

УДК 159.953.4
ББК 88.3
С66

Редактор Любовь Макарина

Сосновцева Е.

С66 Memento memory: Как улучшить память, концентрацию и продуктивность мозга / Сосновцева Елена. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 221 с., ил.

ISBN 978-5-9614-3620-4

Если вы чувствуете, что ваше внимание стало рассеянным, а память подводит в самый неожиданный момент, эта книга для вас. Практическое пособие по улучшению когнитивных способностей написала Елена Сосновцева, более 20 лет работавшая на топовых позициях в крупных международных компаниях, таких как «Банк Сосьете Женераль Восток» и «Абсолют Банк». Работа на износ сильно подорвала ее здоровье. Однако Елена смогла выздороветь и разработала собственную, уникальную методику для восстановления и улучшения когнитивных способностей. Впоследствии она кардинально сменила сферу деятельности и стала брейн-тренером, работающим с развитием памяти, креативности и концентрации внимания.

Из книги вы узнаете, как вернуть остроту памяти и концентрации, раскрыть свои творческие способности и повысить качество жизни. Скетчи, которыми Елена проиллюстрировала теоретическую часть, помогут закрепить полученную информацию, а в практической части даны упражнения для формирования правильных привычек.

Книга будет полезна тем, кто работает с большими объемами информации, много учится и работает, — студентам, менеджерам и руководителям и всем, кто нацелен на личностный рост и развитие своих ментальных способностей.

УДК 159.953.4
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 tylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-3620-4

© Елена Сосновцева, 2021
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

Содержание

Как появилась эта книга	5
Как читать эту книгу	9
Интеллект отстывает?	11
Физиологические аспекты работы мозга	22
Психологические аспекты работы мозга	38
Ассоциативное мышление	56
Внимание	76
Механизмы памяти	112
Осознанность	154
Управление вниманием	176
Будущее — за нейропластичностью	208
Заключение	219
Благодарности	220