

Полина Киржева

НЕЙРОТРЕНИНГ ДЛЯ МОЗГА



Умный тренинг, меняющий жизнь



**БЕЗ
ВОЛШЕБНЫХ
ТАБЛЕТОК
И ХИМИИ**

Система для развития памяти и мышления,
которая ускорит работу мозга и изменит
качество жизни

Умный тренинг, меняющий жизнь

Полина Киржева

**Нейротренинг для мозга. Система
для развития памяти и мышления,
которая ускорит работу мозга
и изменит качество жизни**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9
ББК 88.3

Киржева П.

Нейротренинг для мозга. Система для развития памяти и мышления, которая ускорит работу мозга и изменит качество жизни / П. Киржева — «Издательство АСТ», 2026 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-179142-1

Плохая память? Это кодирование, которое можно улучшить. Трудно сосредоточиться? Это мозг, который еще не знает, что вы готовы его обновить. Книга от нейротренера с 15-летним опытом работы вам поможет! Автор предлагает систему упражнений и челленджей, основанную на последних достижениях нейробиологии, психологии и когнитивистики. В книге — готовые планы занятий и дневники для контроля прогресса. С помощью этой системы вы сможете: изменить механизмы, по которым ваш мозг просто привык работать; улучшить память, концентрацию, креативность; отточить навык принятия решений и адаптации — и тем самым качественно улучшить свою жизнь. Как только вы начнете действовать в согласии с естественными принципами работы мозга, ваша эффективность возрастет, а стресс уменьшится. Если готовы к переменам — листайте дальше! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-179142-1

© Киржева П., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	7
Входной тест «Как работают ваши когнитивные способности?»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Полина Киржева
Нейротренинг для мозга. Система
для развития памяти и мышления,
которая ускорит работу мозга
и изменит качество жизни

Серия «Умный тренинг, меняющий жизнь»

В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Freepik Company, S.L., Freepik.com



Издательство
АСТ

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Киржева П., текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение

Представьте, что вы держите в руках, пожалуй, самый сложный и загадочный объект во Вселенной. Он весит около 1,5 кг (всего 2% массы тела), состоит из 86 миллиардов нейронов и способен моделировать реальность, предсказывать будущее и создавать новые миры! Этот объект – ваш мозг. Но вот парадокс: большинство людей использует его на автопилоте, даже не догадываясь, какие безграничные возможности в нем скрыты. Что, если бы у вас был доступ к скрытым настройкам сознания? Об этом мы и поговорим.

После долгих размышлений я поняла, что не хочу начинать свою книгу с привычных вводных рассуждений, которые можно встретить во множестве работ. Вместо этого я предлагаю вам сразу включиться в процесс – с входного теста, который активизирует ваше мышление и покажет, насколько гибким и тренированным является ваш мозг уже сейчас!

В книге я делаю упор не на теорию, а на практику, прикладные концепции и упражнения, подкрепленные научными исследованиями. Здесь вы не найдете сухих академических формулировок, а встретите методы, которые позволят глубже понимать принципы работы мозга и, что самое важное, применять их для повышения качества вашей жизни.

Каждая глава – это инструмент для развития когнитивных навыков. Я опираюсь на передовые методики и достижения нейробиологии, психологии и когнитивистики и предлагаю новый взгляд на мышление, обучение, принятие решений и креативность. Основная миссия моей книги – задействовать ваш мозг таким образом, чтобы он работал эффективнее, помогал адаптироваться, находить нестандартные решения и развивать осознанность.

Особенностью этого подхода является система авторских упражнений, вдохновленных экспериментальными исследованиями о пластичности мозга, механизмах памяти и когнитивных процессах.

Книга опирается на междисциплинарный подход, который соединяет нейронауку, психологию, философию и технологии различного уровня. Моя задача не в простой передаче знаний, а в том, чтобы дать вам возможность пересмотреть свои когнитивные привычки («паттерны»), поменять традиционное восприятие принципов работы мозга и принятия решений, взглянуть на мышление с новой стороны и вывести свой мозг на новый уровень эффективности. А также здесь я научу вас применять разные методики в вашей деятельности (работе, бизнесе, учебе, исследовательской сфере и т. д.).

Итак, как я и обещала, начнем с небольшой практики. Перед вами входной тест, который поможет оценить текущий уровень когнитивных навыков и подготовит мозг к дальнейшей работе. Готовы проверить, насколько эффективно он справляется с задачами прямо сейчас?

Входной тест «Как работают ваши когнитивные способности?»

Этот тест оценивает когнитивные способности и представляет результаты с интерпретацией: на мышление какой исторической личности похоже ваше. При ответе на вопросы лучше всего опираться на свои привычки – только так мы сможем объективно оценить ваши когнитивные способности и в соответствии с этой оценкой выстроим персонализированную программу тренировки мозга.

Поэтому отвечайте честно!

Вопрос 1. Логика и анализ

Представьте, что вы стоите перед двумя дверями: одна ведет в комнату с сокровищами, другая – в комнату с опасными ловушками. У вас есть возможность задать единственный вопрос одному из двух стражей: один всегда говорит правду, а другой всегда лжет. Какой вопрос вы зададите?

1. Какая дверь ведет к сокровищам?
2. Если я спрошу другого стража, какую дверь мне выбрать, что он скажет?
3. Какая дверь ведет к ловушкам?
4. В какую дверь зайти более безопасно?

Вопрос 2. Креативность и ассоциации

У вас есть 3 предмета: куб, стеклянный шар и нитка. Какой из них вы бы выбрали, чтобы создать новый инструмент для решения определенной задачи (например, для снятия стресса)?

1. Куб, потому что он олицетворяет стабильность и порядок.
2. Стеклянный шар, потому что он символизирует прозрачность и чистоту мысли.
3. Нитку, потому что она позволяет соединять разные вещи и создавать связи.
4. Я бы использовал все три предмета сразу для создания нового, гармоничного инструмента.

Вопрос 3. Принятие решений

Вы должны выбрать между двумя вариантами: стабильная, но скучная работа или новое дело, которое может принести успех, но требует больше усилий и рисков. Какой вариант вы выберете?

1. Стабильную работу, потому что уверенность и предсказуемость для меня важнее.
2. Новое дело: пусть это и рискованное начинание, но я верю в свой потенциал и предпочитаю действовать.
3. Я предпочел бы попытаться совместить оба варианта, чтобы минимизировать риски.
4. Я бы выбрал стабильную работу, но при этом старался бы внедрять инновации в привычный рабочий процесс.

Вопрос 4. Стратегическое мышление

Вам нужно найти решение для сложной рабочей проблемы, которая требует долгосрочного планирования. Как вы будете действовать?

1. Я начну с анализа всех имеющихся данных и составлю четкий план.
2. Я буду искать нестандартные пути решения проблемы и прислушаюсь к интуиции.
3. Я создам несколько возможных сценариев и выберу тот, который в настоящий момент мне наиболее подходит.

4. Я сразу попытаюсь найти партнеров и собрать команду, чтобы решить проблему совместно.

Вопрос 5. Творческое решение проблем

Представьте, что объект перед вами начинает меняться, превращаясь во что-то совсем другое. Как бы вы описали этот процесс?

1. Это результат работы воображения, которое помогает создавать новые концепции.
2. Это пример того, как восприятие может изменяться, если переключать внимание на новые аспекты.
3. Это признак того, что я нахожу перспективы в привычных вещах и открываю что-то новое.
4. Это символизирует развитие идеи, которая будет проявляться постепенно, с течением времени.

Интерпретация результатов

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 1.

Ваш интеллект близок к Исааку Ньютону. Вы склонны к логическому мышлению, системному анализу и точности. Вы предпочитаете планировать шаги и следовать строгим правилам, что помогает вам успешно решать сложные задачи. Вы цените стабильность и предсказуемость, как и великий ученый, стремившийся к ясности и точности в своих открытиях.

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 2.

Ваш интеллект напоминает стиль мышления Альберта Эйнштейна. Вы склонны искать нестандартные решения и подходить к проблемам с необычного ракурса. Вас привлекают инновационные и рискованные действия, вы не боитесь выходить за рамки привычного. Подобно Эйнштейну, вы готовы к смелым гипотезам и поиску нового в старом.

Если вы выбрали в большинстве случаев вариант 3.

Ваши когнитивные способности напоминают стратегический подход Наполеона Бонапарта. Вы склонны к гибкости в принятии решений, можете найти выход из самых сложных ситуаций. Вы смотрите на проблемы с разных углов, всегда имея несколько решений на выбор, и предпочитаете быть готовым к изменениям. Способность адаптировать свои стратегии в зависимости от обстоятельств делает вас успешным в долгосрочной перспективе.

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.