

Гагарин Ю.И.



# Мозг без границ

30 дней до супер-памяти и ясности ума

# **Юрий Гагарин**

## **Мозг без границ. За 30 дней до супер-памяти и ясности ума**

*<https://litres.ru/73798816>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Ваш мозг не стареет. Нейропластичность позволяет создавать новые нейронные связи в любом возрасте. Эта книга — 30-дневный интенсив с тестами и ежедневными практиками. Вы узнаете, как убрать информационный шум, наладить сон и питание, тренировать память и внимание. Никакой воды — только наука и упражнения, которые работают. Через месяц вы забудете о «тумане в голове» и начнёте мыслить яснее, чем в двадцать лет.

Внимание. Информация, представленная в этой книге, носит ознакомительный и рекомендательный характер и не заменяет квалифицированную медицинскую помощь. Перед началом любых упражнений, особенно при наличии хронических заболеваний, неврологических расстройств, черепно-мозговых травм в анамнезе или приёме лекарственных препаратов, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия

использования материалов книги без предварительной врачебной консультации. Упражнения даны для здоровых взрослых людей.

# Содержание

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                                     | 5  |
| Введение. Почему ваш мозг не стареет, а это вы его тормозите                    | 6  |
| Глава 1. Тест-драйв вашего мозга: исходная диагностика                          | 8  |
| Глава 2. День 1-3. Очистка: как перестать перегружать мозг информационным шумом | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                               | 14 |

# **Юрий Гагарин**

## **Мозг без границ. За 30 дней до супер- памяти и ясности ума**

### **Предисловие**

Эту книгу не нужно читать от корки до корки. Откройте её в тот день, когда почувствуете, что мозг работает не так, как раньше. Когда забыли, зачем вошли в комнату. Когда имя старого знакомого вертится на языке, но никак не вспоминается. Когда после рабочего дня голова гудит, а вы не можете вспомнить ни одного важного решения, которое приняли. Я написал эту книгу для тех, кто не хочет смиряться. Кто знает, что возраст — это не приговор, а привычка. И кто готов тридцать дней уделить себе, чтобы следующие годы жить в ясном уме и с острой памятью. Здесь не будет магии. Не будет таблеток, которые «включают мозг». Будет только наука о нейропластичности и простые ежедневные упражнения, которые меняют мозг физически. Вы сами постройте новые нейронные связи. Я лишь покажу, как.

# **Введение. Почему ваш мозг не стареет, а это вы его тормозите**

Вы когда-нибудь видели таксиста в Лондоне? У них увеличен гиппокамп — отдел мозга, отвечающий за память и навигацию. Потому что они годами запоминают двадцать пять тысяч улиц и тысяч достопримечательностей. Их мозг физически вырос от тренировки. Это и есть нейропластичность. Мозг меняется под нагрузку в любом возрасте. Раньше думали, что после двадцати пяти новые нейроны не появляются, а старые только умирают. Это миф. Мозг перестраивается до самой смерти. Другое дело, что после тридцати пяти он ленится это делать, если вы не даёте ему повода. Вы перестали учить стихи, решать кроссворды, осваивать новое. Вы включили автопилот. И мозг сказал: «Ага, работа не нужна, буду экономить ресурсы». Он начал обрубать связи, которые не используются. Он переключился в режим энергосбережения. И вы чувствуете это как туман в голове, забывчивость, медлительность. Но хорошая новость в том, что процесс обратим. За тридцать дней вы можете заставить мозг снова расти. Не магически, а буквально: новые дендриты, новые синапсы, новые связи. Для этого не нужно быть гением. Нужно всего лишь каждый день выполнять простые упражнения, которые я дам в этой книге. Некоторые

займут две минуты, некоторые — двадцать. Все они основаны на принципах нейропластичности, проверены в исследованиях и адаптированы для русскоязычного человека. Мы не будем учить китайский за месяц или решать дифференциальные уравнения. Мы будем делать то, что реально работает: менять привычки внимания, тренировать рабочую память, убирать ментальный шум, улучшать сон и питание для мозга. В конце каждого трёхдневного блока вы будете чувствовать разницу. А через тридцать дней вы пройдёте итоговый тест и увидите прогресс в цифрах. Эта книга — ваш тренажёр. Не откладывайте. Начните сегодня. Ваш мозг ждёт.

# Глава 1. Тест-драйв вашего мозга: исходная диагностика

Прежде чем начать тренировки, нужно понять, с чего вы стартуете. Без замера прогресс не ощутить. Вы можете думать, что память у вас плохая, а на самом деле она в норме, но страдает внимание. Или наоборот. Три теста ниже займут не больше десяти минут. Не жульничайте. Не напрягайтесь сверх меры. Просто сделайте так, как получается. Запишите результаты. Через тридцать дней вы повторите эти же тесты и увидите разницу.

Тест первый. Вербальная память (запоминание слов)

Прочитайте этот список медленно, один раз, не повторяя про себя. Закройте глаза и запишите (или запомните, чтобы записать через минуту) все слова, которые вспомните. Порядок не важен. Список: лес, хлеб, окно, стул, вода, брат, лошадь, гриб, игла, мед, огонь, книга, дорога, дождь, свеча. Теперь откройте глаза и подсчитайте, сколько слов вы вспомнили. Норма для взрослого мужчины или женщины 35-50 лет: 10-12 слов. Если 8-9 — память снижена, если меньше 8 — значительное снижение. Если 13-15 — отлично. Запишите свою цифру: \_\_\_\_\_

Тест второй. Рабочая память (цифры назад)

Попросите кого-то прочесть вам последовательности цифр. Ваша задача — повторить их в обратном порядке. Если помощника нет, прочитайте сами, отвернитесь и запишите обратную последовательность. Начинаем. Первая: 3 8 1. Обратный порядок: 1 8 3. Легко. Вторая: 5 2 9 4. Третья: 7 1 3 8 2. Четвертая: 4 9 2 6 1 5. Пятая: 8 3 7 1 4 9 2. Шестая: 2 7 5 1 8 3 9 4. За каждый правильный ответ дайте себе 1 балл. Если ошиблись хотя бы в одной цифре внутри последовательности — балл не засчитывайте. Норма: 4-5 баллов из 6. Если 2-3 балла — рабочая память снижена. Запишите свой балл: \_\_\_\_\_

Тест третий. Внимание и скорость реакции (корректирующая проба)

Возьмите любой текст с ровным шрифтом (газету, распечатку). Засеките 30 секунд. Вычеркивайте все буквы «а» (или «о», если текст на русском без частых «а»). Сосчитайте, сколько букв вы нашли и сколько пропустили. Или проще: найдите онлайн-тест «корректирующая проба» и пройдите его. Но если без интернета: посмотрите на строчку из букв: а в к с а м и т а п р о л д ж а. В этой строке 5 букв «а». За 10 секунд нужно найти все. В норме взрослый человек находит 95 процентов целей. Если нашли меньше 90 процентов — внимание снижено. Запишите процент: \_\_\_\_\_

Теперь сложите впечатления. Запишите одной фразой, что вас удивило. Например: «я думал, что память хуже, а тест показал норму» или «рабочая память провалилась — буду тренировать». Это ваша исходная точка. Сохраните эти записи. Через 30 дней вы вернётесь сюда и сравните. А теперь переходим к основной работе.

## **Глава 2. День 1-3. Очистка: как перестать перегружать мозг информационным шумом**

Представьте, что ваш компьютер открыл сто вкладок в браузере, работает антивирус, идёт обновление системы, а вы ещё пытаетесь запустить тяжёлую игру. Компьютер зависнет. С мозгом то же самое. Мы едим завтрак с телефоном, работаем с двумя мониторами, в перерывах листаем ленту, вечером смотрим сериал и одновременно отвечаем на сообщения. Мозг никогда не отдыхает. Он постоянно переключается между задачами, и каждое переключение стоит энергии. В итоге к вечеру у вас нет сил не только на сложные мысли, но даже на то, чтобы выбрать фильм для просмотра. Первые три дня мы будем делать только одно: снижать информационный шум. Это основа нейропластичности. Если мозг перегружен, он не может строить новые связи. Ему не до стройки, он тушит пожары.

Упражнение первого дня: цифровой детокс на час

Выберите один час сегодня, когда вы полностью отключаетесь от экранов. Без телефона, без компьютера, без телевизора. Можно гулять, готовить еду, убираться, читать бумажную книгу, разговаривать с семьёй. Засеките время. Почув-

ствуєте скуку? Это нормально. Скука — это состояние, когда мозг начинает сам генерировать идеи и вспоминать забытое. Именно в скуке рождаются инсайты. Если вам совсем нечем заняться, просто посидите и посмотрите в окно. Запишите в дневник (можно в заметки телефона после часа): что вы делали, какие мысли пришли, было ли трудно.

Упражнение второго дня: монотаскинг вместо мультитаскинга

Сегодня вы делаете только одно дело за раз. Едите — не смотрите видео. Чистите зубы — не листаете ленту. Разговариваете с человеком — не трогаете телефон. Каждый раз, когда ловите себя на желании переключиться, останавливайтесь. Это трудно, потому что мозг привык к дофаминовым уколам от переключений. Но именно так вы тренируете внимание. К вечеру подсчитайте, сколько раз вы поймали себя на мультизадачности и остановились. Запишите цифру. Завтра будет легче.

Упражнение третьего дня: информационная диета

Сегодня вы сокращаете потребление новостей и соцсетей до двух раз по пятнадцать минут. Утром после завтрака и вечером после работы. Всё. Без «быстренько гляну». Уведомления отключите. Поймёте, что ничего страшного не случилось. Мир не рухнул. А мозг получил передышку. В конце дня спросите себя: что я потерял, пропустив новости? А что

приобрёл? Запишите ответ.

Дополнительная практика для всех трёх дней: дыхание по квадрату

В любой момент, когда чувствуете ментальную усталость, делайте это упражнение. Вдох на 4 счёта. Задержка на 4 счёта. Выдох на 4 счёта. Задержка на 4 счёта. Повторите 5 раз. Это синхронизирует работу полушарий и снижает уровень кортизола. Мозг получает сигнал: «мы в безопасности, можно расслабиться и заниматься стройкой». Без этого сигнала все дальнейшие тренировки будут малоэффективны. Подведите итог первых трёх дней. Напишите в дневник: удалось ли выделить час без экранов, сколько раз вы ловили себя на мультизадачности, легко ли было ограничить новости. Если не получилось идеально — ничего страшного. Главное, что вы начали. На следующий блок вы уже войдёте с более чистым и спокойным мозгом.

# 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.