

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

First published in Great Britain in 2019 by Michael O'Mara Books Limited,  
9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Перекладено за виданням:  
Moore G. Brain Coach. Train, Regain and Maintain Your Mental Agility in  
40 Days / Dr Gareth Moore. — London: Michael O'Mara Books Limited,  
2019. — 192 р.

Переклад з англійської Наталії Мочалової

Популярне видання

МУР Гарет

Прокачай свій мозок! Цікаві вправи для тренування

Головний редактор С. І. Мозгова

Відповідальний за випуск А. В. Альошичева

Редактор О. В. Телемко

Художній редактор А. О. Попова

Технічний редактор В. Г. Євлахов

Коректор М. С. Радчик

Підписано до друку 16.12.2019. Формат 60x90/16.  
Друк офсетний. Гарнітура «FuturaFuturisLight». Ум. друк. арк. 12.  
Наклад 4500 пр. Зам. № 421/12.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитів на ПП «ЮНІСОФТ»

Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)

61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

ISBN 978-617-12-7436-5  
ISBN 978-1-78929-019-6 (англ.)

- © Michael O'Mara Books Limited, 2019
- © Gareth Moore, головокрутки та рішення, 2019
- © DepositPhotos.com / ilovecoffee&design, mikegreen, incomible, magurok5, облакдинко, 2020
- © Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

## ЗМІСТ

Вступ .....	7
День 1. Попіклуйтесь про свій мозок .....	8
День 2. Тренування мозку .....	12
День 3. Як навчитися зосереджуватися .....	16
День 4. Реалістичні цілі.....	20
День 5. Визначення пріоритетів .....	24
День 6. Як організувати себе .....	28
День 7. Подолання стресу .....	32
День 8. Сила сну.....	36
День 9. Тіло й мозок.....	40
День 10. Змініть свій мозок.....	44
День 11. Киньте собі виклик.....	48
День 12. Релаксація .....	52
День 13. Усвідомлене медитація .....	56
День 14. Як бути креативними...60	
День 15. Зламайте заведений порядок .....	64
День 16. Помилки й жалкування.....	68
День 17. Знайте свої сильні сторони .....	72
День 18. Упевненість у собі .....	76
День 19. Ваш соціальний мозок .....	80
День 20. Краще спілкування .....	84
День 21. Нерозуміння ролі групи .....	88
День 22. Соціальні мережі .....	92
День 23. Як просити вибачення.....	96
День 24. Колективна пам'ять....100	
День 25. Взаємини з іншими....104	
День 26. Поворушіть звинувачами.....	108
День 27. Відповіді «автоматом» .....	114
День 28. Мисліть свідомо.....118	
День 29. Ніби обмірковане .....	122
День 30. Неочікуване .....	126
День 31. Імовірні упередження .....	130
День 32. Оцінювальні числа ...136	
День 33. Рахування подумки...140	
День 34. Розкаяння покупця....146	
День 35. Збагачуємо словниковий запас ...150	
День 36. Креативне письмо ....154	
День 37. Розширюємо обізнаність .....	158
День 38. Використовуйте пам'ять.....	162
День 39. Розумна аргументація .....	166
День 40. Довічне навчання ....170	
Відповіді.....	174

## ► ВСТУП ◀

Доктор філософії Гарет Мур — автор низки бестселерів для тренування мозку й збірників головокруточок, які завоювали міжнародну славу, для дітей і дорослих. Серед його творів «Енігма: зламай код», «Від точки до точки», «Інтелектуальні ігри для розумних дітей», «Латеральна логіка» й «Екстремальні лабіринти». Його книжки розійшлися мільйонними накладами у Великій Британії й перекладено тридцятьма мовами світу. Він також створив веб-сайт для тренування мозку BrainedUp.com і керує веб-сайтом з головокрутками PuzzleMix.com.

Перед вами книжка «Прокачай свій мозок! Цікаві вправи для тренування». Якщо ви читатимете бодай по кілька сторінок на день і виконуватимете два або більше завдань до кожного дня, то зможете змінити можливості свого мозку менш як за півтора місяця.

Ви — це ваш мозок. Без нього ви не здатні нічого зробити. Це мікрокосмос Всесвіту, який наповнюється потенціалом і просто чекає, коли ви зможете сповна ним скористатися. Ураховуючи його ключове значення в кожному аспекті нашого буття, певно, ми повинні дбати про нього?

У цій програмі, де розписано, що робити день за днем, я поведу вас у подорож вашим мозком, і завдяки невеликим, простим етапам, які ґрунтуються на найновіших наукових досягненнях, допоможу навчитися сповна використовувати вроджені здібності. Глибше розуміння того, як працює ваш мозок, може допомогти вам у всіх аспектах життя, від ухвалення кращих рішень до швидшого та якінішого процесу міркування.

Книжка містить спеціально розроблені різноманітні розвивальні ігри, тому ви можете відразу ж практично застосувати чимало описаних тут способів. І, звісно ж, не обов'язково ці 40 днів, викладених у книжці, проводити без перерви — ви можете скласти власний графік роботи і займатися у вільний час. До того ж може виявитися, що для розв'язання деяких завдань вам знадобиться не один день.

Усі відповіді до завдань, де це можливо, уміщено в кінці книжки.

ДЕНЬ

1

# ПОПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВІЙ МОЗОК

- + ДУЖЕ ВАЖЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО МОЗОК.
- + ДЛЯ РОЗВИТКУ МОЗКУ КОРИСНО НАБУВАТИ НОВОГО ДОСВІДУ І РОЗВ'ЯЗУВАТИ СКЛАДНІ ЗАВДАННЯ.
- + НЕВИКОРИСТОВУВАНІ МІЖНЕЙРОННІ ЗВ'ЯЗКИ МОЗОК ВІДКИДАЄ.

## ЩО?

Поглянувши в дзеркало й побачивши своє тіло, ви точно знаєте, що відчуваєте, коли рухаєтесь. Тому ви маєте добре уявлення про те, які ви фізично здорові. А як же ваш мозок? Стан мозку набагато складніше оцінити, але доглядати за ним також важливо, так само як і за тілом.

Постійно кидайте виклик своєму мозку, щоб він не припиняв учитися, будувати нові способи мислення. Ваш мозок використовує велику кількість енергії організму, а ті зв'язки, які не використовуються, мозок може відкинути через природні процеси, що відбуваються в ньому.

## ЧОМУ?

Незалежно від інтелекту, вам потрібно піклуватися про мозок принаймні так само, як і про тіло. Без цього нічого не можна зробити.



ЗАПРОПОНУВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 хвилин

## ► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

### ВАШ МОЗОК

У дитинстві ваш мозок швидко розвивався. Коли ви досліджували навколишній світ, у ньому із шаленою швидкістю збільшувалася кількість мозкових клітин і зв'язків між ними. У пубертатному періоді ваш мозок очистився, позбувшись величезної кількості зв'язків, які утворилися, але використовувалися мало.

Ваш мозок досяг (або, якщо ви досить молоді, то досягне) максимальної спроможності у віці приблизно 25 років. Потім продуктивність мозку починає знижуватися, але ви контролюєте швидкість цього процесу. Піклуйтеся про свій мозок, і це відбудеться не так стрімко. Але якщо припуститеся помилок, то помчите до старості, а рівень ваших розумових здібностей знижуватиметься.

### ТУРБОТА ПРО МОЗОК

Піклуйтеся про мозок так:

- ставте перед собою виклики, щойно є нагода;
- шукайте різноманіття, нові враження і досвід;
- пильнуйте, щоб ваша дієта містила всі потрібні вітаміни, мінерали, незамінні жирні кислоти й амінокислоти;
- виконуйте фізичні вправи, щоб мозок постійно отримував потрібну кількість кисню;
- потурбуйтеся про своє психічне здоров'я.

Це легко написати, проте іноді важко виконати, але мозок у вас лише один, і саме вам належить виявити достатню турботу про нього.

## ► СПРОБУЙТЕ ◀

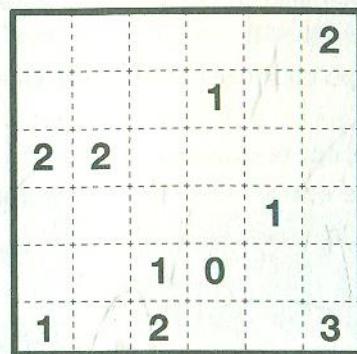
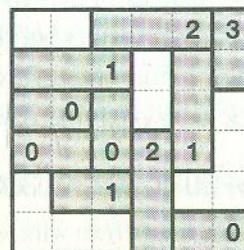
### ДЕНЬ 1. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Розпочніть програму поліпшення мозку цією головокруткою, яку ви навряд чи бачили раніше.

Щоб виконати це завдання, розташуйте числа в цій сітці в прямокутних вертикальних або горизонтальних блоках розміром  $1 \times 2$  та  $1 \times 3$  так, щоб кожен блок уміщував лише одне число.

► Число в кожному блоці показує загальну кількість порожніх клітинок, на які можна переміщати цей блок. Блоки, ширина яких більша за висоту, можна рухати по горизонталі вліво й вправо, а блоки, висота яких більша за ширину, можна рухати вертикально вгору й униз.

► Справа показано приклад розв'язку цього завдання, який допоможе зрозуміти суть. Візьмемо, наприклад, число 2 у верхньому ряду: блок, який містить це число, можна перемістити на 2 порожні клітинки. Тим часом блок, який містить 0, у нижньому правому куті не можна нікуди переміщати; порожні клітинки над ним не мають значення, бо він не рухається в цьому напрямку.



## ► СПРОБУЙТЕ ◀

### ДЕНЬ 1. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Більшість людей дотримується в житті звичного повсякденного порядку. А який порядок у вас? Запишіть дії, які ви завжди виконуєте більш-менш однаково:

► 1 \_\_\_\_\_

► 2 \_\_\_\_\_

► 3 \_\_\_\_\_

► 4 \_\_\_\_\_

А тепер поміркуйте, як ви можете дещо змінити їх — можливо, обрати інший маршрут, знайти іншу улюблена страву, піти в інше кафе, прогулятися в новому місці, одягнути в іншому стилі. Запишіть все, що спаде вам на думку й допоможе освіжити щоденні ритуали, дати вам нові враження:

► 1 \_\_\_\_\_

► 2 \_\_\_\_\_

► 3 \_\_\_\_\_

► 4 \_\_\_\_\_

Якщо спало на думку кілька ідей, можливо, ви навіть спробуєте втілити одну (або більше!) в життя. Ваш мозок буде вам вдячний за це.

## ТРЕНУВАННЯ МОЗКУ

- + СТИМУЛЮЙТЕ СВІЙ МОЗОК НОВИМИ Й НЕЗВІЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ.
- + НАВЧІТЬ МОЗОК НОВИХ ХИТРОЩІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЕФЕКТИВНЕШЕ МИСЛИТИ.
- + БУДЬ-ЯКА НОВИЗНА ДОБРЕ – ЧАРІВНОЇ ПАЛИЧКИ НЕ ІСНУЄ.

### ЩО?

Тренування мозку — це будь-яка діяльність, що стимулює вас інтелектуально, і від якої мозок дістає користь. Це стимулює створення в ньому нових зв'язків, які роблять вас розумнішими. Вони охоплюють концепцію «використовуй або втратиш», тобто якщо ви постійно не даєте мозку над чим працювати, то втратите наявні розумові навички. Це також охоплює ідею, що розвиток певного вміння може зробити вас розумнішими в інших навичках.

### ЧОМУ?

Важливо широко використовувати свій мозок, щоб зберегти те, що у вас є і розвивати нові здібності. Не має значення, які операції ви виконуєте, але що більше вони відрізняються від вашого повсякденного життя і вже набутого досвіду, то більше користі вони можуть дати.



ЗАПРОГОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

12 ХВИЛИН

## ► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

### ВЕСЕЛІ Й РІЗНОМАНІТНІ ВПРАВИ

Ваш мозок погано вчиться, коли йому нудно або коли завдання занадто легке, тому для дієвого тренування мозку потрібна концентрація. Вона також допомагає, якщо вправа цікава, бо може бути важко залишатися зосередженим, коли виконуєш завдання, яке не дає задоволення.

Якщо ви тренуєтесь виконувати якесь завдання, поступово це виконання стає для вас простішим, тому навіть найкращі вправи з тренування мозку з часом можуть стати не такими корисними. Різноманітність — це ключова умова, і щойно відчули, що ви вже майстер виконувати певний вид діяльності, то навряд чи матимете від неї ту саму розумову користь. Наприклад, розв'язання першого судоку буде цікаве для мозку, але навряд чи розгадування тисячного дасть таку ж користь — навіть якщо ви матимете таке ж задоволення від розв'язання, як і раніше.

### ЗАГАЛЬНЕ ПОЛІПШЕННЯ

Пропрацювання вправ для тренування мозку допоможе вам ліпше виконувати ці конкретні вправи, подібно до того, як постійне тренування будь-якої навички поліпшить її опанування. Але чи такі вправи для тренування мозку також допомагають вам досягти кращих результатів у виконанні інших, не пов'язаних з ними завдань? І чи поліпшують вони ваш загальний рівень інтелектуального розвитку?

Нешодавні масштабні наукові дослідження засвідчили, що повторювані вправи для тренування мозку, які іноді трапляються в онлайн-іграх, ефективні лише певною мірою. Немає жодного вагомого доказу того, що ці ігри роблять вас розумнішими в абсолютно непов'язаних видах діяльності — якщо, звісно, вам не за 50 років. Як свідчать дослідження, для тих, кому за п'ятдесят, цей вид тренувальних завдань для мозку поліпшує інші аспекти життя. Наразі ще не встановлено, чи це пов'язано з віковими