

*Татьяне Германовне Гороховской
посвящается*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от автора	9	Задача 2	34
01 «Бабочка»	13	Задача 3	35
Правила игры	13	Задача 4	36
Решаем вместе	14	05 «Чародеи»	37
Задача 1	14	Правила игры	37
Думайте и рассуждайте!	15	Решаем вместе	37
Задача 2	16	Задача 1	37
Задача 3	17	Думайте и рассуждайте!	38
Задача 4	18	Задача 2	39
02 «Чехарда»	19	Задача 3	40
Правила игры	19	Задача 4	41
Решаем вместе	20	06 «Зеркало»	42
Задача 1	20	Правила игры	42
Думайте и рассуждайте!	21	Решаем вместе	42
Задача 2	22	Задача 1	42
Задача 3	23	Думайте и рассуждайте!	43
Задача 4	24	Задача 2	45
03 «Прятки»	25	Задача 3	46
Правила игры	25	Задача 4	47
Решаем вместе	26	07 «Шифровка»	48
Задача 1	26	Правила игры	48
Думайте и рассуждайте!	27	Решаем вместе	48
Задача 2	28	Задача 1	48
Задача 3	29	Думайте и рассуждайте!	49
Задача 4	30	Задача 2	51
04 «Хвостоед»	31	Задача 3	52
Правила игры	31	Задача 4	53
Решаем вместе	32	08 «Пиксели»	54
Задача 1	32	Правила игры	54
Думайте и рассуждайте!	33	Решаем вместе	54
		Задача 1	54

Думайте и рассуждайте!	55	13 «Тепловизор»	84
Задача 2	57	Правила игры	84
Задача 3	58	Решаем вместе	84
Задача 4	59	Задача 1	84
09 «Стрелки»	60	Думайте и рассуждайте!	86
Правила игры	60	Задача 2	87
Решаем вместе	60	Задача 3	88
Задача 1	60	Задача 4	89
Думайте и рассуждайте!	62	14 «Лазеры»	90
Задача 2	63	Правила игры	90
Задача 3	64	Решаем вместе	90
Задача 4	65	Задача 1 «Стегозавр»	90
10 «Игрушки»	66	Думайте и рассуждайте!	92
Правила игры	66	Задача 2 «Лошадь»	93
Решаем вместе	66	Задача 3 «Ананас»	95
Задача 1	66	Задача 4 «Пушкин»	97
Думайте и рассуждайте!	68	15 «Рубашки»	100
Задача 2	69	Правила игры	100
Задача 3	70	Решаем вместе	100
Задача 4	71	Задача 1	100
11 «Ридикюль Фуаро»	72	Думайте и рассуждайте!	103
Правила игры	72	Задача 2	104
Решаем вместе	73	Задача 3	105
Задача 1 «Агент иностранной разведки»	73	Задача 4	106
Думайте и рассуждайте!	74	16 «Ветряки»	107
Задача 2 «Важная информация»	75	Правила игры	107
Задача 3 «Инопланетянин»	76	Решаем вместе	107
Задача 4 «Отравитель»	77	Задача 1	107
12 «Минотавр»	78	Думайте и рассуждайте!	109
Правила игры	78	Задача 2	110
Решаем вместе	79	Задача 3	111
Задача 1	79	Задача 4	112
Думайте и рассуждайте!	80	17 «Парусники»	113
Задача 2	81	Правила игры	113
Задача 3	82	Решаем вместе	114
Задача 4	83	Задача 1	114
		Думайте и рассуждайте!	115
		Задача 2	116

Задача 3	117	Задача 1	145
Задача 4	118	Думайте и рассуждайте!	147
18 «Спутники»	119	Задача 2	148
Правила игры	119	Задача 3	149
Решаем вместе	120	Задача 4	150
Задача 1	120	23 «Стекло»	151
Думайте и рассуждайте!	122	Правила игры	151
Задача 2	123	Решаем вместе	152
Задача 3	124	Задача 1	152
Задача 4	125	Думайте и рассуждайте!	153
19 «Латиница»	126	Задача 2	154
Правила игры	126	Задача 3	155
Решаем вместе	126	Задача 4	156
Задача 1	126	24 «Рычаги»	157
Думайте и рассуждайте!	127	Правила игры	157
Задача 2	129	Решаем вместе	157
Задача 3	130	Задача 1	157
Задача 4	131	Думайте и рассуждайте!	159
20 «Сигнальщик»	132	Задача 2	160
Правила игры	132	Задача 3	161
Решаем вместе	133	Задача 4	162
Задача 1	133	25 «Шотландка»	163
Думайте и рассуждайте!	134	Правила игры	163
Задача 2	135	Решаем вместе	164
Задача 3	136	Задача 1	164
Задача 4	137	Думайте и рассуждайте!	166
21 «Ипподром»	138	Задача 2	167
Правила игры	138	Задача 3	168
Решаем вместе	138	Задача 4	169
Задача 1	138	26 «Октава»	170
Думайте и рассуждайте!	141	Правила игры	170
Задача 2	142	Решаем вместе	171
Задача 3	143	Задача 1	171
Задача 4	144	Думайте и рассуждайте!	172
22 «Практиканты»	145	Задача 2	173
Правила игры	145	Задача 3	174
Решаем вместе	145	Задача 4	175

27 «Бильярд»	176
Правила игры	176
Решаем вместе	177
Задача 1	177
Думайте и рассуждайте!	178
Задача 2	179
Задача 3	180
Задача 4	181
28 «Шахматы»	182
Правила игры	182
Решаем вместе	183
Задача 1	183
Думайте и рассуждайте!	184
Задача 2	185
Задача 3	186
Задача 4	187
29 «Виртуоз»	188
Правила игры	188
Решаем вместе	189
Задача 1	189
Думайте и рассуждайте!	191
Задача 2	192

Задача 3	194
Задача 4	196

30 «Франкенштайн»	198
Правила игры	198
Задача 1 «Улика	
“Схема плана эвакуации”»	198
Думайте и рассуждайте!	199
Задача 2 «Улика	
“Обрывок таблицы”»	200
Задача 3 «Улика	
“Криокамеры”»	202
Задача 4 «Улика	
“Сообщения с угрозами”»	204

Послесловие	206
--------------------	-----

Ответы на задания	236
--------------------------	-----

Приложение	259
-------------------	-----

Список рекомендуемой литературы	260
--	-----

Благодарности	261
----------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

Идея создания книги-тренажера для развития мозга родилась во время моей работы редактором и автором головоломок в онлайн-проекте «Реальная Мозгокачка». Я намеревалась собрать лучшие из более чем тысячи заданий, созданных мною за год.

В разгар первого года пандемии и локдауна проект привлекал как молодежь, искавшую идеи для полезного досуга, так и множество зрелых интеллектуалов, традиционно заботящихся о поддержании остроты ума. Опытные пожилые участники легко справлялись с заданиями наравне с молодыми. Однако среди марафонцев встречались и новички, для которых значительный прогресс, казалось, потребует немалых усилий. Каково же было наше удивление, когда всего за месяц-полтора эти начинающие «мозгокачатели», зачастую в преклонном возрасте, начинали догонять опытных асов!

Как врач-невролог, я проанализировала этот феномен. Причина метаморфоз оказалась в структуре марафона, новизне и разнообразии заданий. Мы чередовали 25–30 типов головоломок, используя как известные, так и уникальные авторские приемы. Повторяющиеся механизмы способствовали сокращению времени на поиск решения и уменьшению количества ошибок, подтверждая гипотезу о формировании новых устойчивых нейронных связей, улучшающих гибкость и скорость мышления, объем внимания и память. Обширная база результатов давала ценную обратную связь, позволяя отбирать самые эффективные и увлекательные задания.

Однако технические ограничения онлайн-формата не позволяли реализовать ряд перспективных идей, таких как задания с рисованием, черчением или письмом. Их потенциал для развития мышления и способность увлечь огромны. К тому же работа ручкой или карандашом активирует

области мозга, мало задействованные в цифровую эпоху, что делало такие задачи идеальными для книги.

Постепенно идея трансформировалась: от простого сборника головоломок к разработке нейротренажеров с графическими элементами. Вскоре возникла мысль встроить в чисто логические головоломки тренировку памяти и внимания, сделав задачи многофункциональными, развивающими не только логику, анализ и синтез, но и другие когнитивные функции, а сам процесс — чрезвычайно увлекательным.

Так родилась книга с уникальными графическими и логическими тренажерами-головоломками, способными по-настоящему «встряхнуть» ваш мозг!

«Быстрый мозг: 30 дней для улучшения памяти и внимания» — это ваш персональный «гимнастический зал» для ума, содержащий 120 авторских интеллектуальных заданий, каждое из которых — неотъемлемая часть моей методики. Задания распределены по 30 главам, рассчитанным на 30 дней. Каждая глава (за исключением первой и последней) включает четыре варианта одного типа задач. Предлагаемый темп — одна глава в день, что займет от 15 до 30 минут, подойдет как опытным интеллектуалам, так и абсолютным новичкам.

Мой нейромарафон начинается с погружения в тонкости разминки, основанной на мелкой моторике рук. Это не просто гимнастика, а стимуляция мозгового кровообращения, эффективность которой подтверждена наукой, ключевой этап в подготовке вашего ума к успешному выполнению заданий. Я настоятельно рекомендую превратить пару упражнений из этой главы в ежедневный ритуал перед каждым новым занятием. Впрочем, если вам по душе иной подход, любая полюбившаяся мозговая разминка, например пальчиковая гимнастика, которую легко найти в интернете, послужит прекрасным стартом.

Со второго по двадцать девятый день вы погрузитесь в мир нейротренажеров и головоломок, искусно разработанных для скрытой тренировки ваших когнитивных функций. Моя цель — чтобы вы, увлеченные разгадыванием логических задач, незаметно для себя многократно активировали память и внимание. Вам предстоит запоминать и «узнавать в лицо» широкий спектр визуальных объектов — от причудливых чароде-

ев и забавных монстриков до замысловатых орнаментов и букв. Вы будете анализировать их, вычленять уникальные отличительные особенности, сравнивать и находить соответствия в уме. Это означает, что количество когнитивных заданий на каждой странице моей книги на порядок выше, чем в привычных упражнениях на память и внимание.

Каждое выполненное задание таит в себе «ага!»-момент, будь то проявившаяся картинка, найденное решение головоломки, пройденный лабиринт или разгаданная игра слов. Этот всплеск позитивных эмоций – мой способ мотивировать вас двигаться вперед, принимаясь за новые главы день за днем.

Каждый день я буду предлагать вам освоить новые правила игры. Если вы опытный игрок и стремитесь к чистому озарению, смело игнорируйте разделы «Решаем вместе. Задача 1». Эти подробные подсказки, созданные специально для новичков, могут лишить вас драгоценного момента самостоятельного открытия.

Для тех же, кто только начинает свой увлекательный путь, я приготовила поэтапный разбор первого задания. Помните: подробное прохождение этого пути вместе со мной – огромная польза для вашего мозга! Вникните в логику решения, а затем закройте текст и повторите цепочку умозаключений самостоятельно. Если справитесь без подсматривания – вы большой молодец!

Обязательно фиксируйте свой прогресс в таблице (см. Приложение), закрашивая клетки решенных заданий. Эта визуальная диаграмма успеха на вертикальной оси времени станет вашим персональным источником мотивации. Отмечайте задачи, вызвавшие особый интерес или затруднения, чтобы вернуться к ним позже, укрепляя свои навыки.

Четвертая задача каждой главы – традиционно повышенной сложности. Изначально я разрабатывала ее исключительно для продвинутых любителей головоломок, но практика тестирования показала, что и новички порой успешно справляются с этими вызовами. Поэтому не бойтесь пробовать свои силы! Если решение не приходит сразу, не отчаивайтесь – отложите задачу до лучших времен. Для отдыха и переключения внимания в отдельных главах даны несложные задачи под названием «Гимнастика

для глаз». Это анаграммы слов, относящихся к теме дня. Идите от самой дальней буквы к самой ближней, и вы составите искомое слово.

Не старайтесь непременно «добить» все задания одной главы. Устали, потеряли интерес, не получается – просто переходите к следующему дню. Помните: сложность заданий и глав возрастает постепенно, от первого дня к тридцатому, позволяя вашему мозгу плавно наращивать когнитивную мощь. Поэтому, если при беглом просмотре книги некоторые задания после двадцатого дня покажутся вам запредельно сложными – не спешите с выводами!

Большинство заданий со значком штанги можно и нужно использовать многократно, особенно если вы поклонник нейрохакинга. Подробнее о том, как сочетать тренажеры книги с элементами нейрохакинга, добиваясь более выраженного эффекта, вы сможете прочитать в послесловии.

Чтобы ваша книга оставалась в безупречном состоянии, придерживайтесь следующих рекомендаций. Для выполнения заданий используйте простой карандаш с мягкостью грифеля В или 2В. Мягкий графит оставляет четкий, но при этом легко удаляемый след, что позволяет избежать повреждения бумаги. После выполнения упражнений бережно удаляйте следы ваших решений с помощью мягкого ластика. Тогда страницы книги останутся чистыми, позволяя ей служить многим пользователям на протяжении нескольких лет.

А чтобы вам было не одиноко в бушующем океане памяти и море логики, на страницах книги вы встретите научных сотрудников НИИ Мозговедения – профессоров Брейнштейна, Знаева, Мозгового и других.



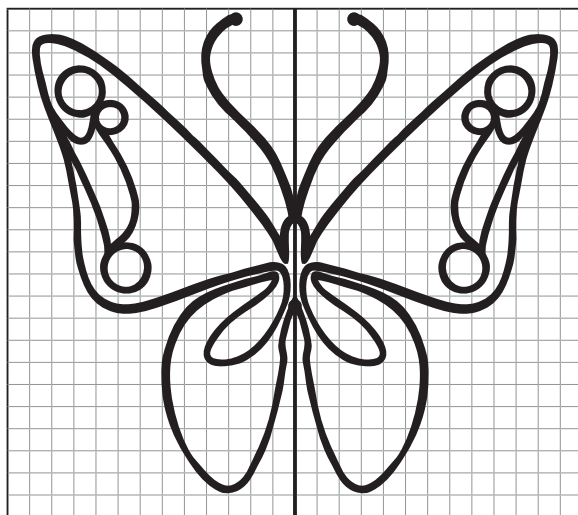


- Упражнения для разминки на каждый день перед началом тренировки



ПРАВИЛА ИГРЫ

Перед вами рисунок бабочки. Изучите все его линии и мысленно пройдитесь от кончиков усиков до основания брюшка бабочки по линии контура, не прерывая взгляда. Вам предстоит рисовать ее обеими руками одновременно.



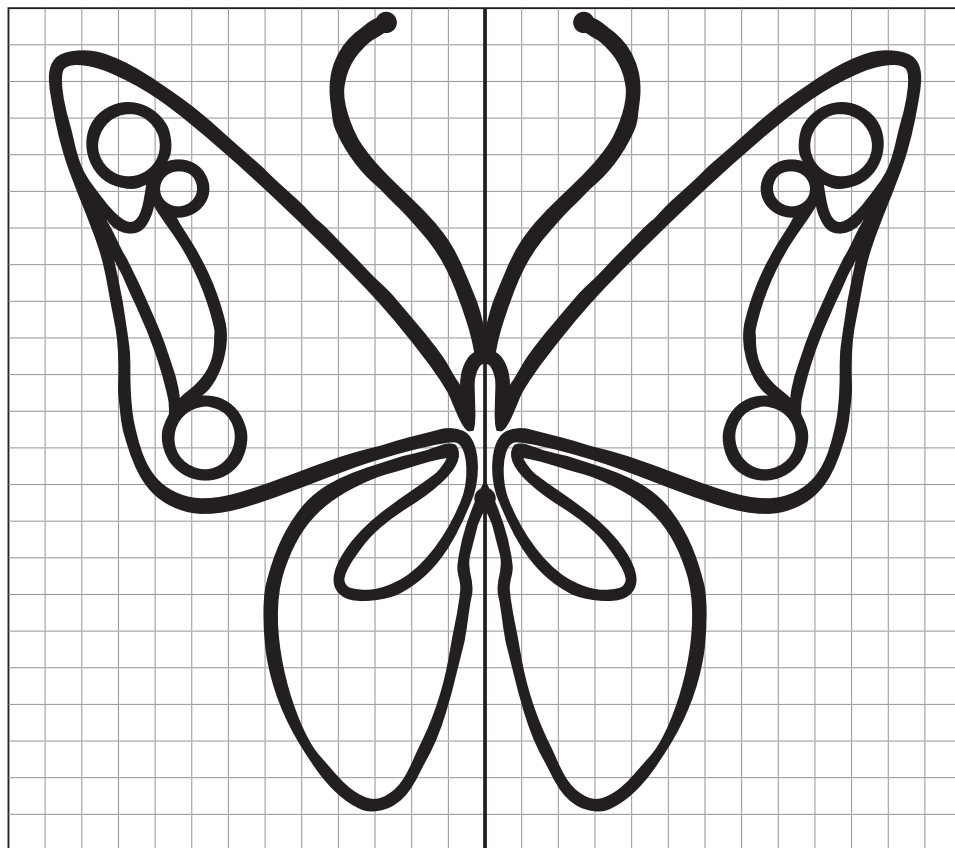
ЗАДАЧА 1

+100 золотых
нейронов!



Возьмите по простому карандашу в каждую руку и поставьте их в точки на концах усиков бабочки. Обведите половину контура бабочки каждой рукой, не отрывая карандаша от бумаги.

Следите за тем, чтобы руки двигались одновременно, а не попеременно!





ДУМАЙТЕ И РАССУЖДАЙТЕ!

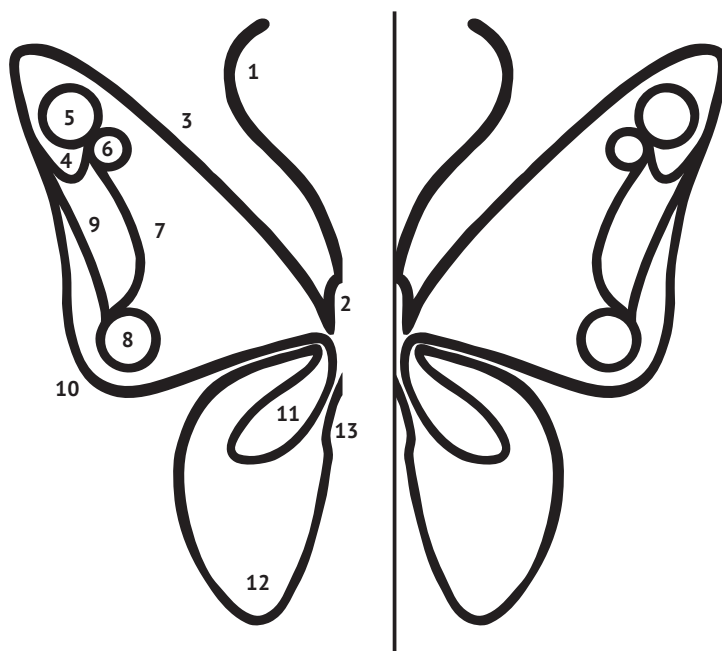
Эти простые упражнения улучшают межполушарное взаимодействие, готовят мозг к более сложным задачам на внимание и память.

Каждый новый день начинайте с упражнений «Бабочка», меняя условия задачи.

Начинайте рисовать контур не сверху вниз, а снизу вверх. Либо одной рукой двигайтесь сверху вниз, а другой – снизу вверх (переходите к усложненным заданиям не ранее десятого дня).

К тридцатому дню работы с книгой вы сможете удивить своих друзей виртуозным рисованием двумя руками на любом листе бумаги без контрольных точек!

Если задание вызвало затруднение, то попробуйте предварительно обвести линии только левой рукой (для правшей) отдельно, используя подсказку: числа от 1 до 13 обозначают последовательность кривых линий, в том числе замкнутых в круг. Для левшей – аналогично правой рукой в зеркальном отражении.





НЕЙРОТРЕНАЖЕРЫ

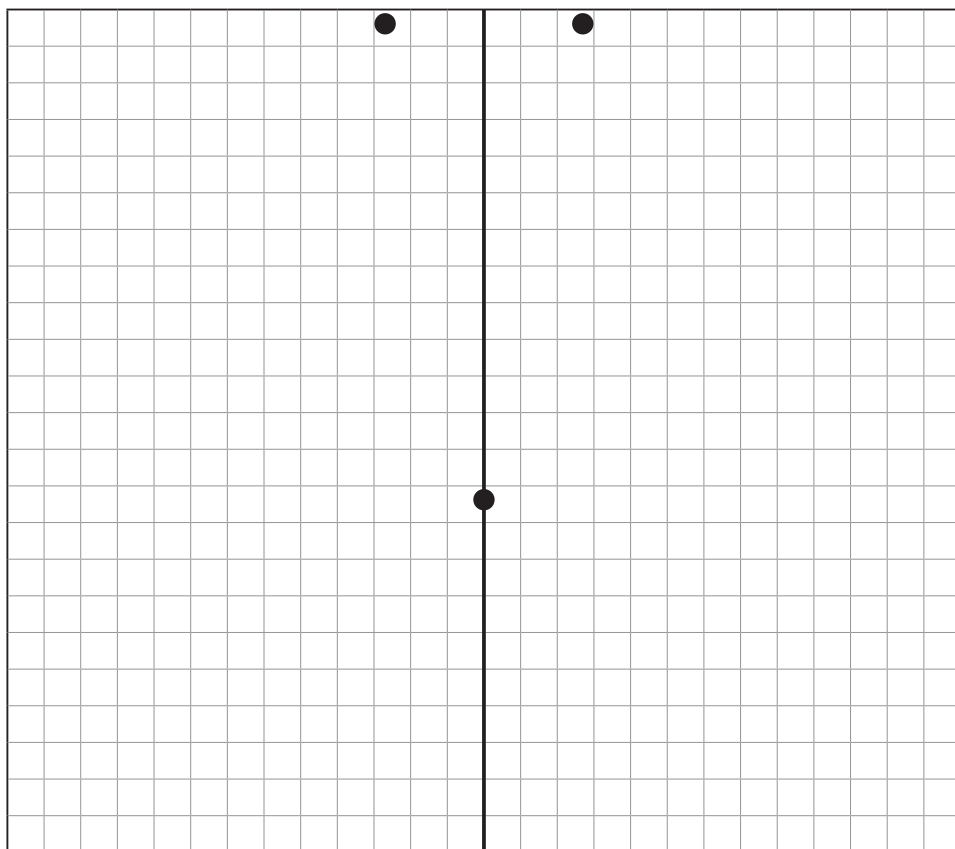
ЗАДАЧА 2

+200 золотых
нейронов!



Нарисуйте контур бабочки самостоятельно по памяти,
двигаясь сверху вниз, от стартовой точки к конечной.

Руки двигаются параллельно в зеркальном отражении.



ЗАПИШИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ЗАДАЧИ 2

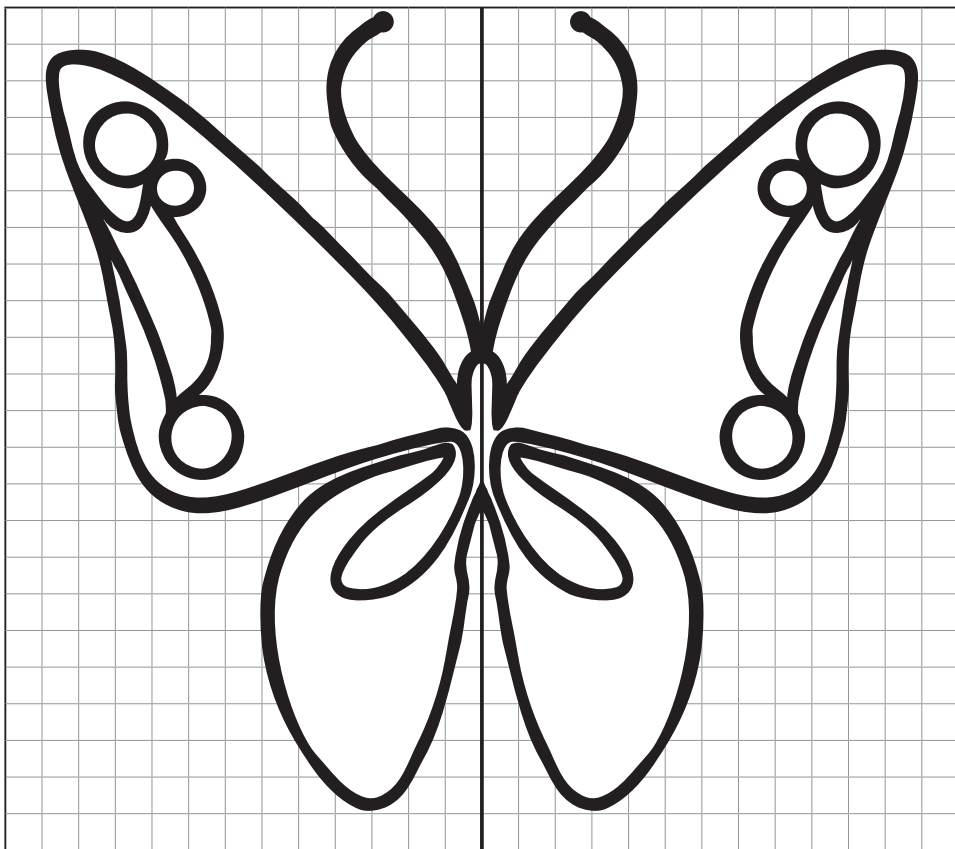
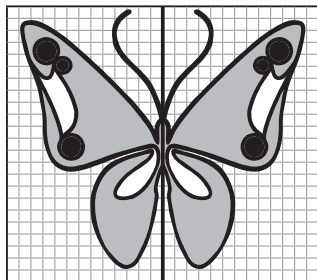
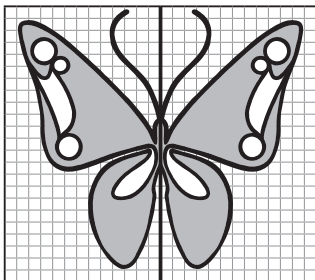
	минут		минут		минут
---	-------	---	-------	---	-------

ЗАДАЧА 3

+300 золотых
нейронов!



Заштрихуйте рисунок,
как показано на при-
мерах, меняя степень
нажима карандаша.
Действуйте двумя ру-
ками одновременно!



ЗАПИШИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ЗАДАЧИ 3



минут



минут



минут

ЗАДАЧА ДЛЯ СУПЕРГЕРОЯ

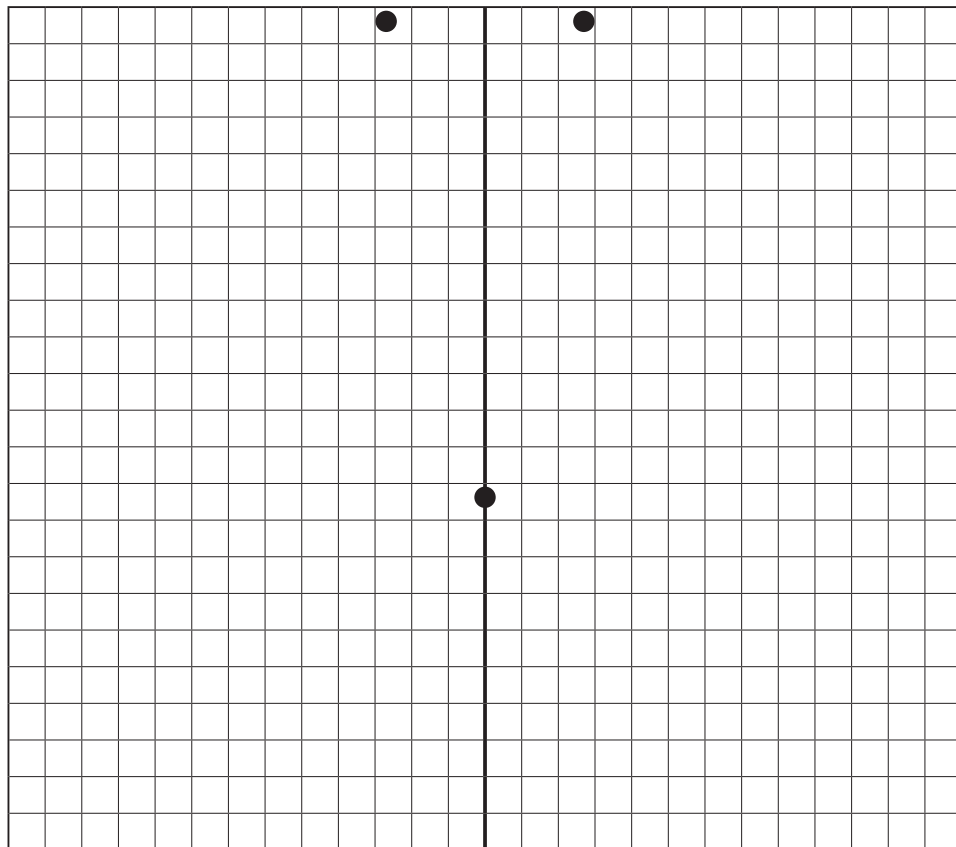
ЗАДАЧА 4

+500 золотых
нейронов!



Попробуйте нарисовать бабочку с закрытыми глазами!

Начинайте рисовать сверху вниз от кончиков усиков бабочки.



ЗАПИШИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ЗАДАЧИ 4

	минут		минут		минут
---	-------	---	-------	---	-------

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru