимание – это луч, направьте его опять к отдаленному объекту. Представьте, что видите его освещенным, а все остальное во тьме. Затем перенесите этот луч света снова на близкие объекты. Они освещены, а остальное во тьме. Теперь представьте, что этот луч света стал таким широким, что способен охватить все пространство перед вами. Направьте его на самый дальний объект, но при этом чтобы освещенными остались и близкие предметы. Охватите своим взглядом сразу все пространство и фиксируйте все объекты, находящиеся в нем.

Упражнение «Заметить всё»

Прогуливайтесь по улице, стараясь замечать всё, что происходит вокруг. Для этого вам придется стать бдительным и наблюдательным, освободить свою голову от посторонних мыслей, чтобы не отвлекаться от окружающей действительности. Замечайте людей, их лица, настроение, а также машины, здания, растительность – словом, все, что увидите и услышите вокруг. Ваша задача – увидеть и услышать как можно больше. Придя домой, запишите все, что удалось запомнить.

Упражнение «Услышать всё»

Закройте глаза и прислушайтесь к тому, что вы слышите вокруг себя. Сначала отметьте самые заметные, громкие звуки, те, что первыми привлекают внимание: например, шум машин, чьи-то голоса, звук работающего компьютера и т. д. Мысленно назовите про себя эти звуки. Затем начинайте прислушиваться к другим, менее заметным звукам, которые можно различить за этим первым, громким слоем. Это может быть тиканье часов, шорох листьев, шум ветра, отдаленные голоса. Назовите про себя как можно больше услышанных вами звуков. Затем начинайте прислушиваться к еще более тихим звукам – например, звуку собственного дыхания, тихим шорохам, поскрипыванию половиц и т. д. Отметьте про себя и такие звуки. Затем запишите все, что удалось услышать и запомнить.

Упражнение «Тематические наблюдения»

Выполнять упражнение можно в любом месте. Сначала определите тему, по которой вы будете вести наблюдения. Например: сегодня вы можете наблюдать за тем, как одеты люди, завтра – за тем, как они разговаривают и общаются, послезавтра – за тем, какие марки машин проезжают по улице, на следующий день – как выглядят деревья, цветы, и т. д. Если вы находитесь в помещении, где нет людей, можете задаться целью замечать, сколько вокруг вас предметов зеленого или любого другого цвета; в каком порядке расположены книги на полке; что вокруг вас вам нравится, а что – нет, как падает свет от лампы, как движется секундная стрелка часов и т. д. Запишите ваши наблюдения.

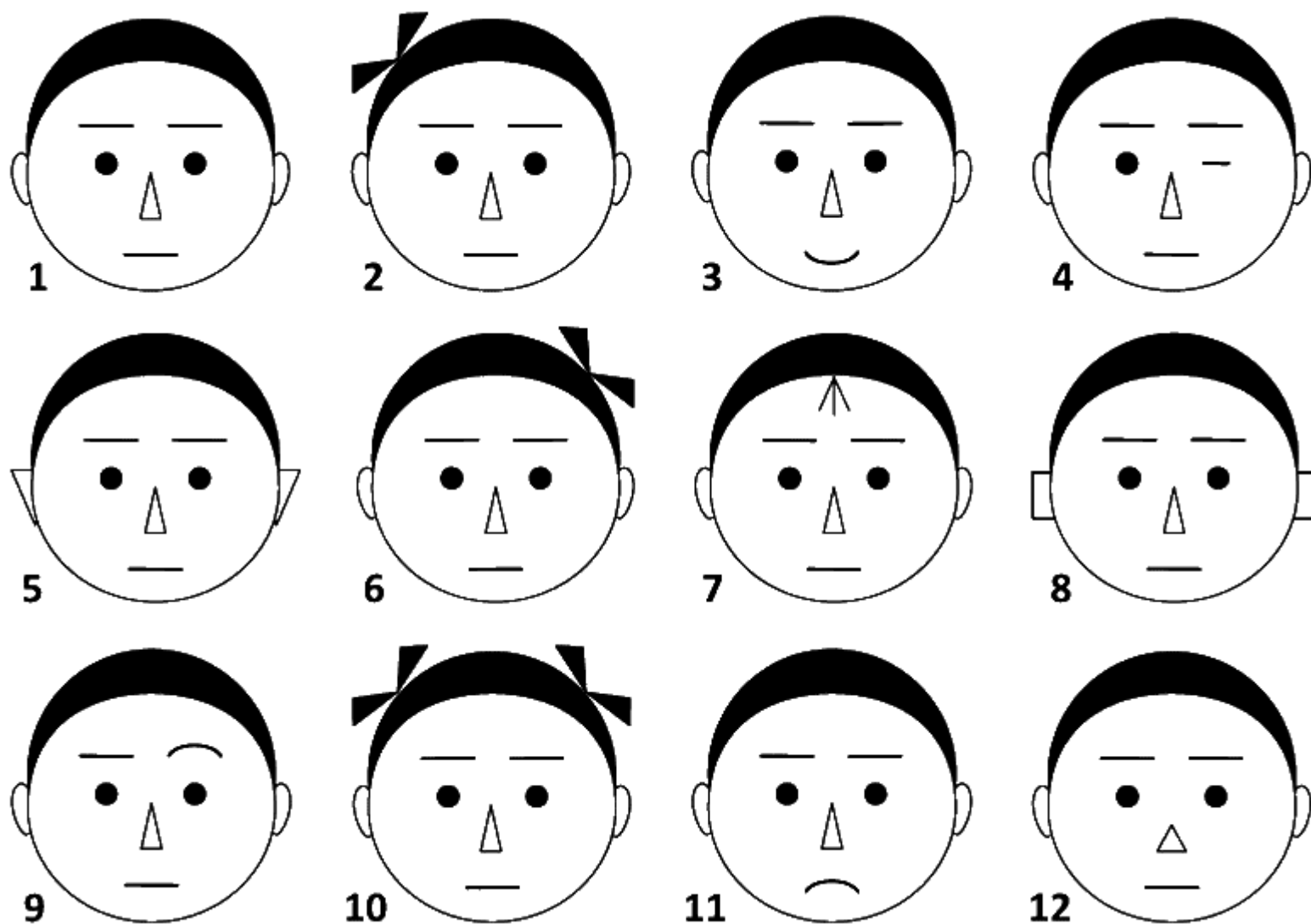
Упражнение «Предметы вокруг вас»

Вы думаете, что хорошо знаете свою комнату? Обойдите ее по часовой стрелке, вслух называя все предметы, которые увидите. Не только мебель, но и то, что на полках, на столе и других поверхностях, а также картины, фотографии, ковры, подушки и прочие детали интерьера.

Можно делать это упражнение с перерывами, если оно отнимает много времени. Затем идите по второму кругу, замечая и называя совсем мелкие детали – розетки и выключатели, булавки, воткнутые в стену, и даже неровности, шероховатости и царапины на стенах, рисунок обоев, отделку мебели и т. п.

Упражнение «Внимание к деталям»

Посмотрите на рисунок и назовите деталь, отличающую каждое последующее изображение от первого.



Упражнение «Наблюдение за людьми»

Задайтесь целью выбрать незнакомого человека в любом месте – в транспорте, на улице – где вы можете следить за ним хотя бы одну-две минуты, и постарайтесь незаметно понаблюдать за ним, чтобы определить:

- его (ее) примерный возраст;
- рост: низкий, высокий, средний;
- особенности телосложения: худощавое, нормальное, в меру полное, избыточно полное;
- форма лица: округлая, овальная, ближе к треугольной или прямоугольной;
- цвет волос и прическа, если это мужчина – наличие и отсутствие бороды и усов;
- цвет и оттенки кожи;
- осанка – сутулая или прямая;
- цвет и форма глаз;
- форма носа;
- форма губ;
- форма ушей;
- особые приметы (если есть): шрамы, родинки, физические недостатки;
- особенности и стиль одежды.

Когда человек исчезнет из вашего поля зрения, мысленно (или, если есть возможность, письменно) составьте его словесный портрет по перечисленным признакам.

Упражнение «Найди предметы»

Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте, когда у вас есть возможность понаблюдать за окружающим миром. Задайтесь целью в течение часа замечать вокруг себя предметы определенной формы, например прямоугольной или овальной, а также предметы, включающие в себя эти формы. Будьте наблюдательны, и вы наверняка найдете их не менее десятка. В следующий раз дайте себе задание находить предметы уже другой формы, затем третьей и т. д.

Упражнение «Турист»

Найдите возможность хотя бы в течение получаса прогуляться по хорошо знакомым вам местам (например, по улице, где вы

ходите каждый день), но только представьте себя туристом, который прибыл из далекой страны, где и природа, и архитектура, и весь уклад жизни очень сильно отличаются от ваших. Представьте, что раньше вы никогда не видели ни подобной растительности, ни таких зданий и улиц, и все вам в диковинку и в новинку.

Смотрите на окружающее так, будто видите все это в первый и последний раз. Старайтесь все разглядеть и ничего не упустить.

Упражнение «Фотограф»

Совершите небольшую прогулку по знакомым местам, взяв с собой фотоаппарат либо телефон или другое устройство с функцией фотосъемки.

Представьте, что вы – фотограф, которому нужно сделать как можно больше интересных кадров, найти самые выигрышные или необычные ракурсы, а также заметить и запечатлеть как можно больше деталей, на которые не всегда обратишь внимание. Идите медленным шагом и внимательно рассматривайте все вокруг в поисках всего интересного, за что может зацепиться взгляд. Это может быть красивое или необычное здание, старое дерево, яркая клумба, а может, граффити на стенах или старинная дверь в стене. Останавливайтесь, изучайте, рассматривайте с разных сторон, представляйте, как это будет выглядеть на фотографии.

Старайтесь замечать даже самые мелкие детали. Вдруг вам покажутся интересными объектами для съемки трещинка на асфальте, красивый лист на дереве или какая-нибудь травинка на обочине – снимайте все, на чем остановится взгляд. Но сначала внимательно рассмотрите объект съемки с разных сторон, чтобы найти наиболее интересные ракурсы.

Вы заметите, что иначе начали воспринимать окружающий мир, стали наблюдательнее, внимательнее. Вы откроете для себя много интересного в самых обычных вещах, а главное – начнете вырабатывать привычку очень зорко видеть все, что есть вокруг вас, не упуская детали.

Ответ

Упражнение «Внимание к деталям»

2. Бантик.
3. Улыбка.
4. Подмигивание.
5. Форма ушей.
6. Бантик.
7. Челка.
8. Форма ушей.
9. Бровь.
10. Два бантика.
11. Грусть.
12. Форма носа.

Упражнения на сосредоточенность

Упражнение «Часы»

Внимательно рассмотрите картинку.



Уделите внимание всем деталям, рассматривайте так, как будто хотите запомнить каждую мелочь.

В какой-то момент вы почувствуете, что внимание отвлекается. Проследите ход своих мыслей. О чем вы думаете? Каким образом вы перескочили с часов на эти мысли? Какие ассоциации привели вас к ним?

Представьте, что идете тем же путем обратно и снова возвращаетесь к часам. Рассматривайте их внимательно, стремясь к тому, чтобы внимание не отвлекалось хотя бы в течение нескольких минут.

Упражнение «Два дела одновременно»

Выполнение двух дел одновременно – очень хороший способ тренировать способность к сосредоточению, а также выдержку, внимание и концентрацию. Возьмите любую книгу, газету, журнал. Читайте отрывок любой статьи – небольшой, один-два абзаца, и одновременно считайте про себя от одного до ста, стараясь не сбиваться. При этом читайте осмысленно, усваивайте содержание. Если соьбьетесь со счета, начинайте считать заново. После перескажите себе содержание прочитанного вами отрывка.

Еще один вариант этого упражнения: разговаривая по телефону, одновременно записывайте числа от 1 до 100, а затем в обратном порядке. Старайтесь не сбиться и при этом не потерять нить разговора.

Упражнение «Пропущенные числа»

Это упражнение можно выполнять где и когда угодно, например во время прогулки или в транспорте.

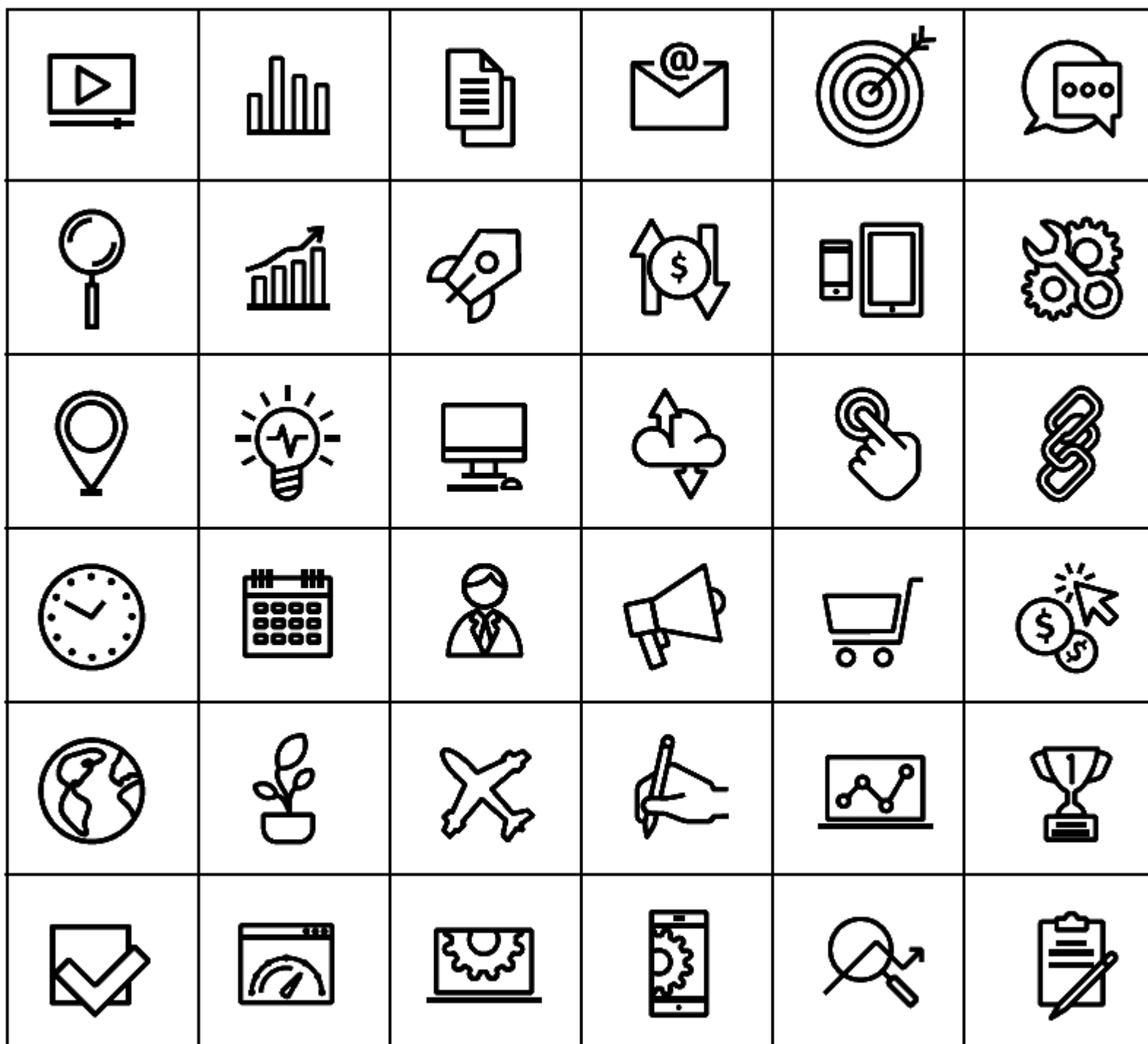
Считайте от одного до ста через одно число (называя лишь нечетные числа): 1, 3, 5, 7, 9 и т. д. Затем называйте только четные числа: 2, 4, 6 и т. д. Затем считайте, пропуская по два числа: 1, 4, 7, 10, 13 и т. д. Затем пропускайте по три числа: 1, 5, 9, 13, 17 и т. д. Затем повторите все то же самое, считая в обратном порядке: от ста до одного.

Упражнение «Важная информация»

Включите радиоприемник на минимальную громкость и представьте, что увеличить ее невозможно, а вам крайне важно услышать то, что там говорится, – от этой информации зависит очень многое. Вслушивайтесь изо всех сил и старайтесь улавливать каждый звук. Вам придется очень сильно сосредоточиться и напрячь все свои возможности по восприятию слуховой информации. Слушайте так в течение нескольких минут, затем запишите то, что вы услышали. Если какие-то слова вы не расслышали, попробуйте подобрать подходящие по смыслу. Оцените, достаточно ли хорошо вы поняли то, что говорилось.

Упражнение «Иконки»

Рассматривайте эту таблицу иконок в течение как минимум пяти минут, последовательно переходя от изображения к изображению. Ваша задача – не просто рассмотреть, но и назвать про себя или вслух, что именно вы видите и что эта иконка означает. Если не знаете – домысливайте, отгадывайте или хотя бы стройте предположения. Стремитесь к тому, чтобы ваше внимание ни на что не отвлекалось, а также не перескакивало с одной иконки на другую. Переводите внимание на следующую из них лишь тогда, когда рассмотрите предыдущую и поймете ее смысл.



Если внимание отвлеклось и вы заметили, что рассеянно скользите взглядом по таблице или думаете о чем-то другом, начинайте все сначала.

Упражнение «Репродукции»

Возьмите любой альбом или журнал с репродукциями любых картин. Откройте наугад любую и внимательно рассматривайте ее в течение как минимум пяти минут (если хотите – можно дольше, столько, сколько считаете нужным). Задайтесь целью не упустить ни одной мелочи и детали. Обратите внимание на цветовую гамму, на оттенки цвета, тени и полутона, замечайте даже отдельные мазки кисти и то, как ложится краска, создавая общую картину.

Через некоторое время рассмотрите таким образом еще одну-две репродукции. Упражнение желательно выполнять регулярно.

Упражнение «Рассмотрите дерево»

В течение десяти-пятнадцати минут рассматривайте любое дерево в любое время года. Отмечайте форму ветвей, ствола, листьев, рисунок и цвет коры, игру света и тени и то, как дерево смотрится на фоне, на котором вы его рассматриваете. Ответьте себе на вопрос: что нового и необычного вы заметили в этом дереве?

Упражнение «Числа»

Напишите на отдельных карточках числа от 1 до 10 – крупно, ярким фломастером. Несколько секунд смотрите на число 1, затем закройте глаза, но представьте, что все еще видите его. Удерживайте число перед мысленным взором, сколько сможете. Затем поочередно сделайте то же самое с оставшимися числами.

Когда это начнет получаться, напишите десять двузначных чисел, например от 21 до 30, и повторите упражнение с ними.

Когда и это начнет получаться, сделайте то же самое с десятью трехзначными числами, например от 111 до 120, или с любыми другими.

Упражнение «Слова»

Откройте любую книгу на любой странице и прочитайте несколько строк. Закройте глаза и назовите несколько слов, которые вам больше всего запомнились. Вспомните, как эти слова выглядели на бумаге, и представьте, что видите их снова. Откройте глаза и прочитайте еще раз те же строки. Снова закройте глаза и назовите запомнившиеся словосочетания. Вспомните их начертание в книге. Открыв глаза и прочитав текст еще раз, после этого вспомните уже целые фразы или их части. Вспомните, как они выглядят на бумаге, как размещены, где начинаются и где заканчиваются в прочитанном вами отрывке.

Упражнение «Семейный фотоальбом»

Уделите время тому, чтобы внимательно рассмотреть ваш семейный фотоальбом, где есть фотографии ваших родных, близких и вас в разном возрасте. Обратите внимание на то, как менялись с годами сами фотографии – бумага, на которой они напечатаны, качество изображения и печати, отмечайте другие особенности. Затем обратите внимание, как менялись лица, изображенные на фотографиях, одежда и прически, обстановка в месте съемки. Попробуйте вспомнить, как выглядели наяву те места, пейзажи, которые запечатлены на фотографиях, где есть вы.

Упражнение «Рассказчик»

Отправьтесь в какое-то из ваших любимых мест и представьте, что вам предстоит рассказать вашим друзьям, знакомым или незнакомым людям о ваших впечатлениях. Вам может быть хорошо знакомо все то, что вы можете там увидеть, и то, как вы там себя чувствуете, – теперь ваша задача состоит в том, чтобы перевести все это в слова, причем не в общие, а в предельно конкретные. Опишите словами каждую подробность, каждую мелочь и деталь, стараясь делать это как можно точнее.

Вы можете сразу же, находясь в вашем любимом месте, записывать рассказ на диктофон, а можете позже записать его и прочесть вслух – если не хотите ни с кем делиться, прочитайте самому себе.

Упражнение «Комментатор»

Занимаясь своими обычными делами, выделите минут десять-двадцать, чтобы мысленно комментировать все, что вы делаете и чувствуете. Не надо давать оценок, просто называйте свои действия, чувства, ощущения, а также то, что вы видите. Старайтесь подбирать как можно более точные слова – будто вы комментатор и ведете репортаж по радио о самом себе. Представьте, что вам почему-либо очень важно донести до радиослушателей точную информацию о каждом вашем шаге, а видеть вас они не могут. Например, если вы готовите себе завтрак, так и говорите: «Готовлю себе завтрак, делаю омлет из двух яиц, добавляю молока, солю, взбиваю, выливаю на сковородку – слышу, как они шкварчат, чувствую, как вкусно пахнут». Отнеситесь к этому как к игре. Чтобы не устать, не занимайтесь этим долго. Вслух говорить не надо, произносите все про себя, но вслушивайтесь в звучание и смысл каждого слова.

Упражнение «Предметы на ощупь»

Возьмите любой небольшой предмет, который вы видите перед собой, и ощупайте его, обследуйте пальцами, стараясь обратить внимание на все детали: форма предмета, поверхность гладкая или шершавая, ощущение теплой или прохладной поверхности, всевозможные выпуклости, углы и закругления и т. д.

Затем так же изучите предмет на ощупь с закрытыми глазами.

Делайте это осознанно, называя каждое ощущение, которое вы испытываете.

Упражнение «Стакан воды»

Для этого упражнения вам понадобится стакан любой питьевой воды – простой или минеральной. Лучше, чтобы она была без газа. Возьмите в рот немного воды, не глотайте. Постарайтесь почувствовать вкус воды. Чувствуется ли в ней какой-нибудь привкус? Не горчит ли она? Или же, наоборот, чуть сладковата? Может, вы ощутите привкус соли, кислоты или железа? Держать воду во рту следует до тех пор, пока она не нагреется. Затем можете сделать другой глоток. Таким образом, вам нужно будет выпить стакан воды. К концу упражнения вы точно будете знать, какой вкус у этой воды.

Упражнение «Прошлое и настоящее»

Вспомните какой-то период вашего прошлого, когда вы чувствовали себя особенно хорошо. Вспомните ощущения того времени. Чем вы занимались, во что одевались, чем питались, как был устроен ваш быт, как вы отдыхали, каким спортом занимались и т. д. Вспомните все связанные с этим ощущения. Это поможет вам мысленно перенестись в прошлое и снова испытать те приятные чувства. Подумайте, что вы можете взять из этого прошлого в настоящее, чтобы вернуть себе то хорошее самочувствие.

Часть 2

Развитие понятливости и сообразительности

Чтобы принять верное решение, нужно правильно понять имеющуюся информацию

Успешный интеллектуальный труд предполагает:

- способность воспринимать и усваивать как можно больше необходимой информации,
- способность правильно понять эту информацию,
- способность проанализировать эту информацию и сделать верные выводы,
- способность принять наилучшее решение на основе имеющейся информации.

Все решения, которые мы принимаем в жизни, основаны на имеющейся у нас информации. Но если информация неверно нами понята и истолкована, мы принимаем ошибочное решение. Если мы не успеваем сориентироваться в ситуации, не проявляем сообразительности в нужный момент, то даже правильное решение может оказаться запоздалым и уже ничем нам не поможет.

Тренируйте понятливость и сообразительность постоянно, если хотите быть успешным, достигать своих целей, принимать наилучшие решения.

Понятливость и сообразительность тесно сопряжены и с таким свойством, как скорость мышления. Есть очень много ситуаций, когда ориентироваться в обстановке и принимать решения нам надо очень быстро. Упустил время – упустил счастливую возможность, которую уже не вернешь!

В данном разделе представлены упражнения на понятливость, сообразительность и скорость мышления.

Упражнения для развития понятливости

Упражнение «Пары слов»

Вам предлагается десять заданий, в каждом из которых две строчки, обозначенных буквами *а)* и *б)*. В строчке *а)* дана пара слов, логически связанных между собой. В строчке *б)* дано слово, которому вы должны найти пару из предложенных в скобках нескольких слов в соответствии с тем же типом логической связи, что и в паре слов из строчки *а)*.

- а)* Яблоко – фрукт.
б) Шкаф – ? (одежда, мебель, дерево, комната, диван).
- а)* Работа – отдых.
б) Свет – ? (солнце, лампа, тьма, луч, день).
- а)* Кошка – котенок.
б) Корова – ? (молоко, стадо, животное, теленок, рога).
- а)* Дождь – вода.
б) Нож – ? (вилка, сталь, лезвие, хлеб, оружие).
- а)* Овца – шерсть.
б) Рыба – ? (удочка, река, уха, чешуя, вода).
- а)* Камень – тяжелый.
б) Пух – ? (мягкий, перо, подушка, теплый, легкий).
- а)* Картина – слепой.
б) Речь – ? (слышать, говорящий, глухой, музыка, чтец).
- а)* Море – океан.
б) Клумба – ? (сад, огород, цветы, лето, садовник).
- а)* Пальто – рукав.
б) Кепка – ? (шарф, одежда, шляпа, козырек, воротник).
- а)* Чай – сахар
б) Суп – ? (обед, соль, мясо, ложка, тарелка).

Упражнение «Лишние слова»

В каждом из пятнадцати пунктов найдите по одному слову, которое является лишним в данном смысловом ряду.

- Паром, баржа, лодка, корабль, пристань.
- Дряхлый, старый, большой, древний, ветхий.
- Стена, пол, земля, потолок, окно.
- Музыка, кино, театр, выставка, фото.
- Ворона, страус, лебедь, зебра, пингвин.
- Ботинки, носки, туфли, босоножки, сапоги.
- Яблоко, банан, помидор, персик, груша.
- Кисть, краска, карандаш, фломастер, ручка.
- Высоко, мелко, темно, низко, глубоко.
- Сливки, сметана, масло, ветчина, сыр.
- Астра, ромашка, цветок, георгин, настурция.

12. Парикмахер, врач, учитель, школа, слесарь.
13. Обида, неудача, проигрыш, крах, провал.
14. Землетрясение, наводнение, ураган, пожар, поджог.
15. Сладкий, соленый, теплый, кислый, горький.

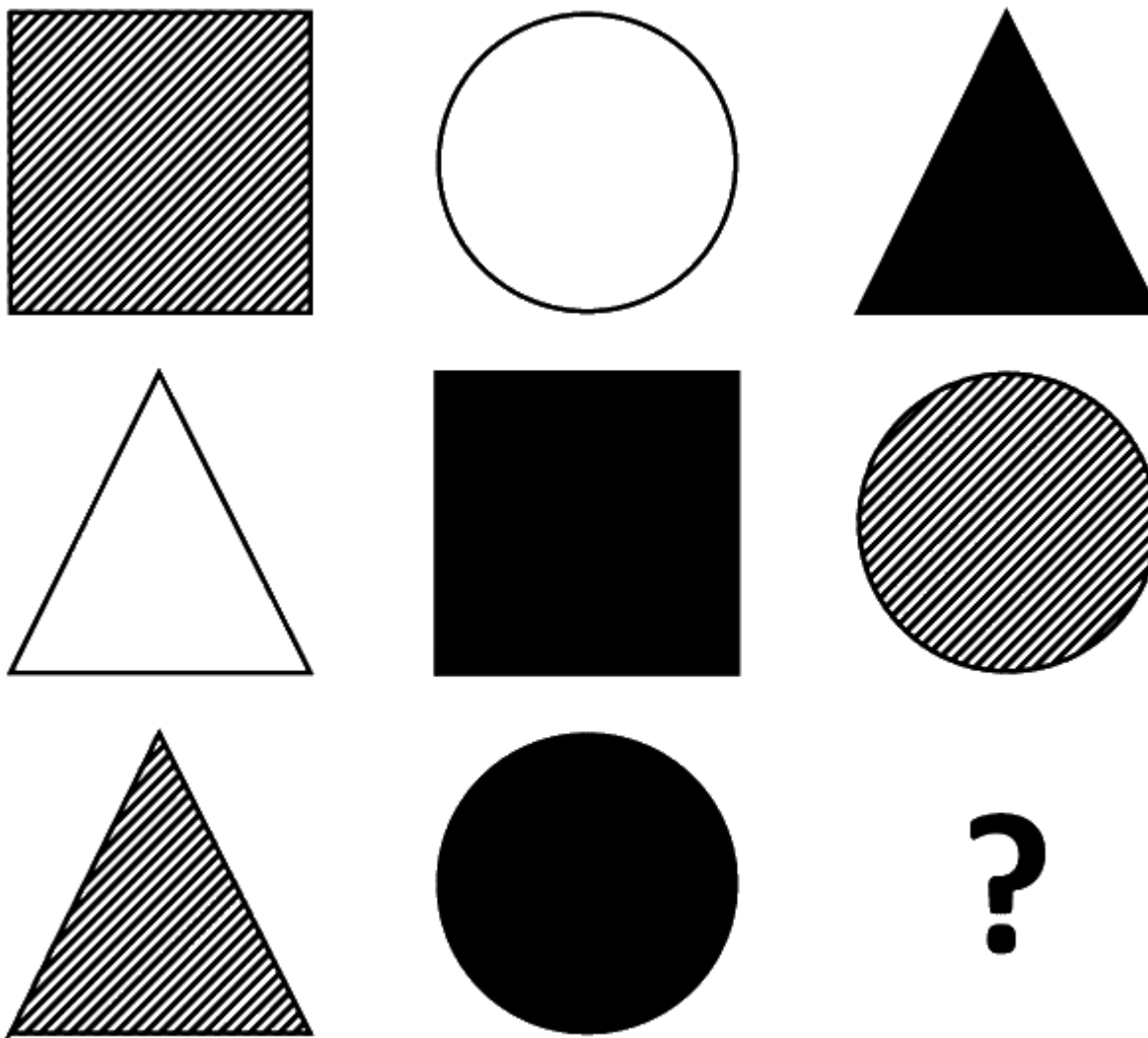
Упражнение «Числовые ряды»

Найдите закономерности в этих числовых рядах и определите, какое число в каждом ряду должно быть следующим.

- а) 96, 48, 24, 12, ...
- б) 2, 6, 18, ...
- в) 8, 10, 14, 20, 28, ...
- г) 54, 51, 45, 36, 24, ...

Упражнение «Фигуры»

Определите, какая фигура должна быть последней в нижнем ряду вместо знака вопроса.



Упражнение «Пословицы и поговорки»

Прочитайте следующие пословицы и поговорки и из вариантов, предложенных ниже, выберите правильное толкование для каждой из них.

1. Денег куры не клюют.
2. Как гром среди ясного неба.
3. Переливать из пустого в порожнее.
4. Делать из мухи слона.
5. Носить воду решетом.
6. На всякого мудреца довольно простоты.
7. У страха глаза велики.
8. Душа в пятки ушла.
9. Моя хата с краю.
10. Волк в овечьей шкуре.
11. На воре шапка горит.
12. Буря в стакане воды.

Варианты

- А. Сильно испугался.
- Б. Создавать проблемы из пустяков.

- В. Очень много денег.
- Г. Коварный человек, прикидывающийся простаком.
- Д. Внезапно, неожиданно.
- Е. Выполнять бессмысленную работу.
- Ж. Провинившийся чем-то себя да выдаст.
- З. Вести бессмысленные разговоры.
- И. Никто не застрахован от ошибок.
- К. Много переживаний по ничтожному поводу.
- Л. Трусливый человек преувеличивает опасность.
- М. Меня это не касается.

Упражнение «Объединяющее понятие»

Найдите понятие, которое объединяет слова в каждой из следующих групп:

- 1) лук, винтовка, шпага, граната, копье, пулемет, пушка;
- 2) Стокгольм, Москва, Париж, Рим, Лондон, Дели, Сеул;
- 3) барабан, свирель, альт, гитара, рояль, гусли, контрабас;
- 4) золото, алюминий, ртуть, хлор, натрий, кальций, железо;
- 5) пустырник, ромашка, валериана, липа, тысячелистник, календула, эвкалипт;
- 6) река, озеро, ручей, пруд, скважина, колодец, родник;
- 7) писатель, водитель, актер, сантехник, юрист, психолог, экскурсовод;
- 8) пылесос, холодильник, телевизор, мультиварка, тостер, соковыжималка, магнитола;
- 9) творог, масло, сыр, ряженка, йогурт, ацидофилин, простокваша.

Упражнение «Слова-антонимы»

Быстро, не задумываясь, называйте слова, противоположные по смыслу, например: грустный – веселый.

- Холодный – ...
- Горький – ...
- Высокий – ...
- Глубокий – ...
- Злой – ...
- Плохой – ...
- Плакать – ...
- Низкий – ...
- Светлый – ...
- Тихий – ...
- Крик – ...
- Ссориться – ...
- Слепой – ...
- Ночь – ...
- Тонкий – ...

Упражнение «Четные-нечетные»

Назовите в первом ряду чисел все нечетные числа в порядке возрастания, во втором ряду – все четные в порядке возрастания, а в третьем ряду называйте поочередно: одно четное, одно нечетное, также в порядке возрастания, следя за тем, чтобы не пропустить ни одного.

- 18 234 87 95 46 3 871 114 55 29 11
- 78 45 332 90 123 84 99 657 73 12 3
- 67 451 23 129 61 95 34 37 48 57 88

Упражнение «Порядок слов»

Расположите эти слова в алфавитном порядке. Сделайте это в уме, не записывая. Следите, чтобы не пропустить ни одного слова. Если два слова начинаются с одной и той же буквы, ориентируйтесь по второй букве.

КОЛОКОЛЬЧИК, ПАЛУБА, ДОМ, АСТЕРОИД, КАРКАС, ДАЧА, ХОЛОДИЛЬНИК, БАГАЖ, ЯКОРЬ, НАВОДНЕНИЕ, ГОРОД, КИРПИЧ, БАБОЧКА, ОГУРЕЦ, ШАЛАШ, ВЕТЕРИНАР, ЛАМИНАРИЯ, АПТЕКА, ПОЛИТИКА, СОЛНЦЕ, РЕКОРД, ЯСТРЕБ, УДАЧА, ВОЗДУХ, МАРИНАД, СТАНЦИЯ, ДОСКА, ФУТБОЛ, ЕЖЕВИКА, ЦАПЛЯ, ИГРА.

Ответы

Упражнение «Пары слов»

- 1. Мебель.
- 2. Тьма.

3. Теленок.
4. Сталь.
5. Чешуя.
6. Легкий.
7. Глухой.
8. Сад.
9. Козырек.
10. Соль.

Упражнение «Лишние слова»

1. Пристань (все остальные слова обозначают плавсредства).
2. Большой (единственное слово, не относящееся к понятию старости).
3. Земля (все остальное имеет отношение к дому).
4. Выставка (остальные слова – виды искусства, это – нет).
5. Зебра (единственное слово, не обозначающее птицу).
6. Носки (все остальное – обувь).
7. Помидор (это овощ, остальное – фрукты).
8. Краска (все остальное – инструменты).
9. Темно (остальные слова обозначают показатели высоты и глубины).
10. Ветчина (все остальное – молочные продукты).
11. Цветок (остальное – названия цветов).
12. Школа (единственное слово, не обозначающее профессию).
13. Обида (это обозначение эмоции, тогда как остальные слова обозначают конкретные факты).
14. Поджог (единственное слово, обозначающее дело рук человека).
15. Теплый (все остальное – показатели вкуса).

Упражнение «Числовые ряды»

- а) 6 (каждое последующее число в два раза меньше предыдущего);
- б) 54 (каждое последующее число в три раза больше предыдущего);
- в) 38 (числа увеличиваются последовательно на величины, кратные двум: на 2, 4, 6, 8, 10);
- г) 9 (каждое следующее число уменьшается на величину, кратную трем: на 3, на 6 на 9, на 12).

Упражнение «Фигуры»

Правильный ответ: белый квадрат, так как в каждом ряду имеется одна заштрихованная, одна черная и одна белая фигура, и они ни разу не повторяются.

Упражнение «Пословицы и поговорки»

1. Очень много денег.
2. Внезапно, неожиданно.
3. Вести бессмысленные разговоры.
4. Создавать проблемы из пустяков.
5. Выполнять бессмысленную работу.
6. Никто не застрахован от ошибок.
7. Трусливый человек преувеличивает опасность.
8. Сильно испугался.
9. Меня это не касается.
10. Коварный человек, прикидывающийся простачком.
11. Провинившийся чем-то себя да выдаст.
12. Много переживаний по ничтожному поводу.

Упражнение «Объединяющие понятия»

- 1) оружие;
- 2) столицы;
- 3) музыкальные инструменты;
- 4) химические элементы;
- 5) лекарственные растения;
- 6) источники воды;
- 7) профессии;
- 8) бытовая техника;
- 9) молочные продукты.

Упражнение «Слова-антонимы»

Холодный – горячий.
Горький – сладкий.
Высокий – низкий.
Глубокий – мелкий.
Злой – добрый.
Плохой – хороший.
Плакать – смеяться.
Низкий – высокий.
Светлый – темный.
Тихий – громкий.
Крик – шепот.
Ссориться – мириться.
Слепой – зрячий.
Ночь – день.
Тонкий – толстый.

Упражнения на развитие сообразительности

Упражнение «Шифровка»

Расшифруйте зашифрованные здесь слова (подсказки – названия групп).

Группа 1. Цветы

ЛАФИКА
ЛИДАЛГУСО
ГОИНЯБЕ
ВЕЛКРЕ
НИОП

Группа 2. Животные

РАФИЖ
ТЕГОМЕБ
РОВОКА
АКОБАС
РАПОДЕЛ

Группа 3. Транспорт

ИДЕСЛОВЕП
ЗЕДОП
ТАРЕК
ОЛИТЬВАМОБ
ОРЕТМ

Группа 4. Профессии

ЯЛОРТС
ИТУЛЬЧЕ
АХИКЕМН
НЕРЕЖДЕМ
РЕЛЬТИСТО

Группа 5. Фрукты

БОЯКОЛ
УГРАШ
КИРАБСО
СЕПАЛЬНИ
АСНААН

Упражнение «Загадки»

Отгадайте загадки:

1. Сначала блестит, потом трещит, после плещет.
2. Есть три брата: один ест – не наестся, другой пьет – не напьется, третий бежит – не набегаются.
3. Что ниже травы, а до вершины горы достает?
4. Ходить по ней можно, а ездить нельзя. Что это?
5. Что без ног, а бежит и назад не возвращается?

6. Что на земле лежит, и не поднять, не засыпать, не закопать, не закрасить?
7. Тает, а не лед, светит, а не лампа.
8. Кто его любит, тот его бьет, а он не плачет, только скачет. Что это?
9. Зубов много, и ни один не болит. Что это?
10. Сам пустой, а голос густой. Что это?

Упражнение «Разминка для ума»

Найдите ответы на вопросы:

1. Чем больше из нее берут, тем больше она становится. Что это?
2. Чтобы он жил, его нужно кормить, а если его напоить, он умрет. Что это?
3. У какого неживого предмета есть пять пальцев?
4. Что сразу после рождения летает, живет лежа, а умирает – уплывает?
5. Кто ходит сидя?

Упражнение «Логические задачи»

1. Встретились два мужика, один говорит другому: «Продай мне одного коня, тогда у меня будет в два раза больше коней, чем у тебя». Второй отвечает: «Лучше ты продай мне одного коня, тогда у нас с тобой будет поровну». Сколько коней у каждого из них?
2. Птицы подлетели к деревьям и сели по две птицы на каждое дерево. Одно дерево осталось без птиц. Сели по одной птице на каждое дерево, одной птице не хватило дерева. Сколько было деревьев и сколько птиц?
3. Есть семь братьев и у каждого одна сестра. Сколько всего сестер?
4. Один человек сказал: «Я такой старый дед, что старше своего внука в шестьсот раз». Может ли такое быть, и если да, то каков предположительно возраст его самого и его внука?
5. Если это число написать и словом, и цифрами, то количество букв в его названии будет равно количеству цифр в нем. Что это за число?
6. Летит стая гусей, навстречу им еще один гусь, и говорит: «Здравствуйте, сто гусей!» «Нет, – отвечают гуси, – нас не сто гусей. Вот если бы было еще столько, сколько нас, да еще полстолька, да четверть столько и еще ты, гусь, тогда бы нас было сто гусей». Сколько гусей летело навстречу одному гусю?

Упражнение «Задачи-головоломки»

1. Отец и двое сыновей пошли в поход. Подошли к переправе на реке и увидели плот. Рядом на дереве висела табличка, из которой путешественники узнали, какой максимальный вес может выдержать этот плот.

Получилось, что переправиться на плоту может либо один отец, либо двое сыновей, но никак не вместе. Как им всем троим попасть на тот берег на плоту?

2. В одной комнате есть три лампочки, а в другой – три выключателя от них. Как узнать, какой выключатель относится к какой лампочке, если в комнату с лампочками можно зайти всего один раз?

3. Вам нужно набрать из реки ровно четыре литра воды, а у вас есть только две емкости – одна пятилитровая, другая трехлитровая. Как быть?

4. В ящике шкафа вперемешку лежат черные и белые носки. Как в полной темноте вытащить оттуда пару одинаковых носков?

5. Есть три приятеля, и известно, что каждый из них либо всегда говорит правду, либо всегда лжет. Каждому из них задали вопрос: «Есть ли лжец среди двух остальных?» Первый ответил: «Нет», второй ответил: «Да». Что ответил третий?

6. Представьте, что вам надо сварить яйцо, которое варится ровно 10 минут, а у вас в доме как назло остановились все часы, но есть двое песочных часов, на 6 минут и на 8 минут. Как с их помощью отмерить нужное время?

7. На участке возле дома вырыт квадратный бассейн. На каждом углу бассейна посажен розовый куст. Хозяева решили в два раза увеличить площадь бассейна, сохранив его квадратную форму, но при этом не хотят выкапывать и пересаживать кусты. Как поступить, чтобы и бассейн стал больше, оставшись квадратным, и кусты остались на прежних местах?

Упражнение «Задачи с подвохом»

1. Один пешеход вышел из деревни Снегири в деревню Воробьи со скоростью 6 км/час. Второй пешеход вышел ему навстречу из деревни Воробьи в деревню Снегири со скоростью 4 км/час. Кто из них будет ближе к деревне Снегири в момент встречи?
2. В комнате четыре угла, в каждом углу сидит по кошке, напротив каждой кошки еще по три кошки. Сколько всего кошек в комнате?
3. На одном участке поля было семь маленьких стогов сена, на другом – пять стогов сена побольше, а на третьем – еще три маленьких стога. Их соединили вместе. Сколько стогов получишь?
4. Представьте, что у вас есть три палочки. Ломать их нельзя. Как из них сделать четыре?
5. Если с вечера и ночью идет дождь, можно ли ожидать, что через трое суток будет солнечно?

6. В корзине три яблока. Как их разделить между тремя людьми (не разрезая), чтобы одно яблоко осталось в корзине?

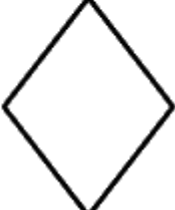
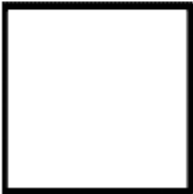
Упражнение «Лишние фигуры»

Найдите в каждой из следующих последовательностей лишнюю фигуру и объясните, почему она лишняя.

1



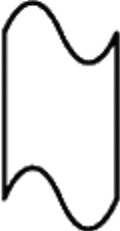
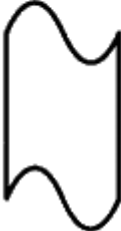
2



3



4



Упражнение «Лишнее число»

Найдите в данном столбце лишнее число и объясните, почему оно лишнее.

- 29318
- 18572
- 44681
- 99113
- 35368
- 55643
- 78224

Упражнение «Слово в скобках»

Вставьте в скобки слово из трех букв, чтобы оно стало концом первого слова и началом второго.

- 1) ОГО (_ _ _) НЯ;
- 2) К (_ _ _) А;
- 3) НА (_ _ _) ЛО;
- 4) ВОК (_ _ _) ИВ;
- 5) КУ (_ _ _) ЕЙ;
- 6) СО (_ _ _) ЪЦО;

7) AM (_ _) ИН;

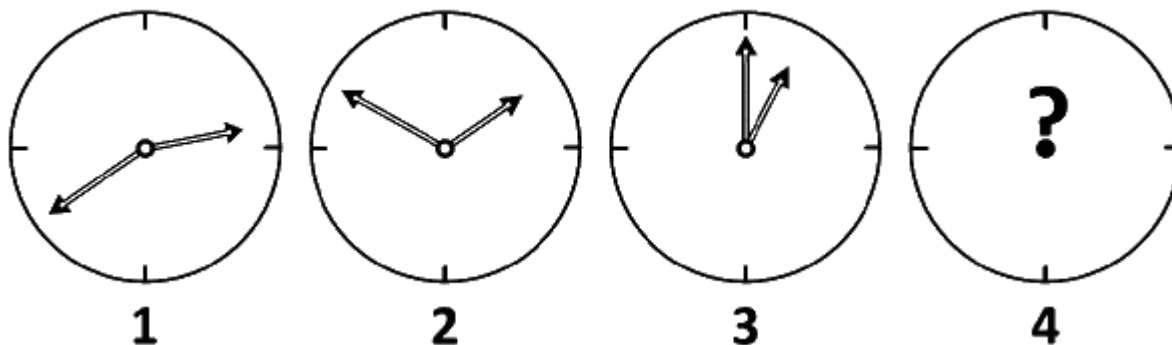
8) ЗА (_ _) ЕЦ.

Упражнение «От одного до ста»

Вычислите сумму всех чисел от 1 до 100, не пользуясь калькулятором и не прибегая к действию сложения чисел по порядку. Желательно производить все действия в уме. В крайнем случае можно выписать числа от 1 до 100 на бумаге, но никаких действий с ними в письменном виде производить нельзя.

Упражнение «Циферблаты»

На рисунке вы видите четыре циферблата, три из них показывают время, а последний без стрелок. Обнаружьте закономерности в изменениях времени на первых трех циферблатах и в соответствии с этим расположите стрелки так, как считаете нужным, на четвертых часах.



Упражнение «Общее значение»

Для каждой пары слов найдите третье слово, обозначающее то же, что и эти два.

1) ОВОЩ, ОРУЖИЕ, _?_

2) ТАБУ, ВЕТО, _?_

3) СКАЗКА, ТКАНЬ, _?_

4) ОБВАЛ, ОБИЛИЕ, _?_

5) СПОРТ, ПРОТИВОСТОЯНИЕ, _?_

6) ПАЛКА, ЕДИНИЦА, _?_

7) КОСТЕР, ОБСТРЕЛ, _?_

Упражнение «Загадочный текст»

Представьте, что в ваши руки попал обрывок загадочного текста, где многие буквы и слова неразборчивы, смазаны, размыты или зачеркнуты. Вы подозреваете, что расшифровка этого текста может помочь в раскрытии тяжкого преступления. Попробуйте воспроизвести текст в первоначальном варианте.

...Н_ _ _ких про_лем н_ _жидалось. Сто_ _ж за_тупал на деж_ _ _ _о в дев_ть ве_ _ра. Больше в з_ _нии ни_ого не было. Я п_ _шел на место за д_с_ть минут до н_ _ _аченного срока. На _асах было 22.40. Д_ _ри муз_я были запер_ы. Я пост_чал и пр_ _ставился _лектр_ком. Ст_рож от_ _ _дверь. Я выстр_ил ему в г_ _ _ву и п_шел д_ _ _е не оборачиваясь. М_ _я не в_ _ли. Было т_м_о. Вдруг я у_л_ш_л г_ _ _а. В зд_ _и был кто-т_ _е_е. Этого не _жи_ал_сь. Чт_ _т_ п_шло не т_к. Я об_рну_ся и п_бежа_ч_ _з че_ _ый х_д во дв_р м_з_ _ . Внез_пно св_т пол_с_ул по гл_ _ам. Я ув_ел л_д_й, бе_ущ_х к_ _ме. Ра_ _лись в_с_ _лы. Я пр_гн_ _ся и бр_си_ _я к к_ст_м и п_беж_л вд_ль них. Ряд_м со сл_ж_б_ _м вх_д_м я ув_ел ф_рг_н, куда р_б_чие гр_з_ли ящики. Отв_ек_ _ _на ш_м и ст_е_ьбу, _ни п_ш_и п_см_ _еть, что пр_ _ _од_т. Восп_льз_ _ _ _ись эт_м, я пр_ _ул в ф_ _ _н. На я_ках была н_ _ _ись «В_ст_ка». С_ря_ _ _ся ме_ _уящ_ _ _и б_ло не_оз_ж_о, о_и ст_я_и т_сно. Кр_ _ка од_ _го из я_ _ _ов пр_лег_ла не_л_тно. Я о_ _рыл ее и забр_ _ся вну_ _ь. Ра_ _ _ие ве_ну_и_ _и п_ _до_ж_ли пог_уз_у.

В я_ _ _е _ _ _или как_е-т_ _мяг_ _ _е вещ_ _ _как я п_ _нял, г_ _бел_ _ _ _ы ил_ _ _д_ _ж_а. Пог_ _зка зав_рш_ _ась, _ _ _рг_н двин_ _лся с м_ста.

Т_пе_ _надо б_ло д_м_ть, как вы_р_ть_я отс_ _а и мин_ _ать _юдн_е ме_та. _ав_ра я б_ду уж_д_ _еко.

Упражнение «Шифровка с секретом»

Расшифруйте зашифрованные здесь слова и найдите среди них одно лишнее слово.

ИНЕРЬС

СИНЖАМ

ПИНОВКИШ

ОРЕКТСАЗ

Упражнение «Недостающие числа»

Продолжите данные числовые ряды, вставив недостающие числа.

а) 13 15 19 27 43?

б) 188 167 146 125?

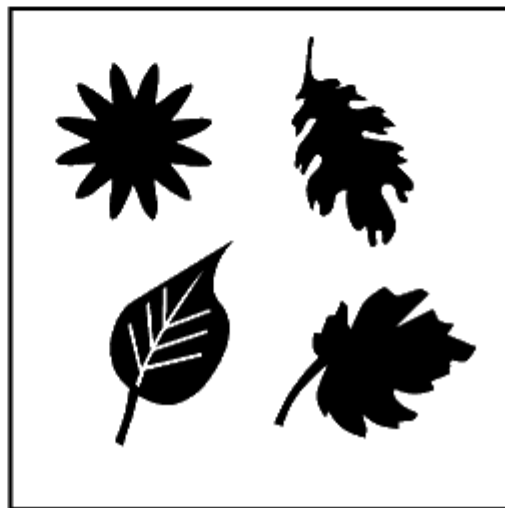
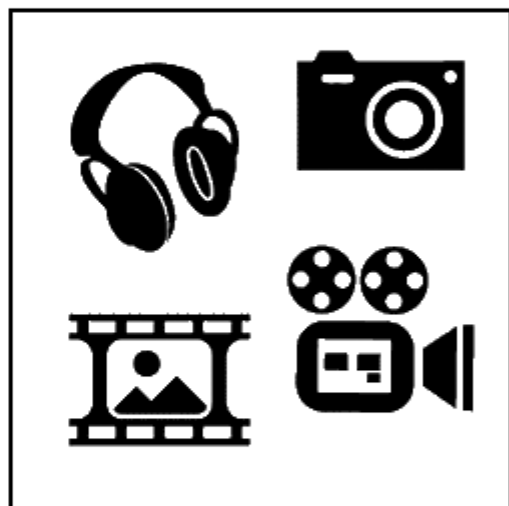
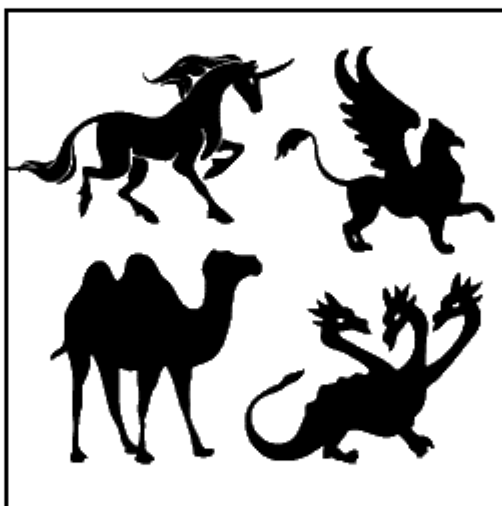
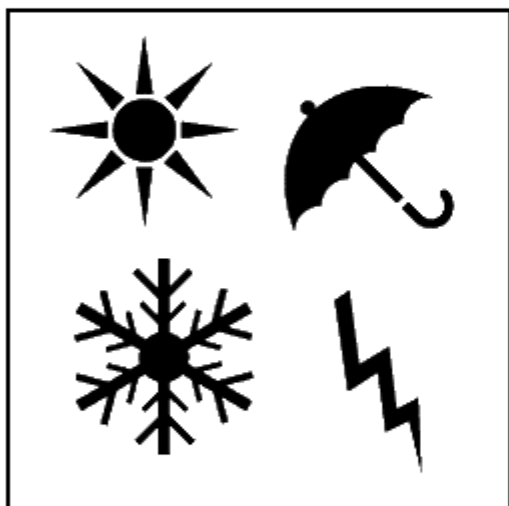
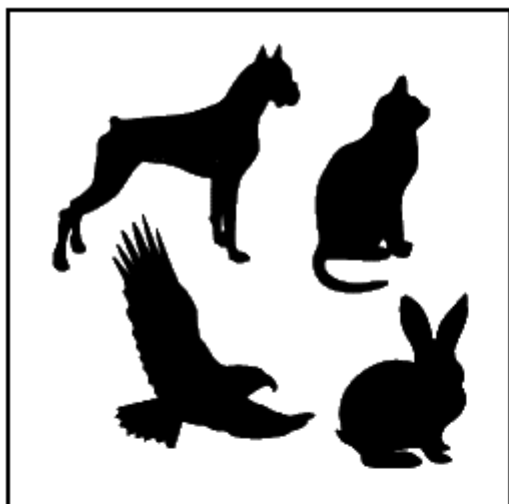
в) 5 8 10 12 15 16?

г) 6 11 20 37 70?

д) 3 4 7 16 43?

Упражнение «Лишние картинки»

В каждом квадрате найдите одно лишнее изображение, а остальные объедините общим понятием.



Ответы

Упражнение «Шифровка»

Группа 1. Цветы

ФИАЛКА

ГЛАДИОЛУС

БЕГОНИЯ

КЛЕВЕР

ПИОН

Группа 2. Животные

ЖИРАФ

БЕГЕМОТ

КОРОВА

СОБАКА

ЛЕОПАРД

Группа 3. Транспорт

ВЕЛОСИПЕД

ПОЕЗД

КАТЕР

АВТОМОБИЛЬ

МЕТРО

Группа 4. Профессии

СТОЛЯР

УЧИТЕЛЬ

МЕХАНИК

МЕНЕДЖЕР

СТРОИТЕЛЬ

Группа 5. Фрукты

ЯБЛОКО

АПЕЛЬСИН

ГРУША

АНАНАС

АБРИКОС

Упражнение «Загадки»

- 1. Молния, гром, дождь.
- 2. Огонь, земля, вода.
- 3. Тропинка.
- 4. Лестница.
- 5. Время.
- 6. Тень.
- 7. Свеча
- 8. Мяч.
- 9. Расческа.
- 10. Барабан

Упражнение «Разминка для ума»

- 1. Яма.
- 2. Огонь.

3. У перчатки.

4. Снежинки.

5. Шахматист.

Упражнение «Логические задачи»

1. У первого мужика семь коней, у второго пять.

2. Три дерева и четыре птицы.

3. Одна сестра.

4. Если внуку один месяц, а дедушке пятьдесят лет, то дед старше внука в шестьсот раз.

5. Сто, 100.

6. Тридцать шесть гусей.

Упражнение «Задачи-головоломки»

1. Сначала двое сыновей должны переправиться на тот берег. Затем один должен вернуться обратно, чтобы перегнать плот отцу. Отец переправляется в одиночку. Затем сын, уже переправившийся раньше, возвращается, чтобы забрать брата, и они вместе переправляются на другой берег к отцу.

2. Нужно зайти в комнату с выключателями, включить первый из них и подождать несколько минут. Затем выключить его и включить второй. После этого отправиться в комнату с лампочками. Лампочка, относящаяся к первому выключателю, будет выключенной, но горячей. Лампочка, относящаяся ко второму выключателю, будет включенной. Лампочка, относящаяся к третьему выключателю, будет выключенной и холодной.

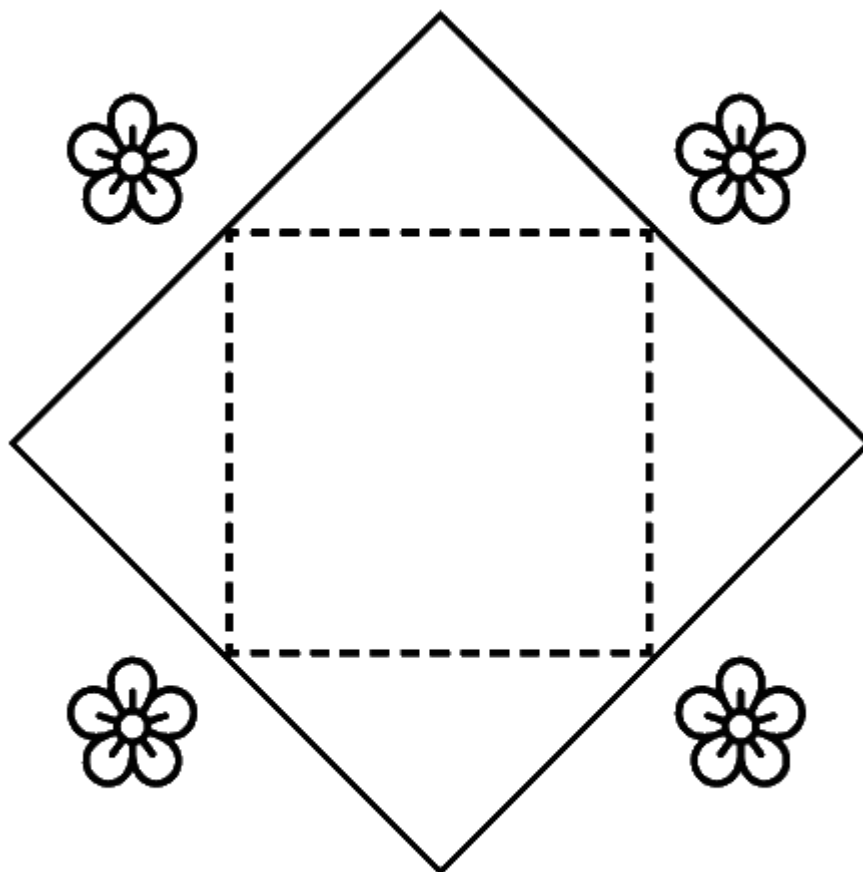
3. Сначала нужно набрать полную пятилитровую емкость и перелить оттуда часть воды в трехлитровую, чтобы заполнить ее целиком. В пятилитровой емкости останется таким образом два литра. Затем нужно вылить всю воду из трехлитровой емкости и перелить туда эти два литра из пятилитровой емкости. Пятилитровая емкость освободится, и нужно снова заполнить ее водой доверху. Затем нужно перелить из нее часть воды в заполненную двумя литрами воды трехлитровую емкость. Таким образом вы выльете из пятилитровой емкости ровно литр (именно столько недостает в трехлитровой емкости), и в ней останется ровно четыре литра.

4. Нужно вытащить на ощупь три носка. В этом случае возможны всего четыре варианта: или все три носка будут белого цвета, или все три будут черного цвета, или один будет черный, а два белых, или один белый, а два черных. В любом случае среди них будет пара одинаковых носков.

5. Кто-то из первых двух приятелей лжет, так как они дали разные ответы. Значит, тот, кто правдив, не мог сказать «Нет», так как это была бы неправда. Следовательно, первый – лжец. Но если он солгал, значит, среди двух оставшихся должен быть еще один лжец. Им может быть только третий, так как второй, сказавший «Да», правдив. Следовательно, третий скажет «Нет» и таким образом солжет, ведь среди двух оставшихся есть еще один лжец (первый).

6. Нужно перевернуть и те и другие часы, чтобы начать отсчет времени. Когда выплется весь песок из 6-минутных часов, в 8-минутных часах останется еще 2 минуты – в это время надо поставить яйцо варить. Когда закончится песок в 8-минутных часах (то есть через 2 минуты), снова перевернуть их и варить еще 8 минут.

7. Ответ – на рисунке: копать надо так, чтобы кусты оказались не на углах, а по центру каждой стороны квадрата (квадрат, обозначенный пунктирной линией – старый бассейн, квадрат, обозначенный сплошной линией, – новый бассейн). Нетрудно убедиться, что бассейн стал ровно вдвое больше: каждая сторона старого бассейна стала гипотенузой в равностороннем прямо угольном треугольнике, равном по площади одной четверти старого бассейна.

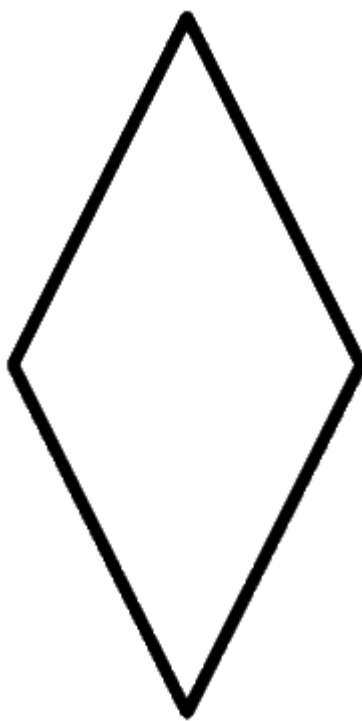


Упражнение «Задачи с подвохом»

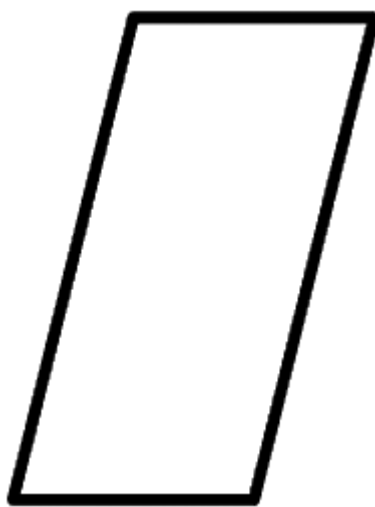
1. В момент встречи они оба будут в одной точке, то есть на одном и том же расстоянии от деревни Снегири.
2. Четыре кошки (каждая видит напротив себя трех остальных).
3. Получился один большой стог.
4. Сложить из них цифру 4.
5. Нельзя, потому что через трое суток тоже будет ночь.
6. Один человек должен взять яблоко вместе с корзиной.

Упражнение «Лишние фигуры»

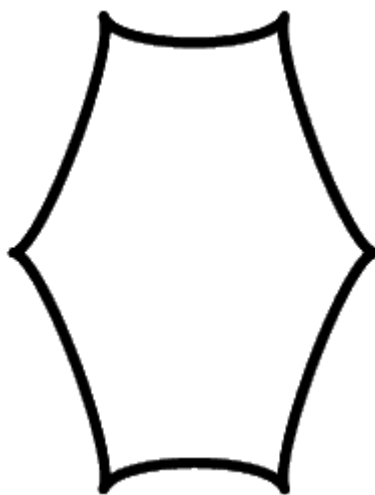
1. Это единственная фигура с прямыми сторонами, все остальные – с закругленными.



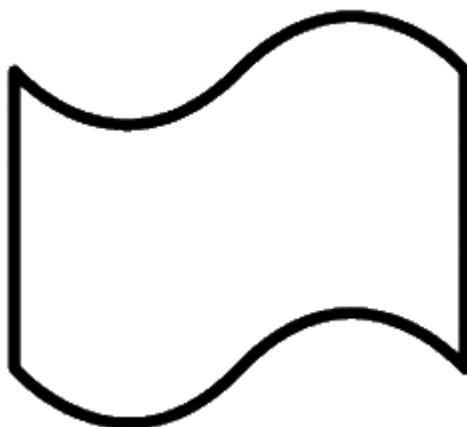
2. Единственная фигура, у которой стороны не равны, – все остальные фигуры равносторонние.



3. Это единственная фигура с вогнутыми сторонами, все остальные – с выпуклыми.



4. Единственная непарная фигура – у остальных есть пара.



Упражнение «Лишнее число»

Лишнее число – 35 368, так как сумма цифр, составляющих остальные числа, равна 23, а здесь – 25.

Упражнение «Слово в скобках»

- 1) РОД (ОГОРОД, РОДНЯ);
- 2) РОТ (КРОТ, РОТА);
- 3) ВЕС (НАВЕС, ВЕСЛО);
- 4) ЗАЛ (ВОКЗАЛ, ЗАЛИВ);
- 5) ЛАК (КУЛАК, ЛАКЕЙ);
- 6) КОЛ (СОКОЛ, КОЛЬЦО);
- 7) БАР (АМБАР, БАРИН);
- 8) БОР (ЗАБОР, БОРЕЦ).

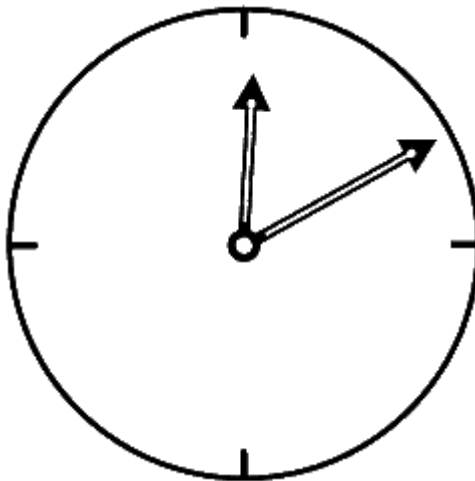
Упражнение «От одного до ста»

Нужно разбить все числа от 1 до 100 на пары, каждая из которых в сумме должна составлять 100: 1-99, 2-98, 3-97 и т. д.

Получится 49 пар, каждая в сумме дает сто, что вместе составит 4900, при этом без пары останутся числа 50 и 100, их следует приплюсовать к полученному результату, итого 5050 – это и есть сумма всех чисел от 1 до 100.

Упражнение «Циферблаты»

Каждые следующие часы показывают на 50 минут меньше предыдущих, следовательно, на четвертом циферблате будет десять минут первого.



Упражнение «Общее значение»

- 1) ЛУК;
- 2) ЗАПРЕТ;
- 3) БАЙКА;
- 4) ЛАВИНА;
- 5) БОРЬБА;
- 6) КОЛ;
- 7) ОГОНЬ.

Упражнение «Загадочный текст»

Никаких проблем не ожидалось. Сторож заступал на дежурство в девять вечера. Больше в здании никого не было. Я пришел на место за десять минут до назначенного срока. На часах было 22.40. Двери музея были закрыты. Я постучал и представился электриком. Сторож открыл дверь. Я выстрелил ему в голову и пошел дальше не оборачиваясь. Меня не видели. Было темно. Вдруг раздались голоса. В здании был кто-то еще. Этого не ожидалось. Что-то пошло не так. Я обернулся и побежал через черный ход во двор музея. Внезапно свет полоснул по глазам. Я увидел людей, бегущих ко мне. Раздались выстрелы. Я пригнулся и бросился к кустам и побежал вдоль них. Рядом со служебным входом я увидел фургон, куда рабочие грузили ящики. Отвлечшись на шум и стрельбу, они пошли посмотреть, что происходит. Воспользовавшись этим, я прыгнул в фургон. На ящиках была надпись «Выставка». Спрятаться между ящиками было невозможно, они стояли тесно. Крышка одного из ящиков прилегала неплотно. Я открыл ее и забрался внутрь. Рабочие вернулись и продолжали погрузку.

В ящике были какие-то мягкие вещи – как я понял, гобелены или одежда. Погрузка завершилась, фургон двинулся с места.

Теперь надо было думать, как выбраться отсюда и миновать людные места. Завтра я буду уже далеко.

Упражнение «Шифровка с секретом»

Стрекоза – лишнее слово (остальные обозначают декоративные кустарники: сирень, жасмин, шиповник).

Упражнение «Недостающие числа»

- а) 75 (прибавляется последовательно 2, 4, 8, 16 и 32);
- б) 104 (каждое следующее число меньше предыдущего на 21);
- в) 20 (есть ряд из второго, четвертого и пятого чисел, где каждое следующее число больше предыдущего на 4, и ряд из первого, третьего, пятого и числа под вопросом, где каждое следующее больше предыдущего на 5);
- г) 135 (чтобы получить следующее число, каждое предыдущее нужно удвоить, а затем вычесть соответственно 1, 2, 3, 4, 5);
- д) 124 (чтобы получить следующее число, нужно предыдущее умножить на 3, а затем вычесть из него 5).

Упражнение «Лишние картинки»

- Птица – Животные.
- Балет – Спорт.
- Часы – Связь.
- Зонт (защита от природных явлений) – Природные явления.
- Реальное животное – Фантастические животные.
- Аудио – Фото.
- Пешеход – Транспорт.
- Цветок – Листья.

Упражнения на скорость мышления

Для выполнения упражнений этого раздела вам понадобится таймер или будильник.

Упражнение «Порядок цифр»

Возьмите бумагу и ручку. Ваша задача будет состоять в том, чтобы поменять местами цифры в следующих рядах так, чтобы сначала шли все нечетные цифры в порядке возрастания, а затем все четные в порядке убывания.

Например: 281643 преобразуется в 138642.

На все задание дается ровно пять минут.

765291

937512

683541

921458

7968534

9856412

3579841

6548973

54893762

34589716

28564731

76984532

143789652

458712396

869453127

465291738

Упражнение «Часы и минуты»

У вас есть ровно три минуты, чтобы выполнить следующие пять заданий.

1. Представьте, что вы видите в зеркале отражение электронных часов. В зеркальном отражении они показывают 14:12. Сколько времени будет ровно через час? Через полтора часа? Через два с половиной часа? Через два часа сорок пять минут?
2. Через сколько минут пробьет полдень, если от полудня до двух часов дня пройдет в шесть раз больше времени, чем осталось до полудня?
3. Если сейчас на часах 00:20, сколько времени было полсуток назад? Сколько времени будет через сутки с четвертью? Через двое и три четверти суток?
4. Если сейчас на часах 4:47, сколько минут пройдет до 6:31? Сколько времени было 616 минут назад?
5. Если сейчас на часах 15:59, сколько секунд осталось до 16:14? Сколько времени было 1800 секунд назад?

Упражнение «Слова и буквы»

На выполнение упражнения вам дается пять минут. За это время вы должны изучить нижеследующий список слов и ответить на вопросы.

- Сколько в этом списке букв К?
- Сколько слов, в которых одна и та же гласная повторяется два раза?
- Сколько слов, состоящих из восьми букв?
- Сколько слов, в которых есть буква Ф?
- Сколько слов из пяти букв?
- Сколько слов, в которых есть буква Я?
- Сколько названий цветов?
- Сколько имен собственных?
- Сколько слов, оканчивающихся на мягкий знак?

А вот и сам список.

ЯБЛОКО.

АВСТРАЛИЯ.

ШЕЗЛОНГ.

ЕВДОКИЯ.

МИНУС.

ФЛОРЕНЦИЯ.

КРОКОДИЛ.

СОЛНЦЕ.

ИГРА.

ГОРОД.

ЗАВИСТЬ.

ХРИЗАНТЕМА.

МОТОЦИКЛ.

ТУРИСТ.

ГИМНАСТИКА.

ФАКЕЛ.

СМЕЛОСТЬ.

БУФЕТ.

АНТАЛИЯ.

ГВОЗДИКА.

ФЕДОР.

ВЕСЕЛЬЕ.

Упражнение «Ряды чисел»

На выполнение данного упражнения у вас пять минут. Изучите приведенные ниже ряды чисел и ответьте на вопросы:

- сколько в каждом ряду четных и нечетных чисел;
- какое число в каждом ряду является наименьшим из нечетных;
- какое число в каждом ряду является наибольшим из четных;

- назовите в каждом ряду числа, кратные двум;
- назовите в каждом ряду числа, которые представляют собой квадрат другого целого числа;
- назовите в каждом ряду числа, кратные трем;
- назовите в каждом ряду числа, из которых можно извлечь корень квадратный.

А вот и сами ряды чисел:

- а) 82 34 19 5 91 16
- б) 49 33 17 11 64 99
- в) 18 91 36 4 13 71
- г) 9 40 45 14 72 90
- д) 31 43 25 16 7 3

Упражнение «Пропущенные числа»

Задание – вставить числа вместо вопросительных знаков. Время на выполнение всего упражнения – 5 минут.

$$19 + ? : 5 = 22$$

$$87 - 9 \times ? = 69$$

$$21 + 54 : ? = 27$$

$$22 : 2 \times ? = 77$$

$$112 + ? - 68 = 82$$

$$241 - 15 \times ? = 136$$

$$315 + ? : 9 = 324$$

$$63 : 7 \times ? = 99$$

$$208 + 64 : ? = 240$$

$$414 - ? \times 2 = 228$$

$$313 + 66 \times ? = 425$$

$$94 : 2 - ? = 29$$

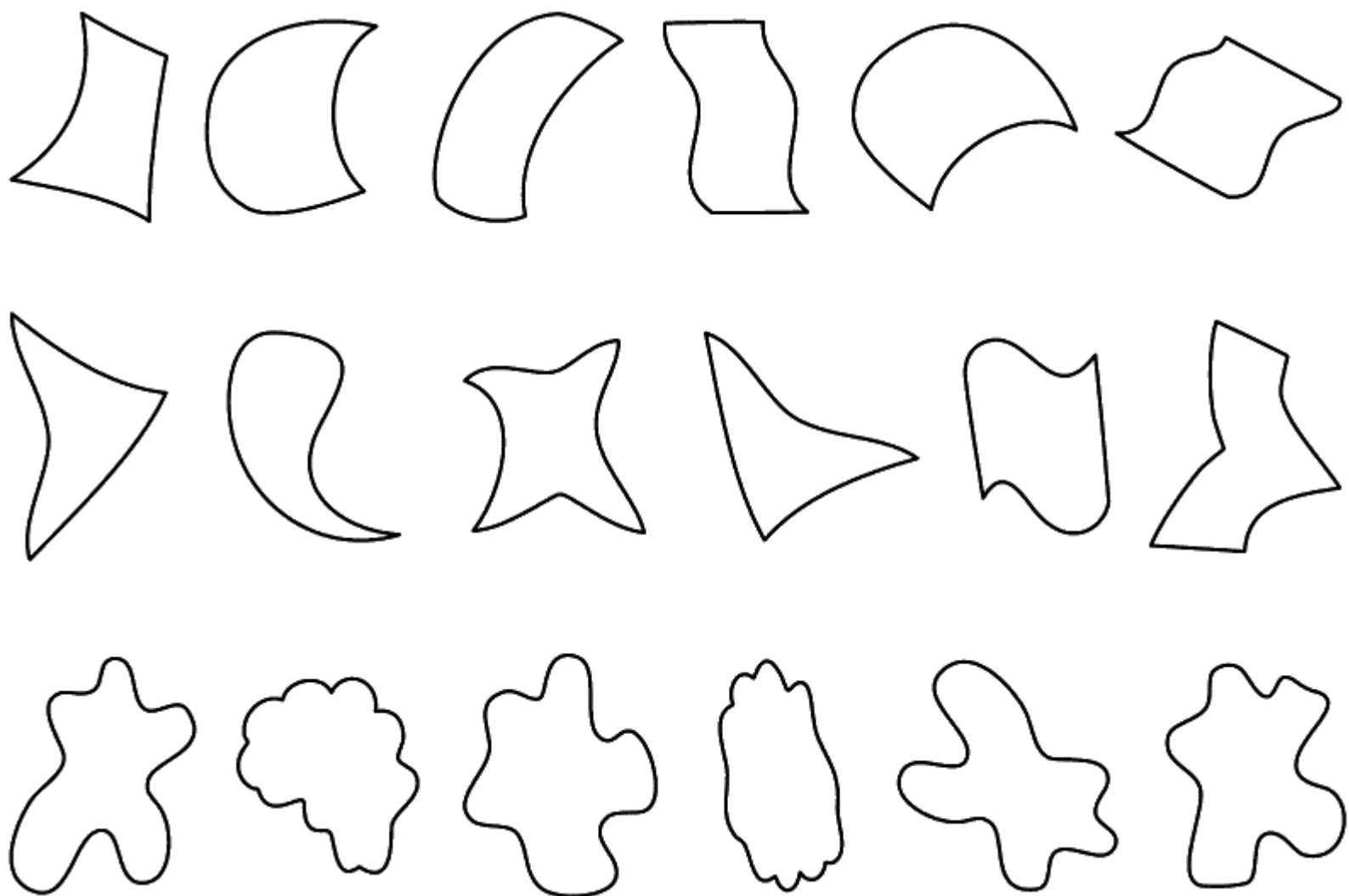
Упражнение «Простые задачи»

На все упражнение – пять минут.

1. В бочку вмещается 180 литров воды. Если вылить 40 процентов воды из бочки, сколько литров останется в ней?
2. Поезд, едущий со скоростью 60 км/час, въезжает в тоннель протяженностью 1,3 км. Длина поезда – 200 м. За какое время поезд проедет тоннель, начиная с момента, когда туда вошел локомотив, и заканчивая выходом из тоннеля последнего вагона?
3. Есть одинаковые кубики, каждая грань которых составляет 5 см. Сколько таких кубиков поместится в прямоугольную коробку размерами $30 \times 30 \times 40$ см?

Упражнение «Одинаковые фигуры»

В каждом ряду фигур есть по две одинаковых. Найдите их все за 30 секунд.



Ответы

Упражнение «Простые задачки»

1. 40 процентов от 180 литров – это 72 литра, следовательно, в бочке останется 108 литров воды.
2. Локомотив должен пройти путь в тоннеле 1,3 км, а вагоны пройдут еще 200 метров, ведь столько составляет длина поезда от локомотива до последнего вагона, итого 1,5 км. Поезд едет со скоростью 60 км/час, что составляет 1 км/мин, следовательно, 1,5 км он проедет за 1,5 минуты.
3. 8 рядов по 36 кубиков каждый, итого 288 кубиков.

Часть 3

Задания для быстрого повышения IQ Повысить коэффициент интеллекта может каждый!

Уровень развития интеллекта – это вовсе не какое-то абстрактное понятие. Ученые давно уже нашли способы измерять интеллектуальный уровень. Самый известный способ измерять интеллект в числовых показателях изобрел немецкий психолог Ганс Айзенк. Его тесты на коэффициент интеллекта – IQ (Intelligence Quotient) – известны с середины прошлого века.

Но само понятие IQ появилось гораздо раньше, его ввел в обиход немецкий психолог Вильям Штерн еще в 1912 году. Причем к этому времени уже существовали тесты, оценивающие уровень развития интеллекта. Первым их придумал и создал французский психолог Альфред Бине. В 1899 году он разработал систему тестирования способностей к восприятию информации у детей, а в 1905 году вместе со студентом-медиком Теодором Симоном создал первый тест для количественной оценки интеллекта.

В дальнейшем тесты на интеллект модифицировались и дорабатывались другими учеными, а заслуга Ганса Айзенка состоит в том, что он создал универсальные тесты, адаптированные для массового использования и доступные благодаря этому абсолютно всем людям.

При желании вы можете пройти тестирование на IQ при помощи специальных пособий, специализированных интернет-ресурсов или в психологическом центре. Например, пройдя тест до и после занятий по данному пособию, вы сможете убедиться, что ваш интеллект в самом деле развивается и вы делаете заметные успехи. Но данная книга не включает в себя тесты на IQ, так как у нее другие задачи. С помощью упражнений, которые вы найдете далее, вы сможете ежедневно развивать ваши интеллектуальные способности. А каким образом оценить их и оценивать ли при помощи тестирования – решать вам.

Тренажер Келли – уникальная методика развития интеллекта

Занятия по развитию интеллекта рекомендуется начинать с тренажера, разработанного врачом-нейрофизиологом Патриком Келли. Методика очень простая и требует всего лишь пяти минут в день, но очень эффективная. Уникальность тренажера именно в том, что при минимуме усилий он дает очень быстрый максимальный результат.

Содержание программы тренировок

Здесь вам будет предложена программа тренировок на неделю, в течение которой вы ежедневно будете выполнять задания следующих типов:

1. Быстрый счет вслух от 1 до 120.

При этом от вас требуется произносить каждое слово громко и четко. Если в процессе счета вы сбились, то назовите правильное число и продолжайте считать дальше. При выполнении данного упражнения, весьма эффективного для тренировки лобной доли коры головного мозга, необходимо помнить: здесь очень важна скорость!

2. Упражнения по запоминанию слов.

Вам предлагается набор из 30 простых слов, логически не связанных друг с другом. В течение двух минут вам следует прочитать их и постараться запомнить максимальное количество. Для проверки запишите их по памяти на другом листе. При этом совершенно неважно, в какой последовательности вы будете записывать эти слова. После этого подсчитайте количество правильно записанных слов и занесите эту цифру в соответствующую графу на странице с упражнением.

3. Примеры для математических вычислений.

Вам предлагается решить ряд примеров на простейшие арифметические действия. Начинайте выполнять задание в том темпе, который является для вас комфортным, и постепенно увеличивайте скорость до максимально возможной. В данном случае не столько важна правильность полученных результатов, сколько скорость самого мыслительного процесса. Если вы не уверены в ответах и хотите проверить себя, то вы можете сделать это, обратившись к ответам ниже.

План занятий на неделю

Для достижения оптимального результата вам следует выполнять задания следующим образом.

Сначала вы пройдете тест на предварительную оценку работоспособности мозга и зафиксируете результаты. Это предварительное задание, его вы можете выполнить или накануне первого дня курса, или в первый день. После этого приступайте к основному курсу упражнений, которые нужно выполнять по такому плану:

- в течение пяти дней ежедневно решайте математические примеры;
- в шестой день выполняйте упражнения на запоминание слов и быстрый счет;
- в седьмой день отдыхайте.

Все это время вы будете записывать свои результаты прямо в книге, в специально отведенных местах, а в завершение недели подведете итог.

Итоги занятий

В результате всего недели занятий вы сможете:

- повысить IQ;
- увеличить скорость мыслительных реакций;
- развить способности к логическому мышлению;
- улучшить память;
- повысить способности к учебе;
- улучшить умственную работоспособность.

Наиболее важными при подведении итогов являются показатели упражнений на математические вычисления.

Если вам удастся произвести их за:

- 1 минуту и менее – вы гениальны! (К этому результату надо стремиться, он достижим для всех, пусть и не всегда сразу);
- 1,5 минуты – ваш IQ выше, чем у большинства людей (однако всегда есть возможности роста);
- 2 минуты – отличный результат, но надо еще немного потренироваться.

Предварительное задание: тест для оценки работоспособности мозга

1. **Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120**, затраченное время в секундах впишите ниже.

___секунд.

2. **Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.**

ночь	точка	отдых
груша	отдел	отец
сестра	минута	секунда
кружка	дядя	лавка
линейка	нора	счет
кран	день	яблоко
мать	труба	угол
папка	рассказ	музыка
сироп	брат	дочь
час	магазин	кровать

Впишите запомненные слова в ячейки, без повторений. Последовательность соблюдать не обязательно. Количество записанных слов укажите ниже.

___ слов.

Основной курс упражнений

Месяц _____ Число _____

Начато ____: ____

День 1

$21 - 3 = \boxed{}$

$22 : 1 = \boxed{}$

$7 - 6 = \boxed{}$

$1 + 11 = \boxed{}$

$8 : 8 = \boxed{}$

$10 + 1 = \boxed{}$

$7 - 7 = \boxed{}$

$1 \times 21 = \boxed{}$

$25 - 11 = \boxed{}$

$0 + 9 = \boxed{}$

$13 - 2 = \boxed{}$

$84 : 1 = \boxed{}$

$2 \times 21 = \boxed{}$

$42 : 14 = \boxed{}$

$14 - 5 = \boxed{}$

$7 \times 8 = \boxed{}$

$31 + 1 = \boxed{}$

$30 - 4 = \boxed{}$

$81 : 1 = \boxed{}$

$3 \times 25 = \boxed{}$

$7 + 5 = \boxed{}$

$15 - 4 = \boxed{}$

$42 : 42 = \boxed{}$

$2 \times 26 = \boxed{}$

$16 - 4 = \boxed{}$

$11 + 5 = \boxed{}$

$96 : 3 = \boxed{}$

$6 \times 11 = \boxed{}$

$22 - 3 = \boxed{}$

$8 + 1 = \boxed{}$

$25 - 10 = \boxed{}$

$30 : 30 = \boxed{}$

$1 \times 82 = \boxed{}$

$6 + 2 = \boxed{}$

$10 - 4 = \boxed{}$

$9 + 1 = \boxed{}$

$69 : 3 = \boxed{}$

$11 + 1 = \boxed{}$

$12 - 1 = \boxed{}$

$99 : 11 = \boxed{}$

$31 + 2 = \boxed{}$

$25 - 6 = \boxed{}$

$11 + 2 = \boxed{}$

$72 : 3 = \boxed{}$

$20 - 2 = \boxed{}$

$24 : 1 = \boxed{}$

$11 + 3 = \boxed{}$

$3 \times 23 = \boxed{}$

$17 - 4 = \boxed{}$

$23 : 1 = \boxed{}$

$10 \times 7 = \boxed{}$

$27 - 3 = \boxed{}$

$8 + 5 = \boxed{}$

$34 - 6 = \boxed{}$

$6 \times 8 = \boxed{}$

$58 - 3 = \boxed{}$

$10 + 6 = \boxed{}$

$10 \times 3 = \boxed{}$

$11 \times 1 = \boxed{}$

$23 - 3 = \boxed{}$

$62 - 7 = \boxed{}$

$60 : 30 = \boxed{}$

$2 - 0 = \boxed{}$

$16 + 0 = \boxed{}$

$19 - 4 = \boxed{}$

$12 \times 1 = \boxed{}$

$8 - 8 = \boxed{}$

$17 + 0 = \boxed{}$

$19 - 1 = \boxed{}$

$7 + 2 = \boxed{}$

$7 : 1 = \boxed{}$

$21 - 1 = \boxed{}$

$0 + 5 = \boxed{}$

$5 : 1 = \boxed{}$

$24 - 2 = \boxed{}$

$22 - 1 = \boxed{}$

$25 : 5 = \boxed{}$

$11 + 4 = \boxed{}$

$2 \times 25 = \boxed{}$

$11 - 6 = \boxed{}$

$40 : 40 = \boxed{}$

$60 : 6 = \boxed{}$

$9 + 6 = \boxed{}$

$26 - 3 = \boxed{}$

$11 + 6 = \boxed{}$

$4 : 1 = \boxed{}$

$12 + 4 = \boxed{}$

Окончено ____: ____

Время выполнения ____: ____

* * *

Месяц _____ Число _____

Начато ____: ____

День 2

$5 \times 20 =$

$10 - 8 =$

$98 : 98 =$

$2 \times 12 =$

$3 + 5 =$

$3 \times 9 =$

$53 - 6 =$

$12 : 4 =$

$8 + 9 =$

$12 - 7 =$

$4 \times 12 =$

$15 : 1 =$

$5 \times 15 =$

$2 + 5 =$

$28 - 9 =$

$16 : 16 =$

$9 \times 9 =$

$43 - 7 =$

$0 + 3 =$

$15 : 3 =$

$5 + 5 =$

$17 : 17 =$

$31 - 5 =$

$8 : 4 =$

$5 - 4 =$

$3 : 3 =$

$4 \times 15 =$

$32 - 4 =$

$24 : 4 =$

$3 : 1 =$

$3 \times 16 =$

$26 - 7 =$

$87 : 1 =$

$4 \times 13 =$

$5 + 10 =$

$5 : 5 =$

$10 - 3 =$

$63 : 3 =$

$1 \times 12 =$

$40 : 8 =$

$5 \times 8 =$

$14 - 10 =$

$24 : 6 =$

$2 \times 14 =$

$11 - 1 =$

$24 : 24 =$

$2 + 6 =$

$68 : 1 =$

$8 \times 7 =$

$90 : 10 =$

$2 + 3 =$

$27 \times 1 =$

$29 - 4 =$

$20 : 2 =$

$4 + 16 =$

$3 + 15 =$

$31 : 31 =$

$7 \times 11 =$

$5 - 5 =$

$54 : 27 =$

$12 - 3 =$

$6 \times 4 =$

$52 : 26 =$

$16 - 7 =$

$20 : 5 =$

$5 \times 14 =$

$27 - 7 =$

$56 : 4 =$

$4 \times 20 =$

$4 + 7 =$

$36 : 6 =$

$11 - 6 =$

$10 + 0 =$

$36 - 6 =$

$2 + 4 =$

$23 - 10 =$

$81 : 9 =$

$49 - 7 =$

$3 + 4 =$

$3 \times 12 =$

$10 : 5 =$

$1 + 2 =$

$4 \times 22 =$

$6 - 4 =$

$33 : 3 =$

$8 \times 10 =$

$89 : 1 =$

Окончено ____: ____

Время выполнения ____: ____

* * *

Месяц _____ Число _____

Начато ____: ____

День 3

$$\begin{array}{l} 4 : 4 = \boxed{} \\ 21 - 11 = \boxed{} \\ 12 + 0 = \boxed{} \\ 3 \times 15 = \boxed{} \\ 4 + 6 = \boxed{} \\ 51 - 6 = \boxed{} \\ 2 \times 7 = \boxed{} \\ 6 + 0 = \boxed{} \\ 54 - 6 = \boxed{} \\ 96 : 96 = \boxed{} \\ 1 \times 13 = \boxed{} \\ 29 : 29 = \boxed{} \\ 12 - 8 = \boxed{} \\ 8 + 2 = \boxed{} \\ 20 \times 2 = \boxed{} \\ 88 : 11 = \boxed{} \\ 54 - 9 = \boxed{} \\ 20 \times 1 = \boxed{} \\ 18 : 2 = \boxed{} \\ 3 + 6 = \boxed{} \\ 5 \times 17 = \boxed{} \\ 35 : 35 = \boxed{} \\ 3 \times 14 = \boxed{} \\ 15 : 5 = \boxed{} \\ 1 \times 10 = \boxed{} \\ 3 - 3 = \boxed{} \\ 30 : 6 = \boxed{} \\ 22 - 8 = \boxed{} \\ 8 \times 11 = \boxed{} \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 6 - 5 = \boxed{} \\ 5 \times 12 = \boxed{} \\ 5 + 4 = \boxed{} \\ 21 : 7 = \boxed{} \\ 14 - 6 = \boxed{} \\ 86 : 1 = \boxed{} \\ 2 \times 15 = \boxed{} \\ 2 + 2 = \boxed{} \\ 4 + 13 = \boxed{} \\ 1 \times 15 = \boxed{} \\ 95 : 95 = \boxed{} \\ 29 - 7 = \boxed{} \\ 11 + 0 = \boxed{} \\ 50 : 10 = \boxed{} \\ 2 \times 16 = \boxed{} \\ 34 : 34 = \boxed{} \\ 4 + 10 = \boxed{} \\ 18 : 6 = \boxed{} \\ 9 - 8 = \boxed{} \\ 15 \times 3 = \boxed{} \\ 4 + 34 = \boxed{} \\ 2 \times 28 = \boxed{} \\ 3 + 8 = \boxed{} \\ 90 : 1 = \boxed{} \\ 4 + 2 = \boxed{} \\ 46 : 2 = \boxed{} \\ 1 \times 98 = \boxed{} \\ 17 + 1 = \boxed{} \\ 32 : 8 = \boxed{} \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 6 : 6 = \boxed{} \\ 5 \times 13 = \boxed{} \\ 12 - 9 = \boxed{} \\ 1 \times 14 = \boxed{} \\ 5 + 3 = \boxed{} \\ 26 - 9 = \boxed{} \\ 13 + 0 = \boxed{} \\ 6 \times 12 = \boxed{} \\ 14 - 3 = \boxed{} \\ 96 : 8 = \boxed{} \\ 15 \times 1 = \boxed{} \\ 6 + 4 = \boxed{} \\ 28 : 4 = \boxed{} \\ 7 - 0 = \boxed{} \\ 8 \times 6 = \boxed{} \\ 7 + 0 = \boxed{} \\ 13 - 3 = \boxed{} \\ 14 : 7 = \boxed{} \\ 16 \times 2 = \boxed{} \\ 6 + 10 = \boxed{} \\ 9 \times 8 = \boxed{} \\ 76 : 4 = \boxed{} \\ 6 \times 16 = \boxed{} \\ 5 + 31 = \boxed{} \\ 89 : 89 = \boxed{} \\ 15 \times 5 = \boxed{} \\ 2 - 2 = \boxed{} \\ 7 : 7 = \boxed{} \\ 5 + 6 = \boxed{} \end{array}$$

Окончено ____: ____

Время выполнения ____: ____

* * *

Месяц _____ Число _____

Начато ____: ____

День 4

$35 : 7 =$		$6 - 6 =$		$80 : 20 =$	
$5 \times 16 =$		$62 : 1 =$		$2 \times 3 =$	
$13 - 6 =$		$1 \times 29 =$		$94 : 94 =$	
$63 : 1 =$		$25 \times 2 =$		$3 + 1 =$	
$1 \times 20 =$		$6 + 8 =$		$2 \times 18 =$	
$34 - 11 =$		$66 : 3 =$		$17 - 8 =$	
$69 : 69 =$		$8 - 3 =$		$25 \times 1 =$	
$16 - 11 =$		$1 \times 16 =$		$71 : 71 =$	
$28 : 28 =$		$4 + 5 =$		$17 \times 2 =$	
$2 \times 17 =$		$8 \times 9 =$		$1 + 8 =$	
$1 \times 32 =$		$1 + 6 =$		$70 : 70 =$	
$34 : 2 =$		$2 \times 19 =$		$26 : 13 =$	
$4 \times 9 =$		$36 : 2 =$		$2 \times 11 =$	
$8 + 0 =$		$1 \times 34 =$		$11 - 10 =$	
$53 - 7 =$		$1 \times 19 =$		$19 : 1 =$	
$97 : 97 =$		$23 - 9 =$		$25 \times 4 =$	
$6 + 6 =$		$1 \times 33 =$		$18 : 3 =$	
$17 \times 1 =$		$91 : 91 =$		$10 \times 9 =$	
$0 + 12 =$		$22 - 10 =$		$1 + 5 =$	
$66 : 1 =$		$2 \times 31 =$		$58 : 29 =$	
$3 \times 20 =$		$1 \times 97 =$		$23 - 8 =$	
$100 : 2 =$		$10 - 9 =$		$17 \times 3 =$	
$2 \times 29 =$		$6 : 1 =$		$3 \times 33 =$	
$67 : 1 =$		$1 \times 92 =$		$3 + 2 =$	
$4 \times 21 =$		$2 + 8 =$		$5 \times 7 =$	
$24 - 8 =$		$91 : 1 =$		$7 - 6 =$	
$21 : 1 =$		$20 - 6 =$		$57 : 1 =$	
$1 \times 6 =$		$40 : 2 =$		$2 + 9 =$	
$4 - 3 =$		$90 : 90 =$		$19 - 7 =$	

Окончено ____: ____

Время выполнения ____: ____

* * *

Месяц _____ Число _____

Начато ____: ____

День 5

$27 : 27 = \boxed{}$

$4 + 3 = \boxed{}$

$9 \times 7 = \boxed{}$

$93 : 93 = \boxed{}$

$6 + 7 = \boxed{}$

$7 \times 7 = \boxed{}$

$26 - 5 = \boxed{}$

$56 : 28 = \boxed{}$

$1 \times 17 = \boxed{}$

$68 : 68 = \boxed{}$

$18 - 7 = \boxed{}$

$84 : 28 = \boxed{}$

$2 \times 32 = \boxed{}$

$20 - 7 = \boxed{}$

$4 \times 25 = \boxed{}$

$19 - 9 = \boxed{}$

$85 : 85 = \boxed{}$

$13 - 7 = \boxed{}$

$61 : 1 = \boxed{}$

$3 \times 21 = \boxed{}$

$14 - 2 = \boxed{}$

$16 \times 1 = \boxed{}$

$67 : 67 = \boxed{}$

$8 - 7 = \boxed{}$

$10 : 2 = \boxed{}$

$11 \times 5 = \boxed{}$

$26 - 10 = \boxed{}$

$81 : 81 = \boxed{}$

$21 - 7 = \boxed{}$

$59 : 1 = \boxed{}$

$11 \times 3 = \boxed{}$

$58 : 1 = \boxed{}$

$5 + 1 = \boxed{}$

$2 \times 20 = \boxed{}$

$0 + 11 = \boxed{}$

$25 \times 3 = \boxed{}$

$2 + 10 = \boxed{}$

$18 - 8 = \boxed{}$

$2 \times 38 = \boxed{}$

$4 + 4 = \boxed{}$

$5 + 8 = \boxed{}$

$1 \times 18 = \boxed{}$

$36 : 9 = \boxed{}$

$12 - 11 = \boxed{}$

$75 : 25 = \boxed{}$

$2 \times 33 = \boxed{}$

$19 - 8 = \boxed{}$

$2 \times 34 = \boxed{}$

$24 - 6 = \boxed{}$

$3 + 7 = \boxed{}$

$3 \times 32 = \boxed{}$

$20 - 9 = \boxed{}$

$10 \times 2 = \boxed{}$

$20 - 8 = \boxed{}$

$22 - 11 = \boxed{}$

$15 \times 4 = \boxed{}$

$6 + 1 = \boxed{}$

$52 : 2 = \boxed{}$

$17 - 3 = \boxed{}$

$5 \times 10 = \boxed{}$

$4 + 1 = \boxed{}$

$48 : 24 = \boxed{}$

$15 - 7 = \boxed{}$

$1 \times 25 = \boxed{}$

$47 : 47 = \boxed{}$

$21 - 6 = \boxed{}$

$53 : 1 = \boxed{}$

$44 - 7 = \boxed{}$

$39 : 13 = \boxed{}$

$15 \times 2 = \boxed{}$

$92 : 92 = \boxed{}$

$11 \times 4 = \boxed{}$

$6 + 9 = \boxed{}$

$3 \times 22 = \boxed{}$

$21 - 9 = \boxed{}$

$100 : 25 = \boxed{}$

$15 - 3 = \boxed{}$

$66 : 66 = \boxed{}$

$10 \times 5 = \boxed{}$

$15 - 5 = \boxed{}$

$26 \times 1 = \boxed{}$

$35 - 2 = \boxed{}$

$1 \times 93 = \boxed{}$

$54 : 1 = \boxed{}$

$20 : 1 = \boxed{}$

$20 - 6 = \boxed{}$

$2 \times 37 = \boxed{}$

Окончено ____: ____

Время выполнения ____: ____

* * *

День 6

1. Сосчитайте громко вслух с максимальной быстротой от 1 до 120, затраченное время в секундах впиши те ниже.

____ секунд.

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

ГОЛОС	карта	коза
лошадь	цветок	доска
чай	овца	фигура
комната	стена	космос
роса	шум	холод
кольцо	звук	трава
поле	кабан	часы
слух	бревно	тишина
корова	свет	план
сон	круг	бык

Закройте таблицу и впишите слова, которые удалось запомнить, в ячейки следующей таблицы.

___ слов.

После прохождения курса, подводя итоги, можете снова пройти тест на оценку способностей интеллекта и сравнить результаты.

Ответы
День 1

$21 - 3 =$	18	$8 + 1 =$	9	$11 \times 1 =$	11
$22 : 1 =$	22	$25 - 10 =$	15	$23 - 3 =$	20
$7 - 6 =$	1	$30 : 30 =$	1	$62 - 7 =$	55
$1 + 11 =$	12	$1 \times 82 =$	82	$60 : 30 =$	2
$8 : 8 =$	1	$6 + 2 =$	8	$2 - 0 =$	2
$10 + 1 =$	11	$10 - 4 =$	6	$16 + 0 =$	16
$7 - 7 =$	0	$9 + 1 =$	10	$19 - 4 =$	15
$1 \times 21 =$	21	$69 : 3 =$	23	$12 \times 1 =$	12
$25 - 11 =$	14	$11 + 1 =$	12	$8 - 8 =$	0
$0 + 9 =$	9	$12 - 1 =$	11	$17 + 0 =$	17
$13 - 2 =$	11	$99 : 11 =$	9	$19 - 1 =$	18
$84 : 1 =$	84	$31 + 2 =$	33	$7 + 2 =$	9
$2 \times 21 =$	42	$25 - 6 =$	19	$7 : 1 =$	7
$42 : 14 =$	3	$11 + 2 =$	13	$21 - 1 =$	20
$14 - 5 =$	9	$72 : 3 =$	24	$0 + 5 =$	5
$7 \times 8 =$	56	$20 - 2 =$	18	$5 : 1 =$	5
$31 + 1 =$	32	$24 : 1 =$	24	$24 - 2 =$	22
$30 - 4 =$	26	$11 + 3 =$	14	$22 - 1 =$	21
$81 : 1 =$	81	$3 \times 23 =$	69	$25 : 5 =$	5
$3 \times 25 =$	75	$17 - 4 =$	13	$11 + 4 =$	15
$7 + 5 =$	12	$23 : 1 =$	23	$2 \times 25 =$	50
$15 - 4 =$	11	$10 \times 7 =$	70	$11 - 6 =$	5
$42 : 42 =$	1	$27 - 3 =$	24	$40 : 40 =$	1
$2 \times 26 =$	52	$8 + 5 =$	13	$60 : 6 =$	10
$16 - 4 =$	12	$34 - 6 =$	28	$9 + 6 =$	15
$11 + 5 =$	16	$6 \times 8 =$	48	$26 - 3 =$	23
$96 : 3 =$	32	$58 - 3 =$	55	$11 + 6 =$	17
$6 \times 11 =$	66	$10 + 6 =$	16	$4 : 1 =$	4

День 2

$5 \times 20 = 100$

$10 - 8 = 2$

$98 : 98 = 1$

$2 \times 12 = 24$

$3 + 5 = 8$

$3 \times 9 = 27$

$53 - 6 = 47$

$12 : 4 = 3$

$8 + 9 = 17$

$12 - 7 = 5$

$4 \times 12 = 48$

$15 : 1 = 15$

$5 \times 15 = 75$

$2 + 5 = 7$

$28 - 9 = 19$

$16 : 16 = 1$

$9 \times 9 = 81$

$43 - 7 = 36$

$0 + 3 = 3$

$15 : 3 = 5$

$5 + 5 = 10$

$17 : 17 = 1$

$31 - 5 = 26$

$8 : 4 = 2$

$5 - 4 = 1$

$3 : 3 = 1$

$4 \times 15 = 60$

$32 - 4 = 28$

$24 - 4 = 20$

$3 : 1 = 3$

$3 \times 16 = 48$

$26 - 7 = 19$

$87 : 1 = 87$

$4 \times 13 = 52$

$5 + 10 = 15$

$5 : 5 = 1$

$10 - 3 = 7$

$63 : 3 = 21$

$1 \times 12 = 12$

$40 : 8 = 5$

$5 \times 8 = 40$

$14 - 10 = 4$

$24 : 6 = 4$

$2 \times 14 = 28$

$11 - 1 = 10$

$24 : 24 = 1$

$2 + 6 = 8$

$68 : 1 = 68$

$8 \times 7 = 56$

$90 : 10 = 9$

$2 + 3 = 5$

$27 \times 1 = 27$

$29 - 4 = 25$

$20 : 2 = 10$

$4 + 16 = 20$

$3 + 15 = 18$

$31 : 31 = 1$

$7 - 44 = -37$

$5 - 5 = 0$

$54 : 27 = 2$

$12 - 3 = 9$

$6 \times 4 = 24$

$52 : 26 = 2$

$16 - 7 = 9$

$20 : 5 = 4$

$5 \times 14 = 70$

$27 - 7 = 20$

$56 : 4 = 14$

$4 \times 20 = 80$

$4 + 7 = 11$

$36 : 6 = 6$

$11 - 6 = 5$

$10 + 0 = 10$

$36 - 6 = 30$

$2 + 4 = 6$

$23 - 10 = 13$

$81 : 9 = 9$

$49 - 7 = 42$

$3 + 4 = 7$

$3 \times 12 = 36$

$10 : 5 = 2$

$1 + 2 = 3$

$4 \times 22 = 88$

$6 - 4 = 2$

$33 : 3 = 11$

$8 \times 10 = 80$

$22 - 4 = 18$

$4 : 4 =$	1	$6 - 5 =$	1	$6 : 6 =$	1
$21 - 11 =$	10	$5 \times 12 =$	60	$5 \times 13 =$	65
$12 + 0 =$	12	$5 + 4 =$	9	$12 - 9 =$	3
$3 \times 15 =$	45	$21 : 7 =$	3	$1 \times 14 =$	14
$4 + 6 =$	10	$14 - 6 =$	8	$5 + 3 =$	8
$51 - 6 =$	45	$86 : 1 =$	86	$26 - 9 =$	17
$2 \times 7 =$	14	$2 \times 15 =$	30	$13 + 0 =$	13
$6 + 0 =$	6	$2 + 2 =$	4	$6 \times 12 =$	72
$54 - 6 =$	48	$4 + 13 =$	17	$14 - 3 =$	11
$96 : 96 =$	1	$1 \times 15 =$	15	$96 : 8 =$	12
$1 \times 13 =$	13	$95 : 95 =$	1	$15 \times 1 =$	15
$29 : 29 =$	1	$29 - 7 =$	22	$6 + 4 =$	10
$12 - 8 =$	4	$11 + 0 =$	11	$28 : 4 =$	7
$8 + 2 =$	10	$50 : 10 =$	5	$7 - 0 =$	7
$20 \times 2 =$	40	$2 \times 16 =$	32	$8 \times 6 =$	48
$88 : 11 =$	8	$34 : 34 =$	1	$7 + 0 =$	7
$54 - 9 =$	45	$4 + 10 =$	14	$13 - 3 =$	10
$20 \times 1 =$	20	$18 : 6 =$	3	$14 : 7 =$	2
$18 : 2 =$	9	$9 - 8 =$	1	$16 \times 2 =$	32
$3 + 6 =$	9	$15 \times 3 =$	45	$6 + 10 =$	16
$5 \times 17 =$	85	$4 + 34 =$	38	$9 \times 8 =$	72
$35 : 35 =$	1	$2 \times 28 =$	56	$76 : 4 =$	19
$3 \times 14 =$	42	$3 + 8 =$	11	$6 \times 16 =$	96
$15 : 5 =$	3	$90 : 1 =$	90	$5 + 31 =$	36
$1 \times 10 =$	10	$4 + 2 =$	6	$89 : 89 =$	1
$3 - 3 =$	0	$46 : 2 =$	23	$15 \times 5 =$	75
$30 : 6 =$	5	$1 \times 98 =$	98	$2 - 2 =$	0
$22 - 8 =$	14	$17 + 1 =$	18	$7 : 7 =$	1
$8 \times 11 =$	88	$22 : 8 =$	4	$5 \times 6 =$	30

День 4

$35 : 7 =$	5	$6 - 6 =$	0	$80 : 20 =$	4
$5 \times 16 =$	80	$62 : 1 =$	62	$2 \times 3 =$	6
$13 - 6 =$	7	$1 \times 29 =$	29	$94 : 94 =$	1
$63 : 1 =$	63	$25 \times 2 =$	50	$3 + 1 =$	4
$1 \times 20 =$	20	$6 + 8 =$	14	$2 \times 18 =$	36
$34 - 11 =$	23	$66 : 3 =$	22	$17 - 8 =$	9
$69 : 69 =$	1	$8 - 3 =$	5	$25 \times 1 =$	25
$16 - 11 =$	5	$1 \times 16 =$	16	$71 : 71 =$	1
$28 : 28 =$	1	$4 + 5 =$	9	$17 \times 2 =$	34
$2 \times 17 =$	34	$8 \times 9 =$	72	$1 + 8 =$	9
$1 \times 32 =$	32	$1 + 6 =$	7	$70 : 70 =$	1
$34 : 2 =$	17	$2 \times 19 =$	38	$26 : 13 =$	2
$4 \times 9 =$	36	$36 : 2 =$	18	$2 \times 11 =$	22
$8 + 0 =$	8	$1 \times 34 =$	34	$11 - 10 =$	1
$53 - 7 =$	46	$1 \times 19 =$	19	$19 : 1 =$	19
$97 : 97 =$	1	$23 - 9 =$	14	$25 \times 4 =$	100
$6 + 6 =$	12	$1 \times 33 =$	33	$18 : 3 =$	6
$17 \times 1 =$	17	$91 : 91 =$	1	$10 \times 9 =$	90
$0 + 12 =$	12	$22 - 10 =$	12	$1 + 5 =$	6
$66 : 1 =$	66	$2 \times 31 =$	62	$58 : 29 =$	2
$3 \times 20 =$	60	$1 \times 97 =$	97	$23 - 8 =$	15
$100 : 2 =$	50	$10 - 9 =$	1	$17 \times 3 =$	51
$2 \times 29 =$	58	$6 : 1 =$	6	$3 \times 33 =$	99
$67 : 1 =$	67	$1 \times 92 =$	92	$3 + 2 =$	5
$4 \times 21 =$	84	$2 + 8 =$	10	$5 \times 7 =$	35
$24 - 8 =$	16	$91 : 1 =$	91	$7 - 6 =$	1
$21 : 1 =$	21	$20 - 6 =$	14	$57 : 1 =$	57
$1 \times 6 =$	6	$40 : 2 =$	20	$2 + 9 =$	11
$4 - 3 =$	1	$90 : 90 =$	1	$19 - 7 =$	12

$$\begin{array}{rcl}
 27 : 27 = & \boxed{1} \\
 4 + 3 = & \boxed{7} \\
 9 \times 7 = & \boxed{63} \\
 93 : 93 = & \boxed{1} \\
 6 + 7 = & \boxed{13} \\
 7 \times 7 = & \boxed{49} \\
 26 - 5 = & \boxed{21} \\
 56 : 28 = & \boxed{2} \\
 1 \times 17 = & \boxed{17} \\
 68 : 68 = & \boxed{1} \\
 18 - 7 = & \boxed{11} \\
 84 : 28 = & \boxed{3} \\
 2 \times 32 = & \boxed{64} \\
 20 - 7 = & \boxed{13} \\
 4 \times 25 = & \boxed{100} \\
 19 - 9 = & \boxed{10} \\
 85 : 85 = & \boxed{1} \\
 13 - 7 = & \boxed{6} \\
 61 : 1 = & \boxed{61} \\
 3 \times 21 = & \boxed{63} \\
 14 - 2 = & \boxed{12} \\
 16 \times 1 = & \boxed{16} \\
 67 : 67 = & \boxed{1} \\
 8 - 7 = & \boxed{1} \\
 10 : 2 = & \boxed{5} \\
 11 \times 5 = & \boxed{55} \\
 26 - 10 = & \boxed{16} \\
 81 : 81 = & \boxed{1} \\
 21 - 7 = & \boxed{14}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{rcl}
 59 : 1 = & \boxed{59} \\
 11 \times 3 = & \boxed{33} \\
 58 : 1 = & \boxed{58} \\
 5 + 1 = & \boxed{6} \\
 2 \times 20 = & \boxed{40} \\
 0 + 11 = & \boxed{11} \\
 25 \times 3 = & \boxed{75} \\
 2 + 10 = & \boxed{12} \\
 18 - 8 = & \boxed{10} \\
 2 \times 38 = & \boxed{76} \\
 4 + 4 = & \boxed{8} \\
 5 + 8 = & \boxed{13} \\
 1 \times 18 = & \boxed{18} \\
 36 : 9 = & \boxed{4} \\
 12 - 11 = & \boxed{1} \\
 75 : 25 = & \boxed{3} \\
 2 \times 33 = & \boxed{66} \\
 19 - 8 = & \boxed{11} \\
 2 \times 34 = & \boxed{68} \\
 24 - 6 = & \boxed{18} \\
 3 + 7 = & \boxed{10} \\
 3 \times 32 = & \boxed{96} \\
 20 - 9 = & \boxed{11} \\
 10 \times 2 = & \boxed{20} \\
 20 - 8 = & \boxed{12} \\
 22 - 11 = & \boxed{11} \\
 15 \times 4 = & \boxed{60} \\
 6 + 1 = & \boxed{7} \\
 52 : 2 = & \boxed{26}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{rcl}
 17 - 3 = & \boxed{14} \\
 5 \times 10 = & \boxed{50} \\
 4 + 1 = & \boxed{5} \\
 48 : 24 = & \boxed{2} \\
 15 - 7 = & \boxed{8} \\
 1 \times 25 = & \boxed{25} \\
 47 : 47 = & \boxed{1} \\
 21 - 6 = & \boxed{15} \\
 53 : 1 = & \boxed{53} \\
 44 - 7 = & \boxed{37} \\
 39 : 13 = & \boxed{3} \\
 15 \times 2 = & \boxed{30} \\
 92 : 92 = & \boxed{1} \\
 11 \times 4 = & \boxed{44} \\
 6 + 9 = & \boxed{15} \\
 3 \times 22 = & \boxed{66} \\
 21 - 9 = & \boxed{12} \\
 100 : 25 = & \boxed{4} \\
 15 - 3 = & \boxed{12} \\
 66 : 66 = & \boxed{1} \\
 10 \times 5 = & \boxed{50} \\
 15 - 5 = & \boxed{10} \\
 26 \times 1 = & \boxed{26} \\
 35 - 2 = & \boxed{33} \\
 1 \times 93 = & \boxed{93} \\
 54 : 1 = & \boxed{54} \\
 20 : 1 = & \boxed{20} \\
 20 - 6 = & \boxed{14} \\
 2 \times 37 = & \boxed{74}
 \end{array}$$

Какие виды интеллекта нам нужны в первую очередь

Интеллект – понятие многогранное. Нет ни одного действия в нашей жизни, которое не требовало бы работы интеллекта. Пишем мы или читаем, общаемся друг с другом, делаем покупки, катаемся на велосипеде, планируем отпуск и даже просто отправляемся на прогулку – без интеллекта не обойтись. Конечно, для разных действий требуются свои разновидности интеллекта. Наука выделяет более ста его видов! Вот те из них, которыми мы чаще всего пользуемся в повседневной жизни и которые нужно тренировать в первую очередь: это вербальный интеллект, математический интеллект, пространственный интеллект, творческий интеллект, социальный интеллект, физический интеллект. Но для повышения IQ тренируются главным образом первые три из этих видов интеллекта – вербальный, математический и пространственный.

Вербальный интеллект нам нужен хотя бы для того, чтобы разговаривать, формулировать свои мысли и доносить их до окружающих, а также понимать их. Он нужен и для того, чтобы читать, воспринимать информацию и чтобы излагать свои мысли в письменном виде. Мы в очень большой степени познаем мир посредством языка, слов, а потому чем более развит наш вербальный интеллект, тем больше информации мы можем усвоить, тем правильнее будут наши выводы из нее, тем грамотнее мы будем себя вести в любой ситуации, и наши решения будут наилучшими из возможных.

Математический интеллект нужен не только математикам, а всем, кто хотя бы в малейшей степени имеет дело с цифрами, то есть всем людям. Всем нам ежедневно приходится считать, анализировать численные показатели (хотя бы в виде цен в магазинах), а также запоминать цифры (не всегда можно полагаться лишь на память компьютера или мобильного телефона). Цифры, от которых зависит наше благополучие, могут меняться ежедневно (курсы валют, котировки акций, проценты по вкладам, размеры пенсий и пособий, стоимость товаров и услуг и т. д.), и выигрывает тот, кто лучше ориентируется в этом обилии числовой информации.

Пространственный интеллект связан со способностью воспринимать, запоминать и анализировать расположение объектов в пространстве – всего того, что мы видим глазами. Мы живем в трехмерном мире, и без ориентации в пространстве, без памяти на зрительные образы просто не смогли бы добираться домой и на работу, находить нужные нам вещи, узнавать в лицо друзей и знакомых, поддерживать порядок в доме, следовать моде в одежде и в интерьерах, отправляться в путешествия, да и просто передвигаться по городу от одной нужной точки к другой. Чем лучше мы ориентируемся в пространстве, чем лучше запоминаем видимые объекты и зрительные образы, тем легче наша жизнь, да и качество жизни выше.

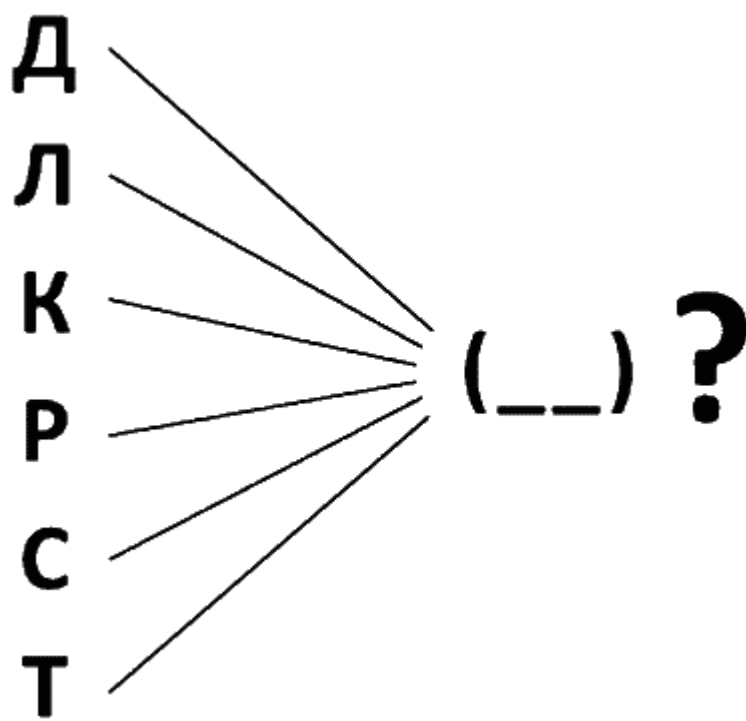
Вы можете заниматься по своему усмотрению от 5 до 30 минут в день. Даже затрачивая на упражнения несколько минут в день, вы получите заметную пользу, при условии, что не будете пропускать ни одного дня.

Для постоянного развития интеллекта и повышения IQ важна даже не столько длительность занятий, сколько их регулярность, которая позволяет держать мозг в тонусе.

В конце каждого раздела вы найдете ответы на упражнения, но постарайтесь приложить все усилия, чтобы не заглядывать в них раньше времени – то есть до того, пока не найдете свой собственный вариант ответа. Некоторые упражнения будут даваться вам легко, а некоторые могут потребовать напряженных размышлений. Но не сдавайтесь, пока не отыщете вариант ответа, который покажется вам правильным. Если вам хочется сказать «не знаю» и сразу заглянуть в ответ, усилием воли заставьте себя не делать этого. Размышляйте дальше. Именно таким образом вы будете тренировать свой интеллект.

Упражнения на развитие вербального интеллекта Упражнение «Общее окончание»

Найдите общее окончание слов, начинающихся с данных букв.



Упражнение «Главные слова»

В этом упражнении представлены несколько рядов слов, в каждом ряду есть одно главное слово (оно идет первым и набрано крупно) и шесть слов, имеющих отношение к этому главному слову. Вам предстоит из пяти слов выбрать два наиболее важных, то есть таких, которые в большей степени относятся к главному слову, чем остальные.

- 1) ДОМ, хозяин, мебель, стены, ковер, крыша, гостиная.
- 2) ОГОРОД, грабли, земля, лейка, грядки, удобрения, пугало.
- 3) МОРЕ, корабль, моряк, вода, остров, рыба, берег.
- 4) ШКОЛА, парты, ученики, оценки, доска, учитель, класс.
- 5) ПОЛИКЛИНИКА, кабинет, врач, уколы, медкарта, больные, регистратура.
- 6) ТЕАТР, сцена, артисты, кулисы, буфет, зрители, пьеса.
- 7) ГОРОД, автомобили, дома, прохожие, улицы, метро, памятники.
- 8) ПИСЬМО, бумага, адрес, слова, ручка, конверт, почта.
- 9) ПАРК, аллеи, аттракционы, деревья, пруд, лодка, скамейки.
- 10) КНИГА, писатель, рассказ, бумага, содержание, редактор, текст.
- 11) КАРТИНА, пейзаж, художник, портрет, холст, музей, краски.
- 12) ТРАМВАЙ, билет, кондуктор, вагон, водитель, пассажиры, колеса.
- 13) ОРКЕСТР, концерт, музыканты, музыка, инструменты, слушатели, эстрада.
- 14) ОКНО, рама, форточка, подоконник, стекло, свет, дом, фасад.

Упражнение «Неподходящее слово»

Из следующего ряда слов исключите одно неподходящее по смыслу.

Топор, молоток, рубанок, дрель, отвертка, пила, игла, сверло, шпатель.

Упражнение «Продолжение пословиц»

Из нескольких предложенных вариантов выберите правильное продолжение для каждой пословицы.

1. С миру по нитке...

- а) весь мир оденешь;
- б) бедному рубашка;
- в) всем хватит;
- г) доброта спасет мир;

д) нет худа без добра.

2. Большому кораблю...

а) далеко плыть;

б) больше и нужно;

в) большое плавание;

г) семь футов под килем;

д) везде рады.

3. Мал золотник...

а) да много весит;

б) да удал;

в) да всем хорош;

г) да не наш;

д) да дорог.

4. Лиха беда...

а) отворяй ворота;

б) одна не ходит;

в) не прогонишь;

г) начало;

д) и та ушла.

5. Старый друг...

а) не предаст;

б) лучше новых двух;

в) дружбу не испортит;

г) всегда поможет;

д) всем хорош.

6. Волков бояться...

а) трусом прослыть;

б) без дров остаться;

в) из дома не выходить;

г) с овцами дружить;

д) в лес не ходить.

7. Худой мир...

а) хуже войны;

б) лучше доброй ссоры;

в) никому не нужен;

г) как дым глаза ест;

д) до добра не доведет.

8. Аппетит приходит...

- а) во время еды;
- б) когда не ждешь;
- в) всегда не вовремя;
- г) и беда уходит;
- д) будет и пища.

9. Летний день...

- а) радость всем;
- б) работать лень;
- в) год кормит;
- г) трудись от зари до зари;
- д) расцветает даже пень.

10. На Бога надейся...

- а) а на людей не надейся;
- б) и дано тебе будет;
- в) с молитвой живи;
- г) а сам не плошай;
- д) и горя не будет.

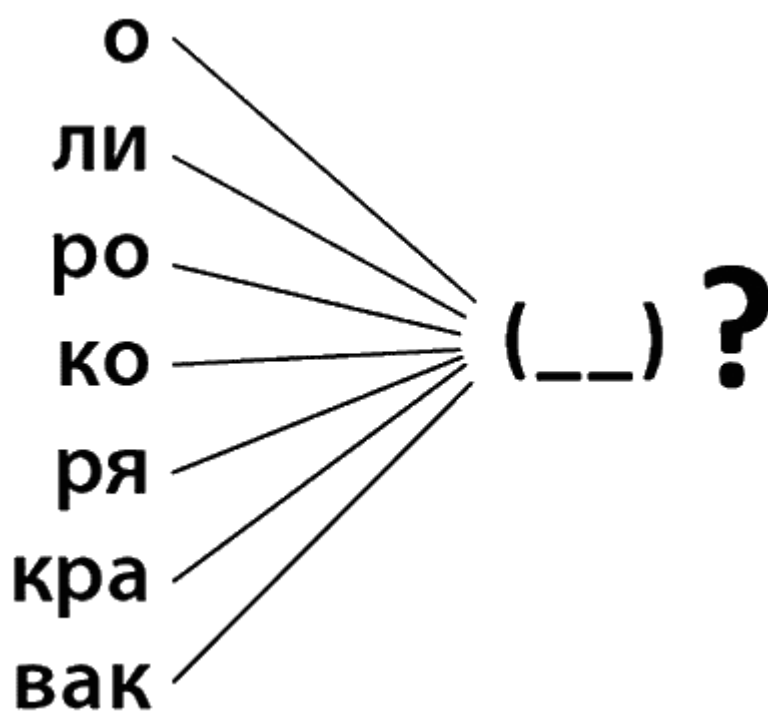
Упражнение «Группы слов»

Распределите нижеследующие слова по тематическим группам. Найдите ответы на вопросы: сколько всего групп, каковы их темы, сколько слов в каждой группе. У вас не должно остаться ни одного лишнего слова.

Корабль, тарелка, улица, чайник, море, автомобиль, архитектура, продукты, светофор, лодка, сковорода, памятник, ласты, кухня, плита, рыбак, нож, метро, обед, площадь, моряк, кулинария, трамвай, пляж, тротуар, здание, стол, флот, перекресток, шторм, холодильник, весло, кастрюля, порт, ложка, город, волна, пешеход, пристань, вилка, парус, небоскреб, солонка, яхта, сквер.

Упражнение «Окончание слов»

Найдите общее окончание всех этих слов.



Упражнение «Палиндромы»

Палиндромы, или перевертыши – это фразы, которые одинаково читаются как слева направо, так и справа налево, так как вторая часть является зеркальным отражением первой. Самый известный русскоязычный палиндром – строка А. Фета «А роза упала на лапу Азора».

Составление палиндромов – очень хорошая тренировка для мозга. При желании вы можете поупражняться в этом на досуге. А пока для разминки выполните следующее задание: закончите палиндромы, начало которых приведено ниже. В некоторых случаях это будет очень легко – вам придется всего лишь зеркально отразить первую половину фразы, чтобы получить ее вторую половину. Некоторые фразы, возможно, дадутся труднее, так как в них нужно будет вставить недостающие буквы, или, наоборот, убрать лишние, а также подобрать подходящие по смыслу знаки препинания.

- 1) Украл...
- 2) Унизили...
- 3) И машу...
- 4) Лазер у клуба...
- 5) Том липу купил...
- 6) Удав...
- 7) Пил вино...
- 8) Кит на море...
- 9) Лапоть...
- 10) У лип Леша...
- 11) На доме...
- 12) Ешь немытого...

Упражнение «Классы слов»

Ниже приведен список слов, которые вы должны несколько раз классифицировать по разным признакам. Для этого поочередно произведите следующие действия:

- назовите все имена людей,
- назовите все географические названия,
- назовите все неодушевленные существительные,
- назовите все одушевленные существительные,
- назовите все существительные женского рода,
- назовите все существительные мужского рода,
- назовите все существительные среднего рода,
- назовите все существительные, обозначающие абстрактные понятия,
- назовите все числительные,
- назовите все прилагательные,
- назовите все глаголы.

Гиппопотам, солнце, радость, шкаф, книга, покупатель, настурция, лес, мотоцикл, Алла, корреспондент, телеграмма, ужинать, двадцать, Сократ, дача, праздник, антрацит, покупать, четвертый, Канберра, удачный, собака, квартира, счастье, женщина, красивый, фильм, кресло, брат, веранда, красота, верить, кофе, восемнадцать, красавица, гимнастика, патриотизм, газета, капитан, винегрет, Стокгольм, вешалка, чай, попутчик, кино, Москва, гардероб, фиалка, Тимофей, спорт, ехать, городской, самолюбие, победа, сосед, вежливость, май, сто, жираф, неудача, отличный, видеть, один, мечта, турист, какао, слякоть, зима, животное, погода, корыстный, опустеть, цветок, долото, Федор, конь, север, воздух, чайка, вечность, вензель, Небраска, лаять, яблоко, давление, вездеход, июньский, молодец, одиннадцатый, крепость, окно, акула, драка, статуэтка, Пиренеи, безрукавка, прачечная, костюм, мужчина, полотенце, Хосе, стирка, отступать, брусок, Волга, воодушевление, шпала, учитель, находка, паром, номер, килограмм, золото, смеяться, электричка, няня, бессмертие, два, шифер, Эсхил, страх, утка, веселье, сестра, рукав, умный, озеро, грань, свет, Сибирь, анкета, пахарь, ветер, смешной, жнивье, работать, болото, совесть, живой, Сена, аквамарин, бесконечность, завод, атмосфера, зелень, мечтатель, Неаполь, композитор, ветренный, Онтарио, записка, стоматолог, желтый, Япония, карусель, читать, тридцатый, летчик, желтизна, пятиэтажка, сирень, парусина, поле, гипотеза, ботинок, Вениамин, ревнивый, крокодил, слово, дарить, хилый, Стамбул, посетитель, подарок, вензель, крупа, пасмурный, звезда, государство, ежевика, настольный, игрушка, горничная, Сахара, якорь, молоко, пять, смородина, Иван, здоровствовать, скобка, космонавт, восторг, шмель, Венера, нравственность, Португалия, конский, четверть, щавель, пчела, река, паутина, думать, бумага, быстрый, седло, гвоздь, Мария, беспокойство, шея, сахар, Нестор, сокровище, мрак, оптимист, первобытный, Греция, салют, отвага, Светлана, повар, уважаемый, Арктика, лекарство, отдыхать, пять, человек, шпиль, задание, второй, революционер, девятьсот, пустой, чувствовать, вера, Атланта,

заревое, квадратный, откровение, мозг, Егор, манеж, кефир, юрист, острый, свободный, продавец, балет, витрина, реклама, ставрида, щит, фантазировать, броня, дикий, кулак, мороз, швея, урожай, строительство.

Ответы

Упражнение «Общее окончание»

ОМ

Упражнение «Главные слова»

- 1) стены, крыша;
- 2) земля, грядки;
- 3) вода, берег;
- 4) ученики, учитель;
- 5) врач, больные;
- 6) артисты, зрители;
- 7) дома, улицы;
- 8) бумага, слова;
- 9) аллеи, деревья;
- 10) бумага, текст;
- 11) холст, краски;
- 12) вагон, колеса;
- 13) музыканты, инструменты;
- 14) рама, стекло.

Упражнение «Неподходящее слово»

Игла (все остальное – инструменты для ремонта и строительства).

Упражнение «Продолжение пословиц»

- 1. б)
- 2. в)
- 3. д)
- 4. г)
- 5. б)
- 6. д)
- 7. б)
- 8. а)
- 9. в)
- 10. г)

Упражнение «Группы слов»

Всего три темы: море, кухня, город, в каждой имеется по 15 слов.

Море: корабль, море, лодка, ласты, рыбак, моряк, пляж, флот, шторм, весло, порт, волна, пристань, парус, яхта.

Кухня: тарелка, чайник, продукты, сковорода, кухня, плита, нож, обед, кулинария, стол, холодильник, кастрюля, ложка, вилка, солонка.

Город: улица, автомобиль, архитектура, светофор, памятник, метро, площадь, трамвай, тротуар, здание, перекресток, город, пешеход, небоскреб, сквер.

Упражнение «Окончание слов»

СА

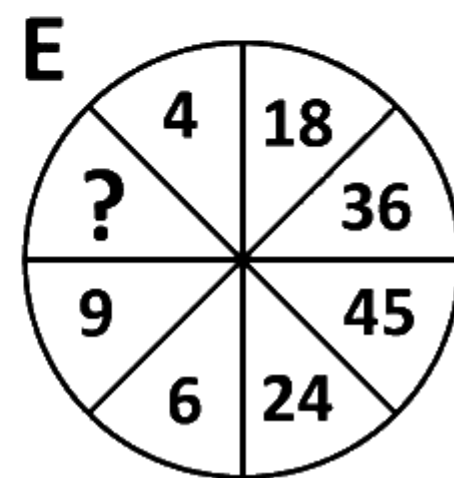
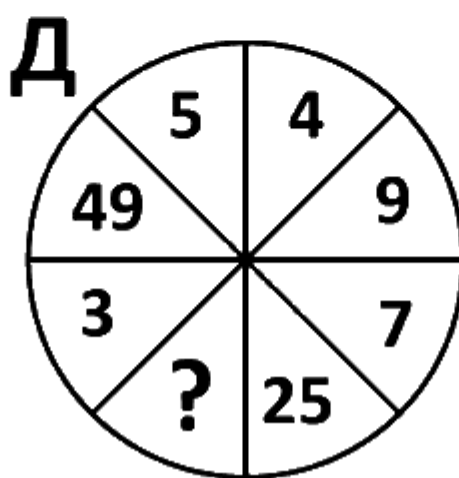
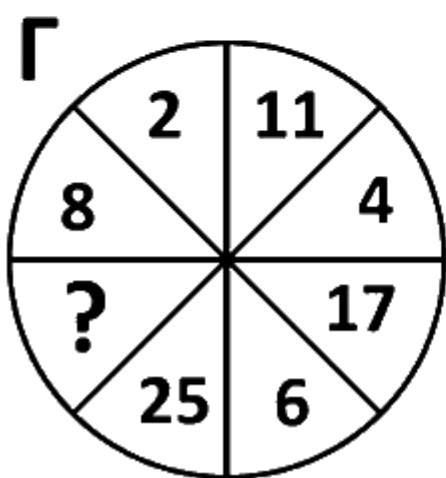
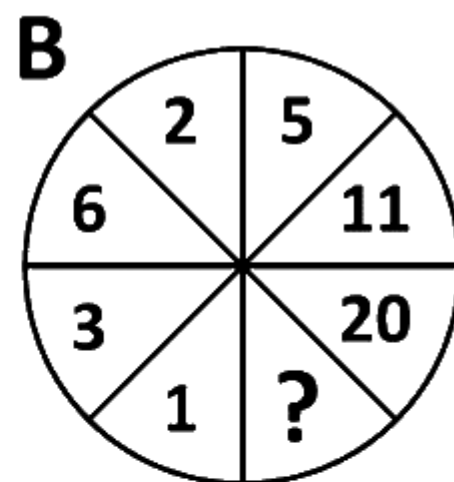
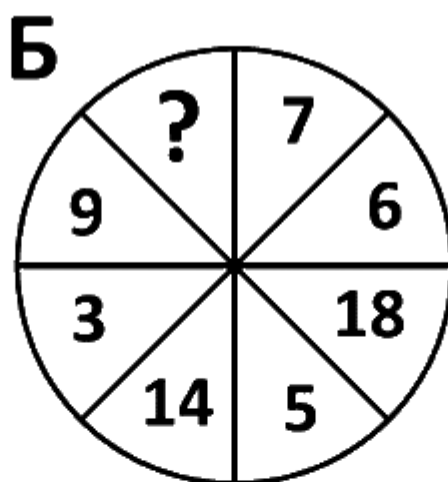
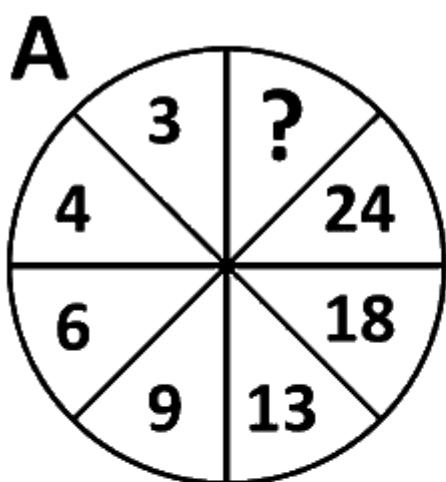
Упражнение «Палиндромы»

- 1) Украл Ларку.
- 2) Унизили Зину.
- 3) И машу я ушами.
- 4) Лазер у клуба булку резал.
- 5) Том липу купил. Мот!
- 6) Удав в аду.
- 7) Пил вино он и влип.
- 8) Кит на море романтик.
- 9) Лапоть топал.
- 10) У лип Леша нашел пилу.
- 11) На доме чемодан.
- 12) Ешь немытого ты меньше.

Упражнения на развитие математического интеллекта

Упражнение «Поиск закономерностей»

Найдите закономерности в расположении чисел и вставьте недостающие вместо знаков вопроса.



Упражнение «Устные вычисления»

Выполнение даже самых простых математических действий – хороший способ тренировки математического интеллекта. Если вы не делали этого со школьных времен, самое время ликвидировать это упущение. Важное условие: считать нужно в уме.

- а) $16 : 4 + 21 \times 3 = ?$
- б) $5 + 18 - (12 + 2) + 33 : 11 = ?$
- в) $42 \times 2 + 7 - 48 : 6 + 31 = ?$
- г) $112 - 14 + 51 \times 2 - 35 = ?$
- д) $(85 - 19) : 3 + 49 - 18 = ?$
- е) $18 \times 5 + 221 + 419 - 72 : 9 = ?$

ж) $14 \times 3 \times (35 : 7) - 30 = ?$
з) $424 : 2 - 25 \times (3 + 4) + 11 = ?$

Упражнение «Числа в квадратах»

Найдите закономерность, по которой размещены числа в первом квадрате, и по тому же образцу впишите недостающее число во второй квадрат.

А.

4	8
32	16

?	12
48	24

Б.

19	5
24	14

25	7
32	?

В.

36	12
8	24

18	6
?	15

Упражнение «Числа в скобках»

Пользуясь образцом в верхней строке, найдите закономерности и вставьте пропущенные числа в скобки.

- а) 236 (23) 174
954 (?) 349
- б) 81 (54) 27
39 (?) 12
- в) 11 (9) 16
29 (?) 19
- г) 112 (72) 256

85 (?) 413

д) 14 (77) 11

18 (?) 12

е) 547 (3) 238

269 (?) 314

Упражнение «Пять задач»

Задача 1. В саду собрали урожай из 360 яблок и груш. Груш среди них было 145, из них крупных – 98, остальные мелкие. Из числа собранных яблок мелких было 67, остальные крупные. Сколько крупных и сколько мелких фруктов было собрано?

Задача 2. На выставке представлено 115 картин, из них 30 портретов, 57 пейзажей, остальные натюрморты. 55 картин принадлежат кисти известных художников, остальные написаны малоизвестными мастерами. Среди картин малоизвестных мастеров поровну портретов, пейзажей и натюрмортов. Сколько портретов, сколько пейзажей и сколько натюрмортов, принадлежащих кисти известных мастеров, представлены на выставке?

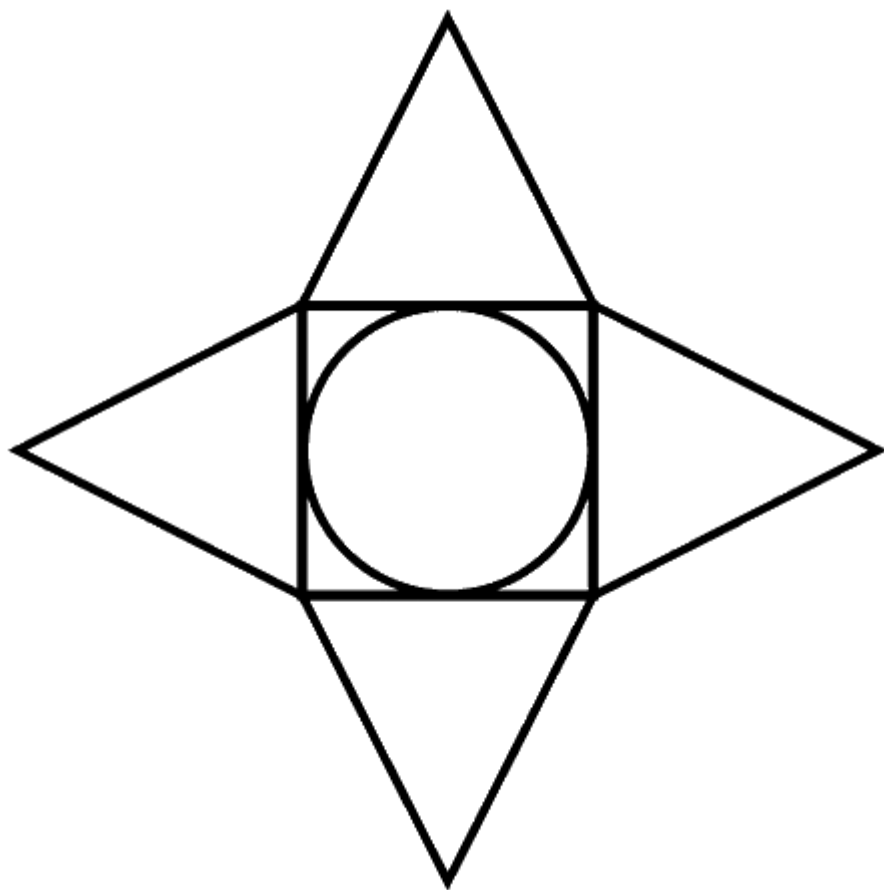
Задача 3. Трем огородникам надо вскопать участок земли. Все они работают с одинаковой скоростью. Двое из них, работая вместе, могут вскопать весь участок за два часа. За сколько времени они вскопают весь участок, если будут работать втроем?

Задача 4. Два дачника вышли из электрички, один пошел пешком, другой поехал на велосипеде. Расстояние до поселка – 4 км. Насколько раньше пешехода прибудет в поселок велосипедист, если пешеход идет со скоростью 6 км/час, а велосипедист едет со скоростью 20 км/час?

Задача 5. В доме отдыха начался сезон. В первый день туда заехали 480 отдыхающих, на второй день в 3 раза меньше, чем в первый, на третий день в 2 раза больше, чем во второй. Половину всех отдыхающих разместили в двухместных номерах, одну четверть – в одноместных и еще одну четверть – в трехместных. Всего в доме отдыха 620 номеров. Сколько из них остались свободными?

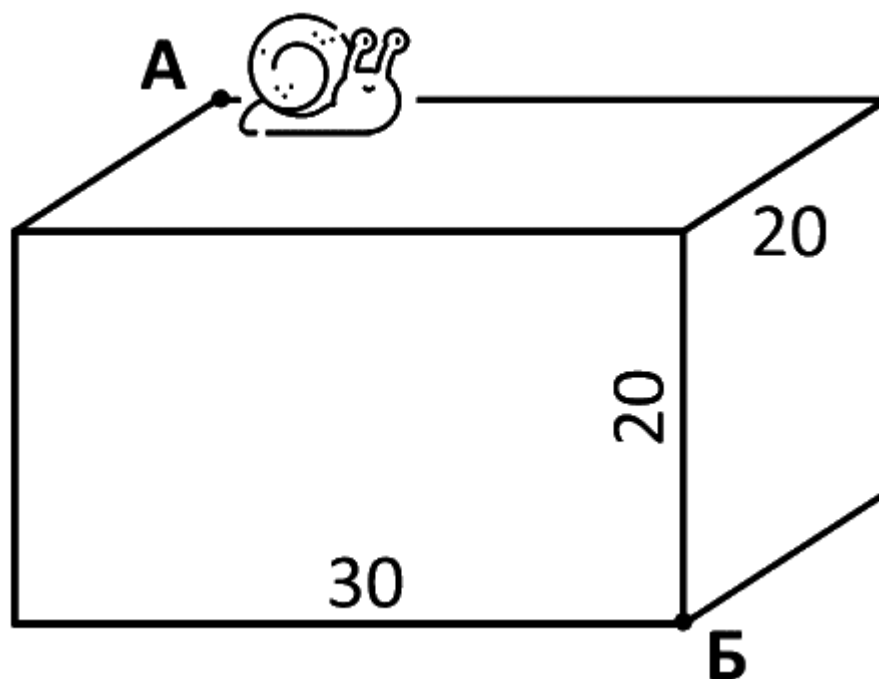
Упражнение «Геометрические задачи»

1. Диаметр окружности – 5 см. Все треугольники равносторонние. Каков периметр самой большой фигуры – четырехконечной звезды?



2. Начертите прямоугольник, площадь которого 18 кв. см, а периметр – 22 см.

3. Улитка сидит на ящике длиной 30 см, шириной 20 см и высотой 20 см. Ей нужно кратчайшим путем добраться из точки А в точку Б. Как проложить этот кратчайший путь и чему он будет равен?



Упражнение «Занимательные задачи»

1. Сыну исполнилось 9 лет, когда отцу было 35. Сын вырос, и наступил момент, когда отец оказался ровно в два раза старше сына. Сколько лет в этот момент было отцу и сыну?
2. Чай с сахаром стоит 56 рублей. При этом чай на 50 рублей дороже сахара. Сколько стоят чай и сахар по отдельности?
3. Чтобы пронумеровать страницы в книге, потребовалось 1875 цифр. Сколько в книге страниц?
4. Для приготовления пирога требуются специи в следующем соотношении: 6 частей корицы, 3 части кардамона и 2 части имбиря. У хозяйки только 4 грамма имбиря, остальные специи имеются без ограничений. Сколько граммов кардамона и корицы она должна добавить в пирог?
5. Два автомобиля выехали навстречу друг другу, один со скоростью 60 км/час, другой со скоростью 80 км/час. На каком расстоянии друг от друга они будут за час до встречи?
6. Сколько времени потребуется, чтобы досчитать до миллиона, если на один счет требуется одна секунда?
7. Два землекопа копали траншею и выкопали за 2 часа 2 метра. Сколько нужно землекопов, чтобы за 100 часов вырыть 100 метров траншеи?

Упражнение «Домино»

В следующих рядах домино нужно вставить недостающие числа.

1.	5 8	10 7	10 13	17 14	? ?
2.	2 4	5 8	9 13	14 19	? ?

3.

1	3	9	27	?
2	5	12	31	?

Упражнение «Числа в таблице»

Выполните следующие задания по данной таблице:

52	1	7	9
19	25	85	11
64	27	4	77
16	3	42	49

1. Перечислите все числа по порядку от наименьшего до наибольшего.
2. Перечислите все нечетные числа по порядку от наименьшего до наибольшего.
3. Перечислите все четные числа по порядку от наименьшего к наибольшему.
4. Назовите все числа, которые делятся только на самих себя и единицу.
5. Назовите все числа, которые делятся только на 11, самих себя и единицу.
6. Назовите все числа кратные двум.
7. Назовите все числа кратные трем.
8. Назовите сумму наименьшего нечетного числа и наибольшего четного числа.
9. Назовите разность наибольшего четного числа и третьего по порядку нечетного числа.
10. Назовите числа, сумма цифр которых составляет 7.
11. Подсчитайте сумму чисел в каждом столбце по вертикали.

12. Подсчитайте сумму чисел в каждой строке по горизонтали.
13. Подсчитайте сумму всех чисел, где есть цифра 2.
14. Перемножьте между собой все однозначные числа.
15. Назовите все числа в обратном порядке – по убывающей, от большего к меньшему.
16. Найдите пары чисел, которые делятся друг на друга без остатка.
17. Найдите числа, из которых можно извлечь квадратный корень.

Ответы

Упражнение 2. Поиск закономерностей

- А. 31 (если двигаться против часовой стрелки от меньшего числа, то числа будут возрастать соответственно на 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
- Б. 10 (числа по диагонали в два раза больше или меньше друг друга).
- В. 8 (меньшее число нужно умножить на 3 и прибавить 2, чтобы получить число по диагонали).
- Г. 12 (числа в верхней половине круга умножаются на два, затем к каждому из них последовательно, двигаясь по часовой стрелке, прибавляется 1, 2, 3, 4).
- Д. 16 (большее число по диагонали является квадратом противоположного).
- Е. 9 (числа из правой половины круга последовательно, двигаясь по часовой стрелке, делятся соответственно на 3, 4, 5, 6, результаты по диагонали в левой половине круга).

Упражнение 3. Устные вычисления

- а) 67;
- б) 12;
- в) 114;
- г) 165;
- д) 53;
- е) 722;
- ж) 180;
- з) 48.

Упражнение 4. Числа в квадратах

- А. 6 (если двигаться по часовой стрелке начиная от левого верхнего квадрата, то каждое следующее число вдвое больше предыдущего).
- Б. 18 (в левом нижнем квадрате отражен результат сложения двух верхних чисел, в правом нижнем квадрате – результат вычитания).
- В. 5 (левое верхнее число делится на правое с результатом 3, правое нижнее число делится на 3).

Упражнение 5. Числа в скобках

- а) 34 (нужно сложить все цифры обоих чисел за скобками: $9 + 5 + 4 + 3 + 4 + 9 = 34$);
- б) 27 (из первого числа за скобками вычесть второе);
- в) 16 (сложить числа за скобками и разделить на 3);
- г) 164 (разность чисел за скобками разделить на 2);
- д) 108 (перемножить числа за скобками и разделить на 2);
- е) 9 (нужно сложить все цифры числа слева и вычесть результат сложения цифр числа справа: $2 + 6 + 9 = 17$, $3 + 1 + 4 + 8 = 17$, $17 - 8 = 9$).

Упражнение 6. Пять задач

Задача 1

- 1) $360 - 145 = 215$ яблоч;
- 2) $145 - 98 = 47$ мелких груш;
- 3) $215 - 67 = 148$ крупных яблоч;

4) $98 + 148 = 246$ крупных фруктов;

5) $47 + 67 = 114$ мелких фруктов.

Задача 2

1) $115 - 30 - 57 = 28$ натюрмортов;

2) $115 - 55 = 60$ картин малоизвестных художников;

3) $60 : 3 = 20$ картин каждого жанра малоизвестных художников;

4) $30 - 20 = 10$ портретов известных художников;

5) $57 - 20 = 37$ пейзажей известных художников;

6) $28 - 20 = 8$ натюрмортов известных художников.

Задача 3

Если двое вскопают весь участок за два часа – 120 минут, значит, работая по одиночке, каждый огородник будет копать в два раза дольше, то есть 240 минут. Если они будут работать вдвоем, каждому нужно будет вскопать треть участка. Зная, что каждый вскопает весь участок за 240 минут, можем узнать, что треть участка один огородник осилит за $240 : 3 = 80$ минут. Соответственно, весь участок вдвоем будет вскопан за 80 минут – 1 час 20 минут.

Задача 4

Пешеход идет со скоростью 6 км/час, то есть проходит 6 км за 60 минут, следовательно, 1 км он проходит за $60 : 6 = 10$ минут. Значит, 4 км он пройдет за $10 \times 4 = 40$ минут. Велосипедист за 60 минут может проехать 20 км, следовательно, один километр он проедет за $60 : 20 = 3$ минуты, а 4 километра за $4 \times 3 = 12$ минут. Таким образом, велосипедист опередит пешехода на $40 - 12 = 28$ минут.

Задача 5

1) $480 : 3 = 160$ – приехало отдыхающих на второй день;

2) $160 \times 2 = 320$ – приехало отдыхающих на третий день;

3) $480 + 160 + 320 = 960$ – всего приехало отдыхающих;

4) $960 : 2 = 480$ – отдыхающих разместили в двухместных номерах;

5) $480 : 2 = 240$ – потребовалось двухместных номеров;

6) $960 : 4 = 240$ – разместили в одноместных номерах (столько потребовалось одноместных номеров);

7) $960 : 4 = 240$ – разместили в трехместных номерах;

8) $240 : 3 = 80$ – потребовалось трехместных номеров;

9) $240 + 240 + 80 = 560$ – всего потребовалось номеров;

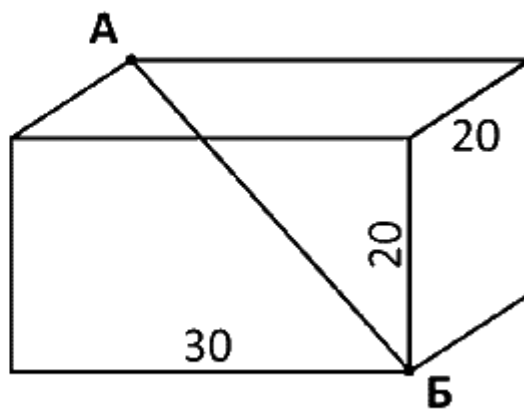
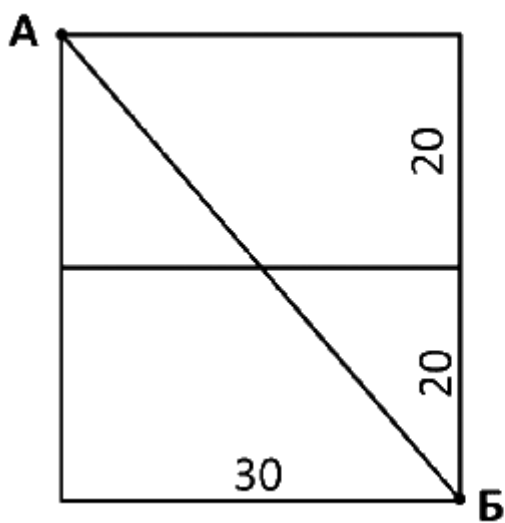
10) $620 - 560 = 60$ – осталось свободных номеров.

Упражнение 7. Геометрические задачи

1. 40 см (диаметр окружности равен стороне треугольника – 5 см, периметр звезды составлен восемью сторонами треугольников).

2. Стороны прямоугольника должны составлять 2 см и 9 см.

3. Нужно мысленно расположить верхнюю и боковую грани ящика так чтобы они оказались в одной плоскости, тогда станет ясно, что кратчайший путь – диагональ образовавшегося прямоугольника. Эта диагональ является гипотенузой прямоугольного треугольника с длиной катетов 30 см и $20 + 20 = 40$ см. Следовательно, подсчитать длину этого пути можно по теореме Пифагора, согласно которой квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов: $30^2 + 40^2 = 900 + 1600 = 2500$. Извлекаем корень квадратный из 2500 и получаем длину кратчайшего пути улитки – 50 см.



Упражнение 8. Занимательные задачки

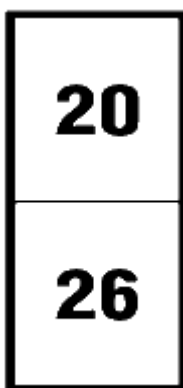
1. Отец старше сына на 26 лет, следовательно, в момент, когда отец оказался в два раза старше сына, отцу было 52, а сыну 26.
2. 53 рубля – чай, 3 рубля – сахар.
3. 662 страницы. (Считаем: чтобы пронумеровать страницы с 1-й по 9-ю, требуется 9 цифр, с 10-й по 99-ю – 180 цифр, далее, с 100-й по 999-ю – 2700 цифр. Следовательно, на нумерацию книги в 1000 страниц требуется $9 + 180 + 2700 = 2889$ цифр. Чтобы узнать, сколько страниц в нашей книге недостает до 1000, вычтем 1875 из 2889, получим 1014. Это количество цифр на недостающих до 1000 страницах. Поскольку эти страницы уже явно имеют трехзначные номера, делим полученное число на 3, результат – 338. Затем вычитаем 338 из 1000 и получаем искомый результат: 662).
4. 12 граммов корицы и 6 граммов кардамона (если 4 грамма имбиря – это две части, то одна часть составляет 2 грамма).
5. На расстоянии 140 км (каждому из них предстоит проехать час до встречи, один проедет 60 км, другой – 80).
6. Придется непрерывно считать 11 суток 13 часов 46 минут и 40 секунд – именно в таком отрезке времени содержится ровно 1 000 000 секунд.
7. Два землекопа. (Один землекоп роет по полметра за час, следовательно, за 100 часов каждый из них выкопает по 50 метров, а вдвоем – 100 метров.)

Упражнение 9. Домино

1. По диагонали от числителя к знаменателю и от знаменателя к числителю числа последовательно возрастают на 2, 3, 4 и 5.



2. Числители увеличиваются на 3, 4, 5, 6, а знаменатели увеличиваются на 4, 5, 6, 7.

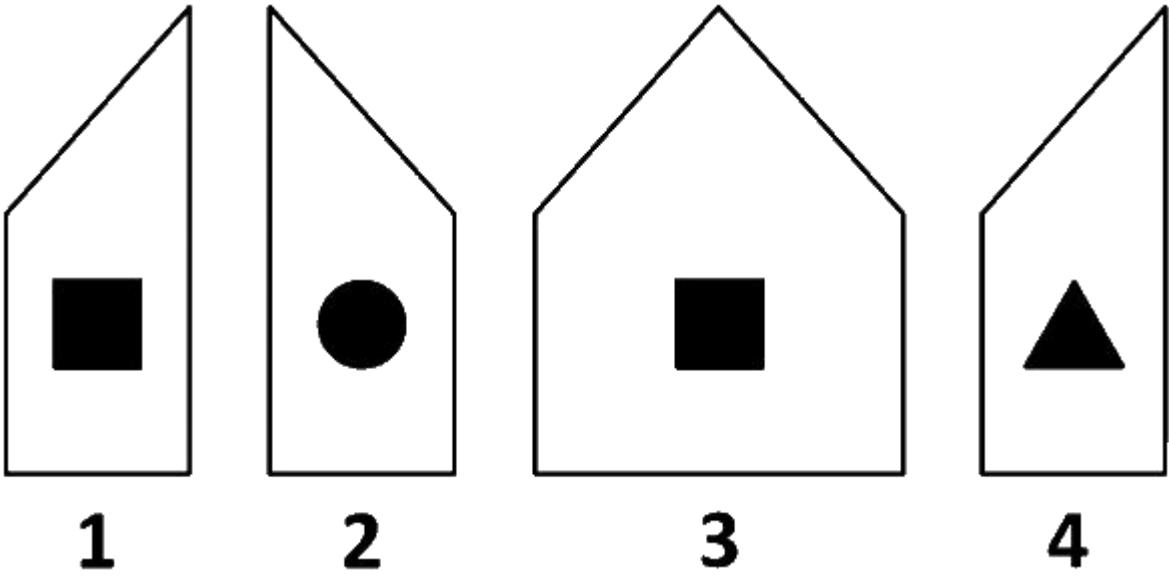


3. Каждый следующий числитель больше предыдущего в три раза. Каждый знаменатель равен числителю плюс соответственно 1, 2, 3, 4, 5.

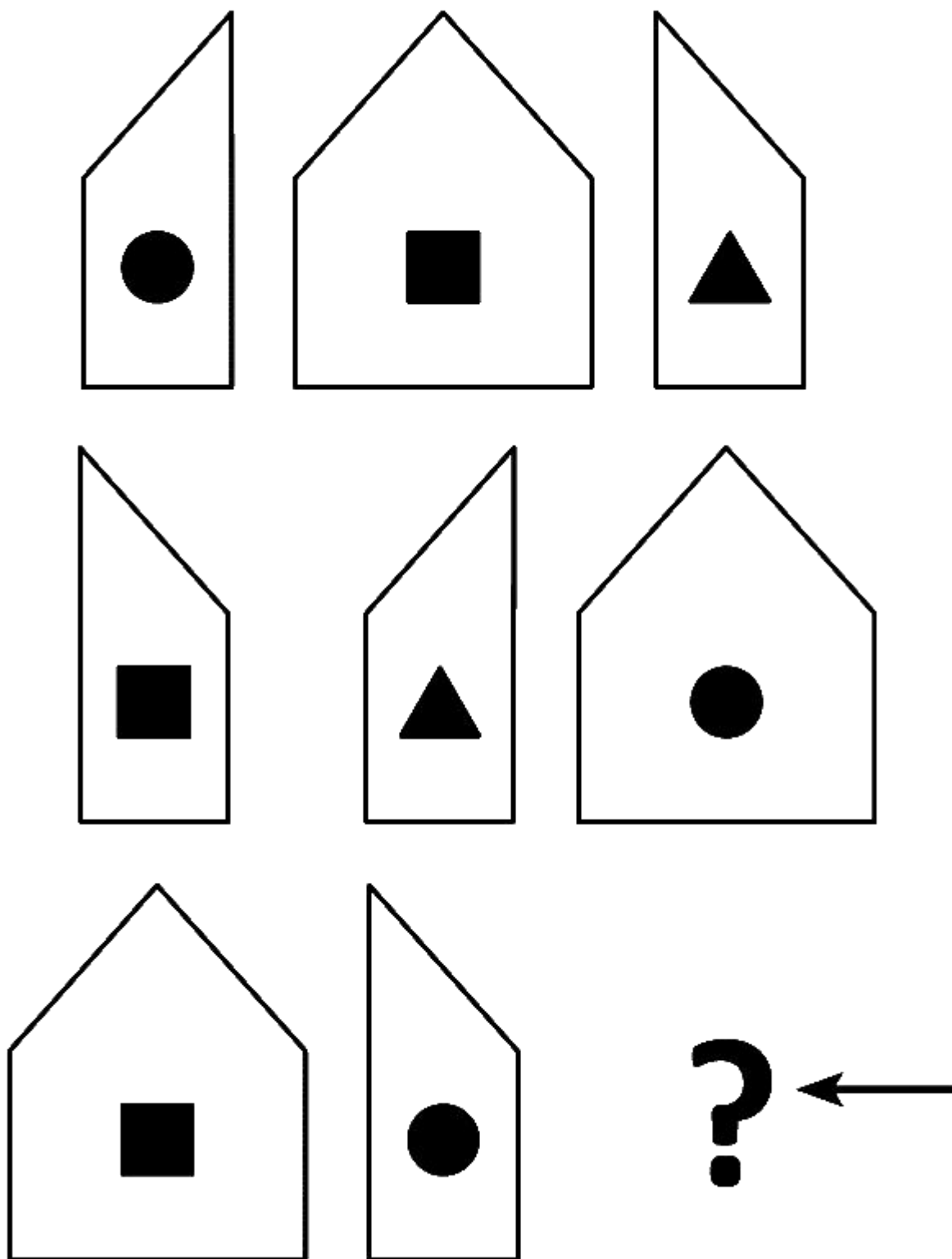
81
86

Упражнения на развитие пространственного интеллекта
Упражнение «Правильная фигура»

На рисунке представлено четыре фигуры.

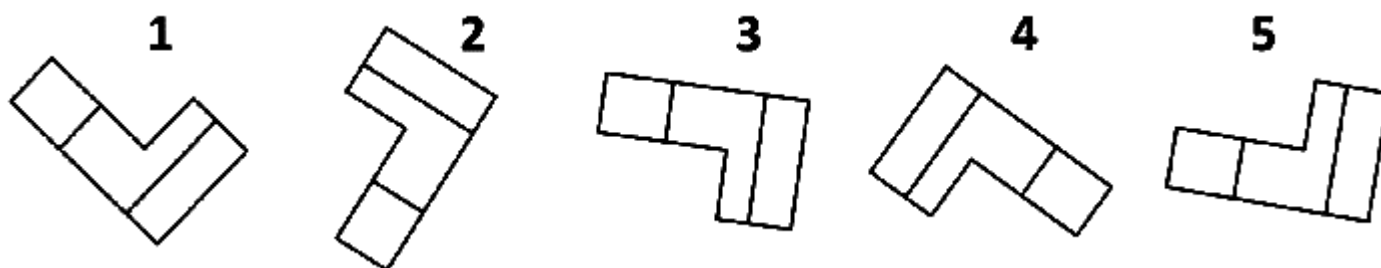


Вам нужно выбрать из них одну правильную, которую следует вставить вместо знака вопроса.



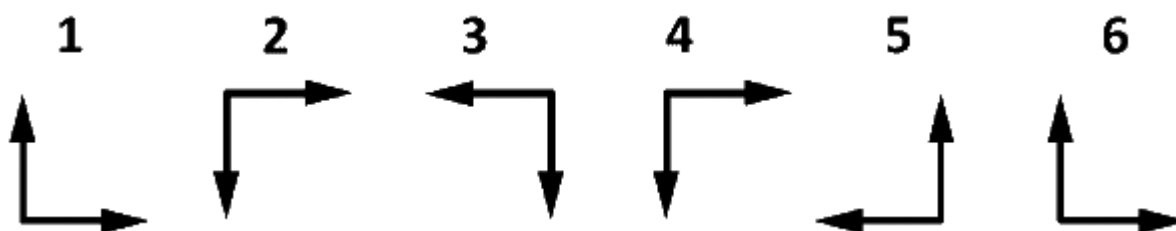
Упражнение «Вращение фигур»

Мысленно вращая эти фигуры вокруг своей оси, определите, какую из них нельзя наложить на другие.



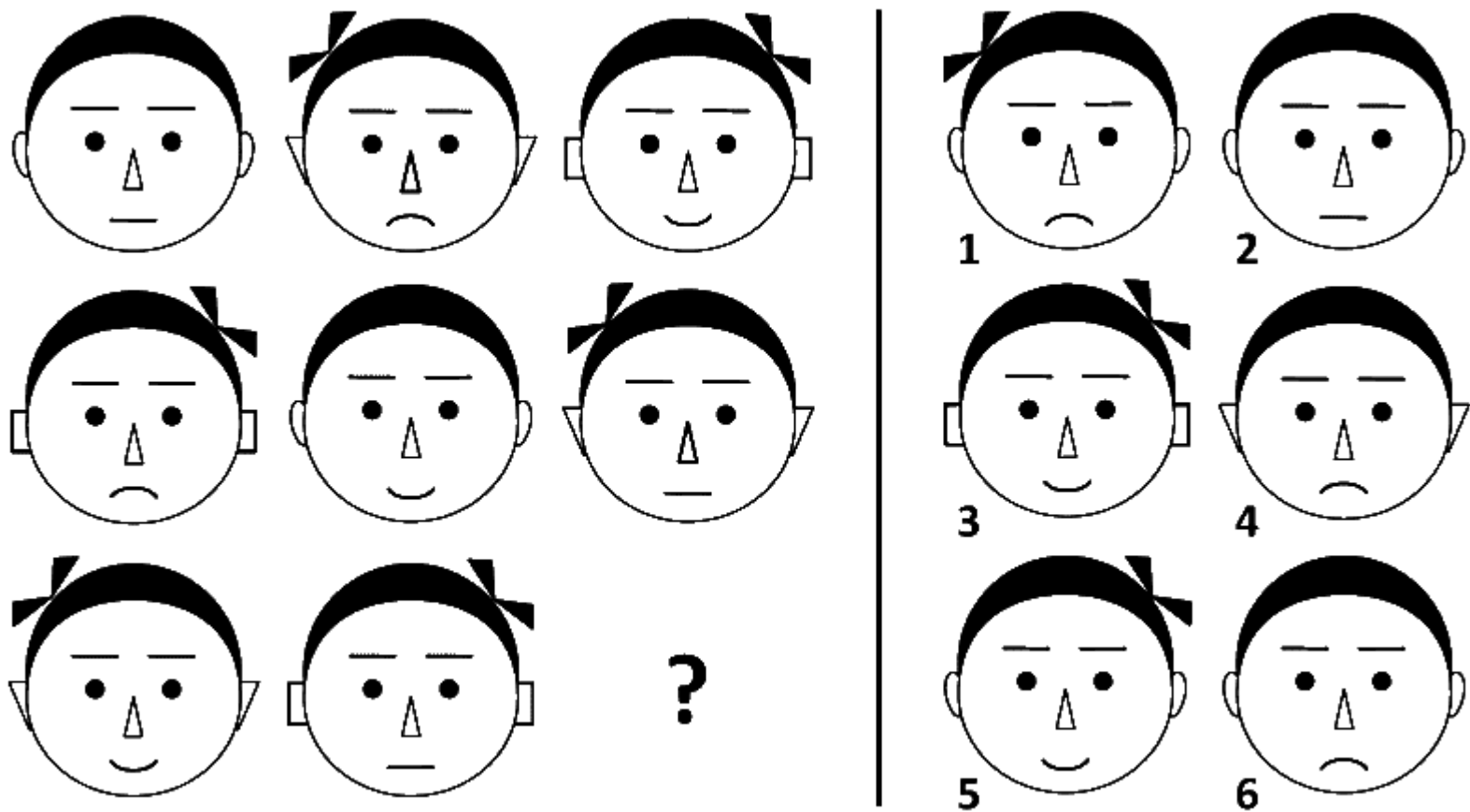
Упражнение «Верное направление»

Найдите лишнюю пару стрелок, не соответствующую по своему направлению остальным.



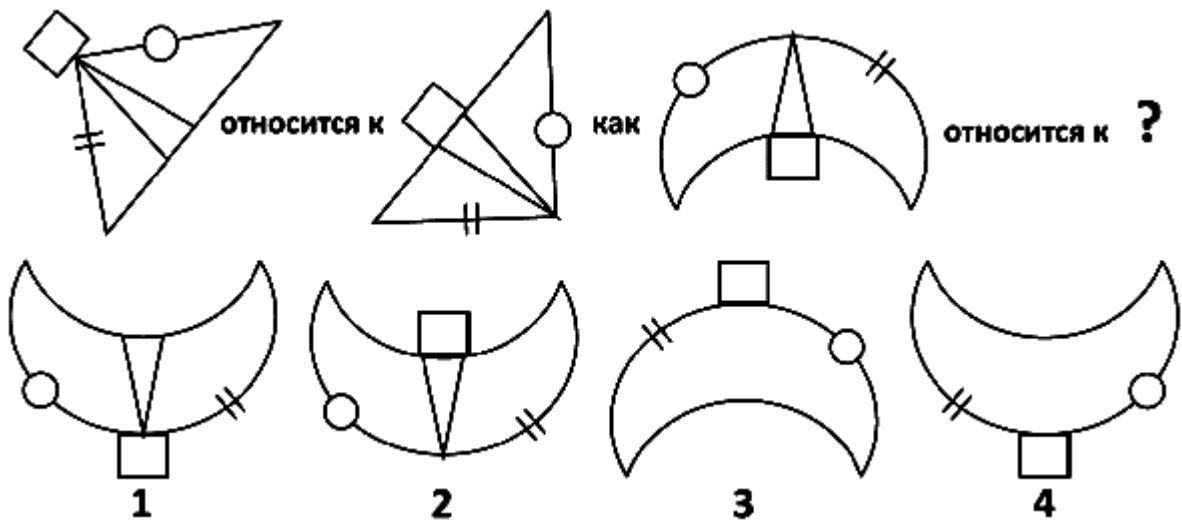
Упражнение «Недостающее лицо»

Найдите недостающее лицо на месте знака вопроса, выбрав его из шести пронумерованных изображений, расположенных ниже.



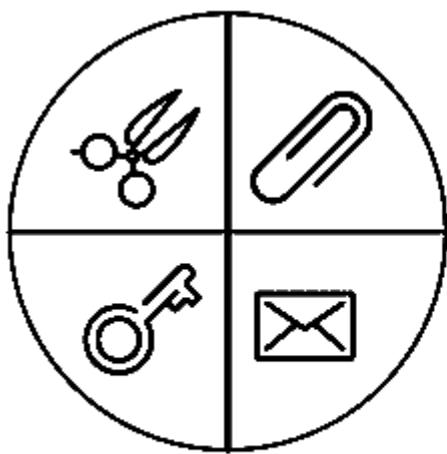
Упражнение «Взаимоотношения фигур»

Найдите нужную фигуру из четырех пронумерованных, расположенных ниже.

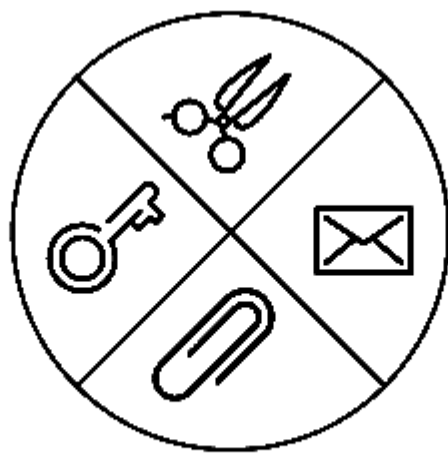


Упражнение «Парные фигуры»

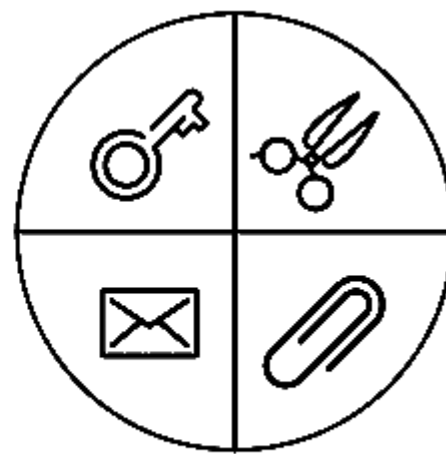
Среди этих шести фигур есть как парные, так и непарные. Найдите и те и другие.



1



2



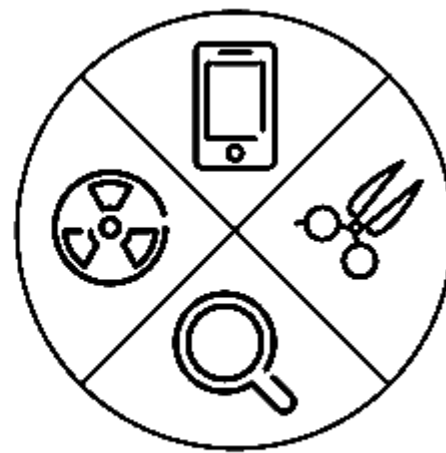
3



4



5



6

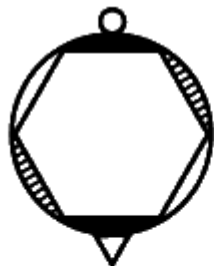
Упражнение «Нарушенный порядок»

В каждом из рядов фигур найдите одну, которая нарушает общий порядок.

1



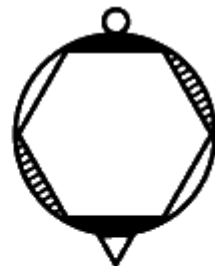
А



Б



В



Г



Д

2



А



Б



В

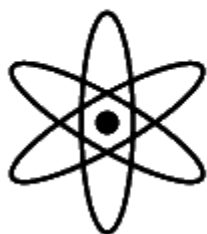


Г

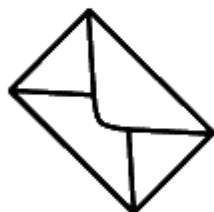


Д

3



А



Б



В



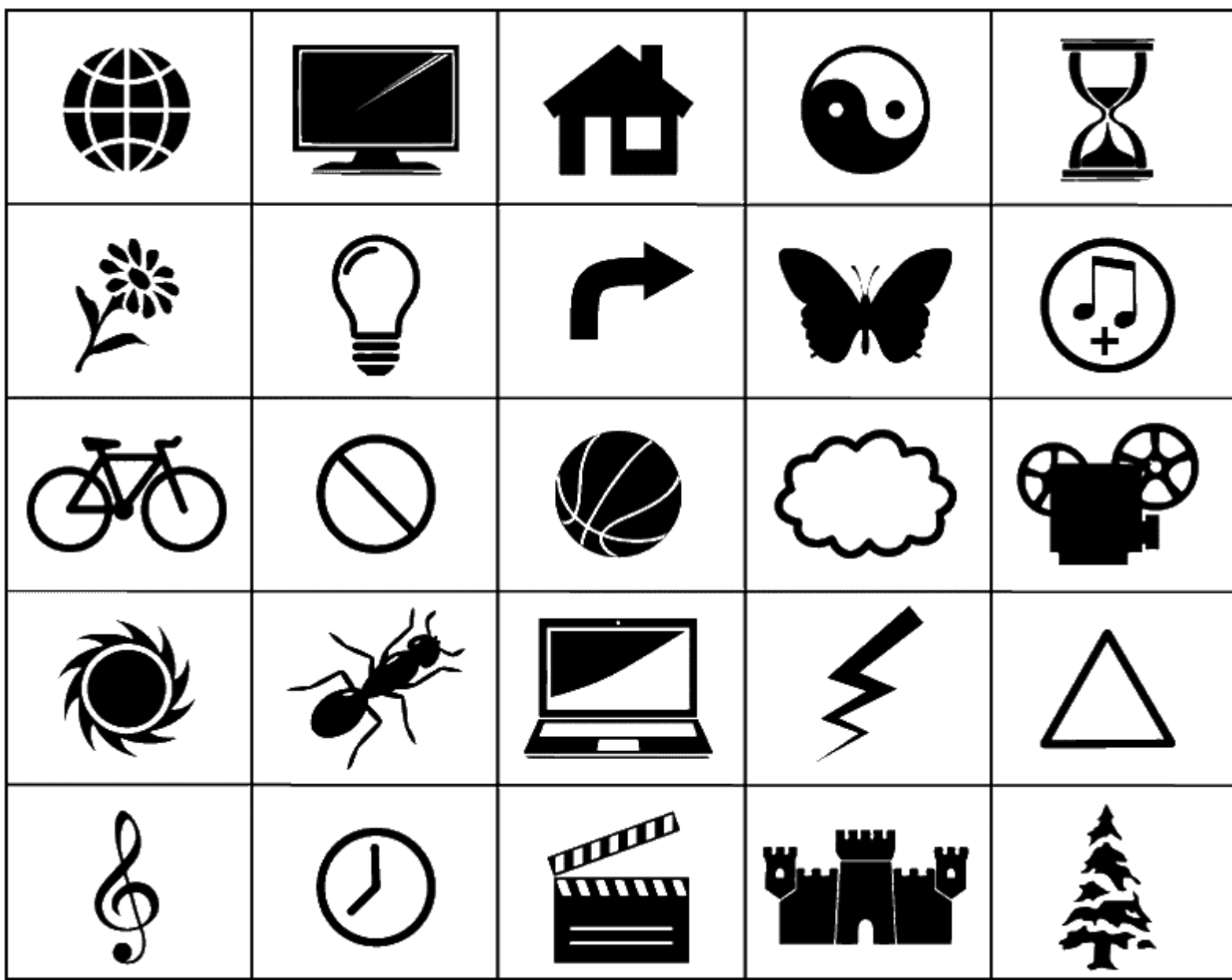
Г



Д

Упражнение «Таблица фигур»

Рассматривая эту таблицу, выполните перечисленные ниже задания.



1. Перечислите все фигуры, состоящие из прямоугольных элементов или имеющие их в своем составе.
2. Перечислите все фигуры, состоящие из круглых элементов или имеющие их в своем составе.
3. Перечислите все фигуры, состоящие из треугольных элементов или имеющие их в своем составе.
4. Перечислите фигуры, изображающие неодушевленные предметы.
5. Перечислите фигуры, обозначающие знаки и символы.
6. Перечислите фигуры, изображающие объекты живой природы.
7. Перечислите фигуры, изображающие явления природы.
8. Найдите как можно больше фигур, которые могут образовать между собой пары по каким-либо признакам.
9. Найдите фигуры, которые можно объединить в одной картинке (при желании создайте такую картинку не только в воображении, но и на бумаге или на экране компьютера).
10. Найдите фигуры, на основе которых вы могли бы создать небольшое повествование, и расскажите его или запишите.
11. Найдите фигуры, изображающие объекты, близкие по размеру.
12. Найдите фигуру, изображающую самый крупный из известных вам объектов.
13. Найдите фигуру, изображающую самый мелкий из известных вам объектов.
14. Перечислите фигуры, изображающие неподвижные объекты.
15. Перечислите фигуры, изображающие подвижные объекты.
16. Назовите все фигуры, где подвижными являются только отдельные детали.
17. Назовите все фигуры, включающие в свой состав прямые линии.
18. Назовите все фигуры, включающие в свой состав изогнутые линии.

19. Назовите все фигуры, изображающие трехмерные объекты.

Ответы

Упражнение «Правильная фигура»

Фигура № 4.

Упражнение «Вращение фигур»

Фигура № 3.

Упражнение «Верное направление»

Фигура 4 (все остальные относительно друг друга поворачиваются на 90 градусов по часовой стрелке, а эта против часовой стрелки).

Упражнение «Недостающее лицо»

Лицо под номером 6 (существует три формы прически, три формы ушей и три формы рта, каждый из этих элементов встречается по одному разу в каждом ряду и в каждой колонке).

Упражнение «Взаимоотношения фигур»

Фигура под номером 1 (основной элемент фигуры перевернут, квадрат перемещен на другую сторону).

Упражнение «Парные фигуры»

Парными являются фигуры 1–3 и 4–6, так как, поворачивая, их можно превратить одна в другую. Непарные фигуры – 2 и 5, они не совпадают ни с одной другой.

Упражнение «Нарушенный порядок»

1. Фигура Г (в остальных фигурах шар поворачивается по часовой стрелке, кружок и треугольник – против часовой стрелки).

2. Фигура Б (остальные можно наложить друг на друга при вращении, эта же является зеркальным отражением остальных).

3. Фигура В (остальные фигуры представляют собой замкнутый контур).

Часть 4

Программа тренировки памяти Для суперпамяти нужны супертренировки

Безусловно, сотрудникам спецслужб как никому необходима отличная память. Очень многое приходится запоминать, причем не всегда есть время для усвоения информации, порой необходимо запомнить что-то – например, текст документа или чье-то лицо – буквально с одного взгляда. К тому же, если информация секретная или строго конфиденциальная, ее нельзя ни записывать, ни держать на флэшке, жестком диске компьютера или в памяти телефона. Собственный мозг должен заменить все на свете запоминающие устройства.

И еще важное условие: все эти свойства памяти у сотрудника спецслужб должны работать автоматически. То есть буквально: взглянул – и запомнил, без дополнительных усилий, без слишком пристального вглядывания и специальных попыток запомнить.

Конечно же, для развития такой суперпамяти нужны и супертренировки. И многими поколениями специалистов разработана такая программа. В школах КГБ Советского Союза был накоплен огромный опыт подготовки сотрудников, наделенных суперпамятью.

Заметьте: никто из них от природы не обладал какими-то феноменальными способностями. Но тренировки превращают обычного человека в настоящего супермена – и в плане владения своей памятью в том числе.

В данном разделе книги вы ознакомитесь с заданиями из этой проверенной практикой спецслужб программой.

Важное дополнение: программа поможет вам развить суперпамять только при условии регулярных тренировок. Регулярных – значит каждодневных. Иначе результат будет совсем не тот, которого вы ожидаете.

Имейте в виду: вам потребуется самодисциплина. Иногда будет не хотеться заниматься. Не потакайте своей лени и нежеланию трудиться. Преодолевайте себя. Делайте «через не хочу». Программа настроена именно на самопреодоление, подчас на работу на пределах своих возможностей. Победив себя, вы получите не только суперпамять, но и закаленную волю, а значит, и возможность по праву гордиться собой.

Виды памяти и условия надежного запоминания

Обычному, нетренированному человеку, чтобы хорошо запоминать любую информацию, нужно прилагать усилия. Какие-то вещи мы запоминаем автоматически – но главным образом лишь те, которые произвели на нас большое впечатление, вызвали сильные эмоции. Если информация важная, но не затрагивает нас эмоционально или не касается нас лично, то нам надо сосредоточиться на ней и целенаправленно заучить, запомнить – записать в память. Большинство людей не утруждают себя этим. Поэтому нужные сведения улетучиваются из памяти в срок от тридцати секунд до пяти дней.

Именно таков срок действия **кратковременной памяти**. Другой вид памяти, которым мы обладаем, – **долговременная память**. Если провести аналогию с компьютером, то кратковременная память похожа на оперативную память: если вовремя не сохранить размещенные там сведения, они будут утрачены безвозвратно. А долговременная память – все равно что жесткий диск компьютера,

где информация может храниться практически бессрочно. Так что же мы должны сделать, чтобы записать информацию на «жесткий диск» своей памяти?

Прежде всего для этого надо сосредоточиться на поступающей информации и уделить ей внимание.

Сначала на это вам потребуется некоторое время и усилия. По мере тренировок вы будете очень быстро концентрироваться и запоминать – пока не доведете этот процесс до автоматизма.

Для лучшего запоминания существуют различные приемы. Иногда нужно запоминать чисто механически, иногда на помощь приходит подключение органов чувств, а также образное и ассоциативное мышление. Для облегчения запоминания существуют также различные приемы мнемотехники – методы, направленные на организацию информации таким образом, чтобы она лучше запомнилась.

Навыки запоминания отрабатываются в следующих разделах:

- тренировка навыков механического запоминания;
- упражнения на подключение органов чувств к процессу запоминания и улучшение слуховой, зрительной, кинестетической (телесно-двигательной, связанной с ощущениями) памяти;
- развитие ассоциативной памяти;
- приемы мнемотехники.

Когда вы как следует потренируетесь во всех этих видах запоминания, то будете готовы приступить к заключительному разделу данной части книги, где представлены разные методики и упражнения для тренировки памяти. Выполняя их, вам придется использовать уже наработанные навыки механического и ассоциативного запоминания, а также подключения органов чувств и приемов мнемотехники. А вот в каком случае применить каждый из этих приемов (или несколько сразу), подсказок уже не будет. Здесь вам предстоит работать самостоятельно и где-то даже творчески – искать те приемы, которые помогут в каждом конкретном случае именно вам.

Упражнения на развитие навыков механического запоминания

Упражнение «Всмотритесь в картину»

Если есть возможность, отправляйтесь на выставку, в картинную галерею или в музей и задайтесь целью очень внимательно рассмотреть всего одну картину – любую, по вашему выбору, но желательно, чтобы в ней было побольше разнообразных деталей. Если нет возможности куда-то пойти, можно воспользоваться репродукцией картины.

Сначала запомните название картины и имя художника. Затем взгляните на картину в целом и определите, какое впечатление она на вас производит и какие чувства вызывает: радостные, светлые, или грустные, печальные, или есть что-то особенное, что затрагивает вас. Заметьте, какие краски, цвета и оттенки использованы художником, какие из них преобладают.

Теперь рассмотрите композицию картины – что в центре, что на переднем плане, а что в отдалении, что внизу, наверху, по бокам, на что сразу падает взгляд, а что поначалу остается незамеченным.

Исследуйте изображение во всех деталях и подробностях, стараясь не упустить ни одну мелочь. Потратьте на изучение картины не менее десяти минут.

Затем отвернитесь или закройте глаза и попробуйте мысленно воспроизвести картину перед внутренним взором. Как вам кажется, вы все запомнили или что-то упустили? Откройте глаза и взгляните на картину, чтобы проверить себя. Запомните и те детали, которые вы не сразу заметили. Снова закройте глаза и проверьте себя. Делайте так до тех, пока вам не удастся мысленно воспроизвести картину с максимальной точностью.

Упражнение «Прогулка с фотоаппаратом»

Возьмите фотоаппарат или телефон с функцией фотосъемки и отправляйтесь на прогулку по тем местам, где вы ходили не раз и которые, казалось бы, вам хорошо знакомы. Задайтесь целью найти такие детали, которые раньше ускользали от вашего внимания.

Идите не спеша – гораздо медленнее, чем вы обычно ходите, и вглядывайтесь буквально во все вокруг в поисках интересного кадра. Снимайте все, что захочется сфотографировать. Вы заметите, что по-другому воспринимаете мир – более подробно и детально, чем раньше, и замечаете множество вещей, ранее ускользавших от вашего взгляда. Это могут быть и особенности архитектуры, и цветочное оформление балконов, и необычные формы ветвей, стволов, листьев деревьев, и даже камни вдоль дороги или трещинки на асфальте могут представлять интерес.

Вернувшись домой, попробуйте вспомнить все то, что вы сфотографировали.

Упражнение «Запоминание цифр»

Ниже расположены несколько строчек цифр. Ваша задача – поочередно запоминать и воспроизводить их, тратя на запоминание одной строки не более одной-двух секунд. Делается это так: положите линейку или лист бумаги сначала под верхней строкой, смотрите на нее одну секунду, затем закройте глаза и назовите цифры по порядку. Затем передвиньте линейку или лист бумаги ниже, под следующую строчку, смотрите на нее одну-две секунды, закройте глаза и назовите все цифры и т. д. Затем усложните задание: начиная с первой строки одну-две секунды смотрите на цифры, затем по памяти назовите их в обратном порядке.

4 7 3
8 5 3 1
9 4 1 7
2 5 9 6
4 9 5 7 2
1 8 3 6 7
6 5 1 8 3 9
3 7 9 6 2 4

Упражнение «Таблица чисел»

Вам дается всего лишь 30 секунд, чтобы внимательно рассмотреть эту таблицу. Затем закройте книгу и по памяти запишите все числа, которые удалось запомнить – в любом порядке, не обязательно в том, в каком они размещены в таблице. Снова откройте книгу и проверьте себя: сколько чисел вам удалось запомнить.

43	82	61	39
25	94	19	58
77	63	14	32

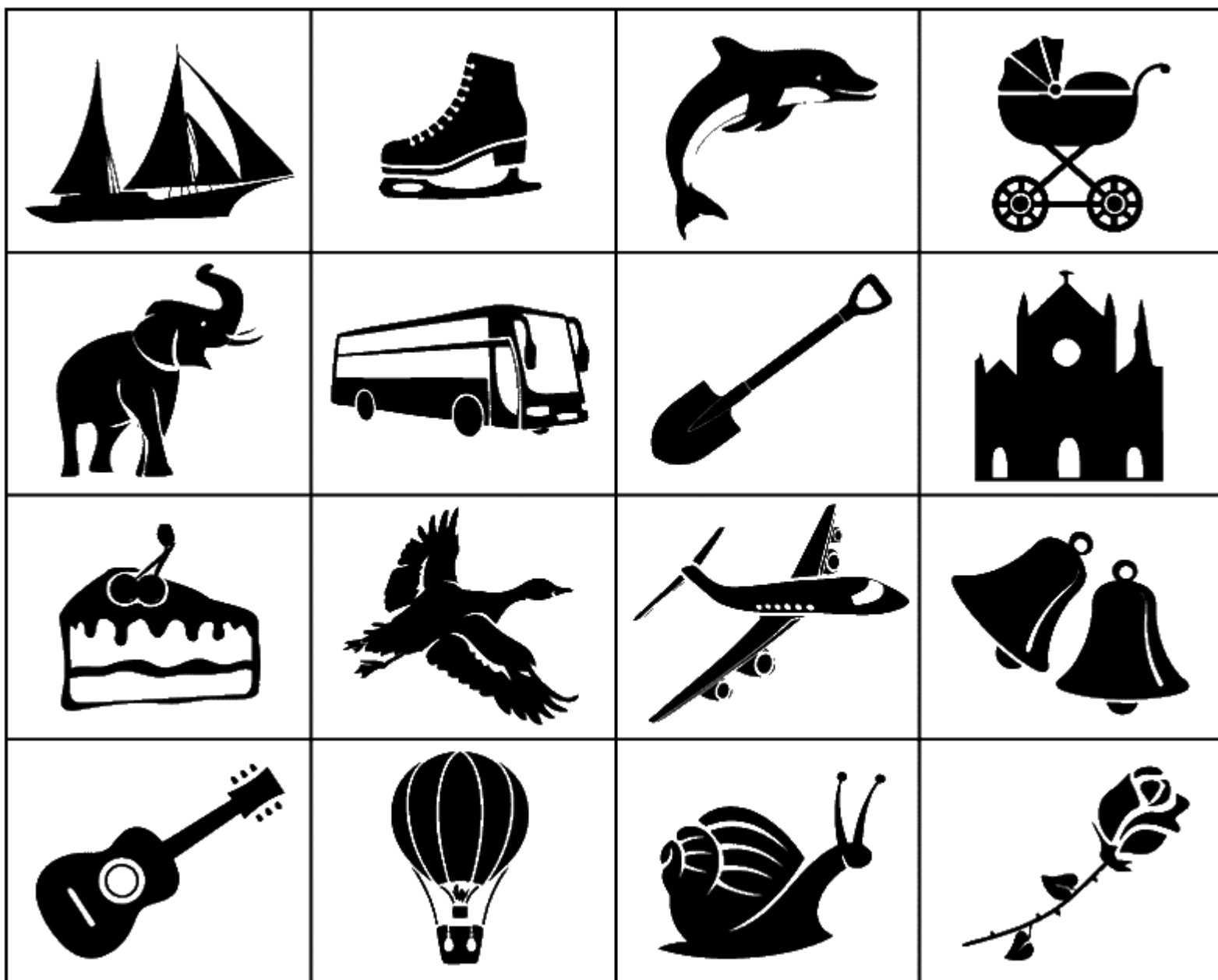
Упражнение «Таблица слов»

В следующей таблице размещены слова. Вы можете изучать таблицу в течение только двух минут. Затем закройте книгу и выпишите по памяти те слова, которые удалось запомнить, в любом порядке. Снова открыв книгу, проверьте себя, сколько слов вам удалось запомнить.

лето	полдень	тетрадь
парта	цветок	солнце
воскресенье	осень	дерево
книга	кафе	небо
трава	вторник	утро
облака	карандаш	ресторан
вечер	дождь	куст
столовая	урок	четверг

Упражнение «Запоминание картинок»

В течение двух минут внимательно рассматривайте картинки, стараясь их запомнить. Чтобы это легче давалось, называйте картинки вслух. Затем закройте книгу и запишите все, что сумели запомнить. Если чувствуете, что запомнили очень мало, попробуйте сначала запоминать группами по четыре или восемь картинок. Снова открыв книгу, проверьте себя: сколько картинок вы запомнили?



Упражнение «Запоминание лиц и имен»

Вы видите перед собой двенадцать фотографий, под которыми значатся имена людей.

Внимательно рассмотрите их. Каждой фотографии уделите около одной минуты. Старайтесь запомнить лицо и имя.

Затем закройте первый рисунок и обратитесь ко второму рисунку, где вместо подписей под фотографиями стоят знаки вопроса.

Попробуйте, глядя на фотографии, вспомнить имена людей.



Елена Габриадзе



Евгений Горский



Светлана Яковлева



Олег Мартынов



Ксения Орлова



Татьяна Спесивцева



Федор Деревянкин



Леонид Виноградов



София Векслер



Игорь Веденеев



Ашот Мигранян



Галина Прокофьева





?



?



?



?



?



?



?



?



?



?



?



?

Рисунок 2

А теперь выполните еще одну часть этого задания: читая имена людей и не глядя в рисунок, старайтесь вспомнить, как они выглядят. Для усложнения задания имена даны не в том порядке, в каком расположены фотографии:

Татьяна Спесивцева;

София Векслер;

Евгений Горский;

Ашот Мигранян;

Светлана Яковлева;

Елена Габриадзе;

Федор Деревянкин;

Ксения Орлова;

Игорь Веденеев;

Леонид Виноградов;

Галина Прокофьева;

Олег Мартынов.

Упражнение «Запоминание текста»

Внимательно прочитайте следующий текст три раза подряд (обратите внимание также на имя автора и название книги), затем закройте книгу, возьмите бумагу и ручку и запишите все, что запомнили. Не обязательно запоминать дословно – важно, чтобы вы запомнили и сумели воспроизвести на бумаге основные мысли этого отрывка. Затем откройте книгу и проверьте, насколько точно вам это удалось. Если вы недостаточно хорошо справились с заданием, перечитайте текст еще три раза и повторите попытку.

По прошествии нескольких часов попробуйте снова вспомнить отрывок (предварительно больше не перечитывая его). На следующий день проверьте, помните ли вы еще имя автора и название книги, и снова попытайтесь воспроизвести отрывок по памяти. Затем проверьте, что вам удалось запомнить, а что нет.

Итак, вот сам отрывок:

«СМИ в форме печатных изданий вошли в нашу жизнь почти сразу же после изобретения Гутенбергом в 1456 году наборного шрифта и печатного станка. Однако с появлением в XX веке электронных средств связи, в особенности телевидения, характер СМИ – а фактически жизни в целом – изменился коренным образом. За последние 60 лет телевидение преобразило повседневную жизнь людей больше, чем, возможно, любое другое изобретение в истории человечества. Печатные СМИ и радио также во многом изменились под влиянием телевидения, хотя оно и не стало им заменой. Своим основным источником удовольствия люди чаще всего называют просмотр телепередач, за которым, далеко отстав, следуют общение с друзьями, оказание помощи окружающим и использование отпуска» (Ричард Харрис, Психология массовых коммуникаций).

Упражнения для развития зрительной памяти

Упражнение «Воображаемая фотография»

Смотрите на любой предмет в течение трех-пяти минут, представляя, что вы как бы фотографируете его, чтобы запечатлеть в своей памяти. Старайтесь видеть предмет весь целиком, но при этом не упускать детали. Затем закройте глаза и попробуйте мысленно воспроизвести его перед глазами. Старайтесь увидеть и форму, и размер, и цвет, и все детали и подробности. Примерно через минуту откройте глаза и сверьте ваш воображаемый образ с оригиналом. Повторите еще два-три раза.

Упражнение «Моментальное фото»

Для тренировки зрительной памяти, и особенно памяти на лица, подходит следующий прием: находясь в каком-нибудь людном месте, бросьте мгновенный взгляд на кого-либо, находящегося от вас неподалеку, представив, что как будто фотографируете его взглядом. Сразу же отвернитесь и попытайтесь воспроизвести в памяти лицо этого человека. Постарайтесь удержать этот зрительный образ перед глазами в течение нескольких секунд. Когда вам начнет это удаваться, усложните задание: мысленно «фотографируйте» не только лицо, но весь облик человека, запоминая и мимику, и движения, и мысленно воспроизводя все это по памяти перед внутренним взором.

Упражнение «Фишки»

Для этого упражнения вам потребуются кубики или фишки для настольной игры, или любые другие мелкие предметы хотя бы немного отличающиеся друг от друга – например, мелкие камешки, желуды, монеты разного достоинства, конфеты-драже разной формы и размера. Для начала возьмите 5–6 таких предметов, по мере тренировок количество можно увеличивать.

Положите их на ладонь, накройте другой ладонью и, хорошенько встряхнув, перемешайте, а затем быстро высыпьте на стол или любую другую гладкую поверхность, но не слишком скользкую, чтобы предметы, если они круглые, не раскатились. Смотрите на

предметы в течение пяти секунд, стараясь запомнить их расположение. Затем отвернитесь или чем-нибудь накройте предметы, чтобы не видеть их, и мысленно восстановите их расположение, а затем зарисуйте то, как вы запомнили его. Затем посмотрите на предметы и сверьте, правильно ли вы запомнили. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не начнете запоминать расположение предметов со стопроцентной точностью. После чего можно увеличить количество предметов и продолжить тренировки.

Упражнение «Слова и образы»

Ниже приведен список из двадцати слов, которые вам предстоит запомнить, – вернее, не сами слова, а зрительные образы, которые за ними стоят. Таким образом это упражнение развивает не только зрительную память, но и способность к визуализации.

Приготовьте бумагу и ручку.

Медленно читайте список, останавливаясь на каждом слове на 3–5 секунд, чтобы представить соответствующий зрительный образ.

Представляйте его как можно конкретнее: например, если это цветок, то какой именно, какого он цвета, какова форма лепестков; если это предмет мебели – то из какого он материала, какого размера и т. д. Старайтесь увидеть предмет как можно ярче и отчетливее, в цвете и объеме.

Прочитав весь список, закройте книгу и на подготовленном заранее листе бумаги запишите те слова, которые вам удалось запомнить, для чего восстанавливайте в памяти именно зрительные образы. После сверьтесь со списком: сколько слов вы запомнили? Не важно, в какой последовательности вы их записали, – главное количество, а не порядок слов.

- Книга
- Озеро
- Автобус
- Мост
- Яблоко
- Пальто
- Площадь
- Шкаф
- Облако
- Тарелка
- Фонарь
- Окно
- Ваза
- Фотоаппарат
- Колодец
- Одуванчик
- Табурет
- Дерево
- Торт
- Дом

Упражнение «Видеоролик»

Выполняя предыдущее упражнение, вы представляли себе и запоминали статичные образы. Теперь предстоит сделать то же самое с динамичными образами. Ниже представлен перечень таких образов. Медленно читайте его, останавливаясь на каждой строчке на 5–7 секунд, и представляйте, что смотрите видеоролик, где запечатлено названное действие.

Прочитав список только один раз, закройте книгу и кратко на бумаге обозначьте те образы, которые вы запомнили.

- Белая медведица с медвежонком идут среди полярных снегов.
- В небе собираются черные тучи, солнце скрывается, начинается сильный ливень.
- В ночном небе идет на посадку пассажирский самолет, мигая бортовыми огнями.

- На сильном ветру раскачиваются деревья на берегу озера, по озеру идет сильная рябь.
- Молодая мать прогуливается по аллеям парка, везя ребенка в коляске.
- Маленькая девочка берет яблоко из вазы на столе и ест его.
- Пара фигуристов красиво скользит по льду.
- По широкой реке плывет прогулочный теплоход.
- Жених и невеста в свадебных нарядах обмениваются обручальными кольцами.

Упражнения для развития слуховой памяти

Упражнение «Голос»

Включите радио или телевизор или просто послушайте, как кто-то говорит рядом с вами. Старайтесь запомнить голос. Как только он умолкнет (или как только вы выключите звук), представьте, что снова слышите его. Мысленно воспроизведите его тембр, интонации, все особенности, какие сможете вспомнить. Если голос как будто звучит в вашем воображении и вы отчетливо воспринимаете его, значит, у вас хорошая слуховая память.

Упражнение «Дробь»

Возьмите любой твердый предмет, например карандаш, вилку, монету, и постучите им по столу. Попробуйте запомнить звук и мысленно воспроизвести его в памяти. Затем постучите по разным другим поверхностям – пластику, стеклу, металлу – и опять запоминайте звук, а затем вспоминайте его, представляя, что слышите его снова. Затем отбейте частую дробь и снова мысленно воспроизведите ее в памяти.

Упражнение «Ритм»

Прослушивая какую-нибудь мелодию, отстукивайте ее ритм – пальцами или карандашом по столу или хлопая в ладоши. Затем выключите музыку и отстучите этот ритм уже по памяти, в тишине. Снова включите музыку и проверьте, насколько точно вы воспроизвели ритм. Повторяйте до тех пор, пока не начнете делать это безошибочно.

Упражнение «Магнитофон»

На улице, в транспорте или в любом людном месте прислушивайтесь, о чем говорят люди, и старайтесь запоминать обрывки фраз дословно. Например, мимо вас прошли беседующие люди. Представьте, что вы записываете их слова на магнитофон. Когда они уже отдалились, представьте, что прослушиваете запись, и мысленно воспроизведите обрывок разговора слово в слово. Вспомните не только смысл слов, но и тембр голосов, интонации.

Упражнение «Радар»

В любой момент и в любом месте дайте себе задание несколько секунд очень чутко прислушиваться к окружающим вас звукам и улавливать их как радар. Постарайтесь не упустить ни одного даже самого тихого звука. Затем вспомните все, что вы только что слышали, во всех подробностях.

Упражнение «Радиоспектакль»

Представьте, что вы звукорежиссер, которому нужно подобрать звуковое оформление к радиоспектаклю. В вашем распоряжении фонотека с записью самых разных звуков. Вам надо прослушать их все поочередно, чтобы запомнить и выбрать подходящие. Ниже приведен список этих звуков. Представляйте, что вы прослушиваете их. Старайтесь как можно ярче воспроизвести их в воображении и запомнить. Каждому звуку уделяйте 3–5 секунд. Затем отложите список и мысленно представляйте эти звуки. Запишите то, что удалось запомнить. После сверьтесь со списком.

- Мяуканье мартовских котов.
- Жужжание комара.
- Шум дождя, стучащего по крыше.
- Колокольный звон.
- Скрипящий под ногами снег.
- Морской прибой.
- Шум закипающего чайника.
- Звонок будильника.
- Удары теннисных ракеток по мячу.
- Звон упавшей и разбившейся тарелки.
- Звуки салюта в ночном небе.
- Лай собаки.
- Детский смех.

Упражнения для развития кинестетической памяти

Упражнение «Память ощущений»

Возьмите в руки любой предмет, который у вас под руками, – например, ручку, карандаш, ластик, компьютерную мышь, пластиковую папку с бумагами.

Сосредоточьтесь на ощущениях. Что воспринимают ваши пальцы, прикасаясь к предмету? Какова его поверхность – гладкая или шершавая, теплая или прохладная, ровная или с изгибами и углами? Он тяжелый или легкий?

Несколько секунд воспринимайте предмет на ощупь. Затем, когда предмета в руках уже нет, попробуйте представить, что все еще держите его.

Мысленно воспроизведите все те тактильные ощущения, которые он вызывал.

Снова почувствуйте его гладкость или шершавость, вес и т. д.

Затем снова возьмите в руки реальный предмет и сверьте реальные ощущения с теми, которые вы воспроизвели по памяти.

Упражнение «Память движений»

Кинестетическая память – это еще и память движений. Несколько раз сожмите и разожмите кулак, а затем расслабьте ладонь и вспомните ощущение сжатия кулака. Вы поймете, что ваши мышцы запомнили его, и вы можете представить и ощутить, как сжимается кулак, даже не делая этого или делая лишь в воображении.

Затем встаньте прямо и поднимите руки над головой. Подержите их так несколько секунд, затем опустите.

Теперь представьте, что руки поднимаются снова, вспомните связанные с этим ощущения. Сделайте несколько шагов, запоминая ощущения от ходьбы в ногах. Остановитесь и мысленно воспроизведите эти ощущения, представляя себе, что снова делаете шаги.

Упражнение «Ощущения дня»

Дайте себе задание в течение дня замечать, как реагирует ваше тело на разные внешние воздействия, как вы себя чувствуете в разных ситуациях.

Замечайте – и запоминайте, когда вам тепло, а когда холодно, когда вы сыты, а когда голодны, когда расслаблены, а когда напряжены, свежий ли воздух вокруг или вам душно, какие запахи ощущаются и т. д.

Вечером вспомните весь ваш день и мысленно снова «проживите» его, воспроизводя в воображении – и в теле – все пережитые за день ощущения.

Упражнение «Кинестетические образы»

Ниже дан перечень разных ощущений – кинестетических образов. Не спеша прочитайте его, останавливаясь на каждой строчке на 3–5 секунд и стараясь как можно ярче представить описанное там ощущение. Пусть у вас заработают все органы чувств, чтобы вы пережили каждое ощущение как наяву. Затем закройте книгу и вспомните как можно больше ощущений из списка. Запишите на бумаге все, что вспомнили, затем сверьтесь с книгой, насколько полным оказался ваш список.

- Меховой воротник, в который вы укутываете лицо.
- Чистите зубы зубной пастой со вкусом мяты.
- Отрезаете ломтик лимона острым ножом.
- Откусываете кусок мягкого теплого хлеба.
- Намылываете тело жесткой массажной губкой или мочалкой.
- Разминаете в руках ком глины или пластилина.
- Несете тяжелые сумки в обеих руках.
- Чешете за ухом котенка.
- Расчесываете волосы.
- Лепите снежок голыми руками.
- Моете руки горячей водой.
- Вдыхаете аромат кофе.

Определите, сколько образов запомнилось, какие запомнились лучше. Заметьте: там, где ощущения более яркие и отчетливые, там и запоминание происходит лучше. Это закон памяти: мы запоминаем лучше то, что сильнее и ярче переживаем, что производит на нас большее впечатление. Используйте это свойство памяти для запоминания нужной вам информации в вашей повседневной жизни.

Упражнения для развития ассоциативной памяти

Упражнение «Ряды чисел»

Нам гораздо легче дается запоминание, если мы находим какие-то связи и закономерности в запоминаемом материале – например, сходство в предметах, словах или числах, которые нужно запомнить, либо ассоциативные связи между ними.

Перед вами три ряда чисел, на каждый дается одна минута, чтобы рассмотреть и запомнить его. (Не надо запоминать сразу три ряда – запоминайте поочередно, проверяйте себя и затем переходите к следующему.)

Важно: запоминать не обязательно в том порядке, в каком они здесь указаны.

Обратите внимание: это задание не на механическое запоминание, а именно на поиск связей между объектами запоминания.

а) 27 15 9 18 30 6 24 3 12 21

б) 1 4 21 22 44 88 44 22 12 4 1

в) 6 2 22 14 8 20 4 16 10 18 12

Упражнение «Группы предметов»

В течение двух минут изучайте следующую таблицу со словами, затем отложите книгу, возьмите бумагу и ручку и запишите все слова, которые удалось запомнить. Для облегчения запоминания обращайте внимание на смысл слов и находите связи между предметами, которые обозначаются словами, чтобы отнести их к той или иной группе.

окно	бра	чашка	стена
диван	шапка	миксер	костюм
лампа	салатник	дверь	торшер
пароварка	шкаф	платье	тарелка
шуба	люстра	холодиль- ник	стол
потолок	блюдец	комод	кофеварка

Упражнение «Воображаемая картинка»

Иногда бывает, что нам нужно запомнить несколько понятий, предметов, объектов, между которыми не прослеживается явных связей. Но и в этом случае есть выход: мы можем включить воображение и создать эти связи самостоятельно. Пусть они будут нереальные, сказочные, фантастические – главное тем или иным образом объединить нужные нам слова в одну воображаемую картинку.

Пример: предположим, нам надо запомнить слова «слон, кинотеатр, продавец, конфетти». Создаем образ: продавец на слоне въезжает в кинотеатр и предлагает зрителям свой товар – конфетти. С точки зрения здравого смысла – конечно же, бред, а вот в качестве образа для запоминания картинка очень даже подходит.

Создайте свои образы для запоминания следующих групп слов.

– Велосипед, конь, речка, чай.

– Книга, скорость, ворона, небоскреб.

– Картина, водопад, телефон, рассвет.

– Темнота, железо, молния, печка, кресло.

– Лодка, радость, билет, подкова, страус.

– Апельсин, снег, ответ, сапог, река.

Упражнение «Говорящие фамилии»

Вам дается полминуты, чтобы изучить каждую группу фамилий. Затем закройте книгу и воспроизведите всю группу по памяти. Затем переходите к следующей группе. Подсказка: представляйте себе зрительный образ, с которым ассоциируется каждая фамилия, и вам будет легко ее вспомнить, просто вспомнив этот образ. Совсем хорошо, если удастся объединить все фамилии группы в какой-то общий зрительный образ (по аналогии с тем, как вы делали со словами в предыдущем упражнении).

1. Воробьев, Озеров, Полевой, Березин, Кошкин.

2. Медведев, Кривошеев, Стадников, Виноградов, Орехов.

3. Воинов, Цветков, Твердохлебов, Старгородский, Петухов.

Упражнение «Привязка к внешним объектам»

Все знают: если мы что-то забыли, надо вернуться, хотя бы мысленно, туда, где мы это еще помнили. Эту особенность нашей памяти можно положить в основу запоминания. Например, вы идете по улице, и вам приходят в голову мысли, которые необходимо запомнить (допустим они касаются статьи или доклада, который вам нужно сделать), а записать нет возможности. Как быть – покажет это упражнение.

Если есть возможность, выйдите на прогулку, но можно выполнять упражнение и по дороге на работу или в магазин – при условии, что хотя бы часть этого пути вы идете пешком. Заранее решите, что во время этого пути вы будете что-то обдумывать – например, план ваших действий по достижению какой-либо цели, или просто что вам нужно сделать вечером, или будущее выступление с докладом, статью, или вопросы, которые вы хотите кому-то задать.

Идите не спеша, и как только в голову придет что-то, что надо запомнить, остановитесь и оглянитесь по сторонам. Что находится ближе всего к вам? Запомните этот предмет и скажите себе, что именно рядом с ним вам пришла в голову эта мысль.

Запомните так еще несколько мыслей, в своем воображении привязав их к внешним объектам.

Вернувшись домой, снова мысленно пройдите этот путь, вспоминая, что вы видели и о чем думали рядом с этими объектами. Запишите свои мысли.

Ответы и подсказки Упражнение «Ряды чисел»

а) Все числа надо выстроить по порядку от 3 до 30 – тогда каждое последующее число оказывается больше предыдущего на 3, и таким образом запомнить их очень легко.

б) Эта строка является своего рода числовым палиндромом, она одинаково читается в обоих направлениях. Первые три крайних числа с обеих сторон запомнить нетрудно, они являются зеркальным отражением друг друга. Четвертое число получено путем прибавления единицы к третьему, последующие в два раза больше, затем в два раза меньше предыдущих.

в) В этом ряду все числа четные, они легко запоминаются, если расположить их по порядку от меньшего к большему.

Упражнение «Группы предметов»

Легче запомнить эти слова, если понять, что все обозначаемые ими предметы можно найти в доме:

– окно, дверь, потолок, стена – неотъемлемые элементы любого жилого помещения;

– диван, шкаф, стол, комод – мебель;

– лампа, бра, люстра, торшер – светильники;

– пароварка, миксер, холодильник, кофеварка – бытовая техника;

– шуба, шапка, платье, костюм – одежда;

– салатник, блюдце, чашка, тарелка – посуда.

Приемы мнемотехники Упражнение «Разбивка текста на ключевые понятия»

Этот прием особенно поможет, если вам надо запоминать тексты, а у вас с этим трудности.

Сделайте так: разбейте текст на маленькие кусочки и для каждого из них подберите ключевое слово. Выполните это упражнение на примере следующего текста по теме данной главы:

«Иногда мы считаем, что у нас проблемы с памятью, но на самом деле причины лишь в невнимательности. Если мы не обратили внимание на лицо нового знакомого, то вряд ли узнаем его в следующий раз. Если мы не замечаем окружающего пейзажа, то не сможем вспомнить его, даже оказавшись в этом месте снова.

Невключенность в процесс запоминания органов чувств – еще одна причина проблем с памятью. Мы лучше запоминаем то, что смогли прочувствовать.

Отсутствие привычки мыслить ассоциативно тоже может сослужить нам плохую службу. Если мы не видим связей между разными понятиями, предметами и явлениями, мы вряд ли их запомним, так как разрозненные сведения запоминаются плохо.

Блокировать нашу память может и такая беда современного человека, как стресс. Когда мы встревожены и напряжены, мы не можем быть в достаточной степени внимательными, а потому снижается наша способность как к запоминанию, так и к извлечению из памяти хранящейся там информации».

Внимательно прочитайте текст три раза, а затем подберите ключевое слово к каждому абзацу. Запишите эти ключевые слова в столбик. Закрыв книгу, перескажите текст, ориентируясь по ключевым словам.

Подсказка. Ключевые слова могут быть, к примеру, такими.

– Внимание.

– Чувства.

– Ассоциации.

– Стресс.

Упражнение «Значимые числа»

Проще всего запомнить ряды чисел (например, номера телефонов, пинкоды, номер дома и квартиры, чей-то день рождения и т. д.), если связать эти числа с какой-то значимой для вас информацией. Например, легче всего запомнить числа, если они совпадают с вашей датой рождения, адресом, номером телефона, возрастом и годом, в котором у вас произошло нечто значимое.

Кроме того, легко запоминаются числа, ассоциирующиеся с какими-то историческими событиями. А если нет такой явной связи, ее можно найти ее или придумать.

Например, нам нужно запомнить ряд чисел: 961-23-04. Ищем ассоциации:

– 961 – в 1961 году состоялся первый полет человека в космос;

– 23 – вспоминаем себя в возрасте 23 лет и какое-то запомнившееся событие, которое тогда произошло в нашей жизни;

– 04 – вспоминаем, что это порядковый номер месяца апреля, того самого, когда человек в первый раз полетел в космос.

В качестве таких ассоциаций подойдет все, что угодно: даты рождения, а также адреса и телефоны всех ваших родственников и знакомых; исторические даты; памятные даты в вашей жизни; даты общегосударственных событий; номер вашего паспорта, если вы его помните; номер вашей поликлиники и т. д. Будьте изобретательны, ищите аналогии, и вам будет гораздо легче запоминать числа.

Поразмыслите над следующими группами чисел и отыщите свои собственные ассоциации и аналогии, чтобы их было легче запомнить.

1812 914 41

86 15 33 991

98 167 17 05

20 6 70 85 13

Упражнение «Запоминание имен и фамилий»

Это упражнение особенно подходит тем, кто плохо запоминает имена и фамилии при знакомстве. Есть несколько способов облегчить запоминание:

– связать имя незнакомого человека с именем знакомого (например, запомнить, что его зовут так же, как вашего соседа, друга, начальника, тестя, коллегу, известного артиста, телеведущего, литературного или киногероя, политика или государственного деятеля и т. д.);

– обнаружить, какому слову созвучны имя или фамилия, и представить себе зрительный образ, соответствующий этому слову (Светлана – свет, Столярова – столяр, Игорь – игра, Колокольцев – колокол и т. д.);

– поинтересоваться значением хотя бы самых распространенных имен и ассоциировать с ними незнакомого человека (Алексей – защитник, Виктор – победитель, Андрей – мужественный, Марина – морская и т. д.).

Прочитайте три раза следующий список имен и найдите способы их запомнить, следуя вышеназванным советам. Закройте книгу и повторите все имена по памяти:

Петр Андреев;

Борис Компаниец;

Эдуард Девятов;

Валерия Петропавловская;

Вера Хрущева;

Константин Конкин;

Тамара Лисицына;

Ольга Зимина;

Упражнение «Образ, облегчающий запоминание»

Этот прием особенно подходит при изучении иностранных языков. Чтобы лучше запомнить иностранное слово, не учите его механически, а сразу создавайте в своем воображении яркий образ предмета, вещи, явления, называемого этим словом. Несколько раз повторите вслух заучиваемое слово, одновременно держа перед глазами образ предмета. Эффективность вашего обучения заметно повысится.

При необходимости запомнить слова родного языка этот прием тоже работает.

Попробуйте запомнить следующий ряд слов, создав соответствующий им ряд образов. Три раза не спеша прочитайте слова вслух, одновременно создавая и запоминая образы, затем закройте книгу и повторите все слова в том порядке, в каком они здесь даны:

СОЛНЦЕ, МОТОЦИКЛ, ЛЕС, ДОМ, ДОРОГА, ЗЕМЛЯНИКА, БАБУШКА, МОЛОКО, ТРОПИНКА, ЦВЕТНИК.

Упражнение «Запоминание по созвучию»

Этот прием также хорошо подходит для запоминания иностранных слов. Вы можете заметить, что многие слова иностранных языков созвучны словам родного языка. Среди них есть так называемые «ложные друзья переводчика»: слова, кажущиеся похожими на родные, но означающие совершенно другое.

Так, например, английское слово *intelligence* означает вовсе не «интеллигенция», не «интеллигент» и не «интеллигентный», а «интеллект». Поэтому во избежание путаницы важно знать точный перевод того или иного слова, что не мешает нам ассоциировать его с созвучным, хоть и имеющим другое значение.

Созвучия далеко не всегда бывают явными, очень часто их нужно найти. Например, по-французски *porte* – дверь. Вспоминаем слово «портал», обозначающее вход, и связываем с ним французское слово.

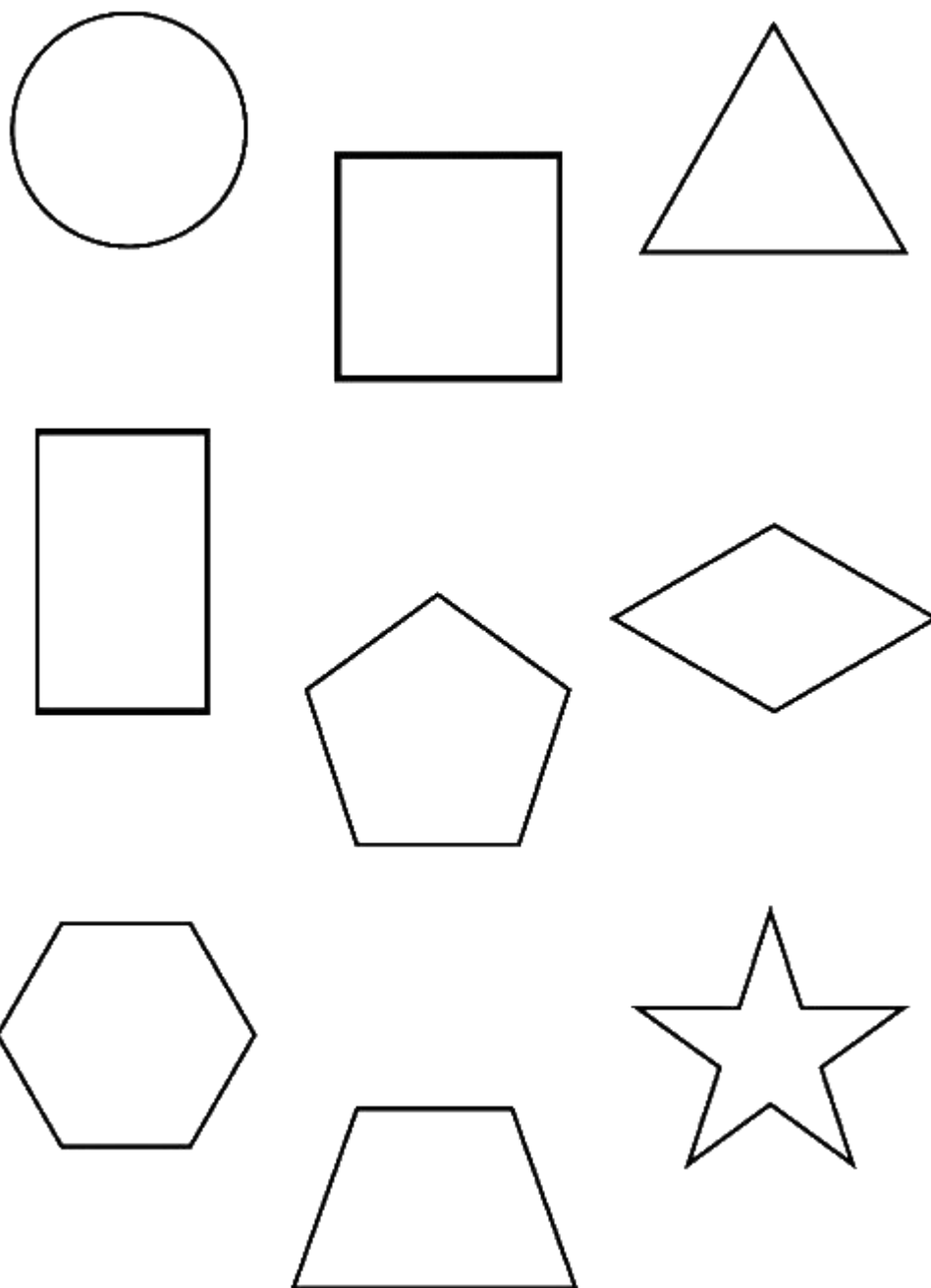
Еще одно французское слово – *pluie* обозначает «дождь». Похоже и на «плакать», и на «плевать», что вполне можно ассоциировать с дождем.

К таким иностранным словам, которые похожи в русском языке на совсем другие по звучанию слова, тоже можно найти свой подход, если правильно подобрать ассоциации. Например, французское *livre* – «книга» – похоже по звучанию на «ливрею». Представьте себе образ швейцара в ливрее с книгой в руках, и вы навсегда запомните это слово. Или английское *shark* – «акула» – напоминает слово «шаркать». Представить себе шаркающую акулу довольно трудно, но если вам это хотя бы приблизительно удастся, вы уже не забудете, как она называется по-английски.

Задание: самостоятельно найти в словаре и запомнить несколько иностранных слов, пользуясь приемом созвучия.

Тренинг всех видов запоминания Упражнение «Запомни фигуры»

Для выполнения упражнения вам понадобится секундомер. Внимательно рассматривайте рисунок в течение одной минуты.

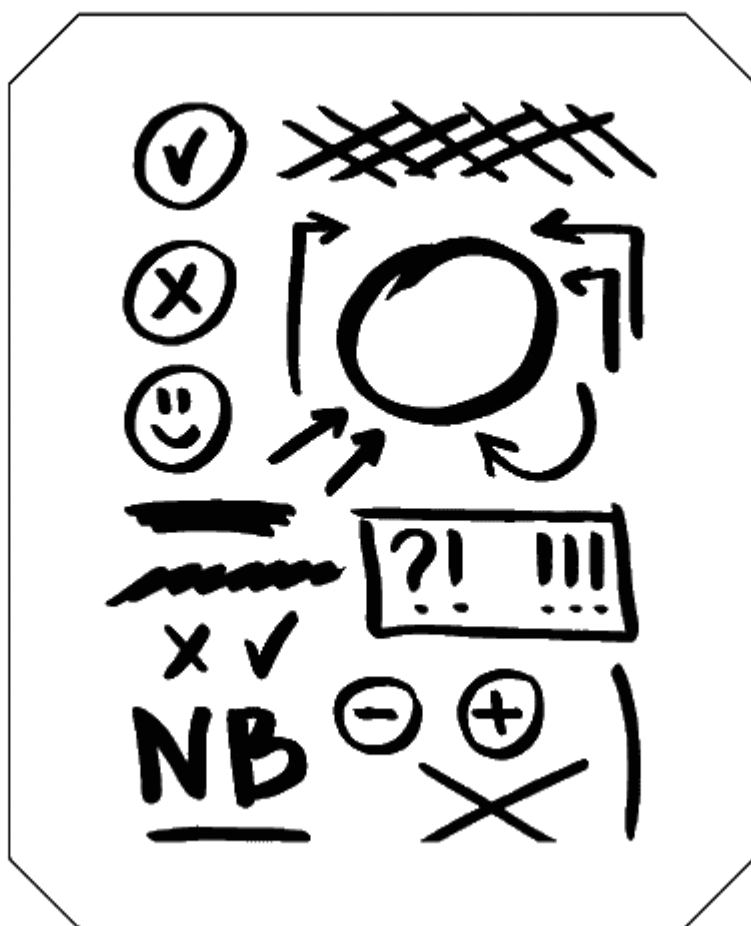
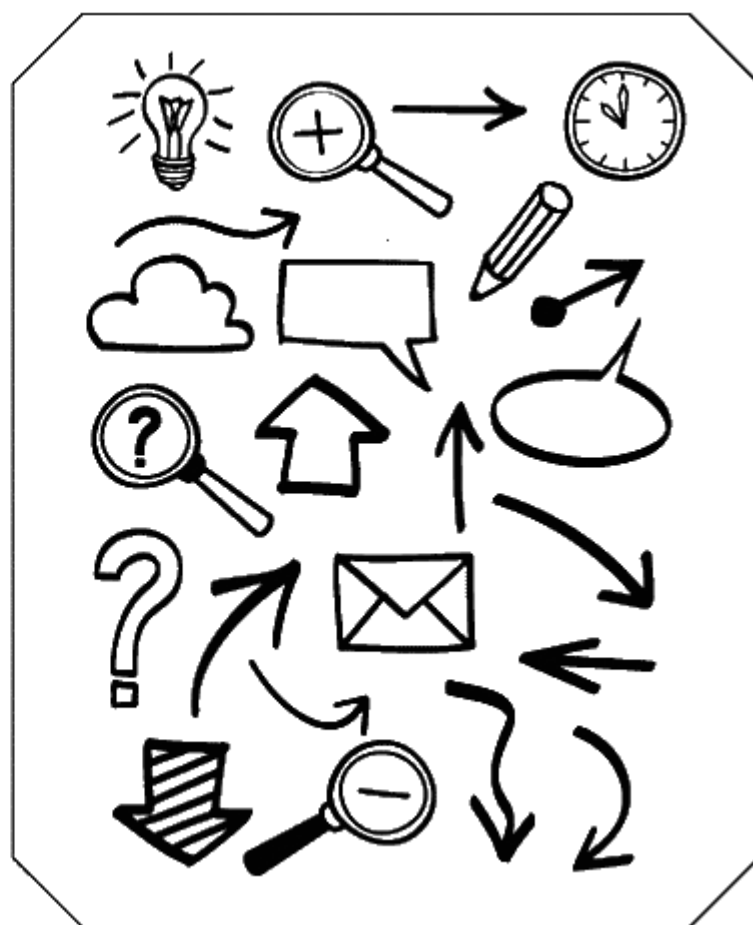
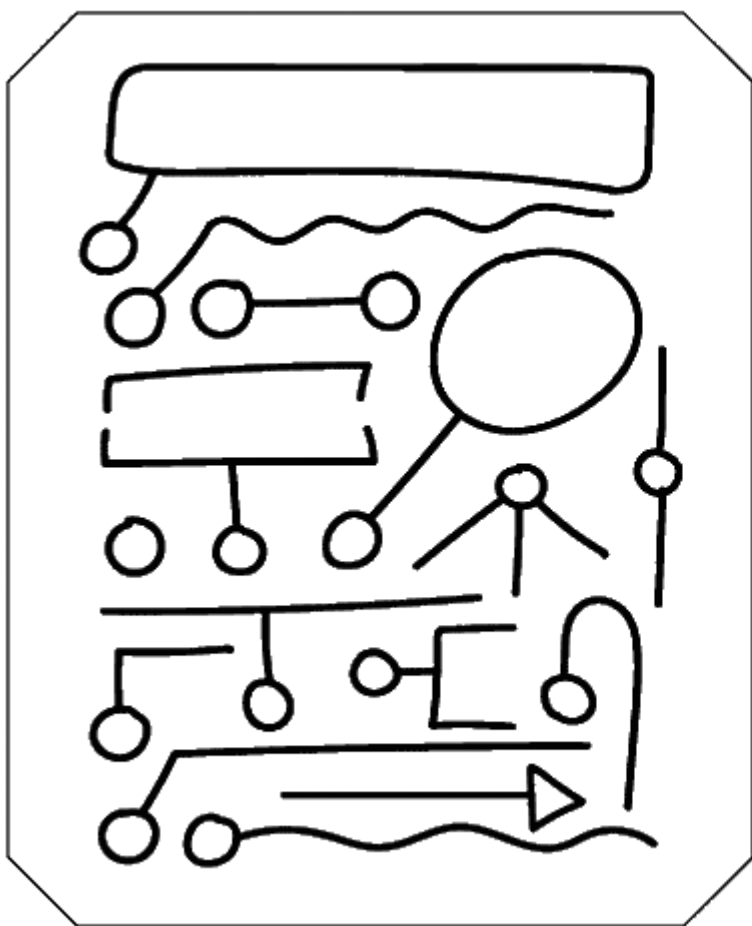


Затем закройте книгу (или накройте рисунок листом бумаги) и на другом чистом листе по памяти, как сможете, нарисуйте все, что удалось запомнить.

Сравните два рисунка и подсчитайте, сколько фигур вы нарисовали правильно. Если результат не стопроцентный, попробуйте еще раз, но теперь на рассматривание рисунка вам выделяется 30 секунд.

Попробуйте проделать это упражнение с другими картинками.





Упражнение «Дневник»

Начните вести дневник – каждый вечер делайте записи, кратко обозначая, что делали днем. Суть в том, что записи должны быть очень краткими: пишите не фразы, а ключевые слова. Пусть каждое слово обозначает целый эпизод, событие или ваше занятие. Такие записи не отнимут у вас много времени.

На следующий день, перечитав запись, по ключевым словам мысленно воспроизведите все события предыдущего дня как можно более подробно.

Упражнение «Шкаф»

Откройте шкаф, где хранится одежда или посуда. Внимательно рассмотрите все, что там находится, и постарайтесь запомнить. Затем занимайтесь другими делами. Примерно через час постарайтесь вспомнить и перечислить все, что вы видели в шкафу. Снова загляните туда и проверьте, не забыли ли что-нибудь.

Упражнение «Рисунок по памяти»

Внимательно рассмотрите любой предмет, который есть у вас перед глазами, – настольную лампу, вазу, кружку, ручку, компьютерную мышь и т. д.

Затем отвернитесь или накройте чем-то предмет, и зарисуйте его по памяти. Не важно, если вы не умеете рисовать: главное – не качество рисунка, а то количество деталей, которые вам удастся запомнить и хотя бы приблизительно обозначить на бумаге. Закончив рисунок, сверьтесь с предметом – все ли вы запомнили в его облике.

Затем попробуйте точно так же по памяти изобразить то, что вы видите каждый день и, казалось бы, должны хорошо знать, – например, вид из окна вашего дома или офиса.

Упражнение «Секретное задание»

Представьте, что вы получили секретное задание, которое ни в коем случае нельзя записывать, можно только запомнить. Причем требуется точное запоминание, чтобы не перепутать ни одной детали. Если вы что-то забудете, вам справиться будет уже негде, так как листок с заданием по прочтении необходимо сжечь, а с устными вопросами к кому бы то ни было обращаться категорически запрещено – по условиям задания, вы во время его выполнения не должны выходить на связь ни с кем, кроме лиц, указанных в задании.

Причем на запоминание всего задания у вас мало времени – не более получаса. За это время вам надо и прочитать текст, и усвоить целиком, ничего не забыв.

Вот текст задания.

В воскресенье 17 октября ровно в 14.00 вы должны подойти к памятнику Гарибальди. В руках у вас должен быть свежий номер газеты «Правда», свернутый трубочкой. К вам подойдет человек и скажет: «Я от Валентины Петровны». Вы должны ответить: «Передайте ей большой привет от Ксении Максимовны». Этот человек передаст вам черный кейс с документами. Вы не должны его открывать. Далее вы должны пройти по улице Голубева до дома номер 30, свернуть под арку, войти во двор. Во дворе направо будет стоять такси с номером 1654. Скажете водителю: «Мне на улицу Уварова». Водитель скажет: «Через пять минут».

Сядьте в машину на заднее сиденье и ждите. В течение пяти минут к машине подойдет молодая женщина. Водитель откроет дверцу и скажет ей: «Все в порядке». Она ответит: «Меня не ждите». Водитель высадит вас на углу улиц Уварова и Космодемьянской. Дайте ему пять рублей и скажите: «Сдачи не надо».

Если что-то пойдет не так – такси не будет на месте, водитель скажет другие слова или женщина не выйдет – вы должны немедленно вернуться тем же путем на улицу Голубева, пройти пешком до перекрестка с улицей Первомайской, там сесть на троллейбус номер 24 и на нем доехать до того же места.

Пройдите пешком два квартала по улице Космодемьянской, до дома 84. Зайдите во двор, войдите в пятый подъезд, поднимитесь на шестой этаж и два раза позвоните в квартиру 169. Мужской голос спросит: «Кто там?» Вы ответите: «Я от Всеволода Ивановича». Дверь откроет пожилой мужчина в спортивном костюме синего цвета. Войдите в квартиру и передайте ему кейс со словами: «Вот посылка от племянника из Рязани». Хозяин предложит вам чаю, откажитесь со словами: «С удовольствием бы, но, к сожалению, спешу – мне еще надо к тетушке в больницу». Хозяин спросит: «Как ее здоровье?» Вы должны ответить: «Идет на поправку, но еще очень слаба».

Спуститесь пешком – не на лифте, пройдите прямо через двор на улицу Генерала Федорова, далее по ней направо три квартала пешком, там сядете на трамвай номер 5 и проедете пять остановок до площади Менделеева.

Зайдете в телефон-автомат у дома номер 28, наберете номер 3890076 и скажете тому, кто снимет трубку: «Посылка получена. Варенье очень вкусное. Бабушка передала большое спасибо». Сразу же повесите трубку и отправитесь в центр города. Пообедаете в ресторане «Большой двор», после чего вернетесь на рабочее место.

Прочитайте весь текст несколько раз и повторите его про себя. Затем, не заглядывая в текст, ответьте на проверочные вопросы.

- Что я должен сказать человеку у памятника Гарибальди?
- Такси с каким номером будет меня ждать?
- Адрес человека, которому я должен передать кейс?
- Номер трамвая, на котором я должен доехать до площади Менделеева?
- Как называется улица, где я должен сесть на этот трамвай?
- Что я должен сказать, позвонив в квартиру человека, которому надо передать кейс?
- Где находится телефон-автомат, по которому я должен позвонить?
- По какому номеру телефона я должен позвонить из автомата?
- Что я должен сказать, позвонив по телефону?
- В каком ресторане я должен пообедать?
- Когда и во сколько я должен подойти к памятнику Гарибальди?

- Что должно произойти, когда я сяду в такси?
- Что я должен делать, если этого не произойдет?
- Что я должен сказать, когда меня спросят: «Кто там?»
- Сколько кварталов я должен пройти по улице Генерала Федорова?

Если есть затруднения при ответе на вопросы, прочитайте текст еще раз и перескажите его себе. Затем снова проверьте себя. Засеките время, сколько у вас ушло на выполнение задания.

Упражнение «Кино по памяти»

Посмотрите диск с любым фильмом, который вам нравится, – или хотя бы отрывок из него. Затем тот же отрывок смотрите с выключенным звуком, мысленно по памяти воспроизводя все слова, которые там говорят, и другие звуки – например, музыку.

Затем включите звук и закройте глаза или отвернитесь от экрана. Мысленно воспроизводите те картины и сцены, которые разворачиваются на экране.

Упражнение «Списки слов»

Вам нужно запомнить поочередно несколько списков слов.

Запоминайте их любым удобным вам способом. Подсказка: механическое запоминание – не лучший способ. Найдите другие возможности запоминания: например, объедините все слова из списка в рассказ или фразу либо иным образом свяжите их между собой.

1. Ситуация, образование, вещь, такелаж, гора, пейзаж, стрекоза, головокружение.
2. Стремление, версия, приключение, улица, коромысло, галлюцинация, орех.
3. Катастрофа, француженка, простор, нововведение, весло, беглец, костюм.
4. Атмосфера, координация, доказательство, парусник, бульжник, повар, весна.
5. Снег, верхолаз, актриса, торжество, картина, беспокойство, газета, вездеход.

Упражнение «Чтение с пересказом»

Откройте любую книгу и прочитайте одну страницу, одновременно с чтением выделяя и запоминая ключевое слово для каждого абзаца. Читать можно только один раз. Закройте книгу и выпишите на лист бумаги все ключевые слова. Затем, опираясь на них, перескажите содержание прочитанного.

Упражнение «Без записной книжки»

Обдумайте ваши планы на завтрашний день – куда вы должны пойти, с кем встретиться, какими делами заняться, что купить и т. д. Задайтесь целью уместить все это в голове, ничего не записывая. Повторите мысленно ваши планы три раза – это гарантирует лучшее запоминание.

Когда вам это удастся, распланируйте точно так же ближайшую неделю. Не записывайте, но и на надейтесь на авось – что вспомните о чем-то, когда придет время. Заранее держите все намеченные на неделю дела в голове.

В дальнейшем вы сможете мысленно составлять планы на более длительные сроки, обходясь без записей и напоминаний.

Упражнение «Запоминание паролей»

С развитием высоких технологий все мы имеем дело с огромным количеством паролей и кодов. Это и пинкоды банковских карт, и пароли для входа на разные интернет-ресурсы и в электронную почту, и многие другие. Большинство из нас не доверяют собственной памяти и записывают все эти пароли и коды или хранят их в памяти того же телефона или компьютера. Иногда это относительно безопасно, а вот если речь идет о доступе к платежным системам, к собственным денежным средствам – все-таки лучше было бы полагаться лишь на собственную память.

Сложность здесь в том, что самыми надежными считаются пароли, состоящие из случайного набора букв, цифр и знаков. Такие как раз наиболее сложны для запоминания. И все же выход есть. Можно использовать, к примеру, метод ассоциаций: подумать, на что похожа та или иная буква или цифра. Например, 8 – это знак бесконечности, 1 – дерево или зонтик, @ – как известно, собачка, 2 – лебедь. Буквы можно ассоциировать со словами, которые на них начинаются: В – волк, М – магазин, К – каша, С – сова. Буквы латинского алфавита можно ассоциировать также либо со словами, начинающимися на них, либо с похожими на них предметами, например: L – life (жизнь) или кочерга. Придумайте свои ассоциации к каждой цифре, букве и к каждому знаку. Затем можно придумать фразу или рассказ, объединяющие все эти элементы, например: в магазине собачка, волк, лебедь и сова под зонтиком едят кашу кочергой на фоне бесконечности. Что это? Не трудно догадаться: M@B2C1KL8.

Найдите возможность по этому принципу (или любому другому, как вам удобнее), запомнить следующие пароли:

327BT+41D;

8#LP413@;

962NV73F;

CW+U442;

79@55HBS.

Часть 5

Развитие стратегического и аналитического мышления

Искусство мыслить эффективно

Человеку, ответственному за безопасность страны, крайне важно мыслить ясно и четко, обладать железной логикой и навыками аналитического и стратегического мышления. Он не имеет права на ошибку – не может себе позволить что-то не предусмотреть, не просчитать наперед все последствия своих действий, не учесть какие-то факторы, упустить из виду важные обстоятельства или поддаться своим субъективным впечатлениям и эмоциям. Но ведь и в нашей повседневной жизни – совсем не простой – нам трудно без этих навыков! Бывает, что мы не можем разобраться в проблеме, не видим лучших путей ее решения, запутываемся в своих эмоциях и суждениях и не способны распознать объективной картины, увидеть наилучшие пути решения, которые очень часто бывают совсем близко. А ведь достаточно лишь дисциплинировать свой разум и освоить методики стратегического и аналитического мышления, чтобы жизнь вошла в новую колею, где не будет рытвин и ухабов и не нужно набивать шишки на каждом повороте.

Стратегическое мышление – это такой способ мыслить, который позволяет вам направить каждое ваше действие точно к выбранной цели. Это способ, позволяющий просчитывать наперед последствия каждого действия и принимать верные решения.

Аналитическое мышление позволит вам наилучшим образом ориентироваться в любой обстановке, видеть истинный смысл происходящего, отделять факты от суждений и эмоций, благодаря чему опять же избегать ошибок и принимать только верные решения.

Упражнения этой части книги также рассчитаны на регулярное выполнение. Тренируясь изо дня в день, вы выработаете новый, значительно более продуктивный стиль мышления.

Упражнения для развития стратегического мышления

Упражнение «Определение стратегических целей»

Стратегические цели нужны не только политикам и людям на службе у государства, но и каждому человеку. Их наличие позволит не тратить время и силы на пустяки, не заниматься тем, что вам на самом деле не нужно. Кроме того, стратегическая цель позволяет любое дело делать с наивысшей эффективностью, потому что ее наличие придает смысл каждому вашему действию.

Стратегическая цель – это конечная цель любого действия. Она отвечает на вопрос: ради чего вы действуете.

Чтобы определить свои стратегические цели, возьмите бумагу и ручку и запишите все значимые для вас сферы жизни, например: здоровье, семья, работа, друзья, самосовершенствование.

Подумайте о том, что для вас является самым важным в каждой из этих сфер. К чему вы стремитесь, чего хотели бы достичь, какой видите свою роль в идеале?

Попробуйте сформулировать свою главную цель для каждой из сфер вашей жизни. Не занижайте планку, ставьте высокие цели, даже если они пока кажутся вам недостижимыми! Например: «Я хочу полной гармонии, любви и взаимоуважения в семье», «Я хочу воодушевлять друзей своим примером, вселять в них оптимизм и показывать, что всего в жизни можно добиться», «Я хочу быть абсолютно здоровым, бодрым и сильным, чтобы излучать позитивную энергию и преуспевать во всех остальных сферах жизни».

Попробуйте представить, что эти цели уже достигнуты. Каким вы видите себя, какой видите свою жизнь?

Теперь проверьте, соответствуют ли ваши нынешние действия, желания и стремления этим самым главным целям, не противоречат ли им. Приближает ли вас к вашим целям то, как вы живете сейчас, или отдаляет от них?

После этого вы уже сможете задуматься, что вам необходимо изменить в своей жизни и как планировать достижение желаемых целей.

Упражнение «Определение тактических целей»

Определив стратегические цели, можно переходить к тактике – то есть планировать все то, что вам необходимо делать для достижения стратегических целей.

Возьмите бумагу, ручку и напишите свою стратегическую цель по любой из сфер жизни.

Затем задайте себе вопрос: «Что нужно сделать для достижения этой цели?»

Пишите все, что будет приходить в голову. Постарайтесь отключить критический ум – проанализировать написанное вы сможете потом.

Например, если ваша цель – пропагандировать идеи мира во всем мире, вы можете написать:

1. Начать вести блог в интернете на эту тему.

2. Создать в социальных сетях соответствующие группы.

3. Организовать встречи, дискуссии, собрания.

4. Выступать в средствах массовой информации.

5. Написать и издать книгу.

Перечитайте ваш список и проверьте, действительно ли каждое из перечисленных действий будет служить достижению главной цели. Если есть какие-то задачи, в действенности которых вы не уверены, вычеркните их.

Оставшимся списком вы можете руководствоваться, составляя дальнейшие планы.

Упражнение «Оценка целей на реалистичность»

Перечитайте список, который у вас получился при выполнении предыдущего упражнения. Ответьте себе честно: вы готовы прямо сейчас приступить к выполнению каждого из этих пунктов списка или для каких-то из них нужны дополнительные условия? Если вы отвечаете: «Я пока не готов», «Мне еще нужно поучиться», «Это лучше отложить на потом», «Об этом мне еще надо подумать» – не сомневайтесь, данные цели недостижимы. Вы будете думать очень долго, но так и не начнете действовать.

Найдите такие цели, в отношении которых вы точно знаете, что и как делать, и, что самое важное, готовы начать делать это прямо сейчас, не откладывая. Оставьте в вашем списке только такие цели, а остальные вычеркните.

Упражнение «Определение сроков достижения целей»

Перечитайте ваш список и решите, к какому сроку вы выполните каждый пункт. Желательно записать точную дату завершения работы по каждому пункту. Если цель масштабная, например «написать книгу», можно ставить не дату, а месяц, например «к декабрю такого-то года».

На этом этапе вы можете заметить, что некоторые ваши цели недостаточно конкретны. Ведь четкие временные рамки можно определить только для конкретных целей. Например, если вы написали, что вам нужно улучшить отношения в семье, точную дату выполнения этого решения назвать невозможно, потому что оно неконкретно. Чтобы цель стала конкретной, напишите точно, что вы должны сделать для улучшения отношений в семье.

Может быть, попросить у кого-то прощения и простить в свою очередь. А может, запланировать совместный уикэнд или сходить с детьми в цирк. Это уже конкретные решения, а значит, и даты можно называть вполне конкретные, например запланировать это на ближайшую неделю.

Постарайтесь распланировать свое время так, чтобы его хватило на все пункты вашего плана.

Решите, что сделаете в первую очередь, а что позже. И обязательно держите перед глазами ваш список с датами. Приняв решение, четко выполняйте его к намеченному сроку.

Будьте готовы к тому, что некоторые ваши планы могут срываться по объективным причинам. Но это не повод отказываться от них совсем. В случае необходимости корректируйте сроки. Но не допускайте, чтобы они срывались просто от вашей несобранности, лени или нежелания что-то делать.

Упражнение «Контроль над выполнением планов»

Время от времени нужно отвлекаться от собственно действий и проверять, все ли идет по плану. Не отвлекаетесь ли вы при написании книги на второстепенные темы? Не тратите ли лишние деньги на материалы для ремонта, которые не так уж и нужны? Не слишком ли балуете детей, стараясь дать им как можно больше любви и заботы? Сверяйте ваши текущие действия и с тактическими, и со стратегическими целями и при необходимости корректируйте свою деятельность. Так вы будете следовать контролю.

Выберите время – например, каждый вечер, или, если планы масштабные, раз в неделю, в месяц, – чтобы спокойно сесть и проанализировать текущую ситуацию.

Ответьте себе на вопросы.

– Сделал ли я все, что планировал к этому моменту?

– Доволен ли я сделанным?

– Все ли идет по плану?

– Есть ли ошибки и сложности?

– Не делаю ли я чего-то лишнего?

– Есть ли что-то, что нужно делать, а я не делаю?

– Как наверстать упущенное?

– Как исправить ошибки?

– Как действовать дальше, чтобы все шло по плану?

При необходимости скорректируйте планы и действуйте дальше.

Помните, что главное – не слепое следование планам, а эффективность работы и достижение конечного результата. Если ради этого надо отступать от планов – смело отступайте.

Упражнение «Предупреждение неприятностей»

Важная функция контроля состоит в том, чтобы предотвращать проблемы и кризисные ситуации. Для этого нужно научиться в некоторой степени заглядывать в будущее и предвидеть ход событий. Это не так трудно, если вы возьмете в привычку заранее оценивать свои ресурсы и возможности, прежде чем что-то предпринять. Тогда у вас не будет ситуаций, когда «неожиданно» закончились деньги, «внезапно» прорвало трубу, давно требующую замены, а вы свалились с ног от усталости, просто потому, что «забыли» вовремя отдохнуть.

Подумайте о том, часто ли у вас случаются всевозможные форсмажоры, авралы и ситуации, когда вам приходится менять свои планы, потому что что-то «горит» и требует вашего срочного вмешательства. Если так – значит, вы не держите свои действия под достаточным контролем.

Наверняка у вас есть какие-то важные дела, которые вы все откладываете и откладываете. И беретесь за них только тогда, когда уже «припекло». Так, многие люди не обращаются к врачу, пока болезнь не свалит их с ног. В таком случае со всеми своими планами приходится распрощаться. Профилактика всегда лучше лечения. Так же и в любом другом деле – гораздо проще предупредить проблему, чем ее решать.

У вас есть планы, и вы готовы их осуществить. Заранее продумайте, что может этому помешать. Может быть, есть что-то, что еще не сломалось, но вот-вот готово сломаться? Может, вы еще не падаете от усталости, но вот-вот можете упасть? Может, у вас есть сложности в жизни, с которыми лучше разобраться не откладывая?

Включите в ваши каждодневные планы такие действия, которые будут способствовать решению этих проблем и предотвращению новых. Обязательно запишите на бумаге эти действия, назначьте для них точное время и следуйте этим планам. Например: «В воскресенье два часа отдыхать в тишине наедине с собой», «В понедельник починить кран на кухне», «В течение часа ежедневно помогать детям делать уроки», «Отправить автомобиль на техосмотр», «Посетить стоматолога» и т. д.

Следуя этим планам, вы обретете приятное ощущение, что у вас все под контролем, и неприятных неожиданностей в вашей жизни станет гораздо меньше.

Упражнения для развития аналитического мышления

Упражнение «Анализ обстановки»

Подумайте о той цели, которую вы хотите достичь в первую очередь. Сначала вам надо оценить, благоприятствует ли этому обстановка. Например, вы решили наладить новые контакты, но видите, что кто-то из нужных вам людей не очень склонен к общению с вами. Значит, в первую очередь вам надо выяснить, в чем причина недоброжелательности, и подумать, как изменить эту ситуацию. И лишь после этого вы сможете осуществлять задуманное.

Если же обстоятельства не препятствуют выполнению вашего плана, выясните, с чем конкретно вы будете иметь дело в процессе достижения цели. Например, если вы хотите отправиться в дальнюю поездку, выясните, что вас ждет в дороге и на месте – какие условия жизни, встречи с какими людьми, какие дела и заботы. Или, если вы, к примеру, хотите издать книгу, вам придется сначала узнать, есть ли издательства, которые готовы за это взяться, придется ли вам за это платить и сколько, выгоднее издать книгу в бумажном или электронном виде и т. д.

На этом этапе ваши планы максимально конкретизируются, и, что важно, вы не столкнетесь с неожиданностями по мере их осуществления, так как уже будете знать, что вас может ожидать.

Упражнение «Работа с фактами»

Очень часто нам нужно составить свое мнение о какой-то ситуации. Сделать это можно только на основе имеющихся фактов.

Остерегайтесь скороспелых, незрелых выводов, которые часто свойственны людям, не владеющим информацией, но почему-то убежденным, что они «и так все знают». Такова иллюзия, в которой пребывают многие. Но по-настоящему знающим является лишь тот, кто изучил всю доступную (а то и недоступную) информацию по интересующей теме.

Сформулируйте свой вопрос и изучите сначала всю информацию по теме из открытых источников – средств массовой информации и интернета. Например, вы хотите узнать, кому выгодно вырубить парк и проложить через него дорогу и действительно ли не существует других вариантов. Вы увидите, что информации много и она подчас противоречивая. Начните отсекайте те сведения, которые являются лишними, – например, чьи-то субъективные или чересчур эмоциональные мнения. Соберите лишь ту информацию, которая действительно вам нужна.

После этого оцените, достаточно ли вам этой информации. Нет ли вопросов, которые оказались непроясненными? Например, вы можете понять, что так и не узнали имени человека, принявшего спорное решение. Подумайте, с кем вы могли бы выйти на контакт, чтобы узнать это, и каким образом можно это сделать. Лучше поговорить не с одним, а с несколькими людьми, и сопоставить полученную информацию. Прибегните к диалогу как с независимыми экспертами, так и с заинтересованными людьми. Если возникают вопросы, что-то остается неясным – снова ищите источники, с помощью которых можно прояснить ситуацию. В итоге вы можете стать настоящим экспертом в выбранном вами вопросе.

В дальнейшем придерживайтесь тактики работы с фактами, прежде чем выносить о чем-либо суждения.

Попробуйте, используя данный метод, разобраться:

- в экономической политике правительства вашего города;
- в экологической ситуации в том месте, где вы живете;
- в системе налогообложения;
- в системе кредитования;
- в финансировании здравоохранения и образования;
- в работе малого бизнеса.

Выберите свои темы, которые вас интересуют.

Упражнение «Отличайте факты от суждений»

Иногда собственное суждение мы принимаем за факт. Очень важно вовремя разобраться в этом и понять, где факты, а где лишь наши представления о реальности. Если мы этого не сделаем, все наши суждения будут искажать реальность. А значит, мы будем делать неверные выводы и принимать неправильные решения.

Возьмите лист бумаги и запишите какую-то из ваших целей – все, что угодно, чего вы хотели бы достичь, о чем мечтаете, что желаете сделать или получить в ближайшее время.

Ответьте письменно на вопрос: «Почему я хочу это сделать?» Запишите не менее десяти ответов. Затем задайте вопрос: «Что я получу в итоге?» и тоже запишите не менее десяти ответов.

Перечитайте и по каждому пункту ответьте на вопрос: «Это объективная истина или просто мое мнение?» Не спешите, подумайте хорошенько. Если не знаете, как ответить, задайте себе еще один вопрос: «Другие люди считают так же?» Если вы имеете дело с объективной истиной, то разногласий ни с кем не возникнет. Если же вы высказали лишь свое мнение, суждение, а не истину, то другие люди могут считать иначе. Например, вы хотите устроиться на новую работу и отвечаете: «Там я буду получать большую зарплату». Вы уверены, что это истина, а не ваше субъективное представление? Да, возможно, кто-то там получает большую зарплату, но не факт, что вы тоже будете ее получать. Или вы хотите поменять мебель, потому что старая – некрасивая. Но, возможно, кому-то другому она кажется красивой, так что и такой ответ нельзя считать истиной. А вот если вы ответите, что мебель развалилась, пришла в негодность, – это факт, с которым никто не поспорит.

Проделав такую работу, вы будете гораздо больше знать о своей цели, способах ее достижения и последствиях. А главное – вы сможете опираться на факты, которые всегда являются более надежным ориентиром, чем мнения и суждения.

Упражнение «Расследование»

К расследованию можно прибегать, когда из одних только фактов трудно делать выводы – например, если факты противоречивы или не отражают полную информацию. В таком случае приходится строить гипотезы – предположения, а затем дополнительно проверять их.

Найдите для себя любую тему, на которую вы хотели бы провести расследование. Это могут быть как глобальные, общегосударственные проблемы, так и вполне частные, бытовые вопросы. Например, вы можете задаться целью выяснить, где и кем работает ваш сосед, с которым вы незнакомы и которому по каким-то причинам не можете задавать прямые вопросы.

Начните со сбора фактов. Для этого вам потребуется наблюдательность. Вы можете примерно оценить уровень достатка этого человека и его семьи, обратив внимание на одежду, марку автомобиля, сумки с продуктами. Затем вы можете проследить, в какое время он отправляется на работу и когда возвращается. Это всегда одно и то же время или оно меняется? Исходя из этих наблюдений вы уже можете строить какие-то предположения. Если есть возможность, познакомьтесь с мнениями и оценками других людей. Например, поговорите с консьержкой, если она есть в вашем доме, но заведите разговор как бы между делом, чтобы не вызывать подозрений в излишней заинтересованности. Но помните, что любая полученная информация требует проверки, не стоит стопроцентно доверять чьим-то словам, хотя бы потому, что любой человек может ошибаться или чего-то не знать.

Затем выпишите на отдельный лист бумаги все уже известные вам факты. Обдумайте, какие гипотезы можно из этого вывести. Запишите две или три гипотезы – своих предположения. Например: возможно, ваш сосед имеет собственную торговую точку; либо он работает в банке; либо он преподаватель в престижном учебном заведении.

Далее вам надо будет проверить каждую гипотезу. Делайте предположения, начиная со слов «Если бы...» Например: «Если бы у него была своя торговая точка, он работал бы и в выходные, а в это время он всегда дома или отправляется куда-то с семьей». Делайте выводы из таких предположений: какие гипотезы следует еще проверить, а какие можно сразу отмести.

На этой стадии вам придется собрать еще факты, которые могут либо подтвердить, либо опровергнуть вашу гипотезу. В связи с этим гипотеза может претерпевать изменения. Та гипотеза, которая окажется подтверждена наибольшим количеством фактов и вытекающих из нее следствий (обнаруживаемых посредством предположений «Если бы...»), может считаться наиболее близкой к истине.

Чтобы окончательно убедиться в правильности своих предположений, найдите возможность поговорить с самим соседом или с кем-то из членов его семьи.

По такой же схеме вы можете разрабатывать гипотезы и проводить расследования на любую тему.

Упражнение «Диагностика проблемы»

Наверняка есть что-то, что вы хотите сделать, но не можете решиться, или решились, но не знаете, с чего начать, как выбрать наилучшие возможности. Ответьте для себя на вопросы.

- Что конкретно вызывает у меня опасения или затруднения?
- Чем вызваны эти опасения или затруднения?
- Можно ли устранить эти опасения или затруднения? Как это сделать?
- Был ли у меня в прошлом опыт неудач, связанный с похожей ситуацией?
- В чем причина неудачи? В чем была моя ошибка?
- Можно ли устранить эту причину? Как исправить ошибку?

Рассмотрите ситуацию со всех сторон. Так вы получите более четкое представление о проблеме и подготовитесь к ее решению.

Упражнение «Поиск альтернатив»

У каждой проблемы есть даже не одно, а несколько решений. И то, которое первым приходит в голову, далеко не всегда самое лучшее. Желательно рассмотреть разные возможности, прежде чем что-то делать.

Подумайте, какую проблему или задачу вы хотите решить. Задайте себе вопрос.

- Действительно ли мне нужно решать эту проблему (задачу)?

У вас есть альтернатива: либо действовать – либо бездействовать. Выбирайте.

Помните, что бездействие – это тоже своего рода поступок, вариант действия. Делая выбор, отдавайте себе отчет в последствиях как действия, так и бездействия.

Если вы решили действовать, задайте себе вопрос.

- Как обычно решаются подобные проблемы?

Если не хватает информации, соберите ее. Ответ лучше записать.

Затем ответьте, также письменно, на вопросы.

- Как еще можно решать подобные проблемы?
- Какие есть самые необычные способы решения подобных проблем?
- Есть ли способ, каким подобные проблемы еще никто не решал?
- Какими способами точно не решишь эту проблему?
- Какой самый надежный и проверенный способ?
- Какой самый рискованный способ?
- Какой самый интересный способ?
- Какой способ кажется самым привлекательным?

Пока что не оценивайте, какой вариант лучше, а какой хуже. Просто запишите все, что придет в голову, и как следует обдумайте последствия, к каким может привести каждое из этих решений. Дайте себе на это столько времени, сколько понадобится, не спешите.

Упражнение «Выбор решения»

Выбор из нескольких вариантов одного – это тоже аналитическая работа. Не совершайте ошибку: не стремитесь выбрать идеальное решение. Оно далеко не всегда возможно в реальных условиях.

Лучшее – это не значит идеальное. Лучшее – это значит всего лишь наилучшее из возможных. Иногда бывает, что выбирать приходится меньшее из двух зол!

Если вы уверены, что рассмотрели все возможные альтернативы, постарайтесь сделать лучший выбор из возможных.

Выпишите варианты, которые кажутся вам наиболее приемлемыми. Каждый из них нужно оценить, выяснив, сколько в нем плюсов, а сколько минусов.

Разделите лист на две колонки, вверху первой поставьте плюс, вверху второй – минус.

Запишите первый вариант и задайте себе вопрос.

– Что хорошего я получу, если сделаю так?

Перечислите несколько пунктов, записав их в колонку с плюсом. Постарайтесь не упустить все выгоды и благоприятные возможности, которые вы получите в итоге.

Затем ответьте на вопрос.

– Чем придется пожертвовать?

Запишите все пункты, какие придут в голову, в колонку с минусом.

Подсчитайте количество ответов в обеих колонках. Чего больше – минусов или плюсов? Но количество – не самый главный критерий. Главное – что для вас важнее: плюсы или минусы?

Может быть, минусов очень много, а плюс всего один, но такой огромный и важный, что ради него вы готовы идти на жертвы.

Проведите такой же анализ и со вторым вариантом. Выясните, в каком случае вы больше приобретете, чем потеряете. При выборе руководствуйтесь тем, что подскажет вам ваш собственный разум и интуиция.

Упражнение «Метод диалога»

Задача метода в том, чтобы рассмотреть все точки зрения по поводу проблемы, задачи или ситуации и выявить те крупницы истины, которые заложены в каждой из них.

Вы можете вести диалог с самим собой. Главное – рассмотреть каждый интересующий вас вопрос всесторонне. Так вы избежите однобокости и ограниченности мышления.

Возьмите бумагу, ручку и кратко запишите вашу цель. Масштаб цели не важен – это может быть как судьбоносный вопрос о выборе профессии или спутника жизни, так и бытовые мелочи типа ремонта в доме или покупки новой мебели.

Затем письменно ответьте на вопрос: «Что хорошего я получу в результате?» Перечислите как можно больше пунктов – все плюсы, какие придут в голову.

Затем включите внутреннего критика или представьте, что вошли в роль человека, который готов раскритиковать все ваши начинания. И запишите все минусы, какие придут в голову, или ответы на вопрос: «Почему этого делать не надо?»

Перечитайте все плюсы и минусы. Подсчитайте, каких больше. Это уже поможет вам склониться к тому иному решению.

Чтобы прийти к еще более точному решению, выпишите первый пункт из списка плюсов и задайте себе вопрос: «Зачем мне это нужно?» Напишите как можно больше ответов. В итоге вы сможете либо убедиться, что вам это действительно нужно, либо усомниться в необходимости желаемого, либо даже понять, что в самом деле оно вам не нужно. Точно так же проработайте все пункты из списка плюсов.

Затем выписывайте поочередно все пункты из списка минусов и письменно отвечайте на вопрос: «Что в этом плохого?» В итоге вы можете либо убедиться в том, что вам это действительно не нужно, либо понять, что ваши опасения напрасны и ничего плохого в вашем решении нет.

Упражнение «Оценка последствий»

Выпишите первый пункт из списка плюсов, который вы составили, выполняя предыдущее упражнение, и задайте себе вопросы: «Что я от этого получу?» и «Что будет дальше?». Последовательно ответьте на эти вопросы. Если вы пришли к тому, что в итоге получите однозначное благо для себя, то поставьте рядом с этим пунктом жирный плюс. Если итогом не является благо, вычеркните этот пункт.

Затем поочередно проработайте все пункты, соответствующие минусам. Здесь отвечайте для себя на вопросы: «Что я от этого потеряю?» и «Что будет дальше?». Задавайте эти вопросы до тех пор, пока не получите четкие однозначные ответы. Например: «Если я буду делать ремонт, то очень устану. Что я от этого потеряю? Время и силы. Что будет дальше? Восстановлюсь, отдохну». Таким образом минус может обернуться плюсом. В таком случае вычеркните его. Если же вы убедитесь, что в самом деле ничего хорошего в итоге не получите, ставьте рядом жирный минус.

Теперь посмотрите, сколько у вас жирных плюсов и минусов. Это и есть главные доводы «за» и «против». Устройте мысленный диалог, где схлестнутся эти доводы. Задайтесь целью выявить, насколько реальны и важны для вас позитивные последствия и насколько неотвратимы негативные последствия.

В итоге вы должны прийти к выводу: чего больше в последствиях вашего решения – блага или того, что противоположно благу. После этого вам будет гораздо легче принять решение.

Часть 6

Развитие творческого, нестандартного мышления Мыслить творчески – мыслить глубоко

Сотрудникам спецслужб очень часто приходится действовать в условиях непредсказуемости, а также строить предположения и делать выводы, основываясь на неполных данных. При этом выводы должны быть точными и верными! Но как быть, если картину в целом нужно восстановить лишь по отдельным имеющимся деталям? В этом случае не обойтись без **творческого интеллекта**.

Ведь творческий интеллект как раз и предполагает умение воссоздавать в воображении те или иные **образы**. Но даже если вам известны все факты – например, о совершенном преступлении – без творческого интеллекта трудно связать их все воедино и представить, как оно было на самом деле.

Естественно, что в школах КГБ учили творческому мышлению, которое в деле госбезопасности нужно ничуть не меньше, чем в так называемых творческих профессиях! А еще там учили приемам нестандартного мышления, ведь в сложной оперативной обстановке порой невозможно рассчитывать лишь на привычную логику.

Не так уж редки случаи, когда лишь творческое, нестандартное решение, неординарный порядок действий приводят к успеху.

А ведь и в нашей обыденной жизни встречается множество ситуаций, когда от нас требуются нестандартные решения и творческий подход. Поэтому очень важно держать творческий интеллект в тонусе. Именно он чаще всего выручает в сложных, нестандартных случаях, особенно тогда, когда недостает фактов и слишком мало информации для размышления.

Творческое и нестандартное мышление поможет вам найти множество свежих идей, которые помогут вам улучшить ваше благосостояние, начать заниматься любимым делом, получая от него достойный доход, построить дом своей мечты, усовершенствовать свой быт и с легкостью решить множество житейских проблем. Тренируйтесь изо дня в день, и тогда эти идеи не пройдут мимо вас и станут вашей реальностью.

Упражнения на воссоздание образов

Упражнение «Картина дня»

Это упражнение нужно выполнять вечером, но не перед сном, а как минимум часа за два-три до сна. Сядьте или лягте в удобную позу, глаза не закрывайте.

Начните вспоминать все, что вы видели в течение дня, стараясь не упускать мелочей и подробностей. Начните прямо с момента пробуждения: вспомните, что вы *увидели*, открыв глаза, затем какие предметы были перед вашими глазами, когда вы встали и занимались обычными утренними процедурами, когда завтракали, собирались на работу, затем что видели по дороге на работу и т. д. вплоть до настоящего момента.

Прокручивайте ваш день перед глазами, словно кинофильм, и время от времени словно останавливайте картинку, чтобы рассмотреть ее детальнее. Например, вспомните, во что были одеты люди, с которыми вы встречались, какие у них были прически. Как вам кажется, достаточно ли деталей вы запомнили? Или обращали внимание лишь на то, что само бросалось в глаза?

Добавьте к картине *звуки*, которыми сопровождался ваш день. Представьте, что словно прокручиваете звуковую дорожку к фильму и этот фильм – ваш сегодняшний день.

Проверяйте, хорошо ли вы запомнили голоса встреченных людей. Можете ли воспроизвести их в памяти? Были ли моменты, когда вы словно перестали слышать, что происходит? С чем это связано – может быть, с усталостью или с невнимательностью? Попробуйте прокрутить «звуковую дорожку» в таких местах еще и еще раз – может быть, что-то все же удастся припомнить?

Упражнение «Любимое место»

Представьте себя в каком-то месте, которое вам нравится.

Это может быть место, где вы любите отдыхать, проводить отпуск или просто одно из любимых вами мест в любой части земного шара, а может, даже рядом с вашим домом.

Глаза для этого упражнения можно закрыть, но если вам больше нравится выполнять с открытыми глазами – делайте так.

Представьте, что вы оказались в этом месте. Представьте все, что вы *видите* вокруг, в мельчайших подробностях.

Если каких-то подробностей не помните, можно их дофантазировать. Внимательно рассматривайте эту мысленную картину, стараясь ничего не упустить. Представьте, что вы в самом деле находитесь там, – «увидьте» все как наяву.

Мысленно воспроизведите все *звуки*, какие сможете вспомнить. Постарайтесь воспринимать их одновременно с картинкой. Если плохо помните какие-то звуки, но знаете, что они там были, дофантазируйте их.

Упражнение «Предметы»

Не закрывая глаза, поочередно представляйте себе любые предметы – те, которые вы не можете увидеть вокруг себя, а можете только вообразить. Пусть это будет все, что придет в голову, особо не раздумывайте, просто называйте первое пришедшее в голову слово и сразу рисуйте соответствующий ему зрительный образ, например: береза, чемодан, пальто, айсберг, солнце, машина и т. д.

Долго не задерживайтесь на каждом образе, но старайтесь представлять их как можно более четко, ясно и детально.

Упражнение «Творчество с предметами»

Вообразите, что видите перед собой набор предметов – любых, какие первые придут в голову, не менее пяти-семи. Пусть это будут совершенно не связанные между собой предметы.

Ваша задача – в своем воображении связать их так, чтобы получилась какая-то целостная картина (например, натюрморт). Не спешите, комбинируйте предметы так и этак, тщательно визуализируя именно сам процесс манипуляций с ними.

Не нужно искать практического применения тому, что у вас получится, – ваша задача создать целостную картину, которая будет сродни произведению искусства. Например, ваш набор таков: свеча, веревка, цветок, якорь, велосипед.

Можете последовательно представлять себе, как обвязываете велосипед веревкой с якорем, а цветок втыкаете в свечу и размещаете эту композицию где-нибудь на руле или седле. Чем не инсталляция?

Предела фантазии тут нет, но главное – как можно отчетливее представлять и сами предметы, и то, что вы с ними делаете, и то, что получается в итоге.

Упражнение «Воображаемое яблоко»

Во время этого упражнения глаза закрывать не нужно. Представьте, что перед вами на тарелке лежит яблоко. Рассматривайте и воображаемую тарелку, и воображаемое яблоко, представляя, что в самом деле видите его.

Какого размера и цвета тарелка? Есть ли на ней рисунок, каемочка? Какого размера, цвета, формы яблоко? Представьте: яблоко вместе с тарелкой поворачивается. Вы не прикасаетесь к нему, лишь рассматриваете со всех сторон. Оно одинаково выглядит с разных сторон или по-разному? В чем отличия?

Теперь представьте, что яблоко отдаляется, уменьшаясь в размерах. Затем снова приближается, и так несколько раз. Следите внимательно за изменением размера.

Затем представьте, что яблоко поднимается выше уровня ваших глаз, затем опускается вниз, затем перемещается вправо, затем влево. Мысленно следите, как выглядит яблоко при таком изменении угла зрения.

Теперь представьте, что в помещении, где вы находитесь, медленно гаснет свет. Как меняется образ яблока при этом, что происходит с его цветом, контурами? Вдруг свет вспыхивает очень ярко. Как теперь выглядит яблоко? Затем резко наступает темнота. Видите ли вы яблоко? Если да, то как оно выглядит? Различаете ли вы контуры, форму, цвет? Ваши глаза постепенно привыкают к темноте. Как теперь выглядит яблоко?

Затем представьте, что в помещении восстанавливается нормальное освещение. Снова рассмотрите яблоко.

Добивайтесь яркости и четкости восприятия образа на протяжении всего упражнения.

Упражнение «Внешность и голос»

Наблюдайте за людьми на улице, в транспорте, в любом общественном месте. Выбрав человека в толпе, попробуйте по внешности определить, какой у него может быть голос. Мысленно «примеряйте» к нему голоса разного тембра и представляйте, какой из этих голосов лучше бы ему подошел. Чтобы проверить свои догадки, можете задать этому человеку какой-нибудь малозначимый вопрос (спросив, например, который час или как пройти куда-то).

Услышав голос человека, находящегося за пределами вашей видимости (например, за спиной) попробуйте представить его внешность. Обернувшись, вы можете проверить ваши предположения.

Можно выполнять это упражнение, включив телевизор сначала без звука, а затем слушая только звук (только выбирайте канал, где говорят и действуют незнакомые вам актеры или ведущие).

Упражнение «Шлейф образа»

Вы наверняка замечали, что после того, как вы пристально посмотрели на какой-то объект, его образ еще некоторое время остается в вашей памяти. Это может быть секунда или даже меньше, но образ исчезает не сразу. Давайте назовем это явление «шлейфом образа». Попробуйте дополнить его своим воображением.

Сделайте это так: рассмотрите фотографию, затем закройте глаза и убедитесь, что снимок способен еще с полсекунды оставаться перед глазами – это и есть «шлейф», который вам надо ухватить, зафиксировать и по нему восстановить все детали реальной фотографии. Попробуйте добиться такой устойчивой картинки, чтобы воображаемая фотография была бы столь же четкой и ясной, как и реальная.

Точно так же можете поступать с любым объектом. Рассмотрите свои домашние тапочки, лежащую на столе книгу, компьютерную мышь, сломанный карандаш, бутылку с минеральной водой и т. д., закройте глаза и восстановите полную картину по шлейфу образа.

Упражнение «Отголосок»

Заметьте: услышав какой-то звук, вы еще какое-то время будто слышите его *отголосок*, хотя он уже смолк. Вы не всегда обращаете на это внимание, но звук в самом деле какое-то время еще как будто звучит в голове.

Попробуйте уловить этот отголосок и усилием воли удержать его подольше. Начните с достаточно громких звуков.

Например, прослушайте запись, где певец в конце исполнения берет высокую ноту, выключите звуковоспроизводящее устройство и сразу же, уже в тишине, замечьте, как нота будто продолжает звучать. Представьте, что хотите задержать в своем восприятии этот звук, будто своей волей помогаете ему звучать дольше. Когда отголосок исчезнет, прослушайте звук еще раз и снова «поймайте» отголосок, но теперь уже постарайтесь мысленно воспроизвести именно тот звук, который вы слышали, – то есть по отголоску в своем воображении восстановить реальный услышанный вами звук.

Можно использовать для этого упражнения и любой другой звук: звонок мобильного телефона, шум машины за окном, постукивание пальцами по столу, звон бокалов и т. д.

Упражнения для развития творческого восприятия действительности

Упражнение «Имена»

Не задумываясь, назовите подряд, без пауз, десять любых женских имен, которые придут в голову.

Затем также назовите десять мужских имен, которые первыми придут в голову.

Затем назовите десять иностранных женских имен, затем десять иностранных мужских имен.

Затем назовите десять очень редких женских имен. Затем десять редких мужских имен.

Затем назовите десять женских имен, которые вы только что придумали сами. Затем десять таких же мужских имен.

Упражнение «Необычные сочетания»

Закройте ненадолго глаза, затем откройте их и остановите взгляд на первом предмете, который окажется перед глазами. Какого он цвета, оттенка? Из какого материала сделан? Какова его фактура на ощупь (потрогайте, если есть возможность)?

Теперь посмотрите в другую сторону или, к примеру, выгляните в окно. Что вы там видите? (Если ничего интересного вокруг нет, снова закройте глаза и позвольте возникнуть перед вашим внутренним взором любому образу, какой вспомнится первым.)

Соедините этот новый увиденный объект с цветом и фактурой первого объекта. Представьте, как будет выглядеть это сочетание.

Например:

- синее шершавое облако;
- красный в белый горошек ситцевый фасад дома напротив;
- золотой со стразами автомобиль;
- лакированная фиолетовая листва на дереве;
- яркий, как витражное стекло, асфальт и т. д.

Можете поэкспериментировать и с другими свойствами предметов – не только с цветом и фактурой, но, например, с размером, объемом, формами. Может быть, вам захочется представить цветок ландыша размером с дерево, или яблоко кубической формы (интересно, какое оно на вкус?), или чайную чашку, превратившуюся в бассейн, или коня размером с кошку и т. д.

Помните, что это игра. Не бойтесь смешивать несовместимые, казалось бы, признаки. Благодаря этому ваше мышление станет гибким и творческим, вы научитесь видеть необычное в обычном, благодаря чему настроите себя на поиск новых идей и нестандартных решений.

Упражнение «Новые роли обычных предметов»

Посмотрите на любой предмет, который вы видите перед глазами, и подумайте, как его можно было бы использовать необычным образом. Чем необычнее, тем лучше! Пусть это будут даже не реалистичные варианты – главное дать работу фантазии.

Придумайте как можно больше функций для как можно большего числа предметов.

Например, вы держите в руках обычную шариковую ручку. Ею можно писать, рисовать, чертить. Это обычное применение. Есть еще вариант: указка, но это слишком просто и не слишком необычно. А может, сделать из нее удочку? Антенну? Вязальную спицу для очень толстых ниток? Громоотвод? Найдите свои варианты.

Упражнение «Толкования слов»

Дайте как минимум три толкования каждому слову, предложенному ниже, например:

Деньги – это:

- а) средство платежа;
- б) разноцветные бумажки;
- в) богатство.

1. Обед – это...

- а)
- б)
- в)

2. Поезд – это...

3. Гора...
4. Шкаф...
5. Ремонт...
6. Дом...
7. Книга...
8. Спокойствие...
9. Небо...
10. Стадион...
11. Разум...
12. Стена...
13. Мужество...
14. Мяч...
15. Море...
16. Камин...
17. Ботинок...
18. Праздник...
19. Календарь...
20. Шоссе...
21. Собрание...
22. Зависть...
23. История...
24. Дерево...
25. Милосердие...
26. Ваза...
27. Тайна...
28. Скорость...
29. Подушка...
30. Сметана...

Упражнение «Задом наперед»

Быстро, без пауз, сосчитайте вслух от 100 до 1.

Затем возьмите любую книгу и прочитайте несколько строчек задом наперед. Сначала прозу, затем стихи.

Затем сделайте так: читайте фразу задом наперед, справа налево, но каждое слово произносите как положено, то есть читая слева направо.

Таким образом у вас слова останутся обычными, но поменяется их порядок.

Теперь возьмите бумагу, ручку и попробуйте написать справа налево сначала одно слово, а затем и целую фразу. Затем то же самое левой рукой (если вы правша).

Встаньте и пройдите несколько шагов по комнате задом наперед (будьте осторожны, не спешите).

Затем мысленно «прокрутите» весь свой день в обратном порядке, как будто это фильм, который быстро прокручивается назад.

Не удивляйтесь, если после этого вам в голову придут новые идеи, неожиданные решения или ответы на ваши вопросы. Нестандартные действия порождают и нестандартный образ мыслей.

Упражнение «Похожие предметы»

Поставьте себе цель на целый день: обращать внимание на предметы, схожие по какому-то признаку, например все предметы красного цвета; все прямоугольные предметы; все предметы, похожие на птичий клюв, и т. д.

Запоминайте, а лучше записывайте все, что заметите, а вечером, прочитав получившийся список, подумайте, нельзя ли как-то *соединить* между собой эти предметы или хотя бы некоторые из них и что нового из этого может получиться.

Упражнение «С закрытыми глазами»

Возьмите бумагу, ручку и напишите что-нибудь с закрытыми глазами – например, свое имя.

Затем нарисуйте какую-нибудь геометрическую фигуру. Затем изобразите человечка (ручки-ножки-огуречик). Затем картинку посложнее, например, по памяти, не открывая глаз, изобразите цветок или любимую чайную чашку. Откройте глаза и посмотрите, что получилось.

Упражнение «Ассоциации»

Ниже вы найдете список слов, обозначающих различные абстрактные (нематериальные) понятия. Попробуйте в отношении каждого из этих понятий ответить на вопросы, суть которых – найти то материальное, вещественное, с чем они *ассоциируются*:

1. С каким цветом ассоциируется у меня это слово?
2. С какой формой?
3. С какой фактурой (твердое, мягкое, шершавое, гладкое и т. д.)?
4. С каким природным явлением вызывает у меня ассоциации это слово?
5. С каким животным?
6. С каким растением?
7. С каким вкусом и продуктом питания?
8. С какой мебелью?

Вы сами можете продолжить этот список вопросов.

А вот и список слов:

РАДОСТЬ, УНЫНИЕ, ВОСТОРГ, БЕЗОПАСНОСТЬ, ТРЕВОГА, ГРУСТЬ, СТРАХ, МЕЧТА, УСПЕХ, НЕУДАЧА, СТРЕМЛЕНИЕ, УПОРСТВО, ДОБРО, КРАСОТА, ИЗОБИЛИЕ, ТЕРПЕНИЕ, ИЛЛЮЗИЯ, ЕДИНСТВО, ОДИНОЧЕСТВО, ЛЮБОВЬ, ВДОХНОВЕНИЕ.

Упражнение «Случайные слова»

Возьмите любую книгу, газету или журнал, откройте наугад, не глядя, ткните пальцем на страницу и посмотрите, какое слово выпало. Выберите таким образом три случайных слова и придумайте, каким образом их можно было бы соединить. Если даже первая мысль у вас будет о том, что их соединить невозможно, – не сдавайтесь, продолжайте думать и искать связи между этими словами.

Пусть эти связи будут совершенно нереальными, фантастическими – для развития творческого начала это даже лучше. Хорошо, если найдете несколько вариантов таких комбинаций или даже объедините случайные слова в общий сюжет.

Упражнения для развития нестандартного мышления

Упражнение «Странные события»

Найдите несколько вариантов ответа на вопрос, как могут быть *связаны между собой* следующие события.

– В доме случилось короткое замыкание и погас свет.

– Корабль вышел из гавани в открытое море.

Придумайте несколько коротких историй, где эти события связаны между собой – причем не исключайте и совершенно фантастических вариантов.

Упражнение «Причинно-следственные связи»

Придумайте, какими причинами могли бы быть вызваны следующие события (назовите для каждого события как минимум *две-три причины*, включая самые фантастические).

– Вы шли на встречу с друзьями, которую очень долго ждали и с радостью отправлялись на нее, но вам кто-то позвонил, и вы, ни секунды не медля, развернулись назад. Что произошло?

– Спокойная и интеллигентная с виду женщина средних лет неожиданно ударила кондуктора в трамвае, когда он предложил ей купить билет. Почему?

– Предприниматель узнал, что его предприятие обанкротилось. Но в следующую минуту ему сообщили нечто такое, что он начал смеяться и плакать от счастья. Что это было за сообщение?

Упражнение «Превращение»

Посмотрите вокруг себя. На какой предмет упал взгляд? Ручка, книга, кружка, шоколадка, компьютерная мышка, телефон, вентилятор, настенный календарь? Не выбирайте – это должен быть действительно первый попавшийся на глаза предмет.

Представьте, что вы *превратились в этот предмет*. Вы стали им.

Что он чувствует? О чем думает? Что бы мог сказать? Что ему хочется сделать, а чего не хочется? О чем он мечтает? Побудьте хотя бы несколько минут в роли этого предмета и посмотрите на мир его «глазами».

Упражнение «Глазами инопланетянина»

Закройте глаза и представьте, что вы инопланетянин. Вы только что прибыли на Землю, никогда не бывали здесь раньше, и вам ничего неизвестно о местной жизни. Вы не знаете ни названий, ни назначения окружающих вещей.

Откройте глаза и посмотрите на любой предмет, на который упадет ваш взгляд, так, как будто вам ничего о нем неизвестно. Рассматривайте этот предмет, задаваясь вопросами: «Что бы это могло быть?», «Для чего это?», «Что с этим можно делать?».

Ищите и находите как можно больше ответов – таких, которые нашел бы инопланетянин.

Упражнение «Другой мир»

Представьте, что наш мир не таков, какой он есть, – что-то в нем совершенно иное, например средний рост людей – 3 метра. Представьте, какими тогда будут дома, машины, одежда, мебель?

Или: люди питаются только солнечной энергией. А как быть, если солнце зашло за тучи? Может быть, будут найдены способы консервации и хранения солнечной энергии? Какими тогда будут кафе, рестораны? Может быть, из солнечного света будут готовить разнообразные блюда?

Или: все люди умеют летать. Как будут выглядеть наши города? Как люди будут работать, отдыхать?

Пофантазируйте. Придумайте свои варианты «другого мира». Это хороший способ раскрепостить свои способности к нестандартному мышлению.

Упражнение «Пятое время года»

Представьте, что на Земле не четыре времени года, а пять. Что это за время года? На что оно похоже – на весну, лето, осень, зиму, или на все сразу, или ни на одно из этих времен года? А может, в это время года листья на деревьях становятся синего цвета, а с неба вместо дождя сыплется конфетти?

Фантазируйте, придумайте как можно больше деталей и подробностей нового времени года. Как оно начинается, какое оно в разгаре, как оно заканчивается? Во что люди одеваются и как себя ведут в это время? Какие новые развлечения и виды спорта могли бы появиться в это время года? Придумайте ему название и представьте, как вы бы себя вели, если бы на самом деле наступил такой сезон.

Упражнение «В поисках сенсаций»

Представьте себе любой обычный предмет – любой из тех, которые вы видите и с которыми имеете дело ежедневно. Шариковая ручка, дом за окном, блокнот – все, что угодно. Ваша задача – наделить этот предмет такими необычными свойствами, чтобы он превратился в сенсацию. Представьте себя *репортером желтой прессы*, которому надо поразить весь мир сенсационностью своей находки. Что необычного, казалось бы, может быть в обычном предмете? Ручка – она и есть ручка, и больше ничего... Так ли это? А может, эта ручка помимо вашей воли записывает все ваши мысли, в том числе и самые потаенные? А может, вам ее подарил инопланетянин? А дом напротив, может быть, не дом, а мираж, который исчезает по ночам, а каждое утро появляется вновь?

Разбудите свою фантазию и представьте, что вам надо рассказать о необычных свойствах этого предмета как можно большему числу людей так, чтобы они были потрясены.

Как вы будете рассказывать, какие чудесные свойства предмета особо подчеркнете, как преподнесете сенсацию? Придумайте как можно больше вариантов, и очень скоро ваше творческое мышление раскрепостится, и вам легко будет искать и находить необычное в обычном.

Упражнения для развития способности искать и генерировать новые идеи

Упражнение «Разные подходы»

Представьте себе такую ситуацию: вам нужно разговорить человека, который не хочет разговаривать.

Какое решение первым приходит в голову? Заставить силой, припугнуть, поругаться? Первое решение обычно – самое стандартное, а потому наименее продуктивное.

Отложите это первое решение в сторону и попробуйте найти другие варианты. Для этого попробуйте взглянуть на ситуацию с разных точек зрения.

Например.

- Как бы себя повел себя в этом случае искусный дипломат?
- Глава государства?
- Знаменитый артист?
- Иностраннный турист?
- Телеведущий?
- Преподаватель на экзамене?
- А сам этот человек при каких условиях стал бы охотно разговаривать?

Если вы представите себя на месте каждого из них, то наверняка найдете такое *нестандартное решение проблемы*, что этот человек разговорится даже без особого нажима с вашей стороны.

Упражнение «Миллион лепестков»

Представьте себе обанкротившегося предпринимателя, который в одночасье потерял все свое состояние. Все, что у него осталось, – это сад с множеством розовых кустов. Вскоре выяснилось, что и его придется продать. Предприниматель срезал все розы, но они вскоре завяли. Все, что у него осталось, – огромное количество засохших лепестков.

Придумайте *как минимум три идеи* относительно того, какую пользу из них можно извлечь, чтобы получить хотя бы минимальный доход, а в перспективе, возможно, начать новый бизнес.

Упражнение «Проблема под микроскопом»

Очень часто мы не находим нужных идей по решению какой-либо проблемы только потому, что воспринимаем свою проблему слишком абстрактно, не вдумываясь в детали. Например: «Я хочу сделать головокружительную карьеру». Если проблему не конкретизировать, решение может так и не прийти в голову. Но стоит рассмотреть ее более пристально, словно под микроскопом, как нужные идеи могут сами собой начать возникать в мозгу. Например, по поводу карьеры вы можете задать себе следующие вопросы и начать их обдумывать.

- Эта проблема волнует только меня или еще кого-то?
- А как другие люди решают ее?
- Был ли у меня подобный опыт в прошлом, если да, то какой и как я действовал тогда?
- Как я себя буду чувствовать, когда сделаю карьеру?
- Как я буду себя чувствовать в процессе подъема по карьерной лестнице?
- Что хорошего в том, чтобы сделать головокружительную карьеру?
- Что плохого в том, чтобы сделать головокружительную карьеру?
- Что хорошего я получу, сделав карьеру?
- Что хорошего я смогу дать людям, сделав карьеру?
- Как я изменюсь, если сделаю карьеру?
- Как изменится моя жизнь?
- Как изменится мой круг общения?
- Что случится, если я не решу эту задачу?
- Что самого страшного может произойти, если я не решу эту задачу?
- А что самое хорошее может произойти, если я решу эту задачу?

Рассматривая проблему вот так, с разных сторон, словно под микроскопом, вы наверняка обратите внимание на какие-то детали и возможности, которых не замечали раньше, что поможет вам наилучшим образом подготовиться к ее решению.

Упражнение «Неслучайные случайности»

Вам нужны новые идеи по какой-либо интересующей вас задаче или проблеме? Отправьтесь в книжный магазин, на выставку, в музей или просто в супермаркет – в любое место, на первый взгляд *не связанное* с вашей задачей, но такое, где есть множество разнообразных объектов, способных привлечь ваше внимание.

Не ставьте никаких целей, не ищите специально то, что может вам помочь найти идеи. Просто смотрите по сторонам и отмечайте то, на чем ваш взгляд останавливается сам собой, что бросается вам в глаза.

Не спешите с выводами, не отвергайте ничего, не говорите себе: «Нет, это не то». Если вы в магазине, не обязательно что-то покупать, просто фиксируйте, на чем останавливается ваше внимание. Запишите все, что вы заметили, запомнили, что бросалось в глаза. Затем посвятите время тому, чтобы обдумать: как все это может быть связано с вашей проблемой или задачей.

Ищите самые *неожиданные параллели*, думайте, как можно было бы совместить, казалось бы, совершенно разные, несовместимые вещи. Таким образом ваш разум освободится от шаблонных подходов к проблеме, и вы непременно придумаете что-то новое, более эффективное.

Упражнение «Наизнанку»

Тренироваться в нешаблонном мышлении и искать новые идеи можно везде, где бы вы ни были, и в любой момент времени. Посмотрите вокруг себя и обратите внимание на предмет, который первым бросится в глаза. Сформулируйте, что это за предмет и каково его назначение или что с ним обычно делают. Например: «Вот это книга. Ее читают».

Теперь ваша задача – перевернуть эту фразу, словно бы вывернуть наизнанку, поменяв назначение предмета на прямо противоположное, например: «Вот это книга. Она читает».

Абсурд? На первый взгляд – да. Но не спешите с выводами, заставьте замолчать сопротивляющееся здравомыслие и, что называется, «в порядке бреда» позвольте себе порассуждать на эту тему.

- А что, если в самом деле не человек читал бы книгу, а книга читала человека?
- Книга, которая «читает» человека, словно видит его насквозь, раскрывает его суть?
- Может быть, это книга психологических тестов? Или книга, из которой человек может узнать о себе что-то новое?
- Интерактивная книга, которая для каждого читателя приготовила индивидуальную информацию, предназначенную только для него?
- Кто захотел бы приобрести такую книгу? Для чего? Могла бы она пользоваться спросом?

Как видим, таким образом мы можем получить идею нового продукта в книгоиздании.

Поразмышляйте самостоятельно над следующими фразами.

- Вот чайник. Он кипятит воду. А что, если бы он замораживал воду?
- Вот дрель. Она делает отверстия. А что, если бы она заделывала отверстия?
- Вот бутылка. Из нее пьют воду. А что, если бы она сама «пила» воду (набирала бы ее самостоятельно)?
- Вот краска. Ею красят стены. А что, если бы стены сами окрашивались краской?
- Вот лампа. Она дает свет. А что, если свет давать лампе?

Также попробуйте «вывернуть наизнанку» любые окружающие вас предметы и явления и посмотрите, к каким новым идеям это может вас подтолкнуть.

Упражнение «Вместо очевидного – невероятное»

Хороший способ раскрепостить интеллект для поиска неожиданных идей – начать в своем воображении наделять предметы свойствами, *противоположными* тем, что имеются у них на самом деле.

Это очень просто: посмотрите на любой предмет, дайте ему определение (добавив прилагательное), а затем измените его на противоположное по смыслу слово.

Например.

- Пирожные сладкие. А что, если бы они были соленые?
- Стул четырехногий. А что, если бы он был трехногий? Двуногий? Одноногий? Вообще безногий?
- Бумага горючая. А что, если бы она была огнеупорная?
- Кирпич прямоугольный. А если бы он был круглый?
- Окно прозрачное. А что, если бы оно было непрозрачное?
- мех мягкий. А если бы он был жесткий?
- Суп жидкий. А если бы он был твердый?
- Камень твердый. А если бы он был пластичный?
- Лед скользкий. А если бы он был шершавый?

Попробуйте найти способы применения предметам с этими новыми свойствами, которые вы для них нашли.

Упражнение «От количества – к качеству»

В поисках новых идей все средства хороши. Попробуем еще такой метод: берите любой предмет и *увеличивайте* его количественные характеристики.

Не исключено, что в итоге вы изобретете нечто качественно новое.

Например.

- У машины четыре колеса. А что, если бы у нее было восемь колес?
- В футбол играют одним мячом. А если бы сразу двумя (тремя, четырьмя)?
- У комнаты четыре угла. А если бы шесть?
- У людей две руки. А если бы было четыре?
- У дома одна крыша. А если бы десять разных крыш?
- У чайника одна кнопка. А если бы десять разных кнопок?
- В пироге один вид начинки. А если бы сразу пять разных начинок?

Экспериментируйте со своими примерами, с предметами, которые видите вокруг.

Упражнение «Цепочка ассоциаций»

Иногда мы вроде бы и знаем, чего хотим, но не знаем даже, как приступить к осуществлению желаемого. Нам требуются идеи. Вот хороший способ разбудить свой *творческий интеллект* для поиска этих идей: возьмите бумагу, ручку, напишите в центре листа то слово, которое лучше всего обозначает вашу цель (например «Богатство», «Счастье», «Здоровье»), а затем, не задумываясь, на свободном месте вокруг этого слова пишите без пауз, одно за другим, те слова, которые по ассоциации будут приходить в голову.

Напишите не менее десяти таких слов. Перечитайте. Наверняка среди них будет хотя бы несколько, которые подскажут вам план дальнейших действий.

Например, если вы напишете слово «Счастье», а вокруг него – море, солнце, путешествие, мороженое, цветы, дети, рисование, семья, дом, отдых, – ваше представление о счастье станет вполне конкретным и у вас появятся идеи по его достижению.

Упражнение «Мозговой штурм»

Этот метод чаще применяется в коллективе, но существуют и такие его разновидности, которые подходят *для одного человека*. Если вам нужны какие-то свежие идеи в вашей деятельности, сделайте следующее: возьмите три листа бумаги, на одном напишите: «Я хочу», на другом – «Я могу».

Полностью отключите критический ум и заполните сначала первый лист, а затем второй всем тем, что будет приходить в голову. Не оценивайте это пока никак и не задумывайтесь о том, насколько реалистично и востребовано все то, о чем вы пишете.

Очень важно: записывайте любые свои желания и способности, умения, независимо от того, имеют ли они отношение к вашей профессиональной деятельности.

Если хотите путешествовать, гулять, смотреть телевизор, плавать с маской, танцевать на вечеринках, если можете удить рыбу, собирать грибы, лазать на деревья, кататься на лыжах, петь, быть душой компании, много думать и читать, понимать окружающих без слов – так и пишите. Вы не знаете, когда и в чем эти качества могут вам пригодиться.

Заполнив оба листа, сделайте перерыв, отдохните, займитесь чем-то другим, а главное – переключите мысли на что-то другое. Когда поймете, что уже два-три часа не думаете об этом задании, можете снова вернуться к заполненным листам.

Прочитайте все, что вы там написали, по-прежнему не торопясь выносить суждения. Даже если что-то кажется совершенно нереальным, не делайте пока никаких выводов и не отвергайте эту идею. Найдите какие-то общие или хотя бы схожие идеи на первом и втором листах. Помните, что параллели не всегда бывают явные, порой их надо суметь увидеть. Обращайте внимание на какие-то совпадающие детали.

Например, если вы на первом листе написали, что хотите побольше общаться, а на втором – что можете понимать людей, в этом явно кроется намек на виды деятельности, связанные с людьми, в которых вы можете преуспеть.

Теперь возьмите третий лист и напишите: «Что из этого реально».

Вот теперь пора включить *критический ум* – но не переусердствуйте, не скромничайте, не приуменьшайте свои возможности. Постарайтесь и не преувеличивать их, будьте объективны.

Посмотрите на те идеи, которые у вас совпадают на первом и втором листах, и решите, каким образом можно было бы их реализовать.

Приложение

Самодисциплина и образ жизни

Помогите вашему мозгу работать еще продуктивнее!

Человек, выбравший своим призванием служение делу госбезопасности, выбирает жизнь, полную напряжения и стрессов. Не случайно психологическая устойчивость была одним из важнейших требований при приеме в школу КГБ. Ведь вопреки всей сложности и непредсказуемости этой работы необходимо сохранять выдержку и самообладание, а главное – ясность мысли. **Общеизвестно, что состояние стресса способно буквально парализовать мыслительную деятельность.** Сотрудник спецслужб просто не может дать себе право на это. Он обязан мыслить четко и ясно, что бы ни происходило.

Естественно, для поддержания своего интеллекта на должном уровне требуется особый ***образ жизни***. Он исключает любые вредные привычки, а также неорганизованность и расхлябанность. Он предполагает правильное питание, физические нагрузки и нормальный режим сна и отдыха. Из этого приложения вы узнаете, как помочь вашему мозгу работать еще продуктивнее и не снижать своей продуктивности ни в каких обстоятельствах.

Питание для интеллекта

Для мозга важно не просто получить определенное количество калорий для насыщения. Чтобы сохранять работоспособность, мозг нуждается в определенных веществах, которые есть далеко не во всех продуктах.

Рассмотрим основные из этих веществ – те, которые особенно нужны мозгу, причем не изредка, а, что очень важно, ежедневно.

Глюкоза

Мозгу для нормальной жизнедеятельности требуется довольно много глюкозы – четверть (25 процентов) от всего ее количества, необходимого организму.

Многие люди знают, что иногда достаточно кусочка сахара или шоколада, чтобы в голове прояснилось и мозг заработал с новой силой – порой это спасение для людей напряженного умственного труда, когда они чувствуют усталость.

Но, конечно, это не значит, что сахар или конфеты следует есть в больших количествах – совсем наоборот: эти средства хороши лишь в экстренных случаях, как «скорая помощь» мозгу. Да, они дадут мгновенный прилив сил и вернут работоспособность – но ненадолго.

Дело в том, что сахар и кондитерские изделия содержат так называемые ***простые углеводы***, которые в организме очень быстро преобразуются в глюкозу, из-за чего моментально повышается уровень сахара в крови, но образовавшийся благодаря этому всплеск энергии так же быстро сойдет на нет.

А потому в качестве постоянной, а не экстренной и сиюминутной заботы о мозге лучше подойдут ***сложные углеводы***, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах.

Такие углеводы, попав в организм, медленно преобразуются в глюкозу, благодаря чему уровень сахара в крови тоже повышается медленно, постепенно (что гораздо лучше для поджелудочной железы, для которой мгновенный выброс глюкозы в кровь – очень большая нагрузка), а затем довольно долго удерживается на определенном уровне. Это дает возможность мозгу работать долго и интенсивно, не чувствуя усталости.

Желательно начинать свой день с углеводов – то есть на завтрак есть кашу или тарелку хлопьев либо хлеб из цельного зерна.

После такого завтрака мозг сможет получать необходимое ему количество глюкозы из медленно расщепляющихся сложных углеводов в течение нескольких часов, благодаря чему его работоспособность будет поддерживаться на высоком уровне.

Аминокислоты

Аминокислоты входят в состав белков, являющихся жизненно необходимым компонентом для человека, незаменимой частью пищи. А для мозга белковая пища нужна еще и потому, что только из нее мы можем получать некоторые аминокислоты, непосредственно участвующие в химических процессах, происходящих в нервных клетках.

Эти аминокислоты преобразуются в химические вещества, которые, собственно, и помогают нам думать, запоминать, быть внимательными и сосредоточенными, а также, что немаловажно, быть в хорошем настроении и не впадать в депрессию. Особенно важны для мозга такие аминокислоты, как ***глутамин, триптофан и фенилаланин***.

Глутамин помогает снять стресс и успокоиться, сохранять внимательность и сосредоточенность в течение длительного времени, а также способствует лучшему усвоению и запоминанию любой информации. Эта аминокислота содержится в куриных яйцах, семечках подсолнуха, бобовых, винограде, персиках, авокадо.

Триптофан – это аминокислота, от которой в большой степени зависит наше настроение. Достаточное ее количество предотвращает апатию и подавленность и, как следствие, создает условия для нормальной работоспособности, плодотворного умственного труда и хорошей памяти. Триптофан содержится в молоке и молочных продуктах, особенно твороге, миндальных орехах, цельных зернах пшеницы, сое, мясе индейки.

Фенилаланин позволяет мозгу быть в тонусе, дает ему энергию и силы, улучшает память и повышает способности к усвоению новой информации. Эта аминокислота также содержится в молоке и молочных продуктах, особенно кефире и йогурте, мясе курицы, сое, арахисе.

На забывайте, что продукты, содержащие аминокислоты, должны быть в вашем рационе ежедневно!

Витамины

Для мозга, как и для нервной системы в целом, особенно важны витамины **группы В**. Замедленность реакций, инертность мышления, неспособность быстро понять и усвоить информацию, проблемы с памятью, раздражительность, нервозность, быстрая утомляемость, головные боли – все это может быть следствием недостатка витаминов группы В.

Важно, чтобы в вашем рационе ежедневно присутствовали продукты, содержащие витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂.

Витамин В₁ содержится в овощах, овсяной крупе и хлопьях, пшенице, пшеничных отрубях, арахисе.

Витамин В₂ содержится в молоке, сыре, рыбе, яйцах, печени.

Витамин В₆ содержится в говядине, капусте, цельных зернах, ростках пшеницы, печени.

Витамин В₁₂ содержится в молоке, сыре, говядине, почках, печени, яйцах.

Ненасыщенные жиры

Знаете ли вы, что человеческий мозг почти на 60 процентов состоит из жиров?

Это не случайно, жиры необходимы мозгу – они хранят для него энергию, а также создают межклеточные соединения, участвуют в формировании оболочек аксонов и выполняют защитную изолирующую функцию. Поэтому не пренебрегайте жирами при формировании своего рациона!

Но не злоупотребляйте **насыщенными жирами**, которые содержатся в мясных и молочных продуктах. Они тоже нужны, но в меру, потому что молоко, молочные продукты и мясо лучше употреблять с минимальным содержанием жиров. Совсем другое дело – **ненасыщенные жиры**: они более полезны для мозга и к тому же не только не откладываются в стенках сосудов в виде холестерина, но и помогают выводить его из организма.

Ненасыщенные жиры содержатся в рыбе и морепродуктах, растительном масле (особенно полезны льняное и оливковое), орехах.

Что полезно и что вредно для мозга

Из вышеперечисленного можно понять, что самые полезные продукты для мозга – это пшеница и овсянка, а также пшеничные отруби; молоко и молочные продукты; яйца; рыба и морепродукты; растительное масло; орехи; семечки; фрукты и овощи.

Мы подвергаем свой мозг большому риску, если не включаем эти продукты в свой рацион!

Мозг в таком случае начинает голодать и переходит в режим экономии. Что плохо сказывается и на состоянии нервных клеток, и на нашей способности к умственному труду, и на нашей памяти.

Недостаток важных для мозга питательных веществ может приводить также к повышенной утомляемости, апатии и унынию, снижению настроения и депрессии.

Нельзя забывать и о том, что некоторые продукты чрезвычайно вредны для мозга и плохо сказываются на его деятельности. Поэтому недостаточно лишь включать в свой рацион полезные продукты – надо еще и исключить вредные. Это все мучные и кондитерские изделия, сахар, сладкие напитки, жирная пища, а также все продукты, не имеющие пищевой ценности, например картофельные чипсы и фастфуд.

Такая пища очень быстро поднимает уровень сахара в крови, а затем он так же быстро падает, что создает большую нагрузку на организм и приводит к усталости, раздражительности, нервозности.

Если вам хочется сладкого – а мозг может его потребовать, особенно если он переутомлен, – съешьте лучше сладкий фрукт, например банан, персик, сладкое яблоко, в этом будет гораздо больше пользы, ведь вы получите и натуральный фруктовый сахар, и витамины, и микроэлементы.

«Скорая помощь» мозгу: быстро, вкусно и полезно

В качестве «скорой помощи» мозгу подойдут также следующие простые в приготовлении и вкусные блюда.

Медовый микс. Возьмите в равных по весу количества курагу, изюм, чернослив, ядра грецких орехов, мед. Сухофрукты и орехи измельчите в блендере или смелите на мясорубке, залейте медом и хорошо перемешайте. Храните в холодильнике, принимайте по одной столовой ложке в день.

Медовый микс с проростками пшеницы. Возьмите цельные зерна пшеницы, промойте холодной водой, выложите в широкую посуду, налейте воды вровень с зернами, накройте влажной марлей и поставьте в теплое место на 10 часов. Затем воду слейте и накройте зерна влажной марлей, сложенной в несколько слоев. Как только в зернах проклюнутся ростки, переберите их, оставив только зерна с белыми ростками (зеленые ростки в пищу не годятся), перемелите их и добавьте меда по вкусу. Также можно добавить перемолотые чернослив и изюм. Принимайте по две-три столовых ложки в день.

Грильяж с семечками. Возьмите в равных по весу количества очищенные семечки подсолнечника и мед. Мед выложите в кастрюлю, добавьте две столовые ложки растительного масла, разогрейте на медленном огне, не доводя до кипения, добавьте семечки и держите на огне, постоянно помешивая, до загустения. Выложите на блюдо или пергамент и разрежьте на небольшие кусочки. Ешьте по кусочку в день, с утра или перед умственной работой.

Не забывайте о воде

Не забывайте, что кроме пищи мозгу крайне необходимо достаточное количество воды. Чтобы мозг работал нормально, нужно пить как минимум **полтора литра** воды в день (а в летнюю жару или при интенсивной физической нагрузке еще больше – **от двух до трех литров**).

Обратите внимание: имеется в виду именно чистая, некипяченая и негазированная вода.

Газировка, а тем более сладкая, не подходит! Кофе и чай сами по себе неплохие напитки, но воду они тоже не заменяют, так как в большой степени способствуют выведению жидкости из организма.

Никогда не доводите дело до жажды! Пейте воду небольшими порциями в течение всего дня. Иногда чувство усталости и головная боль связаны лишь с тем, что вашему мозгу не хватает жидкости. Не позволяйте ему обезвоживаться, ведь вода мозгу жизненно необходима, и ваша задача – обеспечить ее поступление в организм в нужных количествах.

Несколько полезных советов

– Никогда не пропускайте завтрак! Даже если вы с утра не чувствуете голода, помните, что ваш мозг голоден и его нужно подкормить, чтобы он справился со всеми предстоящими в этот день нагрузками.

– Чтобы завтрак был сбалансированным, в него обязательно должно быть включено блюдо из злаков, молочные или другие белковые продукты и фрукты. Это может быть, например, овсяная каша или мюсли, хлопья с молоком; холодная курица или нежирная ветчина; йогурт со злаками и фруктами; сыр; яблоко или банан. Возможны любые другие варианты, которые вам по вкусу, только не забывайте, что вам необходимы на завтрак и белки, и углеводы, и витамины.

– Ешьте четыре-шесть раз за день, включая перекусы фруктами или йогуртом.

– На обед необходимо белковое блюдо (рыба, нежирное мясо, курица, индейка) с большим количеством овощей – как сырых (салат), так и тушеных или вареных (гарнир). В качестве десерта лучше всего подойдет блюдо, богатое углеводами, но не кондитерские изделия, а, к примеру, фрукты и орехи с медом.

– На ужин богатые углеводами блюда лучше не употреблять, ограничиться молочными продуктами и овощами.