

УДК 159.928.235

ББК 88.3

М91

Переводчик Антонина Овчинникова
Редактор Карина Бычкова

Мур Г.

М91 Тренажер мозга: Как развить гибкость мышления за 40 дней /
Гарет Мур ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 192 с.
ISBN 978-5-9614-3512-2

Вы — это ваш мозг. Ваш мозг обладает невероятным потенциалом, и пришла пора раскрыть его в полной мере. Простые упражнения, основанные на современных научных исследованиях, помогут вам эффективнее использовать свои врожденные способности. Вы научитесь принимать более правильные решения, быстрее и эффективнее думать. Эта программа упражнений поможет справиться с нервным напряжением, повысить работоспособность и развить гибкость мышления. Тренируйтесь каждый день, и уже через 40 дней вы увидите результат.

УДК 159.928.235

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

**First published in Great Britain in 2019
by Michael O'Mara Books Limited**

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019

Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019

Использованы иллюстрации Shutterstock.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2020

ISBN 978-5-9614-3512-2 (рус.)

ISBN 978-1789290196 (англ.)

Главный редактор С. Турко
Руководитель проекта А. Василенко
Корректоры Е. Аксёнова, Е. Чудинова
Компьютерная верстка К. Свищёв
Арт-директор Ю. Буга

Подписано в печать 22.04.2020.
Формат 60 × 90¹/₁₆. Бумага офсетная № 1.
Печать офсетная. Объем 12,0 печ. л.
Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Альпина Паблишер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. +7 (495) 980-53-54

www.alpina.ru, e-mail: info@alpina.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Знак информационной продукции
(Федеральный закон №436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ДЕНЬ 1 ЗАБОТИМСЯ О МОЗГЕ	8
ДЕНЬ 2 ТРЕНИРУЕМ МОЗГ	12
ДЕНЬ 3 КОНЦЕНТРИРУЕМ ВНИМАНИЕ	16
ДЕНЬ 4 ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ	20
ДЕНЬ 5 РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ	24
ДЕНЬ 6 НАЛАЖИВАЕМ РАБОТУ	28
ДЕНЬ 7 СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ	32
ДЕНЬ 8 СИЛА СНА	36
ДЕНЬ 9 ТЕЛО И МОЗГ	40
ДЕНЬ 10 ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ	44
ДЕНЬ 11 БРОСАЙТЕ СЕБЕ ВЫЗОВЫ	48
ДЕНЬ 12 ОТДЫХАЕМ	52
ДЕНЬ 13 ОСОЗНАННАЯ МЕДИТАЦИЯ	56
ДЕНЬ 14 ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД	60
ДЕНЬ 15 ВЫРЫВАЕМСЯ ИЗ РУТИНЫ	64
ДЕНЬ 16 НЕУДАЧИ И СОЖАЛЕНИЯ	68
ДЕНЬ 17 ЗНАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	72
ДЕНЬ 18 УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	76
ДЕНЬ 19 ВАШ ОБЩИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ	80
ДЕНЬ 20 ПРОДУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ	84

► СОДЕРЖАНИЕ ◀

ДЕНЬ 21 НЕВЕЖЕСТВО ТОЛПЫ	88
ДЕНЬ 22 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ	92
ДЕНЬ 23 ПРОСИМ ПРОЩЕНИЯ	96
ДЕНЬ 24 КОЛЛЕКТИВНАЯ ПАМЯТЬ	100
ДЕНЬ 25 ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.....	104
ДЕНЬ 26 МЕТОД ПРОБ И ОШИБОК.....	108
ДЕНЬ 27 НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ	114
ДЕНЬ 28 СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ	118
ДЕНЬ 29 КАЖУЩЕЕСЯ ВАЖНЫМ	122
ДЕНЬ 30 НЕПРЕДВИДЕННОЕ	126
ДЕНЬ 31 ПРЕДВЗЯТЫЕ ОЖИДАНИЯ	130
ДЕНЬ 32 КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ОЦЕНКИ	136
ДЕНЬ 33 ВЫЧИСЛЕНИЯ В УМЕ.....	140
ДЕНЬ 34 РАСКАЯНИЕ ПОКУПАТЕЛЯ	146
ДЕНЬ 35 РАСШИРЯЕМ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС	150
ДЕНЬ 36 ЛИТЕРАТУРНОЕ ТВОРЧЕСТВО.....	154
ДЕНЬ 37 РАСШИРЯЕМ КРУГОЗОР	158
ДЕНЬ 38 НАПРЯГАЕМ ПАМЯТЬ	162
ДЕНЬ 39 ЛОГИЧЕСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ	166
ДЕНЬ 40 УЧИМСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ	170
ОТВЕТЫ К УПРАЖНЕНИЯМ	174