

Антон Могучий

**Тренажер
ума и памяти**

**Суперметодики
спецслужб**

Книга-тренажер

для вашего

мозга



Антон Могучий
Тренажер ума и памяти.
Суперметодики спецслужб
Серия «Книга-тренажер
для вашего мозга»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22548570

Тренажер ума и памяти. Суперметодики спецслужб: АСТ; Москва;

2016

ISBN 978-5-17-100211-4

Аннотация

Тренинг для развития интеллекта и памяти по методикам, используемым для обучения агентов спецслужб, – новая книга известного автора книг-тренажеров для мозга Антона Могучего. Новые комплексы упражнений позволяют каждому человеку развить свои мыслительные способности, внимание, память, скорость реакции, находчивость и интуицию до уровня мировой интеллектуальной элиты. Приоткройте завесу секретности и получите возможность существенно изменить уровень своей жизни!

Содержание

Об этой книге	5
Для чего вам эта книга	9
Как пользоваться книгой	13
Глава 1. Внимательность и еще раз внимательность!	15
О таланте знаменитого разведчика	15
Внимательность и наблюдательность нужны не только разведчикам!	17
Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте	20
Всего пять минут тренировок в день значительно повысят возможности вашего мозга	20
Как работать с таблицами Шульте	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Антон Могучий

**Тренажер ума и памяти.
Суперметодики спецслужб**

© Могучий А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

*** * ***

Об этой книге

Вы держите в своих руках пособие по развитию интеллекта. Но это необычное пособие. Судя по заголовку, вы уже могли догадаться, что здесь будут раскрываться некоторые тайны. Работа спецслужб во всех странах мира окружена завесой секретности. И это естественно. Когда речь идет о государственной тайне и государственной безопасности, полной открытости информации просто не может быть.

Мы не претендуем на раскрытие гостайн. Мы хотим хотя бы немного приоткрыть завесу лишь над одной из сторон деятельности спецслужб – методами подготовки сотрудников. Не всеми, а лишь теми, которые касаются развития интеллекта.

Что такое спецслужбы? Строго говоря, это термин неофициальный. В современном российском законодательстве он просто отсутствует. Но именно так с недавних пор в разговорной речи называют государственные структуры, занимающиеся разведкой и контрразведкой, призванные предотвращать разного рода противозаконную деятельность, угрожающую безопасности государства.

Первые спецслужбы (естественно, под другими названиями) появились еще в древнем мире. Родиной разведки считается Древний Египет. И на протяжении всей истории человечества при возникновении любого

государства сразу же появлялась необходимость в создании спецслужб.

В современной России к спецслужбам в первую очередь можно отнести Федеральную службу безопасности Российской Федерации (ФСБ), Службу внешней разведки (СВР), Главное разведывательное управление Минобороны Российской Федерации (ГРУ), Федеральную службу охраны Российской Федерации (ФСО).

Естественно, для работы в спецслужбах нужно долго и много учиться. Но сначала нужно еще попасть в соответствующие учебные заведения. А попасть туда не так просто! Нужна очень хорошая подготовка по всем предметам школьной программы. Нужен высокий уровень коэффициента интеллекта – IQ, обязательно – высокая обучаемость и способность к саморазвитию. Нужны особые качества характера – умение владеть собой, выдержка, стрессоустойчивость, коммуникабельность, решительность, смелость, находчивость, уверенность в себе, а также высокие морально-нравственные и патриотические устои.

Таких людей отбирают очень тщательно! И даже они, специально отобранные люди, прошедшие многократные проверки, экзамены, тестирования, допущенные в итоге к учебе и получившие высшее образование, на этом не заканчивают свое обучение. Они вынуждены учиться практически всю жизнь, чтобы соответствовать высоким требованиям, предъявляемым к сотрудникам спецслужб. Помимо системы выс-

шего образования в структурах госбезопасности существует огромное количество всевозможных курсов повышения квалификации и переподготовки. Так, чтобы дослужиться до генерала, нужно как минимум пять раз заново проходить систему обучения и переобучения.

Чему же учат в школах спецслужб? Конечно, там существует широчайшая общеобразовательная программа. Будущий сотрудник соответствующих ведомств должен приобрести не только знания и навыки по своей специализации, но еще иметь основательную подготовку в области права и психологии, а также разбираться в литературе, искусстве, владеть иностранными языками. И, конечно, интеллектуальная подготовка стоит едва ли не на первом месте. Без тренированной памяти, внимания, наблюдательности, интеллекта на этой работе делать нечего!

Вот лишь некоторые навыки, необходимые сотруднику спецслужб:

- он должен в любой ситуации замечать и запоминать малейшие подробности и детали происходящего;
- он должен уметь прогнозировать развитие любой ситуации;
- он должен уметь находить закономерности в массе разрозненной информации;
- он должен уметь сравнивать разные события, явления, ситуации, и находить сходство, различие, выявлять аналогии;

- он должен уметь решать сложные профессиональные задачи, требующие нестандартного мышления и многоходового мыслительного процесса;
- он должен быстро ориентироваться в любой ситуации и применять на практике полученные теоретические знания.

Как мы уже говорили, система подготовки сотрудников спецслужб не может быть раскрыта в полной мере, по понятным причинам она засекречена – и в России, и в других странах. Но отдельные методы, техники, приемы, используемые в этой подготовке, перестали быть тайной. Каждый человек теперь может воспользоваться ими для быстрого и очень заметного развития своих интеллектуальных способностей.

Для чего вам эта книга

Может быть, вы сомневаетесь, зачем это нужно вам – обычному человеку, не разведчику, не тайному агенту, не тому, от кого зависит безопасность государства?

Для того, чтобы **преуспевать** – это само собой. Но не только. Тренировать интеллект нужно для того, чтобы просто не отстать от стремительно меняющегося времени, не оказаться на обочине жизни, не выпасть из обоймы твердо стоящих на ногах людей. Вы наверняка замечаете, как быстро меняется наш мир. Потоки информации становятся все интенсивнее! Еще вчера вы могли чего-то не знать и не понимать, и ничего страшного в этом не было. Сегодня, не зная и не понимая изменившихся реалий, вы рискуете не только выглядеть глупо, но и окончательно отстать от жизни, не вписаться в очередной поворот истории, быть отодвинутым в сторону более активными и сообразительными.

И что дальше? Преждевременная старость? Медленное угасание? Ранний уход? Ну уж нет! В наше время надо жить не просто долго, но активно, потому что каждый новый день дает нам все больше и больше возможностей, потому что мы живем в эпоху великих перспектив, и просто обидно сойти с круга именно сейчас!

Но, даже если вы не стремитесь ни к каким особым достижениям, если вас не интересует ни успех, ни перспективы, –

тренировать интеллект необходимо 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. Тогда как 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.

Вы хотите сохранить до преклонных лет отличную память и завидную сообразительность, ориентироваться в любых потоках информации, уметь нестандартно мыслить, все схватывать на лету, отделять главное от второстепенного, анализировать получаемые данные и делать верные выводы? Начать тренироваться никогда не поздно! А кто лучше всех справляется с названными задачами? Конечно, те, кто обучен этому по долгу службы. Вот и учиться лучше всего у них! Тем более что 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 тре-

нинга 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 (от 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 выверенно. Можем стать совершенно другими людьми, приблизить себя к идеалу! И всего этого можно достичь тренингом мозга.

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

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

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

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

У вас постоянно будут возникать новые, творческие, ори-

гинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач.

Вы сможете открыть 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.

Как пользоваться книгой

Выполнять все задания желательно в той последовательности, в какой они даны в книге. Идите от главы к главе и от упражнения к упражнению в порядке очередности.

Важное условие: заниматься нужно ежедневно, не пропуская ни дня. 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.

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, находящихся на грани человеческих возможностей. 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!

Глава 1. Внимательность и еще раз внимательность!

О таланте знаменитого разведчика

Есть такая книга – «Это было под Ровно», когда-то знаменитая, ею зачитывались поколения советских людей, по ней снят не один фильм. Рассказывается там о подвигах разведчиков, партизан и чекистов во время Великой Отечественной войны. Книга эта по сути автобиографическая, ведь ее автор – не просто писатель, а легендарный разведчик, Герой Советского Союза Дмитрий Николаевич Медведев. К 1941 году он уже был почетным чекистом с двадцатилетним стажем оперативной работы. А когда началась война, по своей инициативе стал организатором и идеологом партизанского движения на оккупированных территориях и сам возглавил партизанский отряд. Он был одним из самых знаменитых и удачливых командиров партизан за всю историю Великой Отечественной. Сейчас уже не секрет, что именно чекисты принимали активное участие в партизанском движении, руководили партизанскими отрядами, потому что одной из важнейших задач, которую выполняли партизаны, была именно разведывательная деятельность в тылу врага.

У Дмитрия Николаевича, безусловно, были выдающиеся способности к разведке. Еще в молодости он справлялся с самыми сложными заданиями. Однажды ему поручили выследить польского разведчика, о внешних приметах которого не было практически никаких данных. Было известно лишь, что поляк в ближайшие дни будет проезжать поездом через Брянск. Отсутствовала информация и о номере поезда, и о времени его следования.

Медведев доверился интуиции и вошел в первый попавшийся поезд. Проходя по вагонам, заметил двух пассажиров, которые показались ему подозрительными. Попросил документы обоих, и – попал в точку! Шпион был не один – их оказалось двое. Как же разведчик их вычислил? Только благодаря наблюдательности и внимательности. Он сразу заметил, что эти двое чем-то неуловимо отличаются от остальных пассажиров. Потом понял: они сидели не так, как другие. По одежде – не отличишь от общей массы, но позы слишком уж расслабленные, слишком спокойные, как у хозяев жизни. Словом, наши люди так в поезде не сидели! Мелочь, казалось бы. Но для разведчика мелочей не существует! Побеждает тот, кто умеет наблюдать и замечать такие мелочи. (По материалам книги Н. Долгополова «Легендарные разведчики».)

Внимательность и наблюдательность нужны не только разведчикам!

Представьте себе, что в толпе народу вы мгновенно и безошибочно выделяете кого-то, кто отличается от всех. Мгновенно понимаете, чем именно он отличается и что эти отличия могут означать. Такая наблюдательность и внимательность дадут вам огромные преимущества перед другими людьми во множестве ситуаций, в том числе сложных и даже опасных. По малейшим признакам вы сможете определять, каким людям можно доверять, а какие выглядят подозрительными; от кого можно ждать добра, а от кого зла; с кем стоит иметь дело, а с кем – нет; с кем опасно, а с кем безопасно связываться или даже просто стоять рядом.

Но не только в каких-то сложных и опасных ситуациях нужна внимательность – она необходима и в повседневной жизни, для решения самых обычных, каждодневных задач. Даже самый мощный интеллект теряет все свои преимущества, если его обладатель невнимателен и рассеян! Эти качества просто не позволяют эффективно мыслить.

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. А ведь у большинства неподготовленных людей внимание блуждает, перескакивает с предмета на предмет, рассеивается, и это происходит практически постоянно!

Психология определяет *внимание* как направленность психики, сознания на определенный объект. Обычно наше внимание направлено лишь на то, что для нас является значимым, интересует нас в данный момент. Такое внимание является произвольным – оно возникает само собой, непреднамеренно. Существует еще и произвольное внимание – оно является результатом наших сознательных волевых усилий. Именно такое внимание нужно тренировать. Оно необходимо и в работе, и в решении множества задач, требующих сосредоточенности – ведь умение управлять своим вниманием позволяет трудиться более продуктивно и достигать лучших результатов, чем бы вы ни занимались.

Если человек постоянно тренирует свою способность к произвольному вниманию и в результате превращает его в каждодневную привычку, то оно постепенно перерастает во *внимательность*, которая уже представляет собой свойство личности, устойчивое качество характера.

Внимательный человек – это всегда наблюдательный человек. Эти два свойства тесно связаны между собой.

Наблюдательность – это способность видеть любой предмет и явление во всех деталях и подробностях. Наблюдательный человек словно бы проникает в суть всего, что он видит, умеет выявлять закономерности и связи с другими предметами и явлениями.

Тренируясь быть внимательным и наблюдательным, вы таким образом 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 огромную пользу из любой, даже самой ординарной ситуации, и уж конечно никогда не упустит свои счастливые шансы.

В этой главе представлены разнообразные методики и упражнения для тренировки наблюдательности и внимания, используемые в подготовке сотрудников спецслужб нашей страны и других государств. Это:

- интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте,
- комплекс упражнений для развития наблюдательности,
- комплекс упражнений для развития внимательности.

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 5 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 будет таков: **мгновенно**.

Да-да, как только вы начнете работать с таблицами Шульте, ваши интеллектуальные способности возрастут в тот же миг, и вы это почувствуете. Но, конечно, с первого раза серьезных перемен ожидать не стоит – чтобы результаты достигли максимума, вам потребуется как 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 одного до двадцати пяти 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 ищете числа в нужной последовательности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.