

Марина Ермошина

врач-невролог, соавтор проекта «Реальная Мозгокачка»

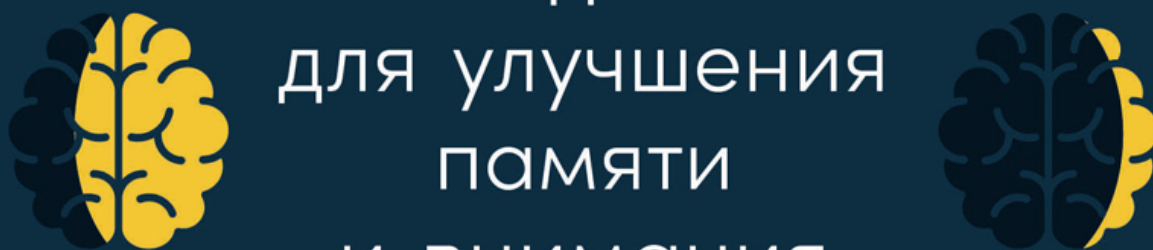
БЫСТРЫЙ МОЗГ



30 дней

для улучшения
памяти

и внимания



НЕЙРОТРЕНАЖЕРЫ И ГОЛОВОЛОМКИ

Марина Ермошина

**Быстрый мозг: 30 дней для
улучшения памяти и внимания**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.928.23
ББК 88.3

Ермошина М. В.

Быстрый мозг: 30 дней для улучшения памяти и внимания /
М. В. Ермошина — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-631965-3

Сборник задач по тренировке мозга, созданный врачом-неврологом Мариной Ермошиной – одним из авторов проекта «Реальная Мозгокачка», предназначен для тех, кто хочет восстановить или улучшить свои когнитивные способности: память, внимание, речь, способности к обучению, скорость принятия решений. Методика проста и эффективна, а задания имеют различную степень сложности. Они отлично развивают ум, задействуя разные области мозга. При их регулярном выполнении положительные результаты не заставят себя ждать. Упражнения не требуют наличия дорогостоящего оборудования или специализированных знаний. Для оценки уровня собственной интеллектуальной производительности вам будет достаточно секундомера и калькулятора. Простые расчеты позволят оперативно определять степень прогресса и выявлять зоны для дальнейшей работы. Такая практика позволяет осознанно управлять процессом роста когнитивных функций. Книга адресована читателям самых разных возрастов. Любители головоломок и логических задач получат удовольствие от выполнения заданий, а новички смогут с интересом погрузиться в новую для себя область интеллектуального досуга. Сборник подойдет также и тем, кто хочет восстановить когнитивные функции мозга после его травм и заболеваний.

УДК 159.928.23
ББК 88.3

ISBN 978-5-00-631965-3

© Ермошина М. В., 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Предисловие от автора	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Марина Витальевна Ермошина

Быстрый мозг: 30 дней для улучшения памяти и внимания

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



Научный редактор: *Елена Куликова, канд. мат. наук*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Продюсер и руководитель проекта: *Ольга Равданис*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Оксана Дьяченко, Мария Смирнова*

Компьютерная верстка: *Павел Кондратович*

© Ермошина М. В., 2026

© ООО «Альпина Пабlishер», 2026

* * *

Марина Ермошина

БЫСТРЫЙ МОЗГ

30 дней для улучшения
памяти и внимания

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фраг-

менты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Татьяне Германовне Гороховской посвящается

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 активизирует 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 чародеев 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.

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.