

Гарет Мур

ПРОКАЧАЙ
— СВІЙ —
МОЗОК

ЦІКАВІ

ВПРАВИ ДЛЯ

ТРЕНУВАННЯ

Bareth Moore

BRAIN Coach

TRAIN, REGAIN

AND MAINTAIN YOUR MENTAL

AGILITY IN 90 DAYS



MICHAEL O'MARA BOOKS LIMITED

Гарет Мур

ПРОКАЧАЙ
—СВІЙ—
МОЗОК

ЦІКАВІ

ВПРАВИ ДЛЯ

ТРЕНУВАННЯ

ХАРКІВ 2020  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 374
М91

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

First published in Great Britain in 2019 by Michael O'Mara Books Limited,
9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Перекладено за виданням:
Moore G. Brain Coach. Train, Regain and Maintain Your Mental Agility in
40 Days / Dr Gareth Moore. — London: Michael O'Mara Books Limited,
2019. — 192 p.

Переклад з англійської *Наталії Мочалової*

Популярне видання

МУР Гарет

Прокачай свій мозок! Цікаві вправи для тренування

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Телемко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. С. Радчик*

Підписано до друку 16.12.2019. Формат 60x90/16.
Друк офсетний. Гарнітура «FuturaFuturisLight». Ум. друк. арк. 12.
Наклад 4500 пр. Зам. № 421/12.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 136

UNISOFT

ISBN 978-617-12-7436-5
ISBN 978-1-78929-019-6 (англ.)

© Michael O'Mara Books Limited, 2019
© Gareth Moore, головокрутки та рішення, 2019
© DepositPhotos.com / ilovecaffeedesign, mike_green, incomible, magurok5, обкладинка, 2020
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

ЗМІСТ

Вступ.....	7	День 21. Нерозуміння ролі групи.....	88
День 1. Попіклуйтеся про свій мозок.....	8	День 22. Соціальні мережі.....	92
День 2. Тренування мозку.....	12	День 23. Як просити вибачення.....	96
День 3. Як навчитися зосереджуватися.....	16	День 24. Колективна пам'ять.....	100
День 4. Реалістичні цілі.....	20	День 25. Взаємини з іншими.....	104
День 5. Визначення пріоритетів.....	24	День 26. Поворухіть звининами.....	108
День 6. Як організувати себе.....	28	День 27. Відповіді «автоматом».....	114
День 7. Подолання стресу.....	32	День 28. Мисліть свідомо.....	118
День 8. Сила сну.....	36	День 29. Ніби обмірковане.....	122
День 9. Тіло й мозок.....	40	День 30. Неочікуване.....	126
День 10. Змініть свій мозок.....	44	День 31. Імовірні упередження.....	130
День 11. Киньте собі виклик.....	48	День 32. Оцінювальні числа... ..	136
День 12. Релаксація.....	52	День 33. Рахування подумки... ..	140
День 13. Усвідомлена медитація.....	56	День 34. Розкажання покупця.....	146
День 14. Як бути креативними... ..	60	День 35. Збагачуємо словниковий запас... ..	150
День 15. Зламайте заведений порядок.....	64	День 36. Креативне письмо.....	154
День 16. Помилки й жалкування.....	68	День 37. Розширюємо обізнаність.....	158
День 17. Знайте свої сильні сторони.....	72	День 38. Використовуйте пам'ять.....	162
День 18. Упевненість у собі.....	76	День 39. Розумна аргументація.....	166
День 19. Ваш соціальний мозок.....	80	День 40. Довічне навчання.....	170
День 20. Краще спілкування.....	84	Відповіді.....	174

Доктор філософії Гарет Мур — автор низки бестселерів для тренування мозку й збірників головокруток, які завоювали міжнародну славу, для дітей і дорослих. Серед його творів «Енігма: зламай код», «Від точки до точки», «Інтелектуальні ігри для розумних дітей», «Латеральна логіка» й «Екстремальні лабіринти». Його книжки розійшлися мільйонними накладками у Великій Британії й перекладено тридцятьма мовами світу. Він також створив веб-сайт для тренування мозку BrainedUp.com і керує веб-сайтом з головокрутками PuzzleMix.com.

► ВСТУП ◀

Перед вами книжка «Прокачай свій мозок! Цікаві вправи для тренування». Якщо ви читатимете бодай по кілька сторінок на день і виконуватимете два або більше завдань до кожного дня, то зможете змінити можливості свого мозку менш як за півтора місяця.

Ви — це ваш мозок. Без нього ви не здатні нічого зробити. Це мікрокосмос Всесвіту, який наповнюється потенціалом і просто чекає, коли ви зможете сповна ним скористатися. Ураховуючи його ключове значення в кожному аспекті нашого буття, певно, ми повинні дбати про нього?

У цій програмі, де розписано, що робити день за днем, я поведу вас у подорож вашим мозком, і завдяки невеликим, простим етапам, які ґрунтуються на найновіших наукових досягненнях, допоможу навчитися сповна використовувати вроджені здібності. Глибше розуміння того, як працює ваш мозок, може допомогти вам у всіх аспектах життя, від ухвалення кращих рішень до швидшого та якіснішого процесу міркування.

Книжка містить спеціально розроблені різноманітні розвивальні ігри, тому ви можете відразу ж практично застосувати чимало описаних тут способів. І, звісно ж, не обов'язково ці 40 днів, викладених у книжці, проводити без перерви — ви можете скласти власний графік роботи і займатися у вільний час. До того ж може виявитися, що для розв'язання деяких завдань вам знадобиться не один день.

Усі відповіді до завдань, де це можливо, розміщено в кінці книжки.

ДЕНЬ

1

ПОПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВІЙ МОЗОК

- + ДУЖЕ ВАЖЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО МОЗОК.
- + ДЛЯ РОЗВИТКУ МОЗКУ КОРИСНО НАБУВАТИ НОВОГО ДОСВІДУ І РОЗВ'ЯЗУВАТИ СКЛАДНІ ЗАВДАННЯ.
- + НЕВИКОРИСТОВУВАНІ МІЖНЕЙРОННІ ЗВ'ЯЗКИ МОЗОК ВІДКИДАЄ.

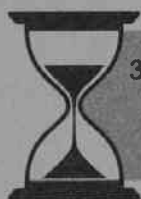
ЩО?

Поглянувши в дзеркало й побачивши своє тіло, ви точно знаєте, що відчуваєте, коли рухаєтеся. Тому ви маєте добре уявлення про те, які ви фізично здорові. А як же ваш мозок? Стан мозку набагато складніше оцінити, але доглядати за ним також важливо, так само як і за тілом.

Постійно кидайте виклик своєму мозку, щоб він не припиняв учитися, будувати нові способи мислення. Ваш мозок використовує велику кількість енергії організму, а ті зв'язки, які не використовуються, мозок може відкинути через природні процеси, що відбуваються в ньому.

ЧОМУ?

Незалежно від інтелекту, вам потрібно піклуватися про мозок принаймні так само, як і про тіло. Без цього нічого не можна зробити.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ВАШ МОЗОК

У дитинстві ваш мозок швидко розвивався. Коли ви досліджували навколишній світ, у ньому із шаленою швидкістю збільшувалася кількість мозкових клітин і зв'язків між ними. У пубертатному періоді ваш мозок очистився, позбувшись величезної кількості зв'язків, які утворилися, але використовувалися мало.

Ваш мозок досяг (або, якщо ви досить молоді, то досягне) максимальної спроможності у віці приблизно 25 років. Потім продуктивність мозку починає знижуватися, але ви контролюєте швидкість цього процесу. Піклуйтеся про свій мозок, і це відбуватиметься не так стрімко. Але якщо припуститися помилок, то помчите до старості, а рівень ваших розумових здібностей знижуватиметься.

ТУРБОТА ПРО МОЗОК

Піклуйтеся про мозок так:

- ставте перед собою виклики, щойно є нагода;
- шукайте різноманіття, нові враження і досвід;
- пильнуйте, щоб ваша дієта містила всі потрібні вітаміни, мінерали, незамінні жирні кислоти й амінокислоти;
- виконуйте фізичні вправи, щоб мозок постійно отримував потрібну кількість кисню;
- потурбуйтеся про своє психічне здоров'я.

Це легко написати, проте іноді важко виконати, але мозок у вас лише один, і саме вам належить виявити достатню турботу про нього.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 1. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Розпочніть програму поліпшення мозку цією головокруткою, яку ви навряд чи бачили раніше.

Щоб виконати це завдання, розташуйте числа в цій сітці в прямокутних вертикальних або горизонтальних блоках розміром 1×2 та 1×3 так, щоб кожен блок уміщував лише одне число.

► Число в кожному блоці показує загальну кількість порожніх клітинок, на які можна переміщати цей блок. Блоки, ширина яких більша за висоту, можна рухати по горизонталі вліво й вправо, а блоки, висота яких більша за ширину, можна рухати вертикально вгору й вниз.

► Справа показано приклад розв'язку цього завдання, який допоможе зрозуміти суть. Візьмемо, наприклад, число 2 у верхньому ряду: блок, який містить це число, можна перемістити на 2 порожні клітинки. Тим часом блок, який містить 0, у нижньому правому куті не можна нікуди переміщати; порожні клітинки над ним не мають значення, бо він не рухається в цьому напрямку.

			2	3
		1		
	0			
0		0	2	1
		1		
				0

				2
			1	
2	2			
				1
		1	0	
1		2		3

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 1. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Більшість людей дотримується в житті звичного повсякденного порядку. А який порядок у вас? Запишіть дії, які ви завжди виконуєте більш-менш однаково:

- ▶ 1 _____
- ▶ 2 _____
- ▶ 3 _____
- ▶ 4 _____

А тепер поміркуйте, як ви можете дещо змінити їх — можливо, обрати інший маршрут, знайти іншу улюблену страву, піти в інше кафе, прогулятися в новому місці, одягнутися в іншому стилі. Запишіть усе, що спаде вам на думку й допоможе освіжити щоденні ритуали, дати вам нові враження:

- ▶ 1 _____
- ▶ 2 _____
- ▶ 3 _____
- ▶ 4 _____

Якщо спало на думку кілька ідей, можливо, ви навіть спробуєте втілити одну (або більше!) в життя. Ваш мозок буде вам вдячний за це.

ДЕНЬ

2

ТРЕНУВАННЯ МОЗКУ

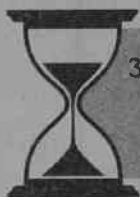
- + СТИМУЛЮЙТЕ СВІЙ МОЗОК НОВИМИ Й НЕЗВИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ.
- + НАВЧІТЬ МОЗОК НОВИХ ХИТРОЦІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЕФЕКТИВНІШЕ МИСЛИТИ.
- + БУДЬ-ЯКА НОВИЗНА ДОБРЕ — ЧАРІВНОЇ ПАЛИЧКИ НЕ ІСНУЄ.

ЩО?

Тренування мозку — це будь-яка діяльність, що стимулює вас інтелектуально, і від якої мозок дістає користь. Це стимулює створення в ньому нових зв'язків, які роблять вас розумнішими. Воно охоплює концепцію «використовуй або втратиш», тобто якщо ви постійно не даєте мозку над чим працювати, то втратите наявні розумові навички. Це також охоплює ідею, що розвиток певного вміння може зробити вас розумнішими в інших навичках.

ЧОМУ?

Важливо широко використовувати свій мозок, щоб зберегти те, що у вас є і розвивати нові здібності. Не має значення, які операції ви виконуєте, але що більше вони відрізняються від вашого повсякденного життя і вже набутого досвіду, то більше користі вони можуть дати.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

12 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ВЕСЕЛІ Й РІЗНОМАНІТНІ ВПРАВИ

Ваш мозок погано вчиться, коли йому нудно або коли завдання занадто легке, тому для дієвого тренування мозку потрібна концентрація. Вона також допомагає, якщо вправа цікава, бо може бути важко залишатися зосередженим, коли виконуєш завдання, яке не дає задоволення.

Якщо ви тренуєтеся виконувати якесь завдання, поступово це виконання стає для вас простішим, тому навіть найкращі вправи з тренування мозку з часом можуть стати не такими корисними. Різноманітність — це ключова умова, і щойно відчули, що ви вже майстер виконувати певний вид діяльності, то навряд чи матимете від неї ту саму розумову користь. Наприклад, розв'язання першого sudoku буде цікаве для мозку, але навряд чи розгадування тисячного дасть таку ж користь — навіть якщо ви матимете таке ж задоволення від розв'язання, як і раніше.

ЗАГАЛЬНЕ ПОЛІПШЕННЯ

Пропрацювання вправ для тренування мозку допоможе вам ліпше виконувати ці конкретні вправи, подібно до того, як постійне тренування будь-якої навички поліпшить її опанування. Але чи такі вправи для тренування мозку також допомагають вам досягти кращих результатів у виконанні інших, не пов'язаних з ними завдань? І чи поліпшують вони ваш загальний рівень інтелектуального розвитку?

Нещодавні масштабні наукові дослідження засвідчили, що повторювані вправи для тренування мозку, які іноді трапляються в онлайн-іграх, ефективні лише певною мірою. Немає жодного вагомого доказу того, що ці ігри роблять вас розумнішими в абсолютно непов'язаних видах діяльності — якщо, звісно, вам не за 50 років. Як свідчать дослідження, для тих, кому за п'ятдесят, цей вид тренувальних завдань для мозку поліпшує інші аспекти життя. Наразі ще не встановлено, чи це пов'язано з віковими

змiнами мозку, чи просто з тим, що люди похилого вiку в повсякденному життi отримують менше складних завдань для мозкової активностi. Очевидно, що вiдносно полiпшення, яке забезпечить тренування мозку, залежатиме вiд щоденного рiвня розумового навантаження, з яким ви стикаєтесь.

ПОЛIПШЕННЯ ПАМ'ЯТI

Хоча простi iгри для тренування мозку можуть i не стати панацеєю для загального рiвня iнтелекту, один iз видiв тренувань мозку, який *вартий* бiльшiй уваги, — вправи, спрямованi на розвиток пам'ятi. Тепер бiльшiсть з нас зберiгає iмена, номери телефонiв, адреси, днi народження, списки покупок i цiлу низку iншої iнформацiї в телефонах (або в адресних книгах або календарях), i ми звикли шукати речi в iнтернетi, замість тримати їх у пам'ятi. Це означає, що пiсля закінчення навчання, багато хто з нас не надто свiдомо використовує свою пам'ять.

Виявляється, завдання для тренування мозку, якi впливають на розвиток пам'ятi, можуть полiпшити виконання пов'язаних з пам'яттю завдань, хоча, як i з загальним тренуванням мозку, ви не сподiваєтесь побачити полiпшення тих умiнь, якi пов'язанi з пам'яттю не так безпосередньо.

ПРАКТИЧНI ЗАВДАННЯ

У цiй книжцi запропоновано широкий спектр тренувальних вправ для розвитку мозку, до того ж вони вiдрiзняються вiд тих, якi трапляються в деяких онлайн-iграх.

Виконуючи кожну з цих вправ, пам'ятайте, що їхня мета — не викликати розчарування. Ваш мозок найкраще вчиться, коли вiн щасливий i розслаблений, тому якщо ви знервованi, розгадуючи якусь головокрутку, вiдкладiть її i повернiться до неї пiзніше.

Ви також знайдете розв'язання цих завдань — коли це можливо — у кiнцi книжки, де їх згруповано вiдповiдно до днiв i номерiв вправ. Якщо ви застрягли на якiйсь головокрутцi, то завжди можете пiдглянути розв'язок.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 2. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Випробуйте свої мовні вміння, переставляючи букви в кожному наборі так, щоб утворити якомога більше 3-буквенних слів.

ЛОТ

(3 слова)

ІКРТ

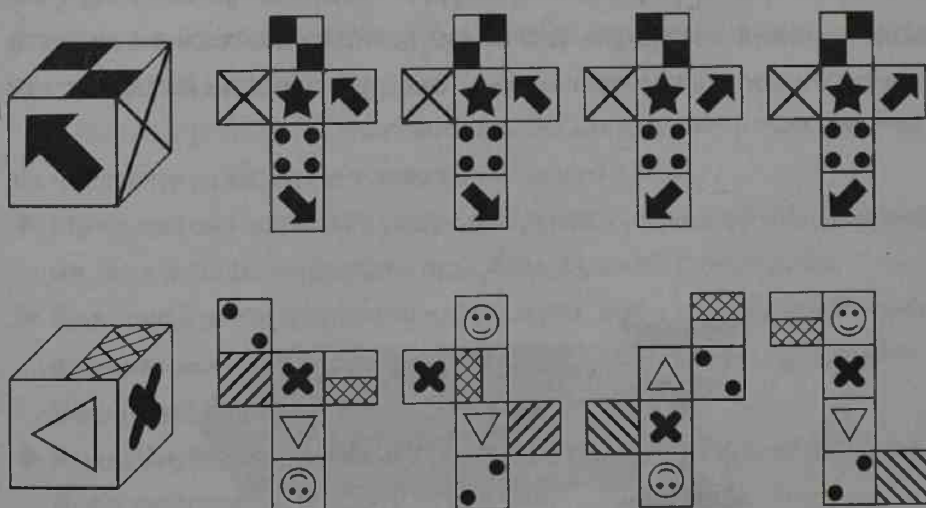
(4 слова)

ВІИКТ

(5 слів)

ДЕНЬ 2. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Які дві конфігурації потрібно вирізати й скласти, щоб отримати два куби, показані на рисунку?



ДЕНЬ
3

ЯК НАВЧИТИСЯ ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ

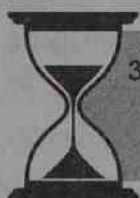
- + ВІДКИНЬТЕ РЕЧІ, ЩО МОЖУТЬ ВІДВОЛІКАТИ ВАС.
- + ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ОДНОМУ ЗАВДАННІ ЗА РАЗ.
- + ВИКОНУЙТЕ ЗАВДАННЯ, РОЗДІЛИВШИ ЙОГО НА ЕТАПИ АБО КОМПОНЕНТИ.

ЩО?

Ваша продуктивність й ефективність знижуються, коли ви відволікаєтеся або належно не зосереджуєтеся на завданні. Навчившись зосереджуватися, ви можете швидше і якісніше виконувати завдання. Часто, навіть трохи підготувавшись до роботи, можна заощадити значну кількість часу.

ЧОМУ?

Зосередженість збільшує вашу ефективність, а отже, у вас з'являється більше часу для інших проектів або навіть просто для відпочинку. Це викликає відчуття втіхи від досягнутого, що, своєю чергою, знижує рівень стресу. Це створює приємне відчуття задоволення і «спіраль удачі», за допомогою якої ви можете виконати запропоновані нижче завдання швидше й правильно.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

18 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЧИННИКИ, ЩО ВІДВОЛІКАЮТЬ УВАГУ

З усіх боків вас оточують речі, що відволікають. Вони можуть бути звуковими, наприклад, чиясь розмова або телефонний дзвінок, чи візуальними, скажімо, повідомлення електронної пошти або приїзд іншої людини. Вони також можуть бути фізичними, приміром, холодний порив вітру в обличчя, чи пов'язані із запахом, як-от аромат їжі.

Можливо, не вдасться уникнути всіх потенційних речей, що відволікають, але варто намагатися усунути якомога більше таких чинників. Не бійтеся просити людей дати вам спокій на певний час. Здебільшого нічого не станеться, якщо на годинку будуть недоступні телефон або електронна пошта. Розробіть якийсь особливий спосіб, яким люди могли б зв'язатися з вами в разі справді надзвичайної ситуації, якщо виникне потреба.

ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ

Щоб виконати якусь роботу, вам потрібно спробувати зосередити увагу на поточному завданні. Усунення потенційних чинників, що відволікають, — важлива частина цього, але також слід уникати й розумових чинників, що відволікають, зокрема роздумів над іншими завданнями або міркування над якоюсь сторонньою проблемою.

Є багато різноманітних методів, які допоможуть вам виконати потрібну роботу, але ключові моменти такі:

- Не намагайтеся виконувати два завдання водночас. Людина не може свідомо думати про кілька речей одночасно.
- Визначайте реалістичну мету, щоб вас не відволікали завдання, яких не можна виконати, і щоб ви не працювали безцільно.
- Розділіть складні завдання на дрібніші, простіші, щоб можна було розпочати роботу над ними.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 3. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Деякі головокрутки можна розгадати, насамперед зосередившись, і рухатися впорядковано, не відволікаючись.

Мета цієї головокрутки проста. Поставте «О» або «Х» у кожному квадраті так, щоб не утворити жодного рядка з чотирьох і більше однакових символів у будь-якому напрямку, зокрема й діагонально.

► 1.

Х	Х		Х		Х	Х	Х
О	О	Х	О	О	Х	Х	О
О		Х			О	Х	Х
	О			Х		О	Х
Х	О	О		Х	Х	О	
Х	Х		Х		Х	Х	
О					О	О	
Х		О			О	О	Х

► 2.

О	О			О	Х	О	Х
		Х					
О			О			О	Х
Х	О		О	Х		О	
	Х		О			Х	
Х				О		О	
	Х	О		Х			
Х	О	О			О	О	О

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 3. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Ця головокрутка дещо схожа на попередню, але тепер ви повинні розмістити «0» або «1» у кожному квадраті так, щоб у вас було не більше ніж два однакові символи підряд у будь-якому рядку або стовпчику.

Зауважте, що в цих двох головокрутках немає діагональних обмежень розташування — лише рядки й стовпчики.

► 1.

	1		0		0	0	1
	1		0		0		1
		1			1	1	
0				0	0		1
1		0	0				0
	0	1			0		
0		1		0		1	
1	1	0		1		0	

► 2.

	0						
		0		1	0		
1		1				0	
		1	1		1		
		0		1	1		
	0				0		0
		1	0		0		
						0	

ДЕНЬ

4

РЕАЛІСТИЧНІ ЦІЛІ

- + ЯКІ ВАШІ ЦІЛІ Й ОЧІКУВАННЯ?
- + ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ РЕАЛІЗУВАТИ ЇХ?
- + РОЗБИЙТЕ СКЛАДНІ ЗАВДАННЯ НА ПРОСТІШІ.

ЩО?

Більшість людей має мрії, але якщо ви хочете здійснити їх, то що робите, щоб пришвидшити їх утілення? Ви можете виграти в лотерею або лише завдяки удачі зустріти людину, яка зможе реалізувати ваші цілі, або покладатися на випадок — це не найкращий план. Отже, що можна зробити, щоб допомогти собі досягти цілей?

ЧОМУ?

Мріяти — чудово, але часто ліпше *діяти*. Якщо є результат, якого ви прагнете, або цілі, яких хочете досягти, то розроблення реалістичного плану, який допоможе наблизитися до їх виконання, — це чудовий початок. І навіть якщо для досягнення цих цілей потрібне везіння, завжди добре мати план, що дає змогу випробувати долю стільки разів, скільки зможете.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

12 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

КРОК ЗА КРОКОМ

Кожна подорож повинна з чогось початися, але іноді найважче зробити перший крок. Для цього, можливо, вам знадобиться вийти за межі зони комфорту, або поговорити безпосередньо з людьми, яких зазвичай уникаєте, або відверто сказати собі те, чого раніше не говорили. Якщо ви готуєтеся до роботи самостійно, це може стосуватися продажів і маркетингових дзвінків, які лякають вас. Або, можливо, вам знадобиться чесний погляд збоку, доведеться відкритися комусь і стати вразливим, від чого вам буде ніяково. Але хоч чого б ви хотіли досягти, почніть з того, що розбийте велике завдання на менші:

- Що саме я повинен зробити, щоб досягти поставлених цілей?
- Чи можу я зробити це? Якщо ні, то чи є змога дістати чиясь допомогу?
- Якщо я визначив, що не можу зробити, то чи справді моя мета реалістична, чи я повинен якось змінити свої цілі?

Важливо бути чесним із самим собою від початку, тому що прагнення до нездійсненої мети може завершитися лише зга- яним часом і розчаруванням.

РОЗБИЙТЕ ЗАВДАННЯ НА ДРІБНІШІ

Після того як ви зосередили увагу на чомусь, розбийте завдання на дрібніші, що допоможе вам просуватися на шляху до своєї мети. Що простіші завдання (наприклад, «Написати другові, який може допомогти»), то краще, бо зростає ймовірність, що ви їх виконаєте, хоча також краще, якщо таких завдань буде не забагато, щоб їх список не видався вам геть непосильним.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 4. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Подумайте про мету, якої хочете досягти. Запишіть її тут:

Які вміння і навички знадобляться вам для досягнення цієї мети? У вас є всі потрібні вміння? Які основні камені спотикання на цьому шляху? Подумайте й запишіть три з них.

► 1. _____

► 2. _____

► 3. _____

На які дрібніші завдання, що легше виконати, ви можете розбити цю мету? І чи можна кожне з цих менших завдань розбити на ще менші? Чи допоможе все це в реалізації більшої мети?

Запишіть кілька дрібніших завдань, які маєте на меті виконати:

► 1. _____

► 2. _____

► 3. _____

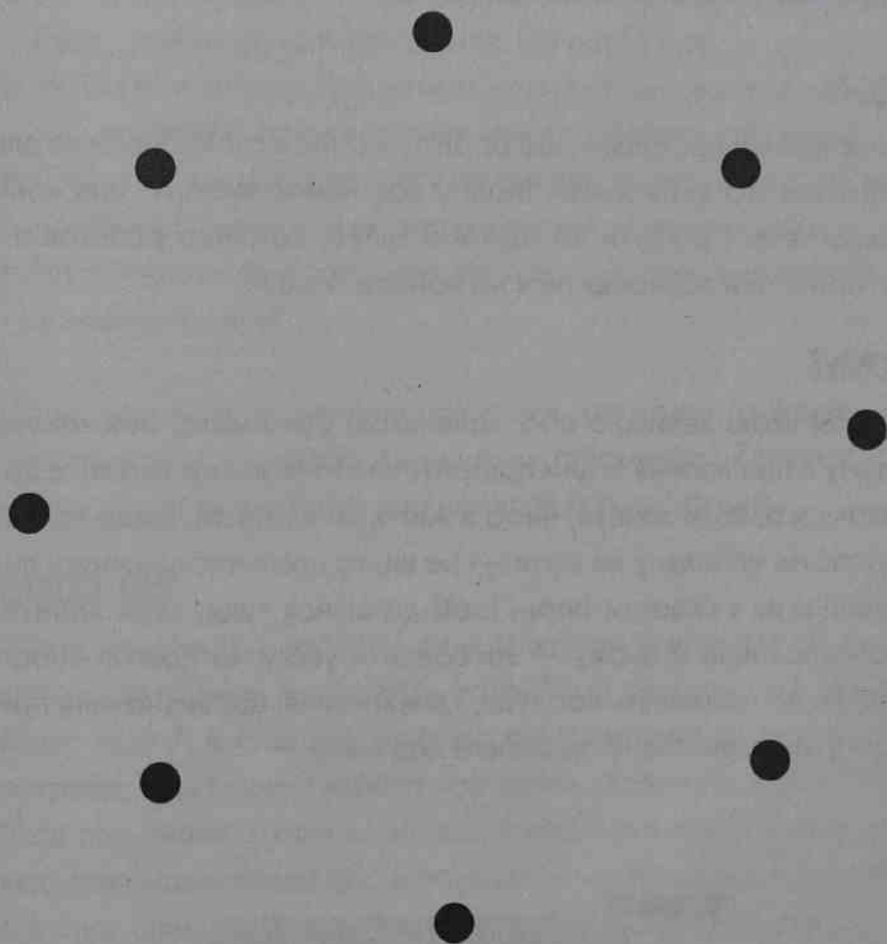
Це ваші початкові думки, і вони можуть згодом змінитися, тому продовжуйте обмірковувати ці питання протягом наступних двадцяти чотирьох годин. Закономірно, що ваші ідеї почнуть розвиватися, щойно ви починаєте докладно їх розглядати.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 4. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Ця головокрутка має нескладну мету, принаймні якщо порівняти з життєвими цілями, але все ж може знадобитися час, щоб ретельно обміркувати, як розділити її на етапи й розв'язати.

Подивіться на це коло з крапок:



Чи можете ви намалювати квадрат, сторони якого проходять через центр кожної з цих восьми крапок?

ВИЗНАЧЕННЯ
ПРІОРИТЕТІВ

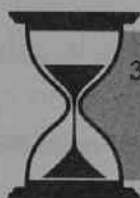
- + УПОРЯДКУЙТЕ ЗАВДАННЯ ЗА ВАЖЛИВІСТЮ І ТЕРМІНОМ ВИКОНАННЯ.
- + ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ПОТРІБНО КОНТРОЛЮВАТИ СЕБЕ — А НЕ ЛИШЕ ІНШИХ.
- + ПОХВАЛІТЬ СЕБЕ ЗА ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ.

ЩО?

Розв'язання проблеми, що робити й коли, основоположне для багатьох аспектів життя. Іноді у вас немає вибору, але коли намагаєтеся досягти конкретних цілей, важливо розставити пріоритети й зосередитися на найважливіших.

ЧОМУ?

Хоч би якою великою або маленькою була мета, без чіткого плану й пов'язаних із цим пріоритетів ви ніколи не зможете досягти того, чого хочете, чи то в житті, чи в роботі. Якщо єдине, що стоїть на шляху до мети, — це ви, то саме час відкинути виправдання і скласти план, щоб дістатися туди, куди хочете. Найголовніше в цьому — зосередити увагу на послідовності кроків, які приведуть вас туди, і впевнитися, що визначили пріоритети й ефективно працюєте над ними.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ

Учора ми розглянули, як можна розбити складне завдання на дрібніші й простіші. Але коли ви вже склали список менш складних завдань, як ви вирішите, з чого почати? Простіші цілі не допоможуть, якщо вас переповнюватимуть відчуття, що «забагато роботи».

- Визначте, які завдання матимуть найбільше користі й потребують найшвидшого виконання. Почніть з них.
- Не бійтеся змінити пріоритети, коли вже виконали якусь частину роботи й стали вправнішими та компетентнішими.
- Спочатку зосередьте увагу на тих речах, які мають для вас найбільше значення, не зациклюйтеся на найлегших.
- Чи залежать одні завдання від того, що спочатку потрібно завершити інші?

Після того як ви визначили пріоритет для кожного завдання, посортуйте їх у порядку зменшення пріоритету. Тепер у вас є план, а також уявлення про порядок їх розв'язання.

ВЛАСНІ ЦІЛІ

Життя більшості з нас пов'язане із життям інших людей, тому власні цілі повинні відповідати потребам і вимогам тих, що навколо нас. А в кінці дня важливо попідклубатися як про власні потреби, так і інших. Турбота про себе — важлива частина турботи про інших. Також важливо не починати обурюватися поведінкою інших людей або ж покладати на них провину за недостатньо швидке досягнення ваших життєвих цілей. Якщо ви відчуваєте, що ця проблема з'явилася у вашому житті, зупиніться і подумайте, що ви можете зробити, щоб поліпшити щось самотійно, не покладаючись на те, що інші зміняться.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ОСТАТОЧНЕ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ

З наближенням до досягнення цілей ви можете виявити, що ваші потреби й очікування змінюються. Якщо так, то це чудово, але переконайтеся, що ви зупинитесь й оновите свій план та пріоритети, щоб адаптуватися до нових реалій.

Щоразу, коли ви завершуєте одне із завдань, придумайте собі якусь винагороду — навіть якщо це лише глибокий вдих й усмішка, важливо визнати свій успіх. Коли завдання завершено, важливо відчувати задоволення, а не просто тиск, що вам потрібно зробити ще так багато всього.

ДЕНЬ 5. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

За пунктирними лініями накресліть лінії, розділивши цю сітку так, щоб утворився повний набір доміно, від 0—0 до 6—6. Кожне доміно повинно бути лише один раз, тому можете використовувати схему викреслювання, щоб стежити, які доміно вже є в схемі. Два доміно вже розміщено як зразок.




0	1	4	3	0	0	2	2
6	3	2	2	1	2	0	4
5	6	5	2	5	6	0	3
2	4	0	0	3	5	3	6
1	5	3	5	1	3	6	6
4	5	2	4	4	3	6	4
6	5	0	4	1	1	1	1

0	1	2	3	4	5	6	
			✓		✓		0
							1
							2
							3
							4
							5
							6

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 5. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Розгадайте ці головокрутки-сапери, правильно розташувавши набір мін. Міни можна розміщувати лише в порожніх клітинках, по одній у кожній. Числа в ґратках вказують на загальну кількість мін у всіх дотичних клітинках, зокрема дотичних діагонально. Ось невеликий приклад розв'язання цього завдання.

0			2
	3		2
	2		1
		0	

► 1.

1			2	
	4			2
	4		2	
3		3		2
				1

► 2.

		1		3		2
2	3		3			3
			4		5	
3		1				
	4			2		
		2			1	
	2				1	1

ДЕНЬ

6

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СЕБЕ

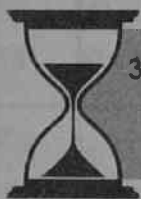
- + РОБОТА ВИКОНУЄТЬСЯ ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ ВИ РОЗПОЧНЕТЕ ЇЇ ВИКОНУВАТИ.
- + ЯКЩО ЗАВДАННЯ ЗАВАЖКЕ, СПРОБУЙТЕ СПРОСТИТИ ЙОГО.
- + ЗАПИСУЙТЕ, ЩОБ ЗОСЕРЕДИТИСЯ І НЕ ВІДВОЛІКАТИСЯ.

ЩО?

Вирішити щось зробити й насправді зробити це — іноді дуже різні речі. Для деяких людей головна проблема — почати, або, як це ще називають, «творча криза». Для інших головна проблема — тримати у фокусі початкову мету.

ЧОМУ?

Коли ви працюєте, важливо насправді займатися справою. Інакше можете просто розслабитися і розважитися — і тому, що більше роботи ви зможете виконати, коли «працюєте», то більше часу вам залишиться, щоб насолоджуватися життям. Це створює смугу везіння, унаслідок чого, що щасливішим і розслабленішим ви почуватиметеся, то легше вам буде зосередитися і виконувати наступні завдання.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЯК РОБИТИ СПРАВИ

Щоб щось справді виконати, потрібно дотримуватися двох ключових умов:

- Зосередитися і почати працювати.
- Підтримувати зосередженість до завершення роботи.

Більшість людей мають проблеми з дотриманням принаймні однієї з цих умов, тому частина секрету, як завершити справи — бути чесним із собою. Із чим проблеми у вас, і що ви можете з цим зробити?

ПОЧАТОК РОБОТИ

Часто саме розпочати роботу виявляється найважчим. Природно намагатися відкласти складніші завдання й узятися до простіших і легших. Але, якщо ці легші завдання не такі актуальні, що відволікатимуть, коли їх не зробити зараз, то, можливо, слід виконати їх пізніше. Справді, якщо ви вирішите, що їх не можна починати, поки не виконаєте складніше завдання, це може допомогти вам знайти мотивацію рухатися далі, щоб пізніше повернутися до виконання легших завдань.

Деяким людям потрібно встановити крайній термін, щоб розпочати роботу, тому якщо у вас його немає або він задовгий і здається не зовсім «справжнім», тоді створіть його для себе. Якщо це не допомагає, то повідомте друга або члена сім'ї про цей термін і попросіть їх змусити вас відповідати, якщо ви пропустите його, можливо, позбавивши вас винагороди, яку в противному разі ви могли б дати собі за виконання цього завдання.

Якщо ви знаєте, що часто порушуєте крайні терміни, то записуйте кожен такий, і оновлений теж, щоб встигнути на кілька днів або тижнів раніше. Проте тоді переконайтеся, що прагнете завершити завдання до терміну, який собі самі встановили, а не до початкового.

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ

Можливо, є певний час дня, коли вам працюється найкраще? Можливо, ви добре працюєте після спортзалу? А може, вам просто потрібна чашка чаю або кави на столі, що налаштує вас на правильний спосіб мислення? Хоч би що це було, щоразу, коли вам вдасться зосередитися, поміркуйте згодом і подивіться, чи можете ви визначити, що саме допомогло вам зосередитися. Запишіть це й наступного разу спробуйте робити це свідомо.

Щойно ви розпочали й відчули потрібне початкове зосередження, що дало вам змогу взятися до справи, як ви *продовжуєте* працювати? Підтримання зосередженості потребує, щоб ви мінімізували чинники, які відволікають, перш ніж розпочати роботу. Але так само важливо, щоб від початку ви уникали також і розумових чинників, які відволікають і які з'являються у вашій голові. Пропоную один простий і відносно легкий спосіб, який допомагає більшості людей:

► Записуйте все.

Неприємне відчуття — тримати в голові список речей, які потрібно зробити, ідей, що хочете обміркувати, або завдань, які повинні виконати. Тож не варто так робити — записуйте їх. Розвантаження мозку на папері може допомогти зосередитися на найактуальнішому завданні, а не відволікатися на думки про інші справи.

ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ

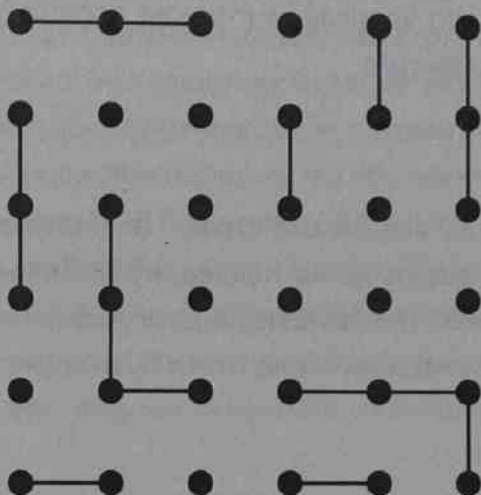
До того як ви розпочнете виконувати завдання, оцініть, скільки часу це займе у вас, і запишіть. Виокремте достатньо часу для його завершення, щоб вам не ставали на заваді інші терміни. Якщо ваша оцінка виявиться неправильною, тоді використайте свій досвід, щоб спробувати визначити реалістичнішу оцінку часу, потрібного для майбутніх завдань.

► СПРОБУЙТЕ ◀

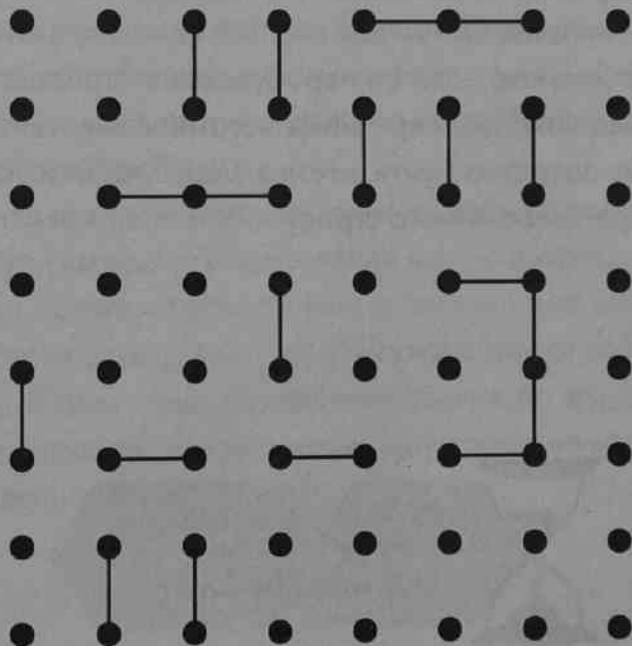
ДЕНЬ 6. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

У кожній з цих головокруток потрібно намалювати горизонтальні й вертикальні лінії, щоб поєднати всі крапки разом, щоб утворити одну петлю, яка відвідує кожну крапку.

► 1.



► 2.



ДЕНЬ

7

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

- + ПІД ЧАС СТРЕСУ ВАШ МОЗОК ПОВОДИТЬСЯ ІНАКШЕ.
- + НЕВЕЛИКИЙ СТРЕС МОЖЕ БУТИ КОРИСНИЙ.
- + З ТРИВАЛИМ АБО ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ ОБОВ'ЯЗКОВО ПОТРІБНО РОЗІБРАТИСЯ.

ЩО?

Час від часу ми всі відчуваємо стрес. Це частина буття людини, як еволюційна відповідь на підвищену небезпеку. Ваше тіло перебуває на межі, готове швидко реагувати на безпосередню загрозу. Короточасний стрес може бути корисний.

ЧОМУ?

Невеликі дози стресу можуть підштовхнути вас до дії, допомагаючи зосередитися на завданні й виконати його. Але стрес може бути неприємним як для вас, так і для тих, з ким вам доводиться стикатися, коли ви перебуваєте в стресовому стані! Однак тривалий стрес спричинює негативні зміни в головному мозку, тому потрібно вжити заходів, щоб знайти й усунути, по змозі, джерела хронічного стресу.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

25 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ

З періодичним стресом можна боротися кількома способами, наприклад:

- ▶ Гумором — доведено, що сміх полегшує стресовий стан.
- ▶ Фізичними вправами — що енергійніші вправи, то ліпше.
- ▶ Соціальними контактами — відчуття зв'язку з іншими людьми або змога поділитися проблемою може значно допомогти.
- ▶ Приділенням часу відпочинкові — заплануйте заздалегідь і внесіть у свій розклад перерви, під час яких ви не працюватимете над стресовими питаннями або не думатимете про них.

А ще краще, якщо ви можете спробувати усунути джерело стресу, якщо знаєте, у чому воно полягає, і вмієте це робити. Якщо це якась робота, яку потрібно завершити, то принаймні ви можете сподіватися, що виконаєте її пізніше.

ПОВІЛЬНІШЕ

Стрес часто спричинюють речі, які ще тільки належить зробити. І якщо ви сповільнитесь, хоч би як неочевидно це не звучало на перший погляд, це може знизити рівень стресу. Сам стрес може спричинити відчуття, що потрібно поспішати, і це лише посилить проблему.

Визначте для себе реальну кількість часу на виконання завдання або розподіліть позосталий час на виконання кількох менших за обсягом реалістичних цілей — і у вас не буде причин відчувати стрес, доки дотримуватиметеся визначеного розкладу. Стрес — це біологічний заклик до дії, і тому вам потрібно переконати свій мозок, що зараз немає негайної невідкладної ситуації.

► СПРОБУЙТЕ ◀

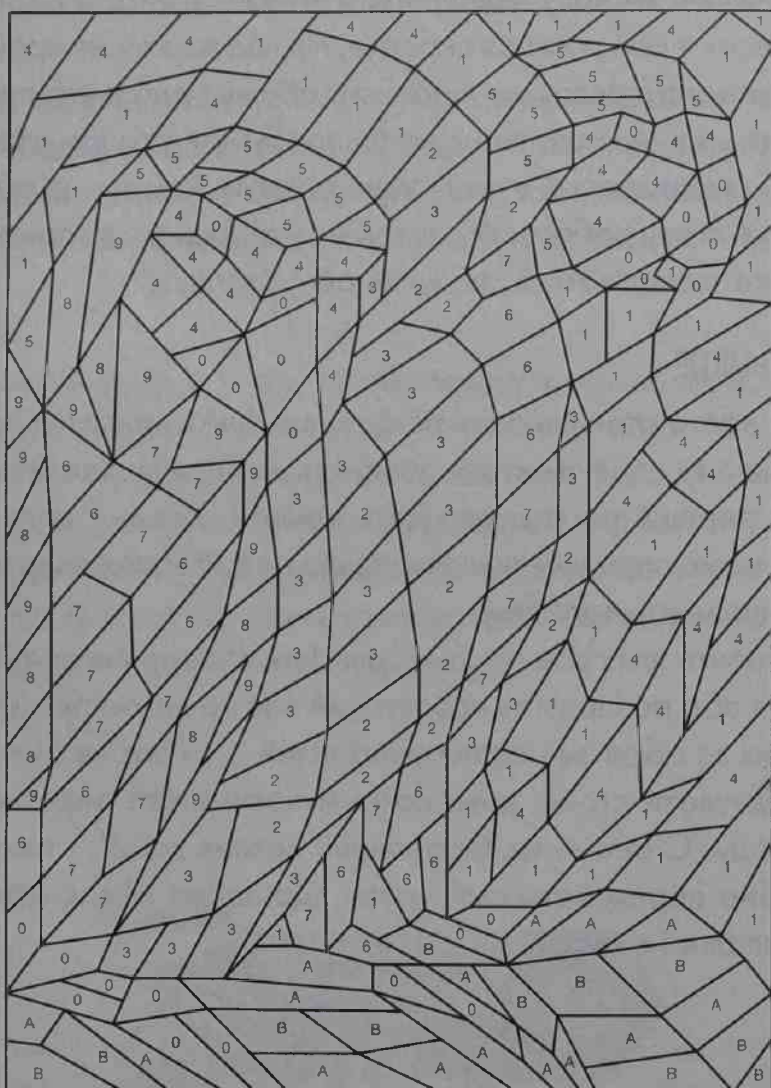
ДЕНЬ 7. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Розфарбуйте цей рисунок запропонованими кольорами, щоб побачити приховане зображення:

1 — блакитний
2 — синій
3 — темно-синій
4 — білий

5 — зелений
6 — жовтий
7 — жовтогарячий
8 — червоний

9 — темно-червоний
А — брунатний
Б — світло-
брунатний

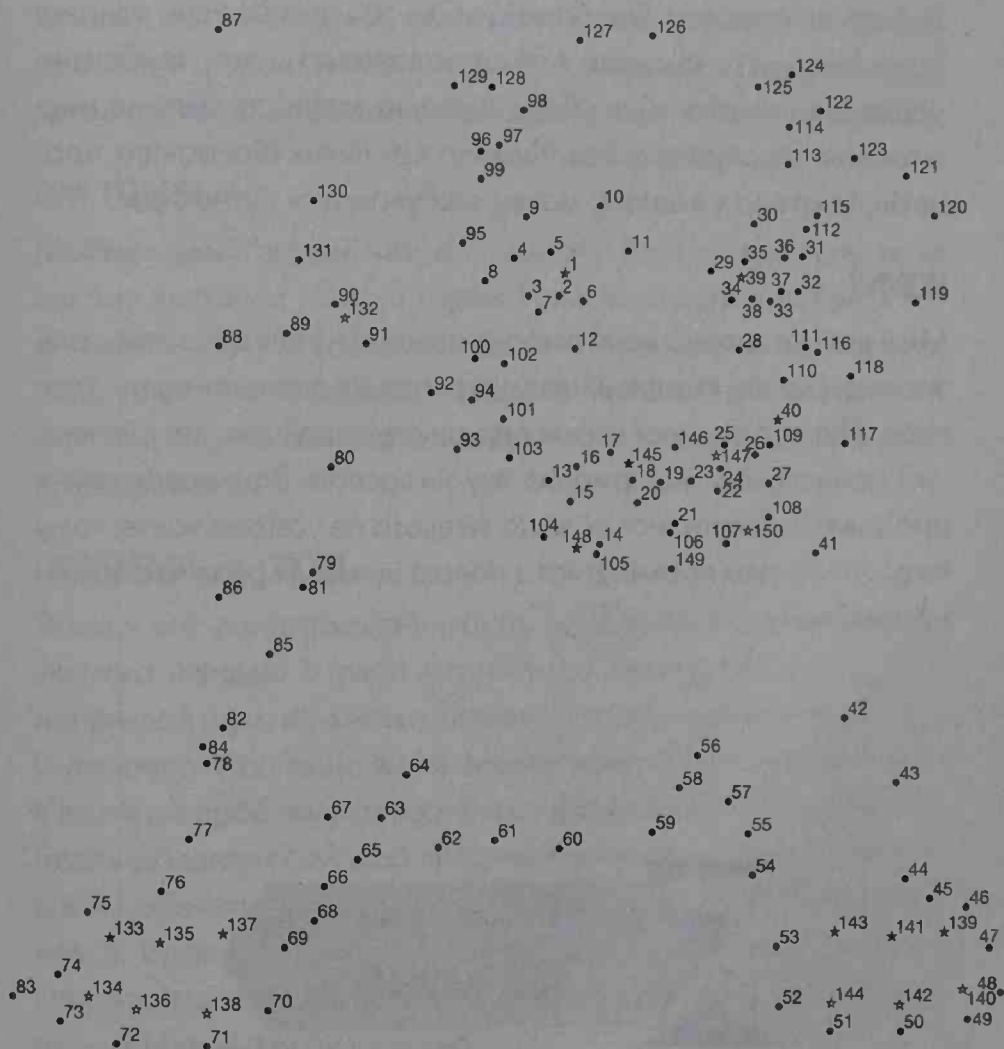


► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 7. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

З'єднайте крапки на рисунку, щоб побачити милого друга.

Почніть з «1», позначеної зафарбованою чорним зіркою, і проведіть лінію до «2», потім до «3» і так далі, поки не дійдете до іншої зірки (незафарбованої). Далі знайдіть наступне число, позначене зафарбованою чорною зіркою. Продовжуйте малювати лінії, поки не з'єднаєте всі крапки.



ДЕНЬ
8

СИЛА СНУ

- + ЩОБ ВИЖИТИ, ЛЮДСЬКЕ ТІЛО ПОТРЕБУЄ СНУ.
- + ВАШ МОЗОК ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ, НАВІТЬ КОЛИ ВИ СПИТЕ.
- + ПІД ЧАС СНУ ЗМІЦНЮЄТЬСЯ ДОВГОТРИВАЛА ПАМ'ЯТЬ.

ЩО?

Без сну ви помрете. Приблизно за десять днів без сну вашому організму настане кінець. Але ще задовго до цього, приблизно через вісімнадцять годин без сну, ваша здатність свідомо мислити почне погіршуватися. Чимало важливих біологічних процесів, зокрема у вашому мозку, відбуваються під час сну.

ЧОМУ?

Ми й досі не знаємо всього про значення сну для організму, але знаємо, що він важливий для закріплення довготривалих спогадів. Під час сну ваш мозок опрацьовує події дня, закріплюючи й осмислюючи інформацію, яку він засвоїв. Ваш мозок також продовжує думати, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте, тому іноді ви можете прокинутися з новою ідеєю, як розв'язати певну проблему.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЛЯГАЙТЕ СПАТИ

Деякі люди страшенно неправильно ставляться до того, коли потрібно лягати спати. Вони пізно лягають спати, а коли прокидаються, то почуваються жахливо. Це погано впливає на ваш мозок, як і на весь організм.

Визначте час, коли ви плануєте лягти спати, і зробіть усе можливе, щоб дотримуватися цього. Іноді життя втручатиметься, але сидіти пізно вночі й робити щось заради розваги, наприклад читати соціальні мережі або грати в ігри, нерозумно. Краще прокидатися рано й робити це, коли у вас все ще буде нагода трохи поспати, якщо вам це потрібно, аніж не спати до ранку.

СІМ ГОДИН +

Майже кожній людині потрібно сім або більше годин сну, хоча декому вистачає і шести годин. Не всім ведеться добре з таким мінімумом, хоча деякі люди звикають до наслідків утоми й обдурюють самі себе, що їм достатньо цих кількох годин сну. Хай там як, маленькі діти й люди похилого віку мають різні потреби в сні.

ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ

Якщо у вас регулярно виникають проблеми зі сном, важливо якомога швидше їх розв'язати. Якщо знаєте, що вас турбує, наприклад шум, або навіть причину стресу, спробуйте усунути їх джерело. Або якщо ви не знаєте чому, або не можете розв'язати цю проблему самостійно, тоді поговоріть з терапевтом. Ведіть щоденник сну, щоб лікар міг проаналізувати вашу ситуацію й побачити, який масштаб проблеми (або, сподіваємося, її нема). Брак сну може спричинити низку психічних проблем і перетворити вас на небезпеку як для себе, так і для оточення — а таке життя безрадісне.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 8. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Якщо ви не зможете відгадати ці загадки відразу, спробуйте відкласти пошуки відгадок до ранку й почекати, чи не прийде до вас уві сні натхнення!

- Їх можна додати до будь-якого ящика.
Що їх більше, то вага менша. Що це?
- Що піднімається щоразу, коли ви хворієте?
- Що може подорожувати світом, залишаючись в одному й тому ж кутку?
- У змаганні з бігу ви обігнали людину на другому місці. На якому місці ви тепер?
- Що більше її, то важче її побачити. Що це?
- Що може у вас закінчитися й однаково бути завжди?
- Як можна щосили кинути м'яч так, щоб він обов'язково повернувся точно до вас?
- З якого дванадцятибуквенного слова можна прибрати сім букв, а залишиться вісім?
- Як можна додати п'ять до дев'яти, щоб вийшло два?
- Що більше з неї береш, то більшою вона стає.
Що це?

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 8. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Розшифруйте відомі прислів'я та приказки, перемістивши кожну букву вперед або назад за алфавітом на однакову кількість. Рухайтеся колом від Я до А й навпаки. Наприклад, якщо зсув «+3», літера А переходить у Г, літера Г — в Е і так далі, доки Ь не замінить А, Ю — Б і Я — В.

► Ж ГТПМДЛ ЙЯЧИ МЛ ЖБЯПЗЧ.

► ИЕКУБ Г ЛЙГОІІДІ АЬШ ЛШГД ГЮОЩДНД,
ІЕГГ АОЛІБИ ЛШГ ГІШЖНД.

► ГЦД ГЙ ТСФОСП, ВНГЙ РЗ ДЖГДФВ СФОСП.

► ЬП КГОИ ВФРІ БЧЮВУЬЮІ,
ЗЮ ОЮМЮАУ ЗПВУЬЮІ.

► ЕШ УІЧП УТЗТЕЕД, ІЕ В ФЕФГ ЕШ ЮБИП.

ТІЛО Й МОЗОК

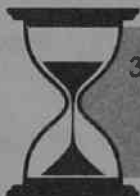
- + ХОРОША ФІЗИЧНА ФОРМА ЙДЕ ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ІЗ РОЗУМОВИМ ЗДОРОВ'ЯМ.
- + ВАШОМУ МОЗКУ ПОТРІБНО РЕГУЛЯРНО ОТРИМУВАТИ ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ.
- + ЩО ЛІПШИЙ ВАШ ФІЗИЧНИЙ СТАН, ТО ШВИДШЕ ДУМАЄТЬСЯ.

ЩО?

Для правильного функціонування вашому мозку потрібно постійно отримувати поживні речовини. Фізичні навантаження і збалансоване харчування потрібні для отримання цих речовин, які підтримують і захищають ваш мозок.

ЧОМУ?

Кожна клітина вашого мозку може зберігати лише невелику кількість енергії, тому для її безперервної роботи важливе постійне надходження кисню. Якщо ви не в дуже хорошій фізичній формі, вашому мозку знадобиться більше часу, щоб поповнити рівень енергії, перш ніж знову зможете використовувати його за призначенням. Вам також потрібна збалансована дієта, щоб мозок отримував вітаміни, мінерали й незамінні жирні кислоти, необхідні для його нормальної роботи.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ВИКОНУЙТЕ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЩОДНЯ

Якщо підтримка хорошої фізичної форми не достатня підстава для щоденних занять спортом — навіть якщо це лише енергійна ходьба — то, звісно, такою підставою буде турбота про мозок. Тепер ми знаємо, що аеробні вправи потрібні для того, щоб підтримувати здоровий стан мозку:

- ▶ Фізичні навантаження поліпшують стан клітин мозку.
- ▶ Фізичні вправи допомагають вам опанувати нові знання.
- ▶ Після фізичних навантажень легше зосередитися.
- ▶ Вправи можуть зменшити стрес і певною мірою послабити депресію.
- ▶ Фізичні навантаження можуть допомогти створити креативні ідеї.

Насправді фізичні навантаження дуже важливі. Ось кілька вагомих і переконливих доказів того, що:

- ▶ Фізичні вправи допомагають протидіяти природній загибелі клітин мозку, допомагаючи уповільнити виникнення деменції в літніх людей.

ПОЧНІТЬ ЗАРАЗ

Починати ніколи не пізно. Якщо ви цілий день сидите в кріслі, тоді встаньте й трохи пройдіться. Якщо ви не виконуєте фізичних вправ регулярно, поміркуйте, як можна вписати аеробні вправи у свій графік — це може бути досить просто: вийдіть з транспорту й пройдіть пішки частину звичного шляху. Будь-які фізичні навантаження краще, ніж нічого, а більше вправ зазвичай краще, ніж менше — принаймні в розумних межах.

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЗДОРОВА ДІЄТА

Для роботи мозок *потребує* поживних речовин. Звісно, найпотрібніший серед них — кисень, але ключовий складник догляду за вашим мозком — збалансована дієта, яка повинна містити:

- ▶ Вітаміни — органічні речовини, які ваше тіло не може виробляти самостійно.
- ▶ Мінерали — хімічні елементи, необхідні вашому тілу.
- ▶ Незамінні жирні кислоти — разом з поліненасиченими жирними кислотами омега-3.
- ▶ Незамінні амінокислоти — вони містяться в білках.

Коротко здорову дієту можна охарактеризувати так:

- ▶ Їжте збалансовані й різноманітні продукти, не переїдаючи, й уникайте модних і строгих дієт.

Ще кілька порад від медиків:

- ▶ Не пропускайте сніданок.
- ▶ Використовуйте меншу тарілку, щоб не здавалося, що вона порожня.
- ▶ Їжте повільніше, щоб сигнал про насичення потрапив у мозок.
- ▶ Пийте більше води.

ОМЕГА-3

Жирні кислоти омега-3 потрібні для повноцінної роботи вашого мозку, але немає доказів того, що їх споживання понад рекомендовану добову норму зробить вас розумнішими. Однак є докази того, що дієтичні харчові добавки менш ефективні. Тому їжте рибу або інші продукти, що містять ці кислоти, зокрема насіння льону, замість того щоб покладатися на добавки.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 9. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

У кожен порожній квадрат упишіть число так, щоб верхня ґратка містила числа від 1 до 36, а нижня — від 1 до 64, і кожне з них трапляється лише один раз. Рухаючись вліво/вправо/вгору/вниз між квадратами, розташуйте числа так, щоб вони утворювали шлях від 1 до останнього числа. На кожному кроці цього шляху значення у квадраті повинно збільшуватися рівно на 1.

► 1.

	32			35	
30					19
		23	16		
		24	15		
7					12
	5			2	

► 2.

		5			62		
	17		1	60		64	
		19			34		
		20			35		
	14		30	37		47	
		22			39		

ДЕНЬ
10

ЗМІНІТЬ СВІЙ МОЗОК

- + ВАШ МОЗОК ВЧИТЬСЯ ВСЕ ЖИТТЯ.
- + У ДЕЯКИХ ДІЛЯНКАХ МОЗКУ МОЖУТЬ УТВОРИТИСЯ НОВІ КЛІТИНИ.
- + ВАШ МОЗОК ПОСТІЙНО ЗМІНЮЄТЬСЯ І РОЗВИВАЄТЬСЯ.

ЩО?

Ваш мозок може будувати й перебудовувати нейронні зв'язки протягом усього життя, завдяки чому він опановує нові способи мислення. Він навіть може створити нові клітини мозку, принаймні в деяких ділянках, зокрема тих, що пов'язані з довготривалою пам'яттю.

ЧОМУ?

У ранньому дитинстві наш мозок зазнає швидких і відчутних змін. І колись люди вважали, що тоді й закінчується процес змін. Але правда в тому, що в дорослому віці ваш мозок продовжує перебудовуватися, принаймні в невеликих масштабах, щоб найліпше пристосуватися до вашого життя. Невикористовувані ділянки можуть бути відкинуті й побудовані нові зв'язки. У разі травматичного пошкодження мозок може навіть зазнати значніших змін й утворити нові нейронні зв'язки, що дадуть змогу відтворити втрачені навички в непошкоджених ділянках мозку.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

30 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 10. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Розташуйте букви від А до F і від А до Н відповідно у порожніх квадратах так, щоб жодна буква не повторювалася ні в одному рядку або стовпчику. Також дві однакові букви не можуть міститися в суміжних квадратах навіть діагонально.

► 1.

F		B	D		A
	C			B	
D					C
A					B
	D			F	
C		E	B		F

► 2.

A	C					H	F
B			E	F			A
		A			F		
	F		A	C		E	
	H		G	B		A	
		D			B		
H			C	D			G
C	A					G	E

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 10. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

У кожен порожній квадрат упишіть число так, щоб верхня фігура містила числа від 1 до 36, а нижня — від 1 до 64, і кожне з них трапляється лише один раз. Рухаючись між квадратами в будь-якому напрямку, зокрема й діагонально, розташуйте числа так, щоб вони утворювали шлях від 1 до останнього числа. На кожному кроці цього шляху значення у квадраті повинно збільшуватися рівно на 1.

► 1.

13	15	17			
	14		33		36
					31
	8	1	21		30
		23	22	25	
		3			26

► 2.

		57		15	16		
	28						
31				55		10	
32		64				19	9
	25			53	20		7
					1	6	
	37		47	42	45		
		38	41				3

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 10. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

У кожен порожній квадратик упишіть числа від 0 до 9 так, щоб:

- сума чисел у кожному стовпчику дорівнювала числу в сірому квадратіку;
- кожен рядок містив числа від 0 до 9 лише один раз;
- однакові числа не містилися в суміжних квадратах навіть діагонально.

► 1.

	7		2				0		
	9	0	5		2		1	6	8
	7	8			6	4		2	3
	6		7	2		1			
		0	5	1			2		3
19	37	17	20	24	23	21	16	27	21

► 2.

2		1					6	7	
	9	6				5			
8				4	6	0			3
			6		2	1		8	0
	8	7	2				5	9	6
15	38	21	25	22	20	6	25	33	20

ДЕНЬ
11

КИНЬТЕ СОБІ ВИКЛИК

- + ВАШ МОЗОК ЛЮБИТЬ УЧИТИСЯ.
- + ПРОБУЙТЕ НОВІ РЕЧІ Й ОПАНОВУЙТЕ НОВІ ВМІННЯ.
- + ПОРУШУЙТЕ УСТАЛЕНИЙ ЩОДЕННИЙ РОЗПОРЯДОК.

ЩО?

Шукайте нові й оригінальні завдання, щоб якнайповніше залучити мозок до роботи. Що незвичнішим видом діяльності зайнятий мозок, то більше йому доводиться приділяти їй уваги й думати — тобто вчитися. Мозок поступово починає опрацьовувати рутинні дії на «автопілоті», тому вирвітьесь з колії і спробуйте щось нове.

ЧОМУ?

Ваш мозок неймовірно потужний, і йому подобається робити ваше життя якомога простішим, рятуючи від потреби свідомо думати про повсякденні обов'язки. Однак є й інший бік цієї ситуації: ви можете спробувати щось нове, щоб справді кинути виклик своєму мозку. Такі нові виклики спонукають мозок зберігати наявні навички й допомагають йому будувати нові способи мислення, щоб краще розв'язувати нові завдання.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Наступного разу, коли підете в справах до якогось знайомого місця, спробуйте подивитися вгору. Що ви бачите? Світ вище від рівня вулиці часто може бути цікавим небаченим місцем, архітектуру якого більшість з нас ніколи не помічає.

Варто також зупинитися, щоб по-справжньому подивитися на щоденні речі, яким ви не приділяєте уваги. Особливо, якщо регулярно проїжджаєте повз щось, спробуйте зупинитися і пройтися там пішки — така прогулянка може стати дивовижним новим досвідом.

І якщо ви справді хочете перенести цю вправу на наступний рівень, то використайте будь-який шанс, щоб подорожувати новими місцями. Вашому мозку доводиться дуже важко працювати в незнайомих місцях, бо там багато всього, що йому потрібно опрацювати й зрозуміти. Що далі від дому, то ліпше.

ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Спробуйте відгадати ці словесні загадки, щоб змусити мозок міркувати незвичним способом. У кожному разі відповідь передбачає гру слів.

- Що буває один раз у миті, двічі у хвилині й ніколи в році?
- Відомо, що п'ять іде раніше за шість. А коли сім, вісім і дев'ять також ідуть раніше за шість?
- Як перетворити великий будинок на маленький, додавши щось до нього?
- Чому звук «е» схожий на полудень?

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Розгадайте цю головокрутку-какуро, розташувавши цифри від 1 до 9 в кожному порожньому білому квадраті. Сума чисел у кожному горизонтальному блоці білих клітинок повинна дорівнювати числу, розташованому над діагональною лінією зліва від блока. Сума чисел у кожному вертикальному блоці білих клітинок повинна дорівнювати числу, розташованому під діагональною лінією над блоком. Кожну цифру в кожному блоці можна використати лише один раз.

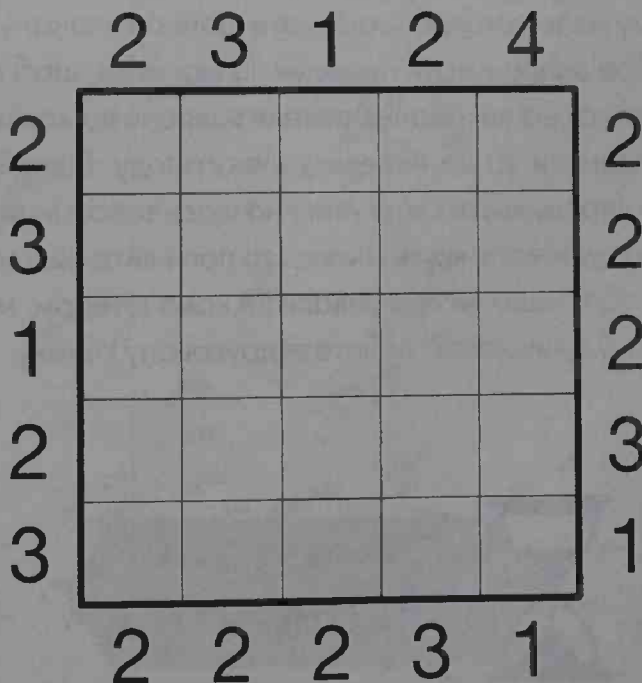
	16	14	17			23	16	30	
24				26	24				
30					23				17
	8	29	19				15		
3			3			23			
30					3				
	14			21					
17			20				16		
34						6			16
	17	3			20				
23		25			15			14	
9			13						
	23		17				17	16	5
	24				21				
						21			

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

Розташуйте числа від 1 до 5 в кожному квадраті, які представлятимуть будівлі з кількістю поверхів, вказаних одним з цих чисел, так, щоб кожен рядок і кожен стовпчик у ґратці містив кожне з цих чисел лише один раз.

- Числа поза ґраткою показують кількість видних будівель, розташованих у кожному рядку чи стовпчику ґратки, якщо дивитися на них з місця, де вказано число у відповідному рядку чи стовпчику.
- Високі будівлі закривають собою нижчі, які містяться за ними, далі від країв ґратки. Наприклад, рядок, що містить 32451, матиме підказку «3» зліва, бо зліва видно лише будинки з 3, 4 і 5 поверхами, і підказку «2» праворуч, бо справа видно лише будинки з 1 і 5 поверхами.



ДЕНЬ

12

РЕЛАКСАЦІЯ

- + ВАЖЛИВО ІНОДІ РОБИТИ ПЕРЕРВУ.
- + ПІД ЧАС ПЕРЕРВИ ЗРОБІТЬ ЩОСЬ ТАКЕ, ЩО ДУЖЕ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ВАШИХ ЗВИЧНИХ ДІЙ.
- + ВИДІЛІТЬ ЧАС ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ.

ЩО?

Важливо робити перерви, особливо після періоду тривалого інтенсивного зосередження. Ці перерви не повинні бути великими, але буде добре, якщо ви дасте собі шанс оговтатися після напруженої розумової праці.

ЧОМУ?

Завдяки перервам нам легше витримати тривалу роботу. Це дає вашому мозку змогу опрацювати щойно виконану роботу. Також добре запланувати перерви заздалегідь, щоб ви могли налаштуватися на виконання певних завдань до кожної з них, а потім отримати за це невелику винагороду. Відпочиваючи, спробуйте перемикнути свою увагу на щось зовсім інше, наприклад, якщо студіювали якусь книжку, то погуляйте або послухайте музику; або, якщо ви працювали за комп'ютером, можливо, добре було б зупинитися і почитати друковану книжку.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

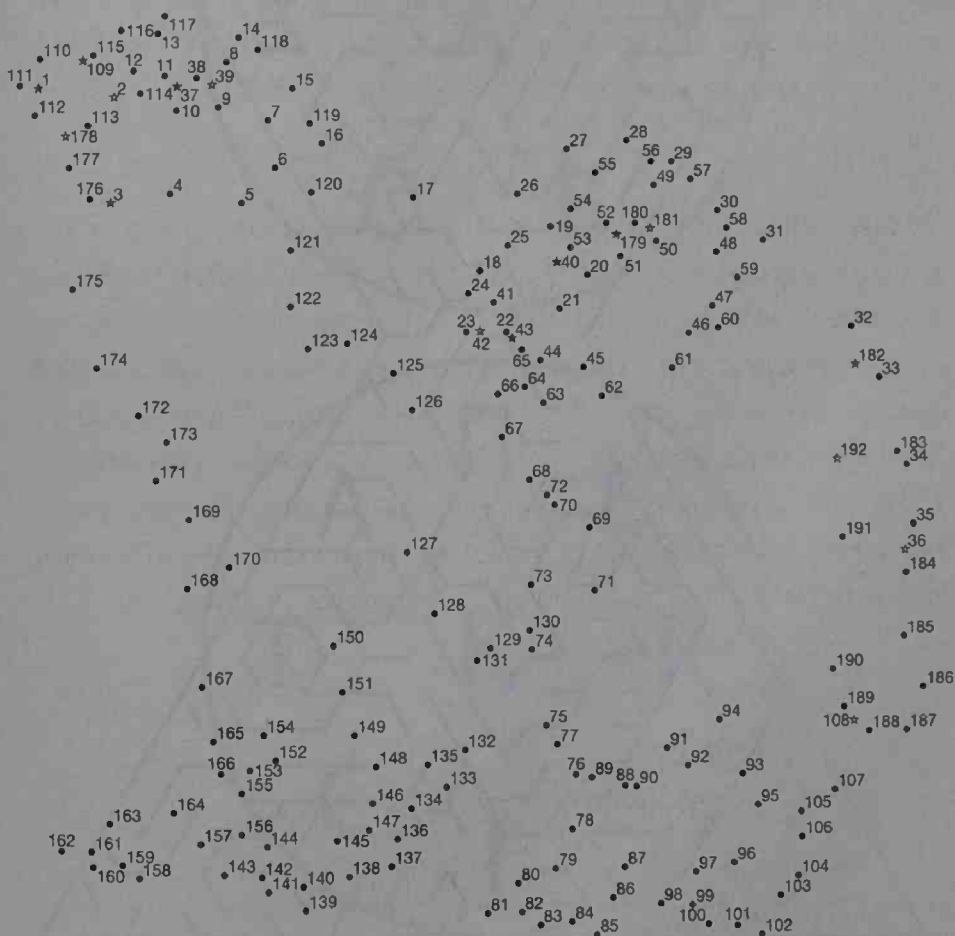
15 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 12. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте цю головокрутку для відпочинку під час вашої наступної перерви.

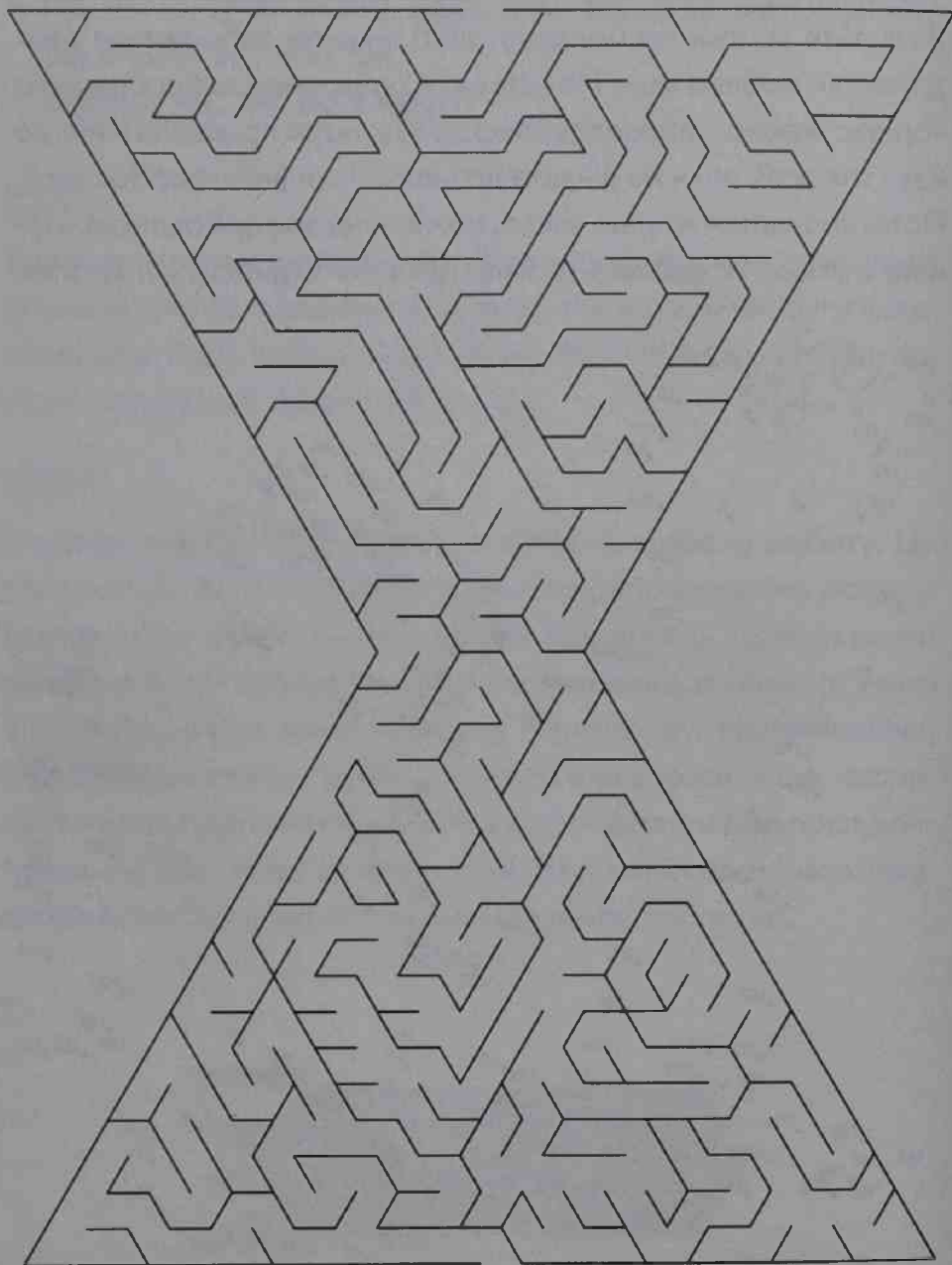
З'єднайте крапки на малюнку, щоб вийшло зображення двох друзяк, які люблять зиму. Почніть з «1», позначеної зафарбованою чорною зіркою, і проведіть лінію до «2», потім проведіть лінію до «3» і так далі, поки не дійдете до іншої зірки (незафарбованої). Потім знайдіть наступне число, позначене зафарбованою чорною зіркою. Продовжуйте лінії, поки не з'єднаєте всі крапки.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 12. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Знайдіть вихід з цього лабіринту, рухаючись згори вниз.



▶ СПРОБУЙТЕ ◀

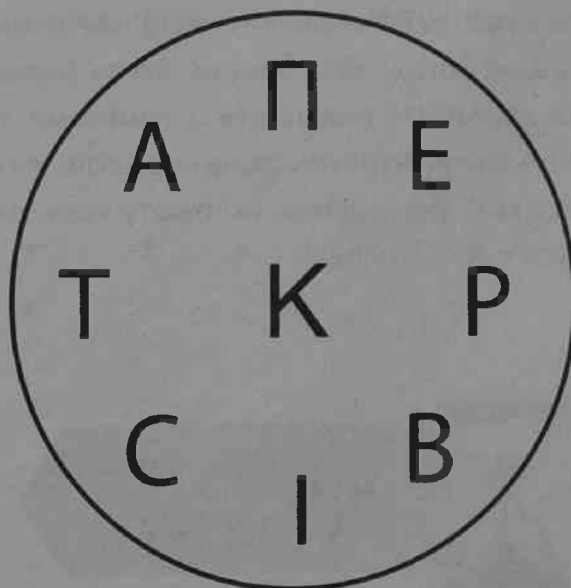
ДЕНЬ 12. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Скільки слів ви можете знайти в кожному з цих кіл? Кожне слово повинне містити центральну літеру плюс дві або більше інших. У кожному колі є одне слово, в якому є всі літери.

▶ 1.



▶ 2.



ДЕНЬ
13

УСВІДОМЛЕНА МЕДИТАЦІЯ

- + ВІДПОЧИНОК — ЦЕ НЕ ЛИШЕ ЧАС, КОЛИ ВИ СПИТЕ.
- + КОРИСНО ВІДІРВАТИСЯ НА ХВИЛИНКУ ВІД РОБОТИ
Й НЕ ДУМАТИ НІ ПРО ЩО.
- + УСВІДОМЛЕНІСТЬ МОЖЕ НАБУВАТИ БУДЬ-ЯКИХ ФОРМ.

ЩО?

Усвідомленість — це результат медитації, коли людина зосереджується лише на своєму диханні й вважає будь-які інші думки, що з'являються в голові, тим, що відволікає, що можна спостерігати, а потім відхилити. Молитва також може бути формою усвідомленості.

ЧОМУ?

Деякі люди вважають медитацію або інші способи усвідомленості корисними під час боротьби зі стресом або пов'язаними з цим проблемами. Такий надійний спосіб тимчасово звільнити себе від будь-яких тягарів або бажань, які ви зараз, можливо, несете, може допомогти полегшити ці симптоми. Наприклад, він може допомогти відчувати контроль над своїм життям, даючи вам змогу керувати роєм думок, які решту часу, імовірно, ви хором носяться у вас у голові.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

УСВІДОМЛЕНІСТЬ

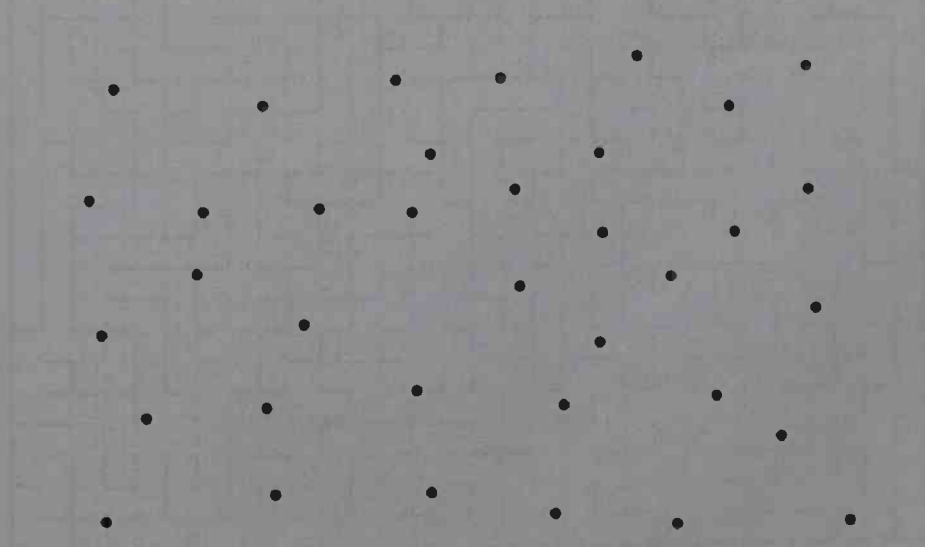
Ви можете спробувати практикувати основи усвідомленості, якщо просто спокійно сядете в такому місці, де вас не турбуватимуть кілька хвилин. Потім заплющте очі й прислухайтеся до свого дихання. Свої хвилювання й інші думки відкиньте геть, аж поки єдине, що ви усвідомлюватимете, — це ваша фізична присутність цієї миті.

Також можете використовувати метод усвідомленості як спосіб, що допоможе вам заснути. Він може бути особливо ефективним, коли ви ніяк не можете відпустити думки, якими був сповнений день, що закінчується, або хвилюєтеся через завтрашній день.

Коли візьметесь виконувати завдання нижче, спробуйте очистити свій розум і не думати ні про що, крім окремо взятої головокрутки.

ДЕНЬ 13. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

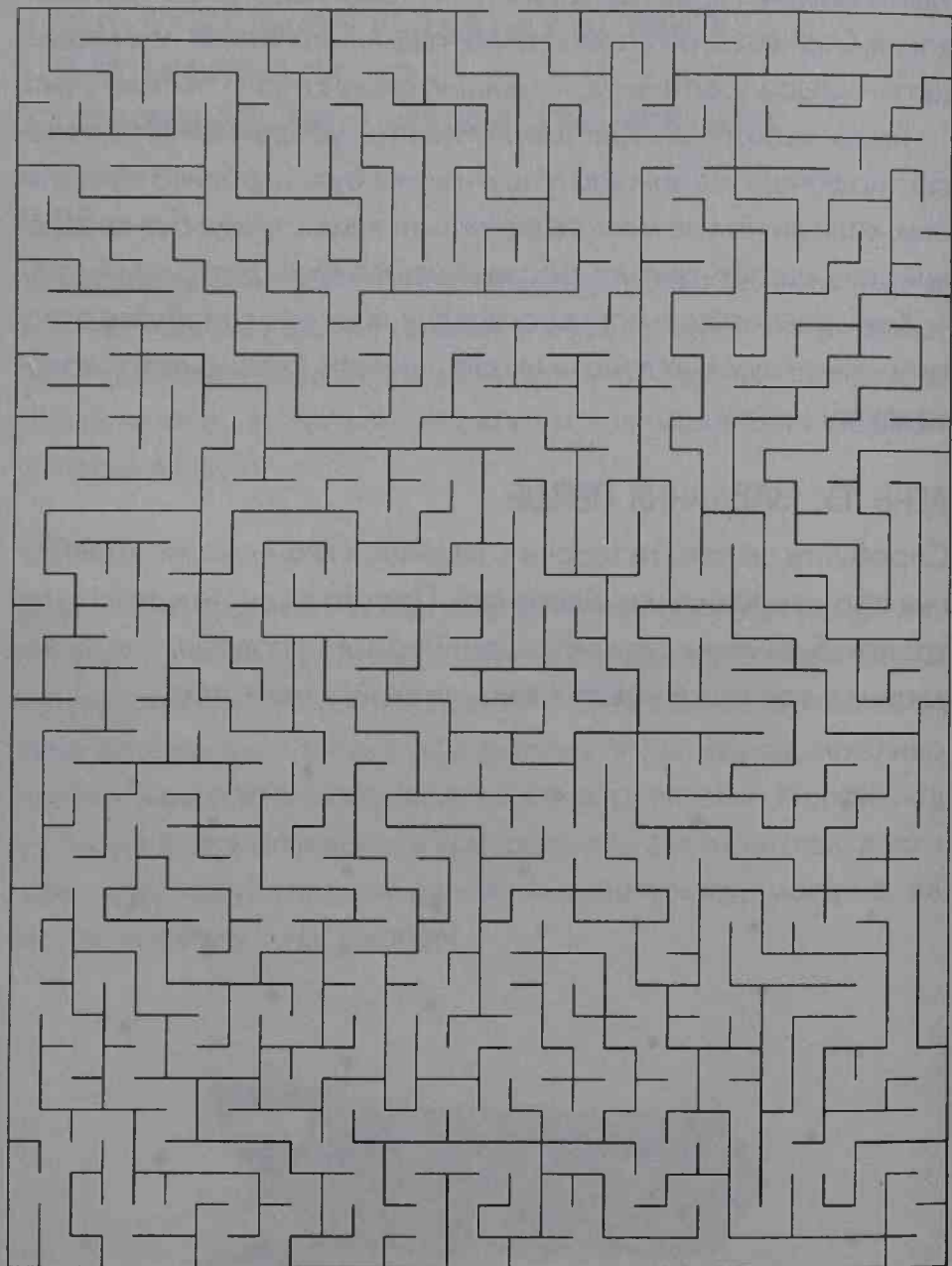
Спробуйте це просте творче завдання, в якому немає правильних або неправильних відповідей. Просто з'єднайте деякі з цих крапок будь-яким способом, який вам до вподоби. У ході завдання у вас може навіть з'явитися якийсь малюнок.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 13. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Знайдіть вихід з цього лабіринту, рухаючись згори вниз.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 13. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Зафарбуйте кожен квадратик відповідно до підказок, щоб вийшов малюнок.

- 0 — червоний; 1 — блакитний; 2 — жовтий; 3 — темно-жовтий;
 4 — жовтогарячий; 5 — темно-червоний; 6 — брунатний;
 7 — синій; 8 — темно-зелений; 9 — зелений

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2		
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	3	2	2	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	5	5	5	4	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	
1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	
7	7	7	7	7	7	2	2	3	3	7	2	2	2	3	3	2	2	2	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	7	7	7	7	7	2	2	2	7	2	2	2	3	8	3	2	2	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	2	2	2	3	8	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	3	3	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	7	7	7	9	9	9	9	7	7	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	7	7
2	2	2	2	2	9	9	9	9	9	9	9	9	2	2	8	8	8	8	2	2	2	9	9	9	9	9	2	2	
2	2	2	2	2	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	2	2	9	9	9	9	9	9	2	2	2	2	
6	6	6	2	2	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	2	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2	
6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	2	9	9	9	9	9	9	6	6	6	6	6	
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	9	9	6	6	6	6	6	6	
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	9	9	9	9	9	6	6	6	6	6	6	
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	9	9	9	9	9	6	6	6	6	6	6	
9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	
9	9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	
9	9	9	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	9	9	9	9	
9	9	9	9	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	9	9	9	9	
9	9	8	8	9	9	9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
9	9	8	8	8	9	9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	9	9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	9	9	9	9	9	8	8	8	8	
8	8	8	8	8	8	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	8	8	8	8	8	8	8	
8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
8	8	8	8	8	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

ДЕНЬ
14

ЯК БУТИ КРЕАТИВНИМИ

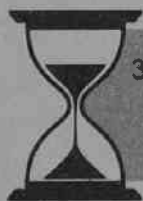
- + ДЕЯКІ ЛЮДИ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ВОНИ НЕ «КРЕАТИВНІ».
- + АЛЕ ВИ ПОСТІЙНО РОЗВ'ЯЗУЄТЕ ПРОБЛЕМИ ЗАВДЯКИ КРЕАТИВНОСТІ.
- + ВИ МОЖЕТЕ ПРИСТОСУВАТИ СВОЮ КРЕАТИВНІСТЬ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СОБІ ВІДПОЧИТИ.

ЩО?

Щоразу, коли розв'язували якусь проблему, хоч би яка незначна вона була, якщо ви не дотримувалися чітко прописаного набору правил, то мислили креативно, щоб знайти цей розв'язок. Креативність — це не лише про мистецтво, але ви, звісно, можете використовувати свою вроджену креативність, щоб створювати твори мистецтва. А що таке мистецтво, якщо не те, чим ви хочете, щоб воно було?

ЧОМУ?

Більшість людей можуть назвати хоча б один вид творчої діяльності, до якої вони вважають себе «нездатними». Але креативність, творчість і мистецтво — в очах глядача, тож хто це вирішує? Направду казати, ваш мозок здатний до величезних творчих стрибків, а використання цієї творчості може допомогти вам почуватися вільніше й розслабленіше. Не дозволяйте попередньому досвіду або думці інших людей обмежувати те, на що ви, на ваш погляд, здатні.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

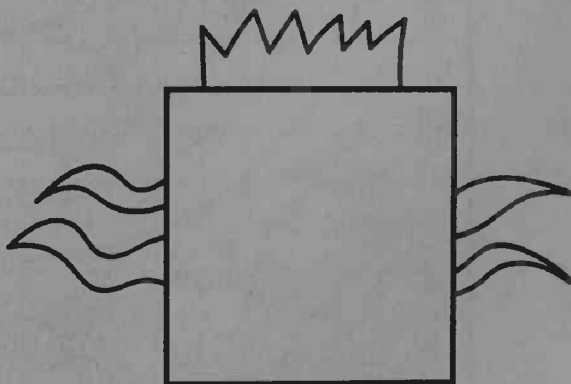
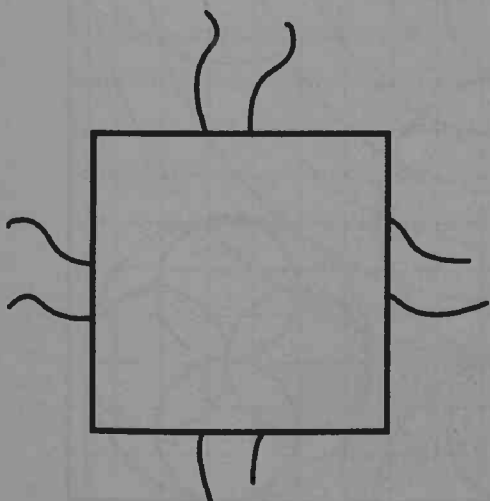
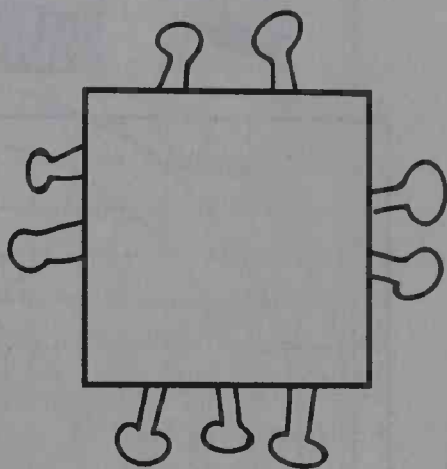
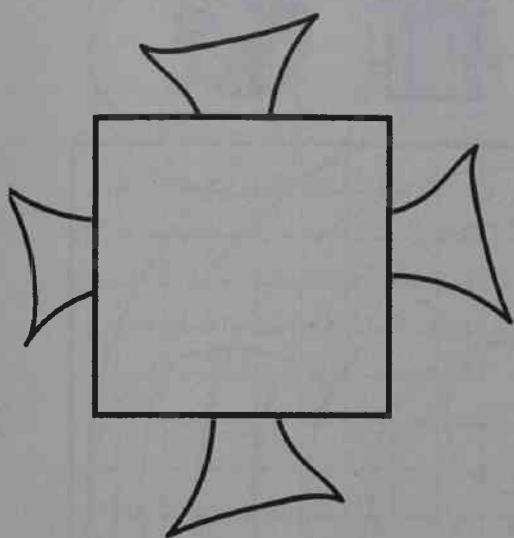
15 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 14. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте ці творчі завдання, розроблені так, щоб дати змогу вивільнити вашого внутрішнього художника. Тут немає «правильних» або «неправильних» відповідей.

Як ви думаєте, що приховує кожен з цих чотирьох білих квадратів? Намалюйте на кожному з них те, що приховано всередині!

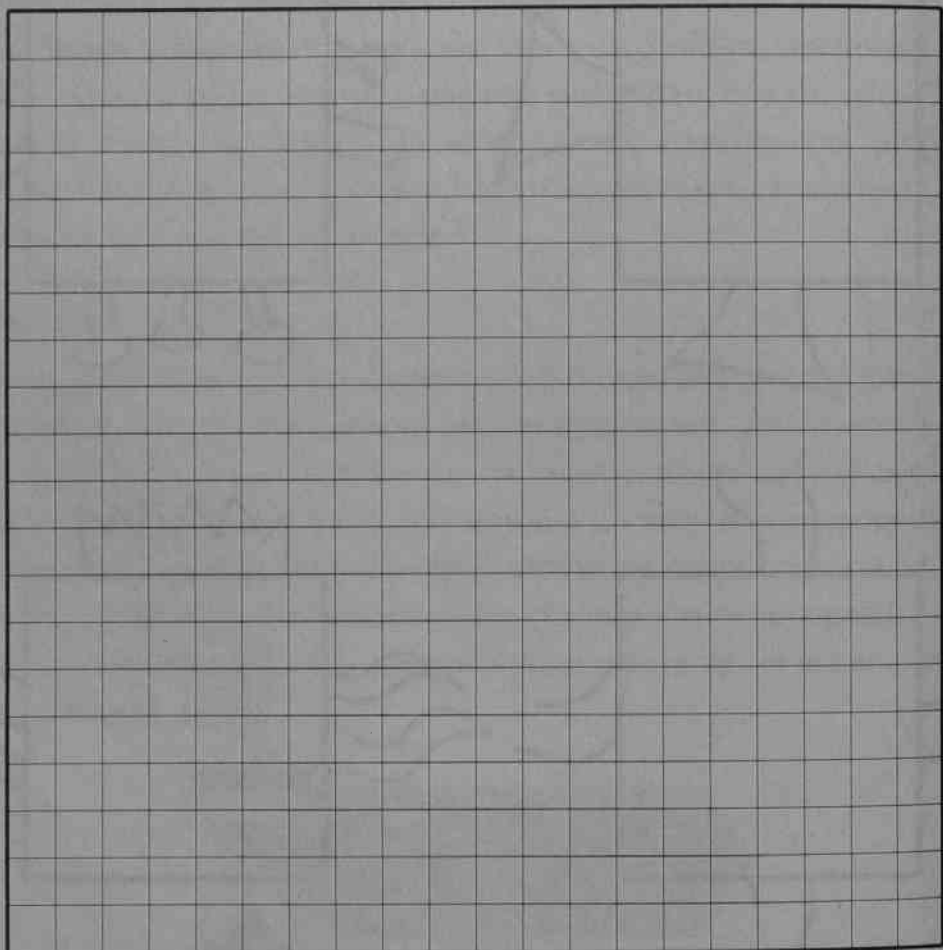


► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 14. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Спробуйте створити просту «піксельну» картинку, зафарбувавши деякі або всі квадратики цієї ґратки. Не обов'язково зафарбовувати всі квадратики, і, якщо хочете, можете зафарбувати їх простим олівцем, а не кольоровими.

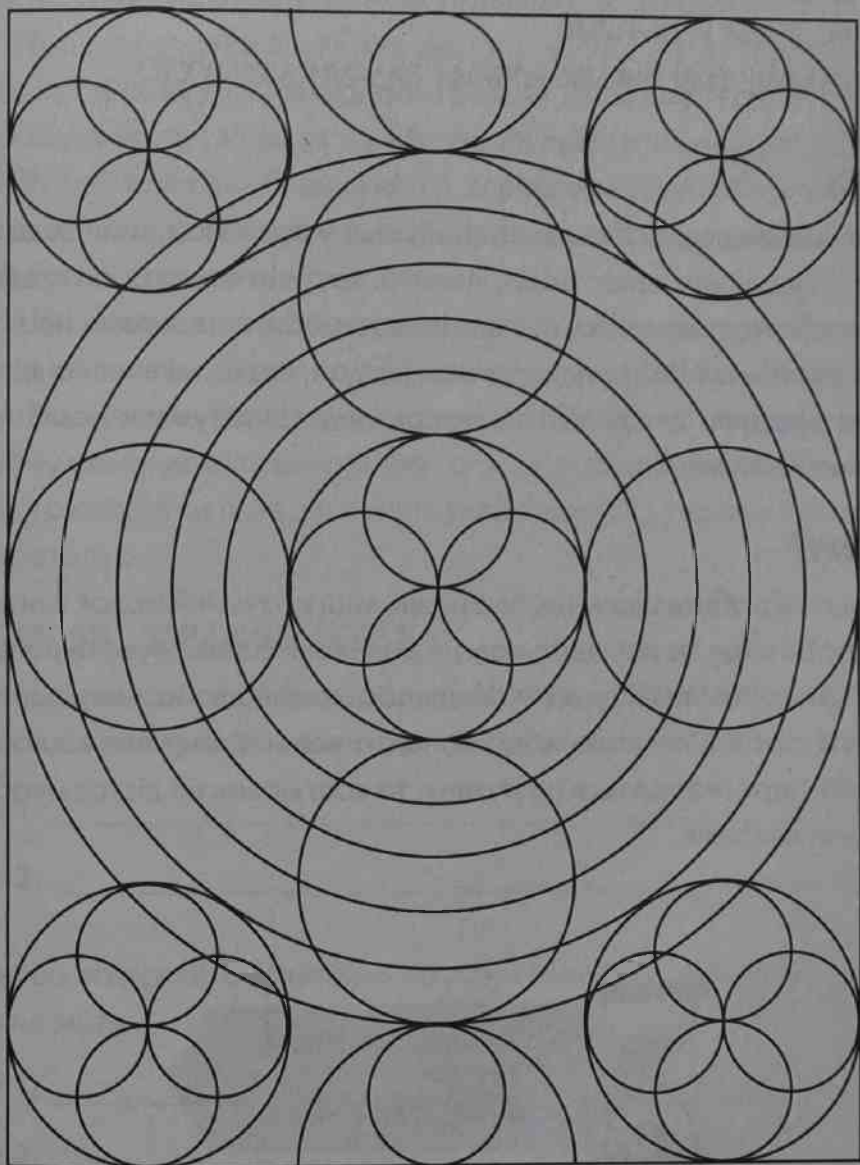
Ось кілька ідей, які допоможуть вам розпочати:



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 14. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Зафарбуйте ділянки, утворені колами, які перекриваються, як вам захочеться. Наприклад, це може бути симетричний візерунок або чудернацько розкидані плями яскравих кольорів. Вибір цілком і повністю ваш.



ДЕНЬ
15

ЗЛАМАЙТЕ ЗАВЕДЕНИЙ ПОРЯДОК

- + ЖИТТЯ НЕ ПОВИННО РУХАТИСЯ ТОРОВАНОЮ ДОРОГОЮ.
- + ДОДАЙТЕ РІЗНОМАНІТТЯ І ВАРІЮЙТЕ ТІ ЧАСТИНИ ВАШОГО ЖИТТЯ, ЯКІ СТАЛИ РУТИННИМИ.
- + КИДАЙТЕ СОБІ ВИКЛИК НОВИМИ ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ.

ЩО?

З віком ми дедалі більше застрягаємо у звичних рутинних діях. Хай скільки вам тепер років, чи якась частина вашого життя вже стала такою звичною, що ви можете робити це, навіть не замислюючись? Чи траплялося вам відчути, що ви не впевнені, чи вже зробили дещо або ні, наприклад приготували напій чи почистили зуби?

ЧОМУ?

Якщо ви робите щось чимало разів, ваш розумний мозок вчиться робити це за вас, щоб вам не довелося спрямовувати на це свідомі ментальні зусилля. У певному сенсі це може зробити життя простішим, але якщо занадто велика частина вашого життя перетворюється на рутину, то ваш мозок не дістає необхідних викликів.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДОДАЙТЕ РІЗНОМАНІТТЯ

Ви завжди дотримуєтеся одних і тих самих маршрутів до одних і тих самих місць, які відвідуєте регулярно? Якщо це безпечно, спробуйте змінити ці маршрути. Пройдіть довший шлях або подорожуйте іншим способом, — наприклад, автобусом замість потяга або пішки замість транспортного засобу.

Якщо ви завжди відвідуєте одні й ті ж самі місця, спробуйте відвідати нові. Пройдіться магазинами в новому місті, поїдьте на відпочинок у нове місце або пообідайте в іншому ресторані. Якщо у вас є улюблений напій, спробуйте інший або інакший спосіб його приготування. Спробуйте нові продукти й нові національні страви.

Що більше нового й незвичного у вашому житті, то більше ваш мозок повинен приділяти цьому увагу, і більше вам доведеться думати. Менш використовувані нейронні мережі у вашому мозку можуть вийти з ужитку (можливо, для економії енергії), тож якщо ви їх не використовуватимете, то справді можете втратити їх.

ДЕНЬ 15. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Які дві речі ви робите щоразу однаково, і які можете робити, не зосереджуючись повністю на процесі під час виконання:

► 1. _____

► 2. _____

Тепер поміркуйте й знайдіть простий спосіб, як їх дещо урізноманітнити:

► 1. _____

► 2. _____

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 15. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Ці головоломки-хітори трохи схожі на обернену головокрутку-судоку. Потрібно зафарбувати деякі квадратики так, щоб у кожному рядку або стовпчику незафарбоване число з'явилося лише один раз. Також зафарбовані квадрати не можуть бути дотичними горизонтально або вертикально, лише діагонально. Усі незафарбовані квадратики повинні утворювати єдину з'єднану систему, тому з будь-якого не зафарбованого квадрата можна переміститися в будь-який інший, рухаючись ними ліворуч/праворуч/угору/вниз.

► 1.

5	2	4	2	6	2
6	3	6	4	6	1
4	6	2	3	1	5
5	1	5	6	5	3
1	6	6	3	4	2
2	4	3	1	3	6

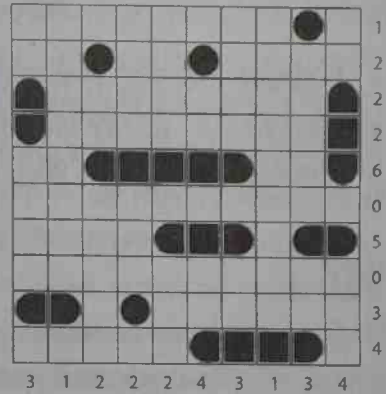
► 2.

7	8	3	7	4	1	6	2
4	6	8	2	5	3	7	3
6	2	7	1	3	8	2	5
2	4	6	4	8	4	1	4
1	8	2	6	3	7	2	3
5	4	1	4	2	2	8	6
1	5	2	7	6	1	4	3
8	3	1	5	6	6	2	7

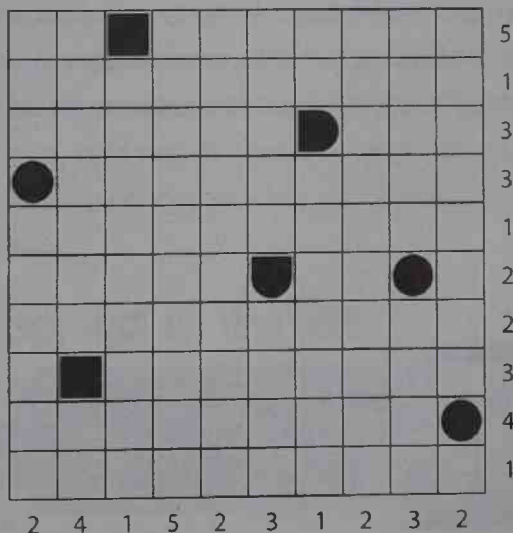
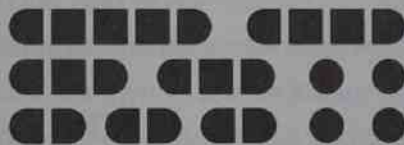
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 15. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Якщо ви коли-небудь грали в «Морський бій», спробуйте цю версію для одного гравця. Мета — розмістити повний набір перелічених кораблів на полі битви, дотримуючись запропонованих нижче правил. Приклад розгаданої головокрутки показано праворуч, щоб допомогти вам зрозуміти правила.



- Кораблі не можуть торкатися один одного.
- Кожен рядок і стовпчик має число-підказку, яке вказує, скільки клітинок у ньому містить сегмент корабля.
- Декілька сегментів кораблів уже розміщено на полі.



ДЕНЬ
16

ПОМИЛКИ Й ЖАЛКУВАННЯ

- + З ВІКОМ ДЛЯ НАС ПРИРОДНО НАКОПИЧУВАТИ ЖАЛІ.
- + ПОМИЛКА — ЦЕ ЧАСТО ПИТАННЯ СПРИЙНЯТТЯ.
- + ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВАШ МОЗОК ЗАСВОЇВ ПРАВИЛЬНУ НАУКУ.

ЩО?

Чи буває так, що ви іноді ніяк не можете позбутися нав'язливих думок або почуваєтеся засмученим чимось, що більше вже не можете змінити? Або, можливо, не можете припинити думати про те, на що *ніколи* не мали шансу вплинути? Якщо це так, опануйте всю можливу науку з цих подій, а потім рухайтесь далі. Жити минулим — шкодить вашому теперішньому.

ЧОМУ?

Відпустити й рухатися далі може бути складно, але ваше життя не повинні визначати лише кілька минулих моментів або епізодів. Не хвилюйтеся про речі, які не можете змінити, і не проводьте життя, очікуючи, що інші люди зміняться — цього може ніколи не статися. Ви маєте обов'язок перед своїм мозком — продовжувати жити. Нещасний мозок не засвоює правильної науки.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЖИТТЄВА НАУКА

Кажуть, що те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими. Це може не завжди бути так, але досить часто, коли щось у житті йде не так, у нас виникає спокуса обміркувати минуле й пошкодувати про прийняті рішення. Але річ ось у чому: ви не можете їх змінити. Усе, що ви можете зробити, — це навчитися дечого в такій ситуації, а потім рухатися далі. Ви можете попереживати деякий час, але якоїсь миті вам потрібно відпустити це, щоб можна було продовжувати жити далі. Мабуть, це легко сказати й важче виконати, але все-таки це потрібно зробити.

Звісно ж, травматичні або дуже емоційні миті закарбовуються в пам'яті. Інтенсивні почуття повідомили мозок, що це важливі моменти, які слід пам'ятати, але насправді може бути так, що їх краще забути. На щастя, ви можете допомогти пам'яті їх стерти, просто не думаючи про них. Тож відпустіть це свідомо, й одного дня спогади про якусь подію справді можуть зникнути або так віддалитися, що більше вас не турбуватимуть.

НАПИШІТЬ ВЛАСНУ ІСТОРІЮ

Історію, як відомо, пишуть переможці, тому не дозволяйте судженням інших людей впливати на вашу самооцінку. Добре прислухатися до думок інших людей і помічати, чого ви можете від них навчитися, але навіть у цьому разі формуйте власні судження. Шукайте позитив у всьому, і ви (і ваш мозок) будете від цього щасливіші.

БУДЬТЕ ЗМІНОЮ, ЯКОЇ ВИ ПРАГНЕТЕ

Не чекайте, коли інші зміняться. Пробачайте, але не обов'язково забувайте сварки з друзями й родичами. Рухатися далі — це не визнання провини, а просто розумний процес проживання свого життя.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 16. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

У цій головокрутці типу «Сапер» потрібно зафарбувати деякі квадрати, щоб розкрити просту приховану картину. На відміну від традиційного «Сапера», ви можете зафарбовувати квадрати з числами.

Кожне число показує, скільки дотичних квадратів зафарбовувати, ураховуючи як діагонально дотичні квадрати, так і сам квадрат з числом, тому максимальне можливе значення підказки дорівнює 9. Навіть якщо ви зафарбовуєте квадрат з числом, потрібно дотримуватися підказки.

	1		3		4	4			1
1	2		4		7	6	5		
2		5		6		5			2
2		5					6	3	2
	3			5	5			3	
	2	4		6		5		3	2
2			3	4		4	3	3	
3	4		4		4	5			3
	5	6		6	5		4	5	3
1		5		5	4	5	4	4	

ДЕНЬ
17

ЗНАЙТЕ СВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ

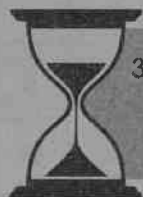
- + ЛЮДИНА, ЯКА ЗНАЄ ВАС НАЙКРАЩЕ, — ВИ САМІ.
- + ВИЗНАЧТЕ СВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ Й ВИЗНАЙТЕ СВОЇ СЛАБКОСТІ.
- + НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ІНШИМ ГОВОРИТИ ВАМ, ЩО ДУМАТИ.

ЩО?

Ніхто інший не втаємничений у ваші заповітні думки й бажання, тому прислухайтеся до порад інших людей, але врешті намагайтеся сформулювати власні висновки щодо питань, в яких ви точно знаєте, що розумієтеся найкраще.

ЧОМУ?

Інші люди можуть бути набагато мудрішими в різних науках, політиці, економіці або взагалі будь-якому загальному предметі, але ви — фахівець із себе. Тож, коли йдеться про рішення, які безпосередньо впливають на вас, переконайтеся, що саме ви ухвалюєте їх. Не дозволяйте тим, хто не знає вас або суть справи так само повно, як ви, змусити вас змінити думку. Вони навряд чи мислитимуть точно так само, як ви.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ

Важкі рішення... ну, важкі. Можливо, буде корисно поговорити про них з іншими людьми й вислухати різні думки, але кінець кінцем ваші рішення повинні бути *вашими*. Ви самі знаєте себе найкраще, і, мабуть, несправедливо перекладати тягар свого вибору на плечі інших людей, особливо якщо результати цих рішень не такі, як очікувалося, і в цьому є чиясь провина. І навпаки, ви не повинні дозволяти іншим людям погрозами або силоміць змушувати вас (навмисно або ні) до рішень, які б інакше ви не прийняли, якщо ці рішення не впливають також і на них.

ПЕСИМІЗМ

Інші люди можуть недооцінювати те, на що ви здатні, тому знайте свої сильні сторони й не дозволяйте іншим людям відмовляти вас від того, що ви точно знаєте, що можете зробити. Це означає не бути безрозсудними, а просто мати віру в себе й розуміти, що думка інших людей, навіть висловлена щиро, може не підходити вам.

НАДМІРНИЙ ОПТИМІЗМ

Кажуть, щоб насолоджуватися життям, потрібно бути принаймні хоч трохи оптимістом, і дарма що ця думка сама собою наймовірно песимістична, про це свідчить той факт, що в тому, щоб бути оптимістом під час ухвалення рішень немає нічого поганого. Насправді оптимізм — це добре: ви точно не захочете налаштувати себе на невдачу!

Однак оптимізм слід розбавляти невеликою дозою реальності. Не виправдовуйте своє безглузде рішення надзвичайно наймовірним ланцюжком «сподівань», особливо якщо це рішення вплине на інших.

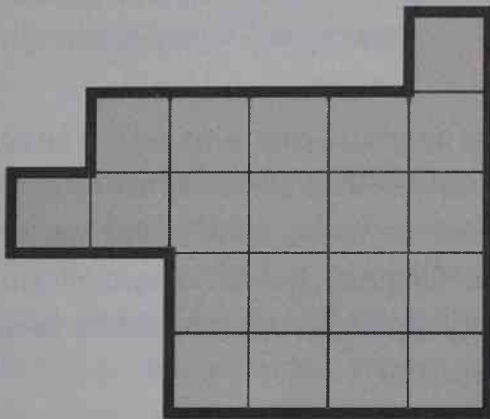
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 17. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

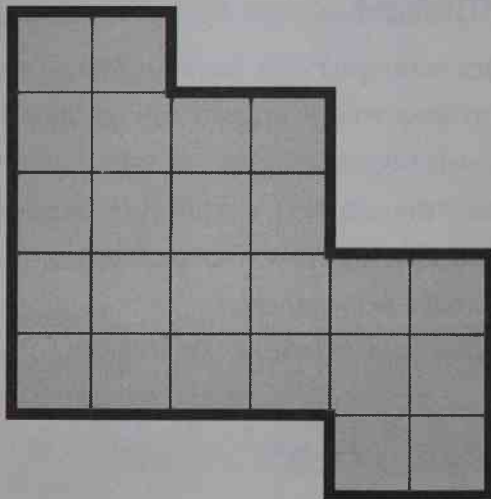
Щоб розв'язати ці головокрутки, вам доведеться ухвалити деякі рішення, але, на щастя, вони не вплинуть ні на що, крім того, розв'яжете ви їх чи ні!

Рухаючись уздовж наявних ліній, чи можете ви розділити кожен з цих двох фігур на 4 однакові фрагменти так, щоб не залишилося невикористаних квадратів? Накреслені фрагменти можуть бути оберненими навколо своєї осі версіями один одного, але не можна віддзеркалювати або «перевертати» жоден з фрагментів.

► 1.



► 2.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 17. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Кожну з поданих пар слів можна пов'язати третім словом. Це третє слово можна додати до кінця першого слова й до початку другого так, щоб утворилося два нових слова. Чи можете ви виявити всі сім слів-зв'язок?

ДЕ _____ ЛІТ

КАР _____ ЛІЙ

ПРИ _____ ФОН

САЛЬЦЕ _____ АР

ПІВ _____ НИК

ЖЕРЕБ _____ ВІК

САК _____ РОК

ДЕНЬ
18

УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

- + ІНШІ ЛЮДИ ЗВЕРТАЮТЬ МЕНШЕ УВАГИ НА ВАС, НІЖ ВИ ДУМАЄТЕ.
- + ЛЮДИ ПЕРЕБІЛЬШУЮТЬ ВЛАСНУ ВПЕВНЕНІСТЬ Й УСПІХ.
- + НЕ ЗАЙМАЙТЕ ЗНАДТО ОБОРОННУ ПОЗИЦІЮ СТОСОВНО СЕБЕ.

ЩО?

Багато людей страждають від почуття недосконалості або надмірно хвилюються з приводу того, що про них думають люди, або переживають, що вони не такі ж «хороші», як інші.

ЧОМУ?

Коли ви сідаєте в переповнений вагон, проходите через заповнену людьми аудиторію або навіть коли підходите до автобусної зупинки, важко не повірити, що всі й кожен не дивиться на вас і, цілком можливо, не обговорюють вас. Але це не так. Більшість людей надто переймаються власним життям, щоб приділяти багато уваги вашому. У найкращому разі ви не такі цікаві, як думаєте. Так само й життя інших людей теж набагато менш цікаве, ніж їм хотілося б, щоб ви вважали.



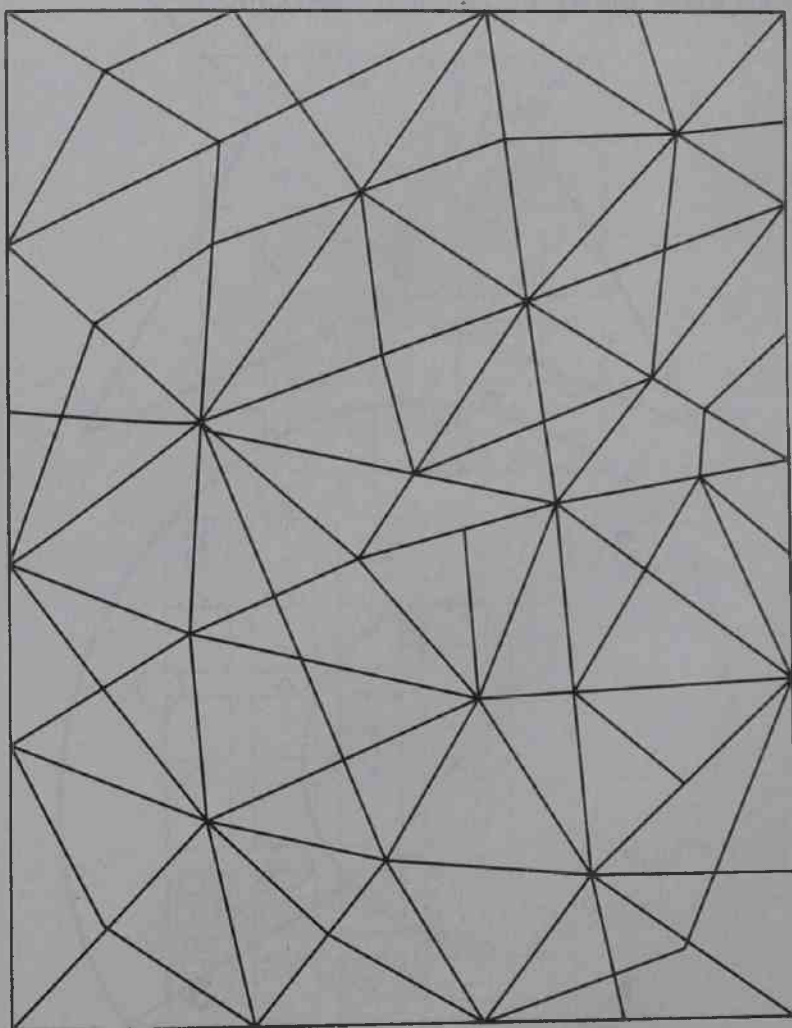
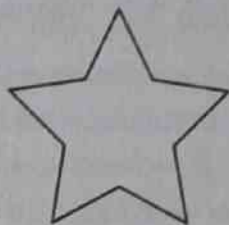
ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 18. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Якщо хтось не має конкретних причин звертати на вас увагу, то, цілком імовірно, що ви самі взагалі ледве помітите цю людину. Подивіться, як легко сховатися просто перед очима, коли шукатимете зірку, зображену праворуч на цьому рисунку. Її форма така сама, хоча вона може бути іншого розміру й розміщена під іншим кутом.



▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 18. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Подивіться, чи зможете ви розвинути впевненість, розв'язуючи ці головокрутки.

Доповніть кожну з цих головокруток-футошикі, розташувавши числа від 1 до 5 і від 1 до 6 відповідно в кожному порожньому полі так, щоб кожне число з'явилося лише один раз у кожному рядку й стовпчику. Також потрібно розмістити числа так, щоб зберегти знаки нерівності між деякими парами квадратів. Стрілка завжди вказує на менше з двох чисел.

▶ 1.

			>		>	
			v		v	
		3	>		>	
					<	
			v		^	
			^		^	

▶ 2.

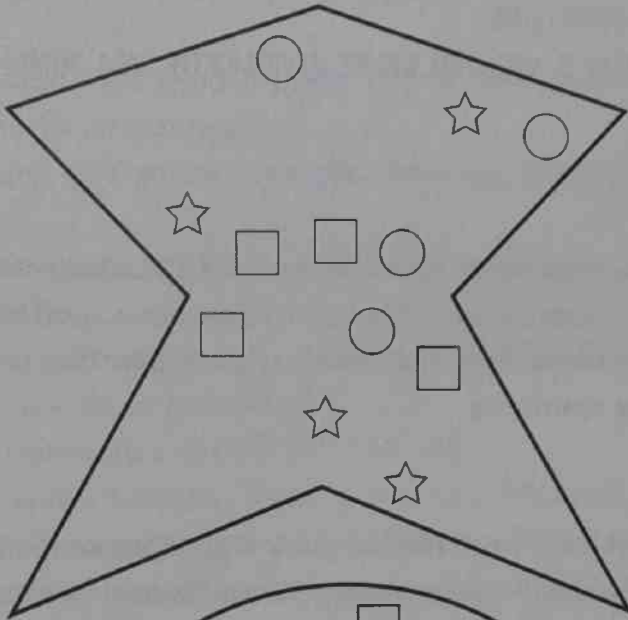
2						5
		>		<		
			^		^	
			<		<	
			v		v	
		<				
1			<		<	3

► СПРОБУЙТЕ ◀

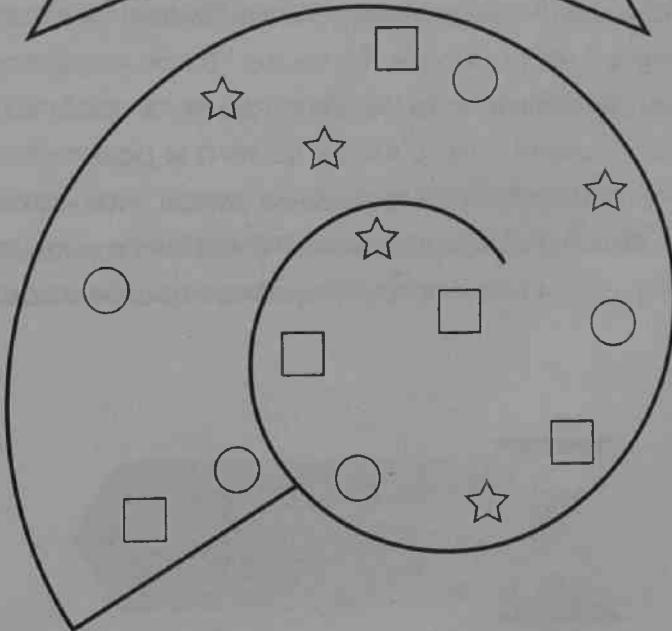
ДЕНЬ 18. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Чи можете ви намалювати три прямі лінії, щоб розділити кожне зображення так, щоб у кожній отриманій ділянці була лише одна фігура кожної форми?

► 1.



► 2.



ДЕНЬ
19

ВАШ СОЦІАЛЬНИЙ МОЗОК

- + СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ ВАЖЛИВІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МОЗКУ.
- + БАЖАННЯ ВПИСАТИСЯ В КОЛО ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВАС ОТОЧУЮТЬ, — ЦІЛКОМ ПРИРОДНЕ.
- + ВЗАЄМОДІЯ З ЛЮДЬМИ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ВАМ ЗВІЛЬНИТИ МОЗОК.

ЩО?

Хоч би ким ви були, соціальний контакт з іншими людьми важливий для вашого мозку. Ми еволюціонували, щоб жити спільно, і життя може бути набагато жорсткішим без регулярних соціальних контактів.

ЧОМУ?

Соціальний контакт потребує уваги й зосередженості. Неможливо просто підтримувати нормальну розмову, не слухаючи, не задумуючись і не реагуючи. Розмова також може допомогти зняти стрес, бо коли ви розповідаєте про якусь проблему іншим, це може допомогти її розв'язати, до того ж розмова з іншими людьми часто відволікає від власних думок. Час, проведений з друзями або родиною, також може, принаймні тимчасово, звільнити вас від турбот щодо потреби приймати рішення самостійно.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 19. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Ці головокрутки на логічне й латеральне мислення буде легше розв'язати, якщо обговорити їх з другом або навіть кількома. Тож ви можете поміркувати самостійно й відкласти їх на пізніше, а потім спробувати розв'язати з друзями.

- Позавчора мені було 8 років. Наступного року мені буде 11 років. Як це можливо?
- Яке з цих слів зайве: triangle; learning; altering; integral; relating?
- Скільки п'ятірок потрібно, щоб записати всі числа з ними між 1 та 100?
- Я впав на бетонну підлогу з п'ятиметрової драбини й зовсім не забився. Як це можливо?
- Що особливого в числі 8 290 157 346?
- Назви країн Канада, Лесото, Малаві, Монако, Панама, Сомалі, Тувалу складаються з голосних і приголосних, що чергуються. Які довші назви інших країн підпадають під це правило?
- Що спільного в цих слів: кат, кит, кір, кіт, код, міс, оба, раб, рис, тол, тор.
- Дві матері й дві дочки придбали кожна по намисту одночасно, проте куплено всього лише три намиста. Як це можливо?
- Що стоїть між стільцем і столом?

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 19. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Спробуйте придумати кульмінації¹ для цих жартів. Можете виконати завдання самостійно або обговорити ідеї з іншими.

► Чому африканський мурахоїд переходить дорогу?

► У чому різниця між скріпкою і стійлом для коней?

► Як називають одноокого велетня?

► Червоний, жовтий і синій кольори потрапили разом у горщик з фарбою й розпочали розмову. Вони промовили:

► Що ви отримаєте, якщо схрестите жабу із зеленим листочком?

¹ Англ. *punchline* (панчлайн) — частина жарту, яка всіх смішить. (Прим. пер.)

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 19. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Чи вгадаєте ви назви фільмів за першими буквами слів в їхніх назвах? Кожен фільм зі списку п'ятдесяти найкращих фільмів усіх часів сайту IMDB.com.

ХПЗ

НУМ

ВППК

ЛНГЗ

МВН

МЯ

ВРР

ЖП

ДЕНЬ
20

КРАЩЕ СПІЛКУВАННЯ

- + КОЛИ ПОЯСНЮЄТЕ ЩО-НЕБУДЬ ІНШИМ, КРАЩЕ РОЗУМІЄТЕ ЦЕ САМІ.
- + ІНОДІ НЕДОСТАТНІ ЗНАННЯ МОЖУТЬ БУТИ КОРИСНИМИ.
- + ВЕЛИКІ ГРУПИ НЕ ЗАВЖДИ ДОБРЕ ДОПОМАГАЮТЬ.

ЩО?

Коли ви розмовляєте з іншими, то змушені думати про речі по-іншому. Озвучування різних понять і проблем змушує наш мозок ставитися до них інакше, що вже саме по собі може допомогти вам придумати нові ідеї або виявити проблеми. Так само інші люди, навіть якщо вони необізнані з певним предметом, можуть допомогти з'явитися новим думкам.

ЧОМУ?

Коли ви пояснюєте щось уголос, мозок використовує різні нейронні схеми, щоб просто подумати про це, і навіть необізнана відповідь на пояснення іноді може викликати корисні нові ідеї. Крім того, потреба в пояснюванні основних фактів згодом може допомогти вам зауважити раніше непомічені недоліки в попередніх припущеннях.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

25 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ІНШІ ГОЛОСИ

Навіть якщо ви беззаперечний експерт з певної теми, часто корисно детально обговорити свої висновки й проблеми з іншими. Це може викликати нові думки або допомогти знайти помилки у своїх міркуваннях.

Однак більші групи можуть дати протилежний ефект:

- Що більша група, то ймовірніше, що в розмові домінуватиме одна особа.
- У більших групах можуть бути ієрархічні зв'язки, які спричинюють проблеми з рівновагою і змушують деяких людей більше мовчати.
- Що більша група, то більша ймовірність того, що хтось заперечить проти спільного рішення.
- Що більше учасників, то більше шансів, що обговорення відхилиться від теми.

ДЕНЬ 20. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

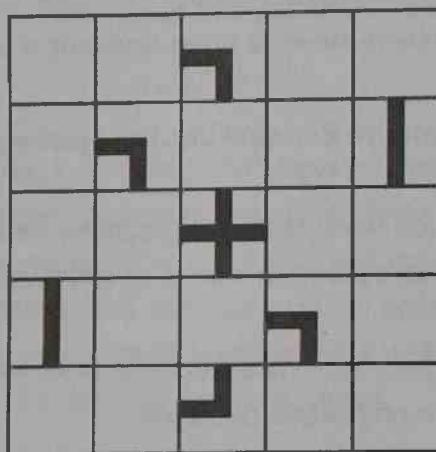
Чи є якесь рішення, про яке ви недавно думали, або проблема, яку ви намагаєтеся розв'язати? Якщо так, то коротко опишіть проблему.

Тепер спробуйте пояснити вголос основні моменти, які ви обмірковували раніше, та будь-які зроблені висновки. Якщо є з ким поговорити, це чудово, але ви також можете просто поговорити з собою. Чи допомагає вам цей процес думати глибше?

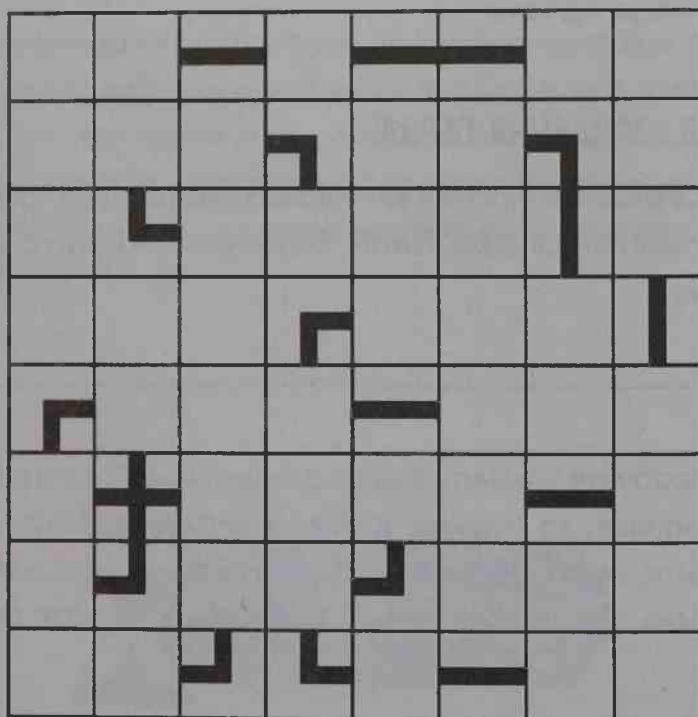
ДЕНЬ 20. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Намалюйте будь-який кут, відтинок прямої або перехрещення двох відтинків у кожному квадраті цієї ґратки аналогічно до тих, що вже задано. Завдання — створити єдину петлю, яка проходить через кожен квадратик. Ця петля може складатися лише з горизонтальних і вертикальних ліній.

► 1.



► 2.



ДЕНЬ
21

НЕРОЗУМІННЯ РОЛІ ГРУПИ

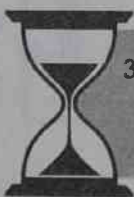
- + ВІДМОВТЕСЯ ВІД СЛІПОГО ПРИПУЩЕННЯ, ЩО ІНШІ ЗНАЮТЬ КРАЩЕ ЗА ВАС.
- + ГРУПИ НЕ ЗАВЖДИ ДІЮТЬ РАЦІОНАЛЬНО.
- + ВАЖЛИВО СФОРМУВАТИ СВОЮ ДУМКУ Й НЕ ДАТИ ІНШИМ ЗМУСИТИ ВАС СУМНІВАТИСЯ.

ЩО?

У великих групах ми схильні поводитися не так, як у малих, або коли діємо самостійно. Якщо натовп людей поводить певним чином, то природно відчувати, що ми повинні діяти однаково з ними — навіть якщо це нерозумно. Великі групи також можуть змусити нас сумніватися в собі й навіть у тому, у чому ми були впевнені раніше.

ЧОМУ?

Мало хто з нас хоче «виділятися з натовпу», тому ми копіюємо поширені моделі поведінки, навіть якщо не розуміємо їх. Якщо вмикається пожежна тривога, ви можете змусити себе залишатися на місці, коли не бачитимете, що інші йдуть геть з приміщення, навіть якщо це вас нервує. Зважаючи на еволюційні інстинкти, ми, природно, припускаємо, що нам слід діяти, як інші члени групи, але в сучасному суспільстві ці інстинкти не завжди корисні.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

12 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

СТРАХ ГРУПИ

Що більша група, то більше ми схильні припускати, що вона знає, що робить. Це також означає, що спілкування з групою, як, наприклад, якась презентація, може змушувати нас відчувати набагато сильніший страх, ніж спілкування з окремими людьми. Можливо, ми боїмося, що нас спіймають на помилці, але насправді це працює двояко: більшість людей у групі бояться ставити складні запитання, тому що, своєю чергою, бояться показати власне незнання. Зазвичай запитання ставлять ті, у кого найнижчий рівень обізнаності з темою, і тому на такі запитання найлегше відповідати.

ЯК ВЗАЄМОДІЯТИ З ГРУПАМИ ЛЮДЕЙ

Якщо вам важко взаємодіяти з групою, то можна трішки підготуватися, щоб було легше. Ваші слухачі не підготувалися так, як ви, тому, попри природну схильність багатьох людей сумніватися в собі, насправді ви, ймовірно, знаєте більше, ніж ваша аудиторія. І якщо ви говорите про предмет, в якому експерт — ви, то майте на увазі, що, хоча ви самі, можливо, і знаєте, чого не знаєте, інші люди цього не знатимуть.

Варто також пам'ятати, що, як не парадоксально, простіше бути впевненим у чомусь, коли знаєш про це мало. Отже, якщо ви знаєте, що це не так, то, ймовірно, ті, що найупевненіші у висновках або переконаннях, — це люди, які насправді найменш обізнані з певною темою.

І нарешті, хоча завжди варто готуватися до презентації, слід бути обережним, щоб не підготуватися *занадто*. Якщо ви плануєте кожне слово або речення, то занадто сильно тиснете на себе, боячись, як би не втратити думки або забути щось. Краще мати тезові нотатки — якщо, звісно, ви не читаете по-написаному.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 21. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Перед вами список фруктів. Щоб прочитати назви, потрібно видалити одну букву з кожної пари. Наприклад, АГ РИ ДУ ШН ДА — це ГРУША, якщо викреслити такі літери: АГ РИ ДУ ШН ДА.

► А К З П Е Ж Л О Т Ь С А Ч И І Н

► М Я Т Ь Л И Р У К А О Ф

► П Х Г О Я Л У Б І Н Т И Ц Е С Я

► Й М А Й Н К Д Г О К

► П А Ч Е Р У Н С Т И Щ К

► А В Б Е У Р М И К Ш Щ О Л С А Т

► С Р К Л И Ч Я В А Ж

► Д Б Д А І Н Т А Н Е

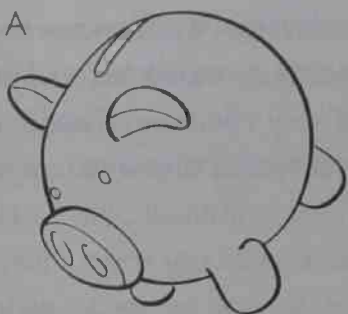
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 21. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

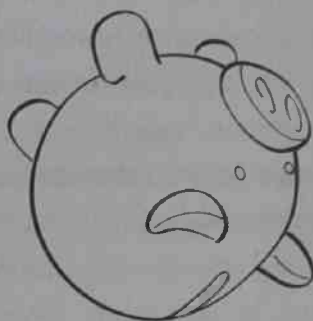
Використайте свої навички спостереження, щоб об'єднати ці малюнки в три пари.

Кожна пара зображень повинна бути однаковою, за винятком того, що зображення в цій парі можуть обертатися відносно одне одного. Кожна пара відрізнятиметься від двох інших однією невеликою деталлю.

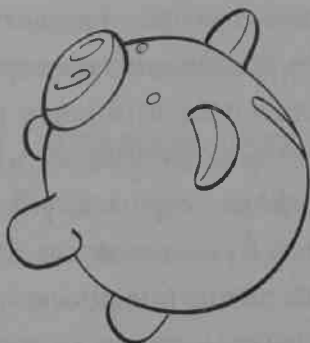
А



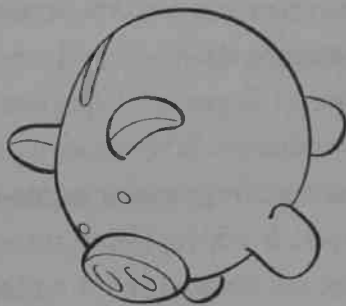
Б



В



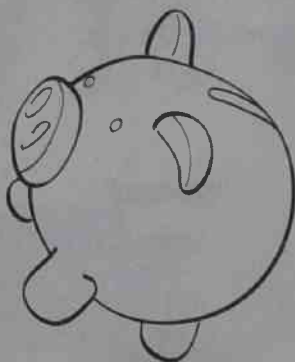
Г



Г



Е



ДЕНЬ
22

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

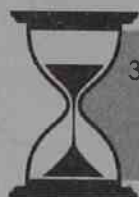
- + ЛЮДИ ЧАСТО СТВОРЮЮТЬ ХИБНЕ ВРАЖЕННЯ В МЕРЕЖАХ.
- + НЕ КАРТАЙТЕ СЕБЕ, ПОРІВНЮЮЧИ З ІНШИМИ.
- + НЕ КОЖЕН ПИШЕ ОНЛАЙНОВО ТЕ, ЩО НАСПРАВДІ РОБИТЬ ДЕІНДЕ.

ЩО?

Більшість із нас стежить за багатьма друзями й родичами через соціальні мережі, читає, що вони виставляють на загал. Перевага соціальних мереж — відчуття зв'язку з іншими, а недолік — те, що нам часто здається, що інші живуть кращим, захопливішим життям, ніж ми.

ЧОМУ?

Мало хто з нас любить ділитися новинами про невдачі або розчарування, тому — ще б пак! — для розміщення в інтернеті ретельно добираємо інформацію, щоб показати лише один бік життя людини. Ба більше, дописи в соцмережах можуть і не бути точним відтворенням реальності: фотографії можуть вводити в оману, а жарти, думки тощо можуть бути звідкись скопійовані. Також письмовий текст передає всі деталі повідомлення дещо обмежено, тому розмови в соціальних мережах можуть спричинити непорозуміння.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

10 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте трішки порахувати.

- ▶ Якщо в якійсь соціальній мережі у вас 200 друзів, і ви налаштували свій акаунт так, що ваші публікації можуть бачити друзі друзів, то скільки людей потенційно побачать одну вашу публікацію? Припустимо, що середня кількість друзів у кожної людини — 150.
- ▶ Якщо в одній із соціальних мереж ви стежите за 1000 людей, але лише 50 з них стежать за вами, то який відсоток усіх людей, за якими ви стежите, відповіли вам люб'язністю на люб'язність?
- ▶ Уявіть, що ви пересилаєте одне й те саме зображення у дві різні соціальні мережі, і 50% ваших підписників/друзів присутні в обох цих мережах. Яка максимальна кількість підписників може бачити це зображення, ураховуючи, що у вас є 100 підписників у кожній соцмережі? Припустимо, що це зображення бачитимуть усі підписники/друзі й більше ніхто.

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Які два або більше з цих чисел треба додати, щоб отримати зазначені нижче суми?

6 8 11 7 10 4

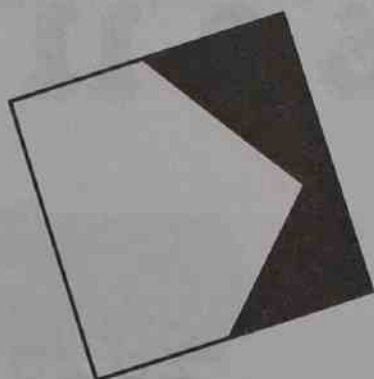
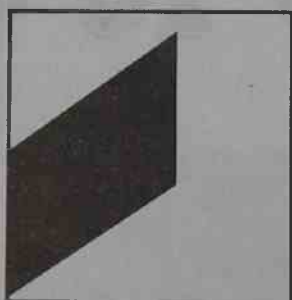
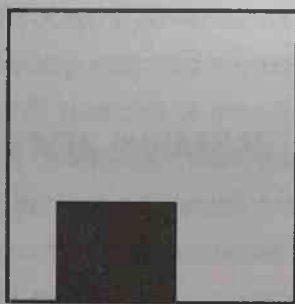
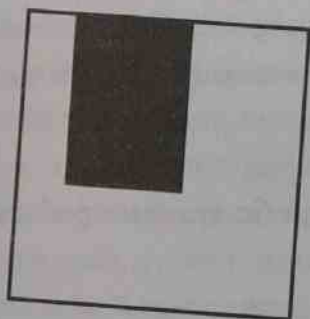
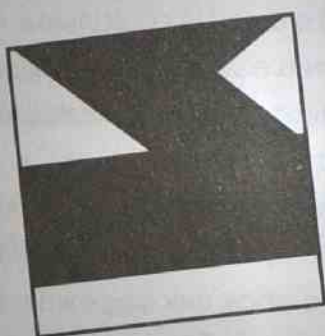
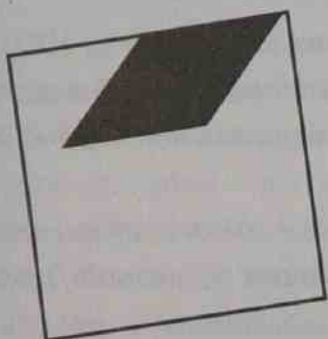
Суми:

20 26 30 34

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Ці шість рисунків можна переставити, щоб утворилася фігура 2×3 квадрати, яка містить зображення літери алфавіту. Зможете знайти цю літеру? Спробуйте зробити це, не вирізаючи квадрати й не викладаючи їх поряд. Пам'ятайте, що шматочки потрібно обертати навколо їх осі.



▶ СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

У цих географічних термінах видалили кожну другу букву.

Спробуйте відновити їх, додавши букви, яких не вистачає.

▶ _ Р _ І _ Е _ А _

▶ П _ В _ С _ Р _ В

▶ _ У _ Д _ А

▶ С _ В _ Н _

▶ _ І _ И _ Е

▶ Л _ О _ О _ И _

ДЕНЬ
23

ЯК ПРОСИТИ ВИБАЧЕННЯ

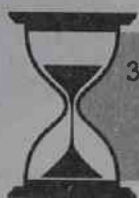
- + ЛЮДИ НЕ ПОМІТЯТЬ ВАШИХ ПОМИЛОК ТАК САМО ЛЕГКО, ЯК ВИ САМІ.
- + ЯКЩО ВИ ПРИПУСТИЛИСЯ ПОМИЛКИ, ВИБАЧТЕСЯ І РУХАЙТЕСЯ ДАЛІ.
- + НЕ НАГАДУЙТЕ ЛЮДЯМ ПРО ТЕ, ЩО ВИ ЗРОБИЛИ НЕ ТАК.

ЩО?

Коли ми припускаємося помилки, особливо такої, від якої соромно, ми перепрошуємо. А потім, щоб переконатися, що всім точно зрозуміло, що нам прикро, перепрошуємо знову. А потім, можливо, знову, коли прощаємося або в наступному електронному листі.

ЧОМУ?

Якщо ви спізнюєтеся на зустріч або припустилися помилки, яку помітили навколишні, то вибачтеся якнайшвидше. Але потім, перепросивши раз, більше не вибачайтеся. Якщо ви повторили те саме вибачення, то просто зробили так, що його запам'ятають набагато краще, ніж якби ви вибачилися лише раз. Зазвичай перше вибачення свідчить, що ви визнаєте своє запізнення або помилку, і цього цілком досить. Люди здебільшого забудуть про таке, якщо тільки ви не нагадуватимете їм, вибачаючись знову!



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ПРИВЕРТАННЯ УВАГИ ДО ПОМИЛОК

Ми самі ліпше усвідомлюємо власні помилки, ніж інші. Більшість людей такі зосереджені на власних справах і на собі, що не помічають помилок, яких припускаються інші. Іноді вони й самі помиляються і сподіваються, що ви цього не помітили. Тож не сходите зі свого шляху, щоб акцентувати увагу людей на своїх помилках — нехай інші їх помітять, а потім, якщо це доречно, вибачтеся. Звісно, у деяких ситуаціях важливо вказувати на помилки, але загалом у житті немає користі від того, що ви робитимете це привселюдно.

НАДМІРНІ ВИБАЧЕННЯ

Варто обміркувати те, що трапиться, якщо ви перепросите за надто багато разів — і одного разу зазвичай досить.

Уявіть ситуацію: ви запізнилися на зустріч і просите вибачення. Якщо ви спізнилися не на стільки, що це вже поза межами пристойної поведінки, то, найпевніше, інша людина неодмінно швидко забуде про ваше запізнення. Пізніше, прощаючись, ви ще раз вибачаетесь за запізнення, думаючи, що так виявляєте ввічливість. Але насправді людина вже забула, що ви запізнилися, бо це вже в минулому, а ви якраз зробили все, щоб нагадати про це. Тепер людина залишає місце зустрічі й пам'ятає, що ви запізнилися. Мораль цієї історії проста: вибачитися потрібно завжди, але вибачившись раз, більше не нагадуйте про це людям. Це не потрібно і без жодної користі.

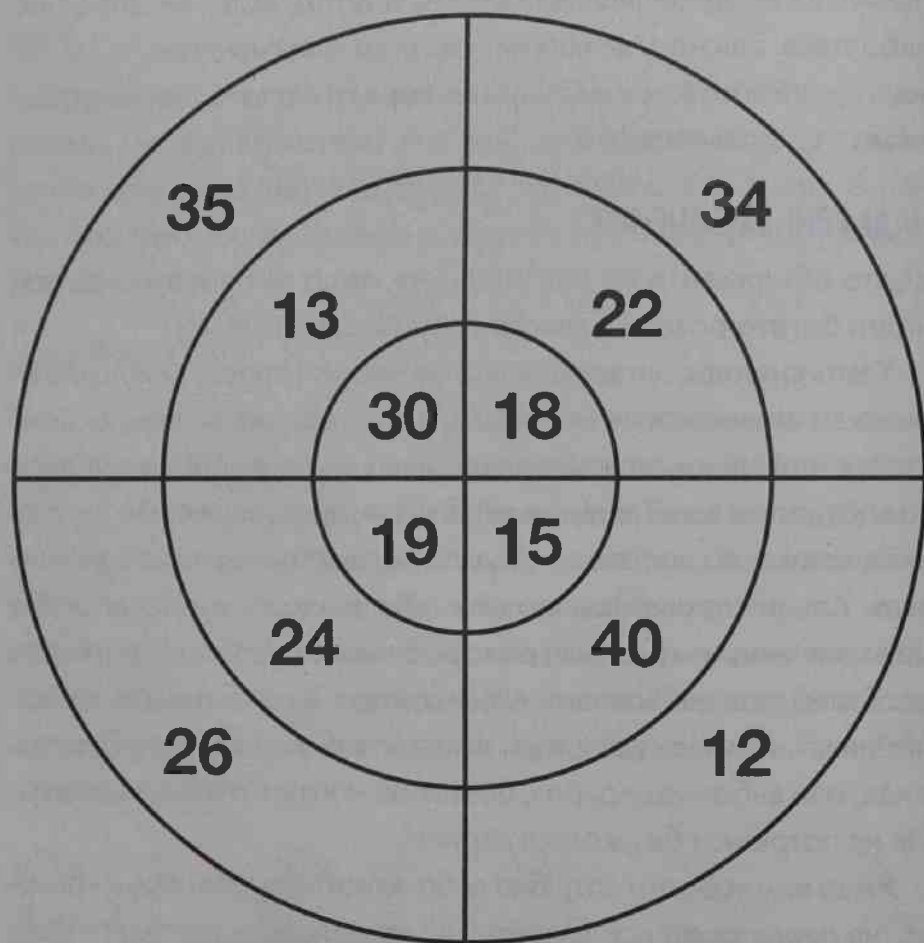
Якщо вам усе-таки потрібно вибачитися і ви робите це письмово, не перестарайтеся. Скажіть, що вам шкода й рухайтесь далі. Зазвичай не потрібно зчиняти навколо цього метушні й запевняти, що це ніколи більше не повториться, або додавати якесь інше пафосне або манірне твердження. Цим ви лише привернете додаткову увагу до своєї помилки й міцніше закріпите її в пам'яті людей.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 23. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте утворити кожну із заданих сум балів, вибравши одне число з кожного кільця цієї дошки для гри в дартси.

Наприклад, ви можете додати число 15 із внутрішнього кільця до числа 22 із центрального кільця й числа 12 із зовнішнього кільця, щоб загальна сума балів становила 49.



Загальні суми балів:

58 70 80

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 23. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Розв'яжіть ці числові анаграми, переставивши запропоновані числа й знаки математичних операцій так, щоб вони утворили вказане у відповіді число. Потрібно використати всі числа й знаки, указані в кожному завданні.

Можна використати будь-яку кількість дужок для впорядкування чисел у розрахунках. Наприклад, щоб отримати 35, числа і знаки 3 4 5 + × можна розташувати так: $(3 + 4) \times 5 = 35$.

► 1. КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ = 19

3 5 8 10

+ × ÷

► 2. КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ = 173

4 6 7 10 50

+ + - ×

ДЕНЬ
24

КОЛЕКТИВНА ПАМ'ЯТЬ

- + ЛЮДИ ПАМ'ЯТАЮТЬ МИТІ УСПІХУ КРАЩЕ ЗА ПОМИЛКИ.
- + ТІ, ЩО РИЗИКУЮТЬ, ВИДАЮТЬСЯ ХОРОБРИМИ.
- + А ТІ, ХТО ПОВОДИТЬСЯ ОБЕРЕЖНО Й ОБАЧНО, ЗДАЮТЬСЯ СЛАБКИМИ.

ЩО?

Прикра властивість людського ставлення — те, що нерозсудлива поведінка часто видається сміливою і зухвалою, а не просто безрозсудною і дурною, як це, мабуть, є насправді. І навпаки, обережні й обмірковані рішення можуть здаватися боягузливими, а не розумними.

ЧОМУ?

Ви, напевно, можете згадати кількох видатних політиків, у яких здається, немає ні сорому, ні компетентності, і все ж вони при владі. Як? Вони зробили ставку — свідомо чи ні — на таку потужну здатність людей, як тенденція зосереджуватися на тих характеристиках і результатах, яким вони найбільше віддають перевагу. Ми часто вважаємо, що ті риси вдачі людини, які нам подобаються, і є її «справжня суть».



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

12 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ВИЯВИ СМІЛИВОСТІ

Часто найуспішніші бізнесмени — це люди, які ризикують найбільше або навіть геть нерозсудливі особи. Ми зазвичай краще пам'ятаємо про успіхи людини, а не про її невдачі. Тому, коли якийсь щасливчик пожинає плоди перемог у житті, сповненому невдач, то таку людину зазвичай вважають талановитим стратегом. І байдуже, що він, можливо, уже кілька разів втрачав гроші інвесторів, — його однаково вважають перспективним спеціалістом, який має потенціал досягти успіху в майбутньому.

Хоча зазвичай нерозумно бути необачним, іноді в житті потрібно діяти хоча б трохи так, як, можливо, чинитимуть інші. Не привертайте нічиєї уваги до проблем у плані, який ви пропонуєте, і не вказуйте на те, що пішло не так у минулому. Інші люди можуть не вказати на вади своїх ідей, які конкурують з вашою, і тому ви зазнаєте невдачі лише через людську психологію. Якщо ви хочете дістати підвищення на роботі, зосередьтеся на своїх досягненнях і розкажіть, які наступні кроки плануєте зробити; не зупиняйтеся на сьогоднішні й не бійтеся запропонувати значні зміни.

ЛЕГКІ РІШЕННЯ

Побуває думка, що в житті є легкі рішення, і людська психологія спокушає нас повірити тим, хто заявляє, що може нам їх дати. Наприклад, якщо ви коли-небудь вірили, що можете «вивести токсини» зі свого організму, випивши або з'ївши конкретні продукти, то піддалися обману. Є ціла індустрія з продажу товарів для здоров'я і краси з «науковим» підґрунтям, що насправді не підкріплено наукою. Такі наукоподібні заяви звучать добре, а бажання вірити в них таке сильне, що люди хвалитимуть їх за користь, яку вони дали їм, навіть якщо ця користь не справжня. Ми зосереджуємося на речах, з якими погоджуємося, і які обираємо, щоб вірити, відкидаючи альтернативні думки як неправильні або злісні.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 24. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Що спільного в запропонованих нижче поняття?

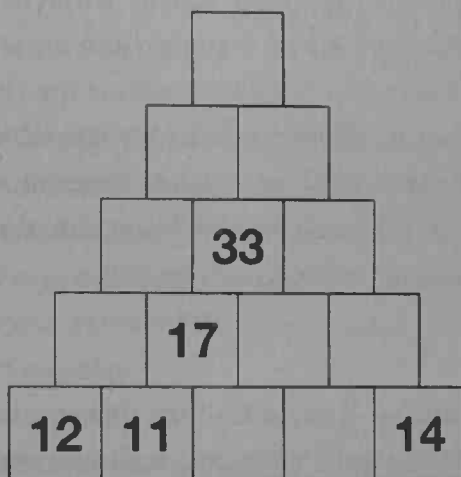
- Сонце, тризубець, зірка, кленовий листок.
- Їжак вухатий, кіт лісовий, ропуха очеретяна, тхір степовий.
- 7, 17, 37, 2⁸²⁵⁸⁹⁹³³ — 1.
- Козак Василь, запорожець Андрій, Одарка, тітка Марина.
- Бруси, кільця, кінь, колода.
- Капітал, цінні папери, траст, активи.
- Коралове, Північне, Червоне, Росса.
- Довер, Олімпія, Джексон, Лінкольн.
- Монро, Артур, Джексон, Лінкольн.

► СПРОБУЙТЕ ◀

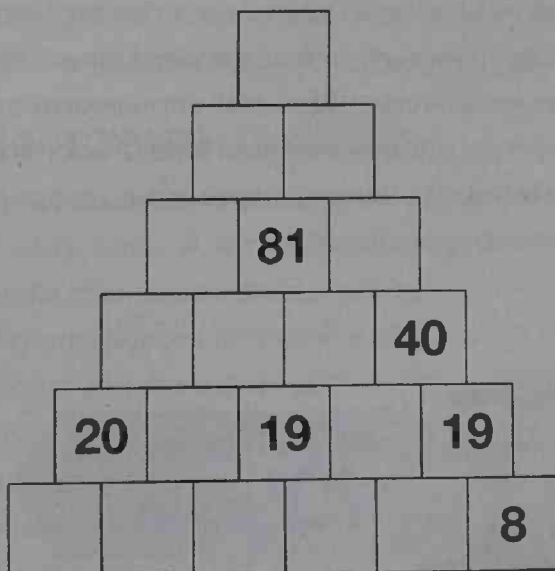
ДЕНЬ 24. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Доповніть кожну з цих числових пірамід, записавши потрібне число в кожну порожню клітинку? Кожна клітинка повинна містити значення, що дорівнює сумі двох клітинок безпосередньо під нею. (Нижній рядок може містити будь-які значення, щоб правило справдилося для решти піраміди.)

► 1.



► 2.



ДЕНЬ
25

ВЗАЄМИНИ З ІНШИМИ

- + МИ НЕ ЗАВЖДИ ЧІТКО ОЗВУЧУЄМО СВОЇ НАМІРИ Й НЕ ЗАВЖДИ ТОЧНО ЧУЄМО, ЩО НАМ КАЖУТЬ.
- + ДУЖЕ ЛЕГКО В РОЗМОВІ З ІНШИМИ НЕ ЗРОЗУМІТИ ОДНЕ ОДНОГО.
- + НЕРОЗУМНО ПОКЛАДАТИСЯ НА ТЕ, ЩО ІНШІ ЗМІНЯТЬСЯ.

ЩО?

Взаємини з іншими, особливо тісні стосунки, можуть бути складними. Усі люди різні, але ми маємо тенденцію проектувати власні припущення на інших людей. Не кожен мислить так само, як ми, і не кожен має такий самий досвід.

ЧОМУ?

Кажуть, що надмірна близькість породжує презирство, і що більше часу ви проводите з кимось, то менш терплячим будете до цієї людини. Для людини типово поступово дедалі більше й більше дратуватися через щось, що спочатку викликало лише незначне роздратування, але все ж нереально очікувати, що інші люди сильно зміняться. Це може спричинити такі стосунки, в яких від початку закладено «термін придатності», коли врешті-решт сума всіх накопичених роздратувань, скарг і розбіжностей переважає позитивні миті.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ НА ПОМИЛКАХ

Учора ми побачили, як загалом пам'ятаємо успіхи й забуваємо невдачі. Однак у стосунках часто може траплятися зворотний ефект. Ми зосереджуємося на проблемах і невдачах, але забуваємо про всі хороші миті, які були в нас з іншими.

Звісно, у стосунках можуть виникнути серйозні проблеми, і їх потрібно розв'язувати, цілком можливо, уникаючи подальших контактів. Але коли йдеться про щоденні розбіжності, виявляється, що значна частина конфліктів, зрештою, пов'язана з непорозуміннями. Якесь легковажне рішення може видатися на вмісним, а не просто бездумним, що ускладнює відновлення стосунків. Або в розмові двоє людей можуть мати різні наміри, не усвідомлюючи цього, і це спричинює принципові розбіжності щодо сказаного, а кожен бесідник переконаний, що провина лежить лише на іншому.

З огляду на таке, якщо в стосунках є явний перехил в один бік, то це не дуже добре. Почуття рівноваги дуже відрізняється від демонстрації владної або експлуататорської поведінки. Людська особистість навряд чи може істотно змінитися, тому не чекайте змін, які ніколи не настануть.

НЕПРАВИЛЬНЕ РОЗУМІННЯ СКАЗАНОВОГО

Іноді ми неправильно чуємо чийсь слова або, навпаки, люди неправильно чують наші. А в стосунках неправильне розуміння сказаного може спричинити глибокі наслідки. Деякі люди люблять дарувати або отримувати подарунки на знак дружби, що може не мати такого ж значення для іншої людини. Або відмінні очікування людей, і то неусвідомлювані, можуть стосуватися того, скільки часу вони проводять разом, скільки допомагають одне одному, як сильно хвалять інших або чують похвалу від них, а також проблем, пов'язаних із фізичним контактом.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 25. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

У кожен квадратик, намальований пунктиром, поставте стрілки так, щоб кожна вказувала вгору, вниз, вліво, вправо або в одному з чотирьох основних діагональних напрямків.

У кожній головокрутці потрібно розмістити стрілки так, щоб на кожне число вказувало стільки ж стрілок.

► 1.

	2	4	2	
	6	2	5	
	2	3	0	

► 2.

	2	3	8	4
	1	3	4	5
	3	1	4	3
	2	2	3	2

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 25. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Намалюйте петлю, яка проходить через деякі з цих порожніх квадратів. Петлю можна спрямовувати лише горизонтально й вертикально між квадратами, і яка може перетинати квадрат лише один раз. Також вона не може перетинати сама себе.

Намалюйте петлю так, щоб кожне число показувало, через скільки дотичних до нього квадратів вона проходить, зокрема квадратів, дотичних діагонально.

► 1.

3			5		
	7		7		
3			3		

► 2.

	3		4				2
						3	
4		6					2
			7				
					7		
	7						
						3	

ДЕНЬ
26

ПОВОРУШІТЬ ЗВИВИНАМИ

- + ДІТИ НАВЧАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЕКСПЕРИМЕНТ — І ДОРΟΣЛІ ТАКОЖ.
- + СТРАХ НЕВДАЧІ МОЖЕ УТРИМУВАТИ НАС ВІД ТОГО, ЩОБ СПРОБУВАТИ ЩОСЬ ЗРОБИТИ.
- + ВИ НІКОЛИ НЕ ЗНАЄТЕ, НА ЩО ЗДАТНІ, ДОКИ НЕ СПРОБУЄТЕ.

ЩО?

Коли ви були маленькі, то навчилися ходити, намагаючись це робити й не боятися падати. Пізніше, поступово дорослішаючи, ви, можливо, дедалі менше прагнули спробувати щось абсолютно нове, можливо, через страх зазнати невдачі. Коли ми старіємо, багато хто з нас стає абсолютно переконаний, що більше не зможемо навчитися нічого нового.

ЧОМУ?

Легко сидіти й розслабитися, якщо життя — це фіксована низка дій, коли ви впевнені в тому, що знаєте, що робите. Але насправді ваш мозок може дуже швидко вчитися, помічаючи закономірності й роблячи висновки. Він неймовірно швидко пристосовується до нових ситуацій, і те, що спочатку здається надзвичайно важким, може скоро здатися цілком піддатливим.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

25 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ПЕРШИЙ КРОК

Припущення — це хороша стратегія для того, щоб «почати працювати» над проектом або проблемою. Може здатися дивним, але якщо ви не знаєте, що робити, то краще просто почати з чого-небудь, ніж сидіти й нічого не робити. Насправді немає значення, з чого ви почнете, якщо, звісно, не збираєтеся завдати проекту якоїсь незворотної шкоди.

Саме імпульс початку дії може допомогти вам подолати проблему інерції. Ба більше, навіть якщо ваша початкова здогадка (або пропозиція) виявиться абсолютно неправильною, у процесі роботи ви однаково навчитеся чого-небудь. Визначення, чому це не спрацює, дає змогу зрозуміти основне завдання або проблему. Здебільшого ви навчитеся набагато швидше, якщо використовуватимете метод спроб і помилок, ніж якщо просто сидітимете й обмірковуватимете проблему.

ЯК РОЗПОЧАТИ РОЗГАДУВАТИ ГОЛОВОКРУТКИ

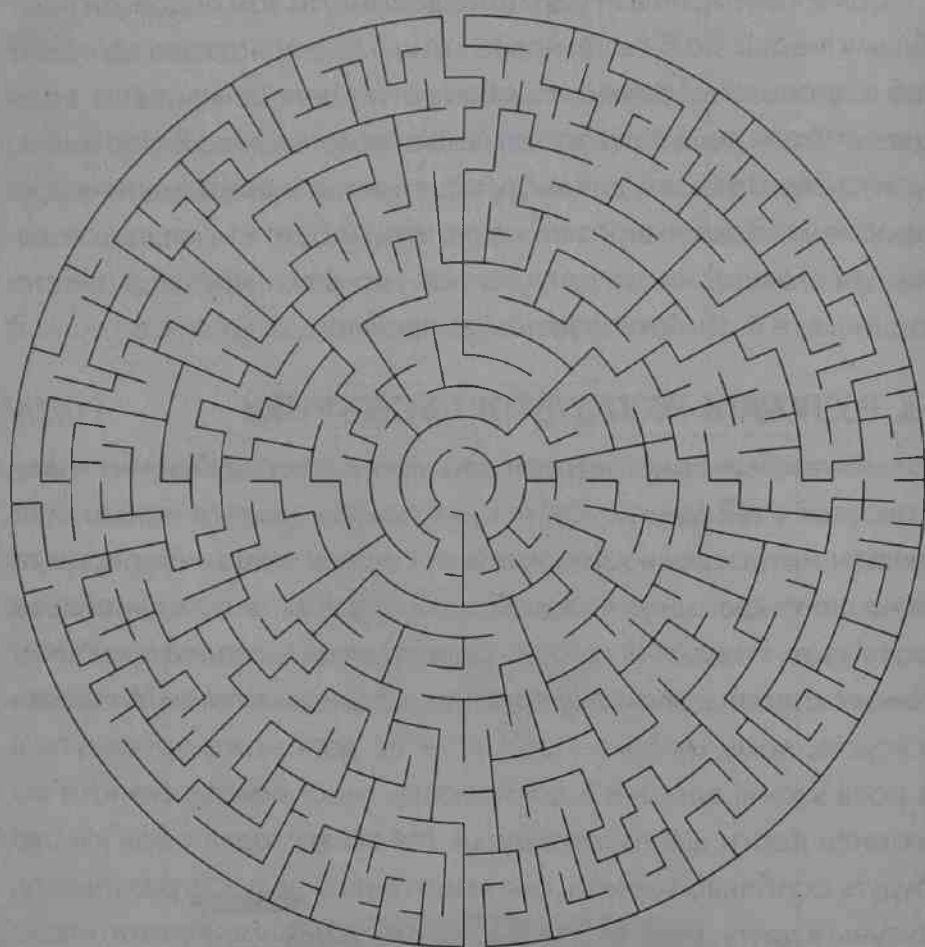
Ви можете використовувати цей метод для розв'язання головокруток у цій книжці. Деякі з них можуть здатися страхотливо складними для розв'язання, але насправді, якщо використаєте початкову здогадку, то незабаром зрозумієте суть і знайдете розв'язок. Розуміння того, чи відповідає ця здогадка правилам головокрутки, допоможе зробити інструкції чіткими. А коли ви з'ясуєте, чому це так — або ні — це допоможе просунути в розв'язанні загадки й дасть мозку змогу почати вивчати всі нюанси логіки цієї головокрутки. Не всі здогадки обов'язково будуть особливо корисні, але якщо перша не дасть результату, висуньте другу. І третю. Продовжуйте експериментувати, і якщо знайдете в глухий кут, то уважно подивіться на головокрутку і з'ясуєте, чому ваш розв'язок не спрацював. Можливо, десь потрібно зробити лише невелике виправлення — і все вдасться.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 26. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Лабіринт — це класична головокрутка, де потрібно вгадати правильну відповідь, тому цілком логічно почати з цього кругового лабіринту.

Мета проста: знайти шлях у лабіринті, вхід до якого — угорі, а вихід — унизу.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 26. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Накресліть ряд окремих шляхів, кожен з яких з'єднує декілька однакових чисел або символів. Кожен квадратик може перетинати лише один шлях, а самі шляхи можуть проходити тільки горизонтально або вертикально між центрами квадратів.

► 1.

1	2					
		3			1	
4						
				5		
		3		2		
			4	5		

► 2.

		1					
2							3
		4					
5							
			6	7		8	
							4
						7	
							1 8
	5		2				6
				3			

▶ СПРОБУЙТЕ ◀

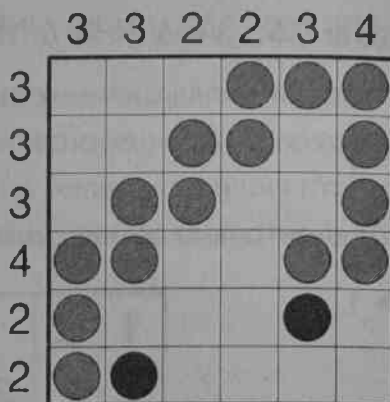
ДЕНЬ 26. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Знайдіть заховану змію, дотримуючись таких правил:

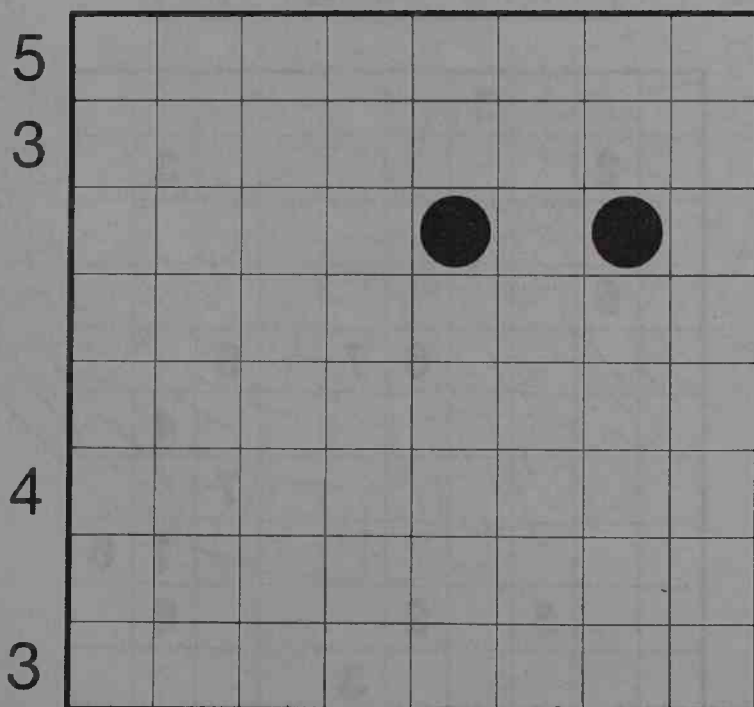
▶ Числа на початку деяких рядків і стовпчиків показують кількість квадратів, зайнятих змією в цьому рядку/стовпчику.

▶ Змія — це неперервний ланцюжок із заштрихованих квадратів, який не торкається себе ні в одній точці, навіть діагонально (за винятком утворення кута). На рисунку справа запропоновано приклад розв'язку.

▶ Початок і кінець змії вже вказано.



6



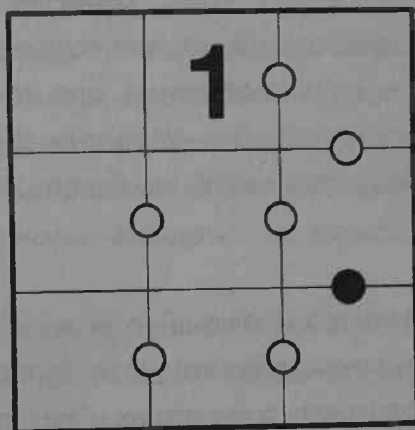
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 26. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

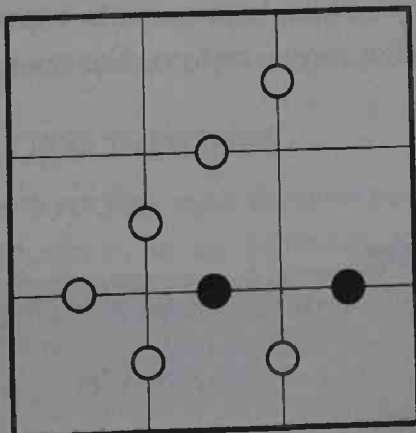
Розмістіть цифри від 1 до 9 по одній у кожній 3×3 ґратці так, щоб:

- Числа, розділені білою крапкою, були послідовні, як 2 і 3 або 7 і 8.
- Числа, розділені чорною крапкою, були такі, щоб одне з них було вдвічі більше за інше, наприклад 2 і 4 або 3 і 6.
- Числа, не розділені крапкою, не повинні бути ні послідовними, ні жодне з них не повинно бути вдвічі більшим за інше.
- 1 і 2, якщо містяться в дотичних квадратах, можуть бути розділені або чорною, або білою крапкою.

► 1.



► 2.



ДЕНЬ
27

ВІДПОВІДІ «АВТОМАТОМ»

- + ВАШ МОЗОК СКЛАДАЄТЬСЯ З ШАРІВ, ЯКІ УТВОРЮЮТЬСЯ В НЬОМУ В РІЗНИЙ ЧАС.
- + ВАШ СВІДОМИЙ МОЗОК НЕ МАЄ АБСОЛЮТНОГО КОНТРОЛЮ.
- + БІЛЬШІСТЬ ГОЛОВНИХ ПРОЦЕСІВ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ В НАШОМУ ТІЛІ, АВТОМАТИЗОВАНІ.

ЩО?

Ви не контролюєте своє тіло сповна. Ви можете на нетривалий час затамувати подих, але не можете самі припинити дихати. Ви можете знати, що з'їли достатньо, але не можете сказати своєму організму ігнорувати біль від голоду. Ви також не можете вимкнути біль, якщо розумієте, що болить.

ЧОМУ?

Ваш мозок складається з еволюційно нових структур, які розташувалися над значно старішими, примітивнішими його частинами. Вони координують рухи ваших м'язів, даючи вам змогу думати: «Я хочу повернути руку так», а не турбуватися про кожен окремий рух м'язів. І вони мають справу з критичними сигналами, такими як голод, спрага, біль тощо.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

10 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ПЕРЕСИЛИТИ СЕБЕ

Певні особливості поведінки, які спільні в нас з іншими тваринами, наприклад завмирання в ситуаціях раптової надзвичайної небезпеки або нерозуміння, можуть стати на заваді в нашому сучасному житті. Якщо ви опинилися посеред дороги, коли на вас мчить машина, завмирання, найпевніше, буде не найкращою реакцією. І, як ми вже бачили, ваш стадний інстинкт копіювати інших людей може змусити вас ухвалювати нерозумні рішення, що суперечать вашим інстинктам.

ФАЛЬШИВА ТЕРМІНОВІСТЬ

Іноді наш мозок вводить нас в оману. Ми думаємо, що нам ліпше було б з'їсти щось, доки можемо, хоча знаємо, що пізніше все-таки зможемо це з'їсти або навіть з'їсти щось інше. Примітивні реакції, призначені для того, щоб допомогти нам пережити голодні часи, не дають нам користі, коли маємо доступ до їжі.

Розпродажі в різних магазинах експлуатують аналогічні особливості нашої поведінки. Вони створюють помилкове відчуття терміновості: краще вам купити щось зараз, поки воно дешевше, або до того, як його розкуплять. І так нас штовхають поспішати з ухваленням рішень, яких ми, можливо, не прийняли б, якби в нас був час подумати про ці пропозиції безпристрасніше.

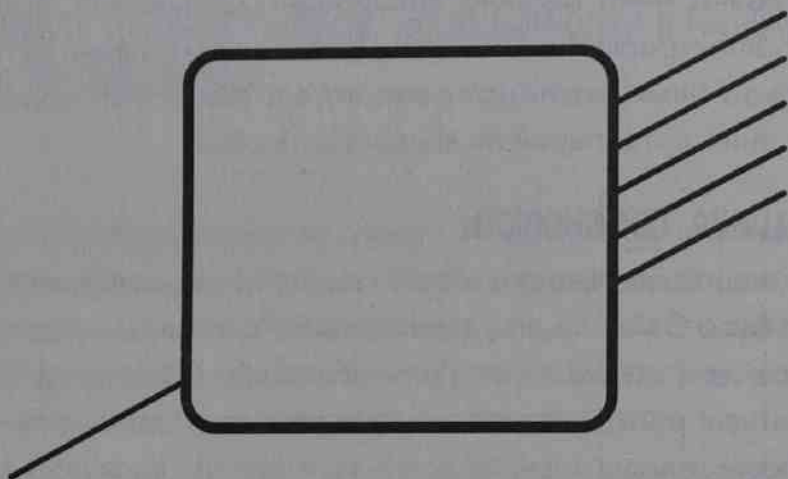
СУМНІВАЙТЕСЯ У СВОЇХ СУДЖЕННЯХ

З віком ви набуваєте досвіду, який загалом дає змогу приймати розумніші рішення, ніж ті, які ви, можливо, приймали колись. У контексті цього варто витратити час і подумати про рішення, які ви тепер вважаєте неправильними. Якщо вони ґрунтувалися на інтуїції, то як ваші інстинкти могли вас підвести? Потім ви зможете пошукати подібні оманливі висновки в майбутньому.

► СПРОБУЙТЕ ◀

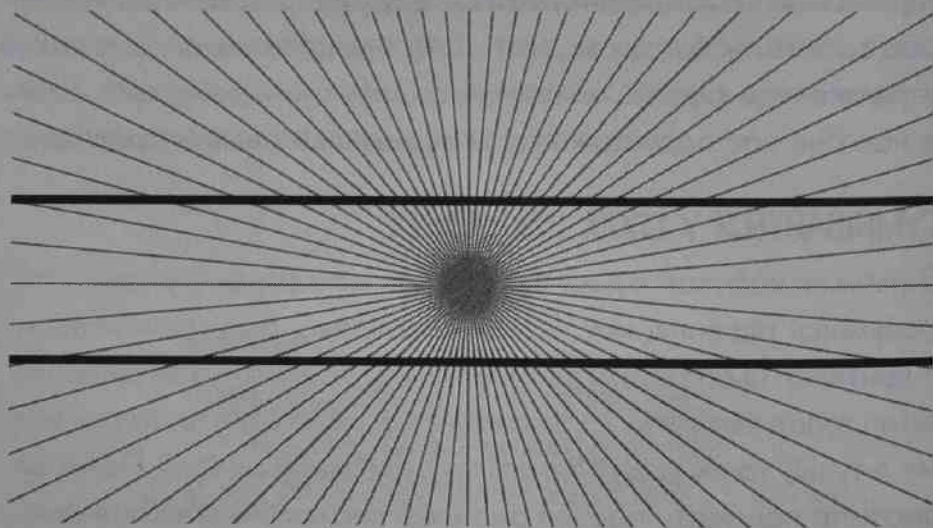
ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте ці оптичні ілюзії, щоб побачити, чи зможете помітити автоматичні реакції у своїй зоровій системі! Спочатку верхня: яка з п'яти ліній праворуч — продовження прямої, що показана зліва?



ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

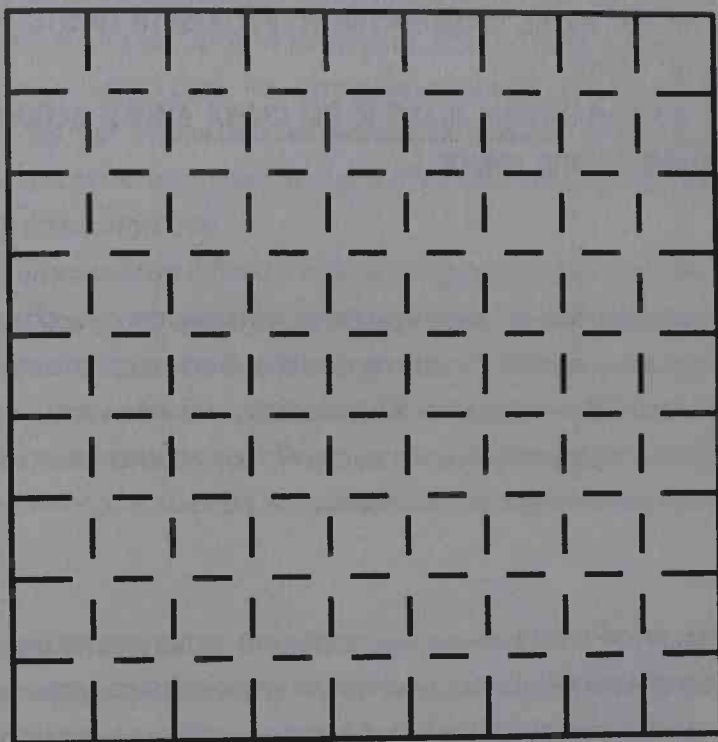
Ці дві горизонтальні лінії прямі чи вигнуті?



► СПРОБУЙТЕ ◀

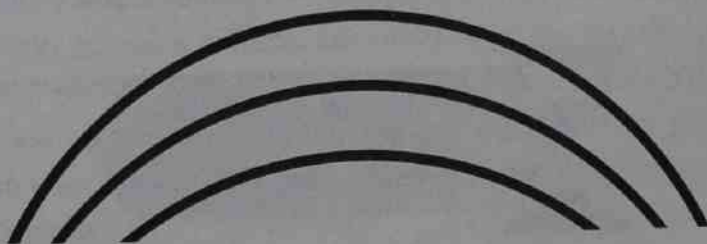
ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

На цьому рисунку ви бачите квадратики, утворені лініями з пропускками чи сітку з білих кіл?



ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

На цьому рисунку зображено частини трьох різних кіл. Якби ви могли бачити решту кожного кола, то вони всі були б різного розміру чи однакового?



ДЕНЬ
28

МИСЛІТЬ СВІДОМО

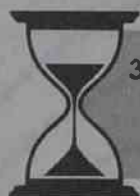
- + ВИ НЕ ЗАВЖДИ СВІДОМО РОЗУМІЄТЕ ВЛАСНІ ДУМКИ.
- + ВАШ МОЗОК МОЖЕ ПРОДОВЖУВАТИ ПРАЦЮВАТИ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ВИ СПИТЕ.
- + РІЗНЕ ФОРМУЛЮВАННЯ ОДНІЄЇ Й ТІЄЇ САМОЇ ДУМКИ ДОПОМАГАЄ ВИВІЛЬНИТИ ПОТІК ДУМОК.

ЩО?

Ви свідомо розумієте лише крихітну частину того, що відбувається у вашому мозку. Зрештою, звідки беруться слова, які ви промовляєте? Вони просто з'являються, ніби якимсь магічним чином, у вашому розумі й на вустах? І як можна чистити зуби під час читання?

ЧОМУ?

Чи траплялося вам колись несподівано придумати ідею або знайти розв'язки проблем, над якими ви розмірковували деякий час? Якщо так, то ви повинні подякувати своєму несвідомому. Ви здатні свідомо думати одночасно лише про одну річ, але це не перешкоджає працювати решті вашого мозку. Зокрема, коли ви спите, ваш мозок страшенно зайнятий, осмислює день, який минув, і придумує нові розв'язання проблем, що вас турбують.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

АВТОМАТИЧНА ПОВЕДІНКА

Фізичні процеси, які ви виконуєте знову й знову, починають ставати щонайменше напівавтоматизованими. Саме так можна навчитися ходити, їздити на велосипеді або кермувати автомобілем. Коли ви сідаєте за кермо, вам потрібно зосередитися на кожному русі рук і ніг, але скоро це все стає звичною справою — до тієї миті, коли, можливо, їхатимете знайомим маршрутом і раптом зрозумієте, що робите це так, що ваші дії рівнозначні автопілотові!

Ці сформовані фізичні навички критичні для нас, бо завдяки їм ми можемо проживати життя, але що насправді вражає — це можливості нашого мозку ще вищого рівня, коли його робота може тривати без нашого втручання. Деякі науковці описують мозок, як орган, в якому петлі думки продовжують роботу всередині нього, а ми ніяк не усвідомлюємо цього.

СОН

Сон може бути відпочинком для вашого свідомого розуму, але ваше несвідоме зайняте так само і коли ви спите. Воно швидко переглядає день, який щойно завершився, складає спогади й усвідомлює все, що ви пережили. Сон має таке важливе значення для зберігання пам'яті, що, коли ви намагаєтеся запам'ятати якийсь матеріал, слід бути особливо обережними, щоб не надто порушити режим сну.

За кілька годин після того, як ви прокинетесь, може виявитися, що у вас з'явилися — нібито спонтанно — нові ідеї або висновки, до яких дійшов ваш мозок, поки ви міцно спали. Якщо хто-небудь коли-небудь казав вам «переспати з цією думкою», він не тільки порадив вам не поспішати з рішенням, а й дав неоціненну пораду, як найкраще скористатися силою свого мозку!

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 28. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте ці головокрутки. Якщо застрягнете, чому б не залишити їх на ніч або на кілька годин і подивитися, чи зможете розгадати їх пізніше?

Скільки останніх країн-господарів літніх Олімпійських ігор ви можете назвати? Спробуйте вказати їх відповідно до років:

► 1992 _____

► 1996 _____

► 2000 _____

► 2004 _____

► 2008 _____

► 2012 _____

► 2016 _____

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 28. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

А тепер подивимося, скількох останніх президентів США ви можете згадати. На початку кожного рядка вказано роки президентства кожного з них.

► 1969—1974 _____

► 1974—1977 _____

► 1977—1981 _____

► 1981—1989 _____

► 1989—1993 _____

► 1993—2001 _____

► 2001—2009 _____

► 2009—2017 _____

ДЕНЬ
29

НІБИ ОБМІРКОВАНЕ

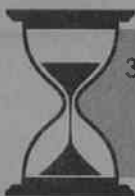
- + ВИПАДКОВИЙ ЗБІГ ОБСТАВИН ТРАПЛЯЄТЬСЯ НА ДИВО ЧАСТО.
- + ВАШ МОЗОК ЛЮБИТЬ ВИЯВЛЯТИ ЗВ'ЯЗКИ НАВІТЬ ТАМ, ДЕ ЇХ НЕМАЄ.
- + СПРОБУЙТЕ НЕ КВАПИТИСЯ З НЕПРАВИЛЬНИМИ ВИСНОВКАМИ.

ЩО?

Ваш мозок — це феноменальна машина виявлення зв'язків. Він розпізнає і виявляє речі, які, здається, відбуваються водночас або послідовно, і дає вам змогу зрозуміти, що відбувається, і дізнатися про світ. На жаль, він також помічає зв'язки там, де їх немає.

ЧОМУ?

Здатність помічати зв'язки дає змогу вашому мозку надавати вам швидко й точну інформацію. Швидко розпізнати людське обличчя або помітити, що блискавка вдаряє відразу після грому — усе це корисно. Але ваш мозок також може помітити зв'язки там, де їх немає, як, наприклад, у жеребкуванні або випадковому збігу.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

12 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

НЕ ЗВАЖАЙТЕ НА ЗБІГ

Ви подумали про друга — і раптом він зателефонував. Або ви говорите про якесь місце — а потім чуєте, як того ж дня його згадують на радіо. Або, можливо, ви перемовилися словом з кимось у магазині — і виявляється, що в цієї людини день народження того ж дня, що й у вас.

Ці збіги досить вражають, і тому ваш мозок надає їм важливого значення — вони повинні мати певний сенс. Але насправді ви просто *помічаєте* збіг.

Здебільшого, коли ви думаєте про котрогось із друзів, він не відразу телефонує вам, тож чому тоді, коли це відбувається, ви надаєте цьому важливішого значення, ніж у будь-якому іншому разі, коли він телефонує? Подібне пояснення стосується більшості збігів.

ЕКСТРАПОЛЯЦІЯ УСПІХУ

Якщо ви спробуєте щось ризиковане, і вам це вдасться, виникає спокуса повірити, що вам так само це вдасться, якщо спробуєте ще раз. Ваш мозок майже відразу починає переоцінювати вашу майстерність, що породжує помилкове відчуття впевненості. Дивно, але ці помилкові відчуття безпеки зазвичай залишаються навіть після невдачі. Успіхи приписують майстерності, а провали залічують на рахунок «не пощастило».

У психології людини є різні схильності до оптимістичного погляду на світ, і це одна з них. Можливо, без цього нам було б важко заселити всю земну кулю — набагато безпечніше залишатися на місці, ніж пробувати щось нове. У позитиві насправді немає нічого поганого, узагалі він бажаний, доки не перетинає розумні межі. І якщо ви про це знаєте, то можете взяти це до уваги, приймаючи рішення, де це доречно.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 29. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Ви коли-небудь стикалися з дивними аббревіатурами, наприклад, ТЛДР, ВУСШВУГ тощо, коли не зрозуміло, що вони означають? Що ж, настав час вам скласти *власні* акроніми!

Як ви гадаєте, що може означати кожна з аббревіатур нижче? Тут немає правильних відповідей.

► ЕУДГ

► ТАСА

► ВГООП

► НОНО

► РОБОТТ

► ТЕАПОТ

► СЛУДГУЕ

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 29. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Кожне з цих речень містить приховану назву виду спорту. Пошукайте і знайдіть їх усі.

- Каша химерна якась.
- Відбулися чотири тури змагань.
- Відчувши в нозі сильний біль, ярдів за сто зійшов з дистанції.
- Це якась кара те подорожування.
- Такий сум обсів.
- Прийшов раніше, бо ксьондз велів.
- На берег бігцем подався.

ДЕНЬ
30

НЕОЧІКУВАНЕ

- + КОЛИ ТРАПЛЯЄТЬСЯ ЩОСЬ НЕОЧІКУВАНЕ, З ЦИМ БУВАЄ ВАЖКО ВПОРАТИСЯ.
- + АЛЕ СКЛАДАННЯ ПЛАНІВ НА МАЙБУТНЄ — ПІДГОТУВАННЯ ДЛЯ ТВОГО МОЗКУ.
- + У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ЗАЛИШАТИСЯ ЗОСЕРЕДЖЕНИМ.

ЩО?

Час від часу трапляються речі, які не відповідають нашому досвіду або очікуванням. Якщо вони ставлять нас у небезпечне становище або загрожують нам якимось, то ми часто реагуємо не дуже раціонально. Наші страхи можуть наздогнати нас і зробити безпорадними, внаслідок чого ми ціпеніємо, щоб захистити себе таким способом.

ЧОМУ?

У вашому мозку закладено моделі поведінки боротьби з небезпекою. У вашій крові збільшується рівень адреналіну, пришвидшується серцебиття. Може змінюватися відчуття часу, тому здається, що події протікають повільніше. Також можуть спрацювати примітивні тваринні форми поведінки, тому ви втрачите доступ до своїх людських навичок вищого рівня.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ГОТУЙТЕ ВІДПОВІДЬ

Ви не можете провести своє життя, хвилюючись про те, що може статися, але витратьте кілька хвилин на роздуми про те, що б ви зробили, якби у вашому будинку сталася пожежа, або якби ви замкнули двері й залишилися зовні без ключів. Ви точно знаєте, що б ви зробили в таких ситуаціях? Якщо ні, обміркуйте їх, щоб могли діяти розсудливо, якщо вони коли-небудь стануться або, щодо ключів, підготуйте запасний комплект заздалегідь.

Хоча це може здаватися безглуздом, варто задуматися над тим, як би ви вчинили в різних серйозних ситуаціях. Тож якщо така подія коли-небудь відбудеться, ви матимете кращі шанси зреагувати розсудливіше, бо ваша свідомість буде підготовлена.

Під час травматичних подій у реальному житті трапляється так, що ситуація паралізує, забирає в людей здатність рухатися. Від шоку вони завмирають на місці, бо інформація від подразників, що надходить до мозку, занадто перевищує їхню здатність опрацювати її. Щоб запобігти цьому, подумайте, що б ви зробили, якби самі раптово опинилися в подібній ситуації. Переконайтеся, що ваш мозок провів початкове розмірковування, тому в реальній ситуації в нього є більше шансів зреагувати розсудливо. Такі приготування не повинні бути складними — просто подумайте про те, якою може бути ваша перша реакція — наприклад, тікати.

НЕОЧІКУВАНІ ІНШІ

Інші люди теж роблять несподівані речі, зокрема такі, що не мають сенсу навіть для них. Тому також розумно продумати, як ви можете впоратися з іншими людьми в надзвичайних ситуаціях. В екстремальних ситуаціях люди не діють раціонально, а їхня поведінка може вам загрожувати.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 30. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Подумайте про ситуації, до яких варто підготуватися:

► 1. _____

► 2. _____

► 3. _____

А тепер складіть простий план для кожної з них:

► 1. _____

► 2. _____

► 3. _____

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 30. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Доповніть цю заплутану головокрутку-судоку, розташувавши числа від 1 до 9 у кожному порожньому білому квадраті. Числа потрібно розміщувати так, щоб ніяке число не повторювалося в жодному рядку, стовпчику або в 3×3 квадраті, виділеному грубими лініями.

Усупереч очікуванню, заштриховані квадрати (в які числа вписувати не можна) можуть «представляти» різні пропущені числа в кожному рядку, стовпчику й квадраті 3×3 , в якому вони містяться.

1			7	4	6			3
		2	3			8		
	3				9	4	1	
2		3			1		7	6
9	1						2	
6			8		2	5		1
	8	1	6				9	
		9		2	4	1		
3			1	9				4

ДЕНЬ
31

ІМОВІРНІ УПЕРЕДЖЕННЯ

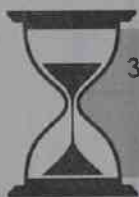
- + МИ ВЕСЬ ЧАС ПРИЙМАЄМО УПЕРЕДЖЕНІ РІШЕННЯ.
- + МИ СХИЛЬНІ ВІРИТИ В ТЕ, ЩО НАМ ХОЧЕТЬСЯ, ЩОБ ВИЯВИЛОСЯ ПРАВДОЮ.
- + ВАШ МОЗОК ВИКОРИСТОВУЄ ПРОСТІ ПРАВИЛА, ЯКІ МОЖУТЬ ЗАВЕСТИ НА МАНІВЦІ.

ЩО?

Більшість людей вважає, що вони можуть вирішувати щось справедливо й неупереджено. Але насправді наш мозок підштовхує нас до того, у що ми віримо, що, як ми вже сподіваємось чи підозрюємо, є правда. Ми також іноді «відчуваємо», що дещо повинно бути правдою, на підставі простих правил, якими користується наш мозок, — і які можуть бути помилковими.

ЧОМУ?

Нам часто потрібно швидко що-небудь вирішити, а тому наш мозок еволюціонував, щоб ми могли робити саме це, пропонуючи швидкі судження про майже все. Ці інстинктивні почуття, які керують нашими мисленнєвими процесами, можуть бути корисними, але, якщо ми не усвідомлюємо, що вони трапляються, вони також іноді можуть вводити нас в оману.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

20 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ТИПИ УПЕРЕДЖЕНЬ

Є багато типів ментальних упереджень, і всі вони можуть вплинути на наші очікування. Ось деякі з них:

- Ми припускаємо, що праві скоріше групи, ніж окремі особи.
- Ми погано оцінюємо ймовірності.
- Ми однаково припускаємо, що на майбутні події впливають минулі, навіть коли зрозуміло, що їх не можна пов'язати між собою.
- Ми вважаємо, що особливі події, які відповідають нашим очікуванням, імовірніші, ніж менш особливі.
- Ми ігноруємо інформацію, яка суперечить нашим переконанням.
- Ми думаємо, що могли б передбачити минулі події навіть тоді, коли насправді це не так.
- Що частіше ми чуємо якусь інформацію, то більше вона здається нам правдивою.
- Ми радо переходимо від невеликої кількості інформації до загальних висновків.
- Ми легко ігноруємо інформацію, яка суперечить нашим переконанням.
- Ми застосовуємо стереотипи стосовно груп до окремих людей.

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЯК ПОДОЛАТИ УПЕРЕДЖЕННЯ

Подолати упередження деколи надзвичайно важко, бо ми навіть не усвідомлюємо, що *міркуємо* упереджено. Найкраще, що можна зробити, — це намагатися уникати ухвалення квапливих рішень у тих сферах, де знаємо, що наш мозок невдало спрощує. Особливо наші оцінювання шкодять, коли це стосується ймовірностей, зокрема в азартних іграх.

ВИПАДКОВІ ЧИСЛА

Якщо в кімнаті 23 людини, *ймовірніше*, що двоє з них народилися в один день, ніж навпаки. Це може здатися малоімовірним, але тільки тому, що ваш мозок помилково зважає лише на той факт, коли лише ваш день народження може збігтися з чиїмось іншим, а шанси на це набагато нижчі. У цій уявній кімнаті є 23 людини, які можуть розділити дату з 22 іншими, утворивши понад 250 можливих пар. Ураховуючи це число, тепер те, що одна з цих 250 пар може мати спільний день народження, здається набагато вірогіднішим. Але наші початкові очікування абсолютно помилкові.

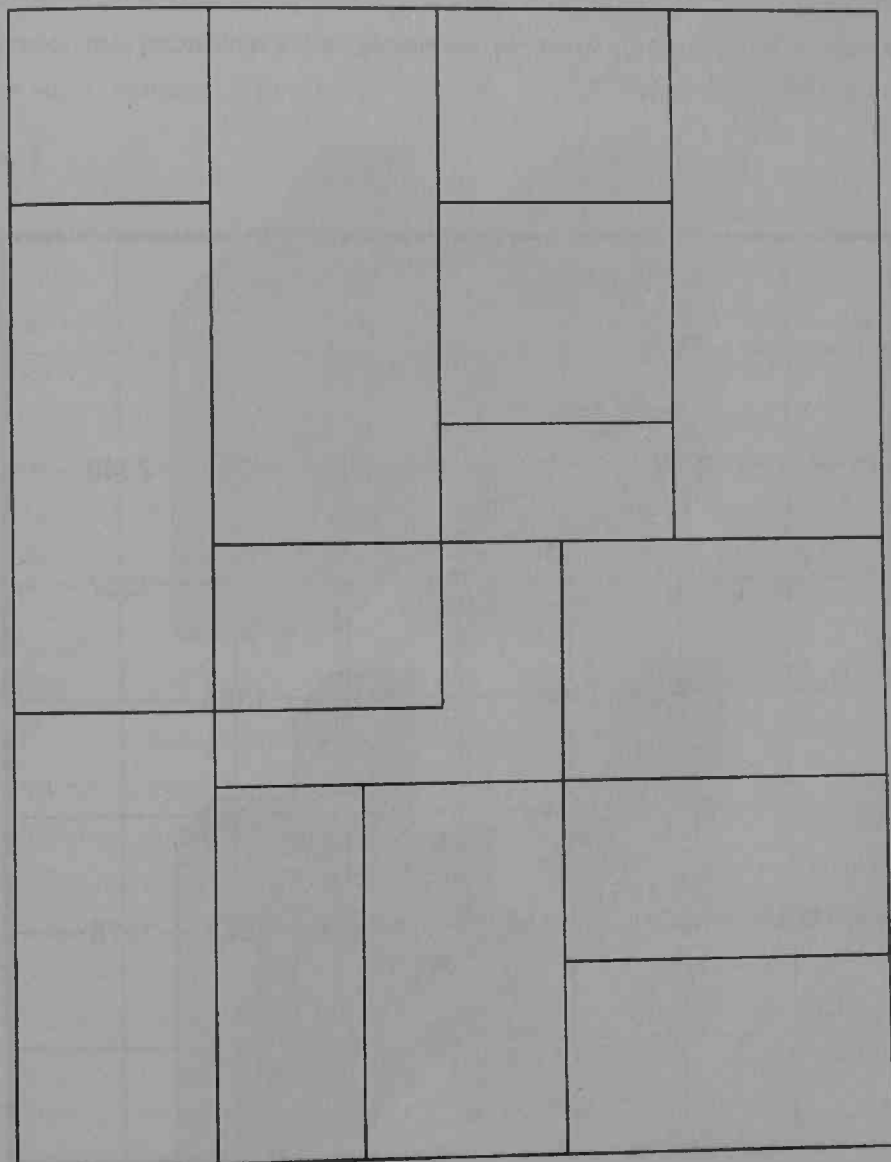
НЕЗВ'ЯЗНІ ПОДІЇ

Ми також пов'язуємо події, які, здається, певним чином стосуються нас, навіть коли раціонально знаємо, що насправді це не так. Наприклад, перш ніж підкинути монету кілька разів, ви очікували б, що випаде приблизно однакова кількість орлів і решок. Але з цього розумного очікування ми неправильно робимо висновок, що те, що відбулося в минулому, може вплинути на майбутнє. Якщо ми щойно бачили, як випало п'ять орлів, то вважаємо, що, *ймовірніше*, решки не буде. Але насправді шанси, що випаде як орел, так і решка під час наступного підкидання монети, залишаються абсолютно однакові, незалежно від того, що було раніше.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 31. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Погляньте на розташування фігур нижче. Скільки прямокутників різного розміру ви нарахували на цьому рисунку? Їх більше, ніж можна подумати, наприклад, не забудьте про великий, який містить усі інші.

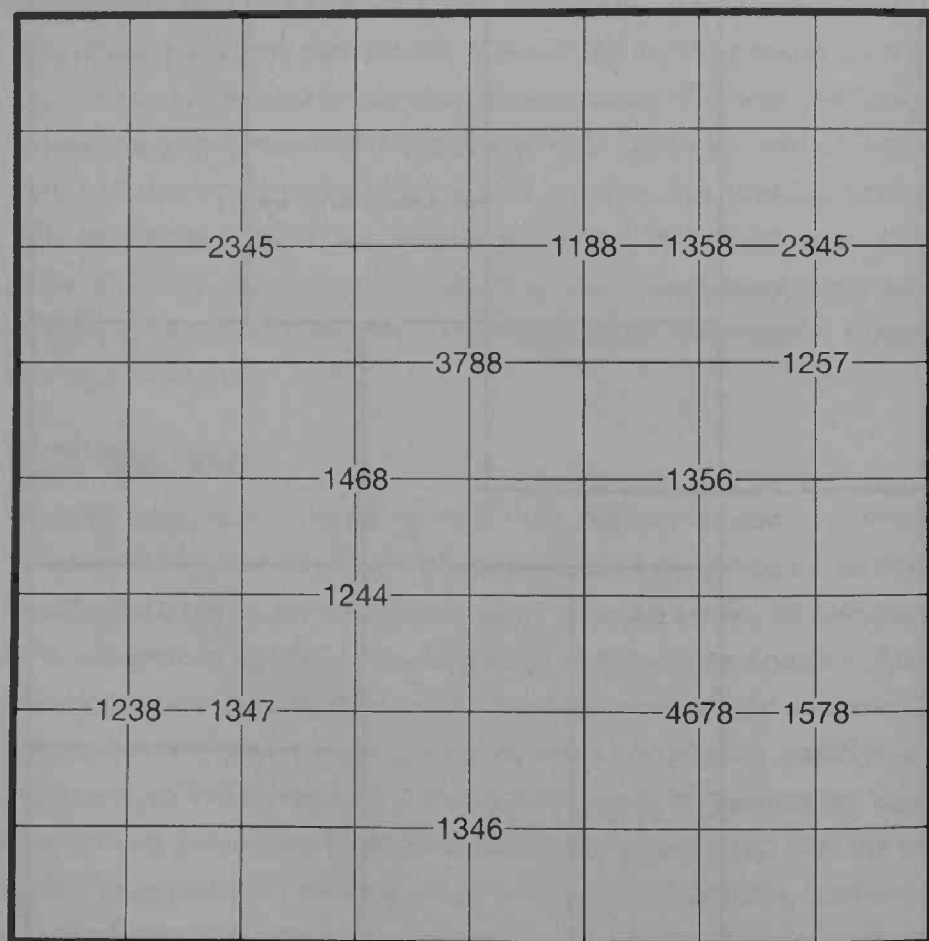


► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 31. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Розташуйте числа від 1 до 8 в кожному порожньому квадраті так, щоб кожен знак з'являвся лише раз у кожному рядку або стовпчику.

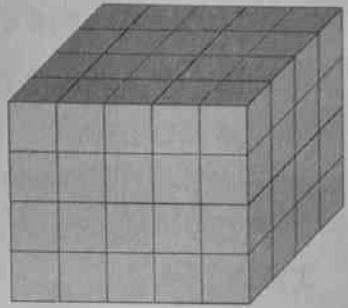
На перетині ліній чотирьох квадратів написано чотири невеликі цифри. Ці чотири цифри потрібно розмістити в чотирьох квадратах, дотичних до цифр, хоча не обов'язково в запропонованому порядку.



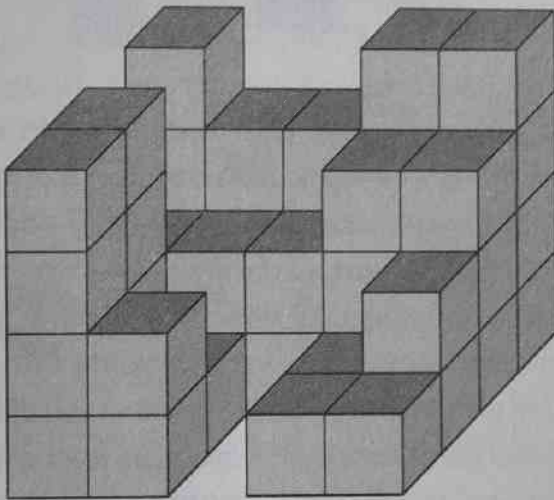
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 31. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

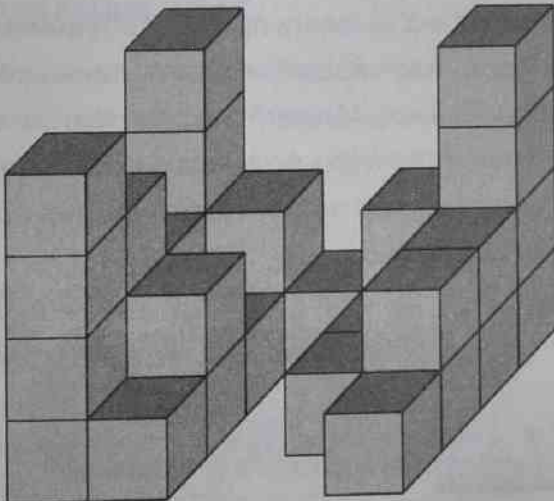
Уявіть, що ви починаєте з компоновання $5 \times 4 \times 4$, складеного з кубиків, як показано на рисунку, а потім кілька з них видалили. Ураховуючи те, що жоден з кубиків не висить у повітрі, скільки кубиків залишилося на кожному з рисунків нижче?



► 1.



► 2.



ОЦІНЮВАЛЬНІ ЧИСЛА

- + НАВЧІТЬСЯ ПЕРЕВІРЯТИ СВОЇ РАХУНКИ Й ПОМІЧАТИ *СПРАВДІ* ВИГІДНІ ПРОПОЗИЦІЇ.
- + МАТЕМАТИКА В РЕАЛЬНОМУ СВІТІ ГЕТЬ НЕ СХОЖА НА ШКІЛЬНУ.
- + СКОРИСТАЙТЕСЯ ПЕРЕВАГАМИ СВОЇХ ПРИРОДНИХ МАТЕМАТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.

ЩО?

Якщо слово «математика» змушує вас згадати алгебру, письмове ділення в стовпчик і шкільні контрольні, то ви упустили дещо важливе. Хоча математика в навчальних закладах — це здебільшого про точні числові підрахунки, у повсякденні то часто набагато менш напружена справа. Навіть найменш схильна до математики людина може навчитися робити розумні числові здогадки, які допоможуть поліпшити життя.

ЧОМУ?

Числа навколо нас скрізь, але в багатьох західних культурах, як не дивно, прийнятно заявляти про неспроможність упоратися з ними. Правда, у вас є вроджені математичні навички, якими ви можете скористатися. Можете використати їх, щоб вас не обрахували, коли сплачуєте рахунок у ресторані, або щоб мати краще уявлення про те, чи товар на розпродажу — це *справді* вигідна пропозиція.



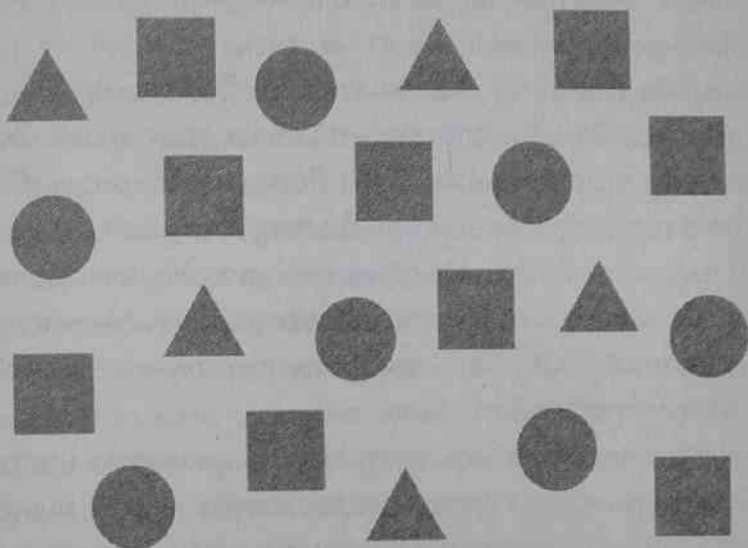
ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

10 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Погляньте на ці фігури. Яких, на вашу думку, тут найбільше? А яких найменше? Не рахуйте їх по черзі, а використайте свою інтуїцію для розв'язання завдання.



Виконали? На наступній сторінці є коментар до цього завдання, тому запишіть свої відповіді й поверніться до них пізніше.

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Тепер спробуймо вправу, в якій є фактичні числа. Погляньте на запропоновані нижче числа й скажіть, яка, на вашу думку, їхня загальна сума. Просто швидко киньте на них оком і не думайте довго над відповіддю.

22 17 21 19

Тепер округліть свою відповідь до найближчого круглого числа, наприклад 60, 70, 80 тощо.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ПИТАННЯ ПІДРАХУНКУ

Яка ваша відповідь на завдання друге? Додавання всіх чотирьох чисел може здатися складним, але чи ви підраховали, що загальна сума — 80? Придивившись ближче, ви побачите, що кожне число — це приблизно 20, а помножити 20 на 4 значно простіше, ніж додавати.

Погляньмо ще раз на завдання перше. Правильна відповідь: на рисунку найбільше квадратів і найменше трикутників. Зокрема, 9 квадратів, 5 трикутників і 7 кіл. Залежно від того, як бадьоро почуваетесь, ви, певно, могли б з першого погляду сказати, яких фігур було найбільше і найменше, узагалі не витрачаючи часу на підрахунки кожного типу фігур по черзі. Ми часто можемо робити обґрунтовані приблизні підрахунки, і це вміння також розвиваємо практикуючи.

Тому числа не обов'язково потребують тривалої й напруженої роботи думки. Використання достатньо точних оцінок — часто це й усе, що потрібно в реальному житті. Коли ми підходимо до каси в магазині або просимо рахунок у ресторані, добре мати уявлення, чи загальна сума в чеку принаймні приблизно правильна.

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

А тепер спробуйте підрахувати, скільки буде, якщо помножити всі ці числа разом.

1 2 3 4 5 6 7 8

Отримали результат? А тепер підрахуйте, скільки отримаємо, якщо помножити разом вісім чисел на наступній сторінці.

► СПРОБУЙТЕ ◀

8 7 6 5 4 3 2 1

Отримали обидва результати?

Попри те, що вісім чисел, які ви множите, однакові в кожному випадку, дуже спокусливо припустити більший результат саме в другому. Це тому, що ми перебуваємо під впливом чисел, які бачимо на початку рядка. У першому прикладі декілька перших чисел малі, тому ми думаємо, що результатом буде відносно невелике число. А коли ми дивимося на послідовність тих самих чисел, записану у зворотному порядку, вона починається з більших чисел, тому схильні прогнозувати вищий результат.

Цікаво, що, хоча ці два результати *повинні* бути однаковими, ми, втім, можемо якось «відчувати», що результат першого обчислення повинен бути менший за другий. *Ось* якими сильними можуть бути ваші когнітивні упередження!

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

Тепер ніяких хитрощів, а проста математична вправа, яку слід спробувати.

Підрахуйте, скільки становитиме загальна сума цього набору з шести чисел:

32 48 88

75 32 95

ДЕНЬ
33

РАХУВАННЯ ПОДУМКИ

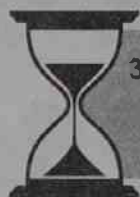
- + СПОСІБ ПІДРАХОВУВАННЯ В ПАМ'ЯТІ МОЖЕ БУТИ НЕНАДІЙНИЙ.
- + ПОТРІБНА ПРАКТИКА, ЩОБ ЗВИКНУТИ Й НАВЧИТИСЯ РАХУВАТИ ПОДУМКИ.
- + АЛЕ ОПЕРУВАННЯ ЧИСЛАМИ В ПАМ'ЯТІ — КОРИСНА НАВИЧКА.

ЩО?

Не всі обчислення легко оцінити, тому практикувати рахування подумки корисно в ситуаціях, коли недоцільно використовувати калькулятор. Однак більшість людей рахують подумки так нечасто, що ледве можуть порахувати щось складніше за суму пари чисел.

ЧОМУ?

Якщо ви виконуєте більше ніж одну математичну операцію подумки, рахування подумки передбачає, що вам потрібно запам'ятати результат одного обчислення, щоб використати його в наступному, а можливо, аналогічно і в низці обчислень. Через те що ми рідко практикуємо використання пам'яті саме так, ці розрахунки можуть спочатку здатися занадто складними.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

25 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

МАТЕМАТИЧНИЙ РОЗУМ

Деякі люди мають надзвичайні здібності рахування подумки, але тут ідеться не про це. Ми просто маємо на увазі можливість виконувати низку обчислень без втрати проміжних значень.

Рахування подумки потребує доброго використання короточасної пам'яті, яка може зберігати лише кілька елементів протягом менш ніж 30 секунд. А ми так звикли записувати щось або використовувати калькулятор, що нечасто практикуємо цю навичку, а коли намагаємося так зробити, нам здається, що це набагато важче, ніж є насправді.

На щастя, усього лише невелика практика може дати гарний результат, тому ви можете спробувати виконати такі завдання кілька разів протягом кількох днів і подивитися, чи стане вам легше виконувати їх з часом.

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Погляньте на ці три числа, потім, коли вам здалося, що ви запам'ятали, закрийте їх і прочитайте текст нижче:

13 19 22

Тепер, не відкриваючи чисел, подумайте, яке з нижчевказаних чотирьох чисел можна отримати, додавши два числа з тих, які ви запам'ятали?

31 35 38 43

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Як ви впорались із завданням на попередній сторінці? Коли вперше намагаєтеся розв'язати його, воно може здатися справді важким, але практикуючи, розв'язувати такі завдання стає простіше.

Спробуйте кожен з нижчевказаних рядів чисел, по одному. Запам'ятавши ряд, закрийте числа й подивіться, які з відповідних сум на наступній сторінці можна утворити додаванням чисел з цього ряду. Намагайся не підглядати відповіді.

► 1.

7 9 6

► 2.

11 13 18

► 3.

6 17 21

► 4.

31 42 50

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ СПРОДОВЖЕННЯ

Числа, запропоновані нижче, потрібно використати з відповідним рядом чисел на тому ж місці на попередній сторінці.

Якщо ви не писатимете відповіді на сторінках книжки, то зможете виконати це завдання знову й перевірити, чи легше вам вдається виконати його.

► 1.

15 **18** **21**

► 2.

25 **29** **33**

► 3.

22 **38** **32**

► 4.

74 **83** **92**

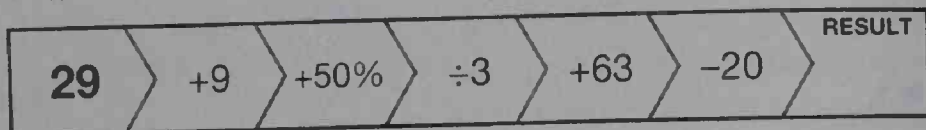
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

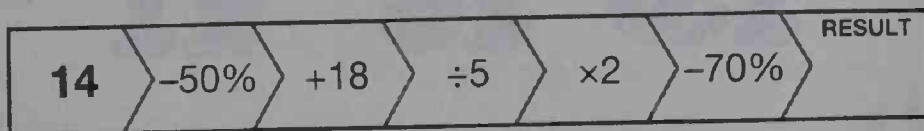
Перевірте, чи зможете ви розв'язати кожен з цих ланцюжків, не записуючи жодного проміжного результату, тобто використовуючи вміння рахувати подумки.

Почніть зі значення ліворуч у кожному ланцюжку, потім виконуйте операції в порядку, показаному стрілками, поки не дійдете до кінця ланцюжка. Який результат?

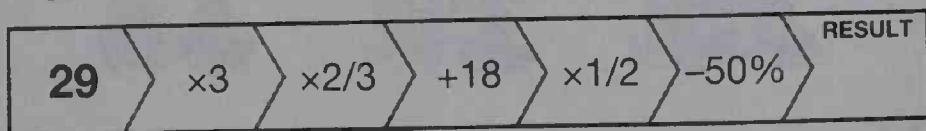
► 1.



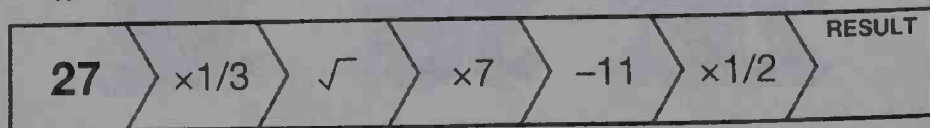
► 2.



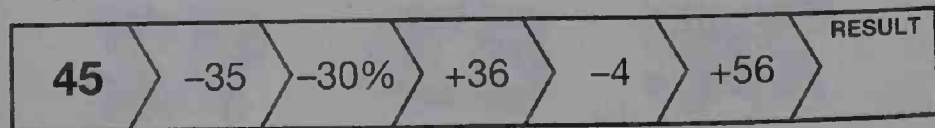
► 3.



► 4.



► 5.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

Розв'яжіть кожну із цих головокруток (калькудоку), розмістивши числа від 1 до 6 в кожному рядку й стовпчику. Крім того, на кожній з ділянок, обведених грубими лініями, повинен вийти заданий результат, після того як ви застосуєте вказану операцію до всіх чисел на цій ділянці. Наприклад, на ділянці «3+» сума всіх чисел повинна дорівнювати 3. Для віднімання і ділення почніть з найвищого значення на ділянці й відніміть або поділіть на решту.

► 1.

12x		16+			3+
11+		12x	5+		
3+				11+	
24x		1-	5+	5+	
3-	36x			8+	
				5+	

► 2.

9+		6x		8x	30x
1÷		4-	96x		
432x			4-	8+	
2÷	20x			54x	
		2-			

ДЕНЬ
34

РОЗКАЯННЯ ПОКУПЦЯ

- + МАГАЗИНИ Й ПРОДАВЦІ СТВОРЮЮТЬ ПОМИЛКОВЕ ВІДЧУТТЯ ТЕРМІНОВОСТІ.
- + РОЗПРОДАЖІ Й ІНШІ ОБМЕЖЕНІ В ЧАСІ ЗНИЖКИ МОЖУТЬ ВВОДИТИ В ОМАНУ.
- + ПРОДАВЦІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ «СТРАХ УПУСТИТИ ВИГОДУ», ЩОБ ЗМУСИТИ НАС КУПУВАТИ ТОВАРИ НА РОЗПРОДАЖУ.

ЩО?

Ви вийшли з дому без жодного наміру купити що-небудь і раптом натрапили на дивовижну пропозицію — і купили. Але чи справді ви зекономили, чи вас ввели в оману?

ЧОМУ?

Продажі, обмежена кількість товару, тимчасові акції, «два за ціною одного» й ціла низка інших «угод» спрямована, щоб змусити вас купити. Вони діють, бо ми не можемо не перейматися, що пропустимо чудову нагоду. Але насправді майже в усіх випадках страх щось упустити — лише ілюзія, його створили лише для того, щоб зіграти на принципах, за якими працює ваш мозок.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

25 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДАЖІВ

У деяких країнах, зокрема Великій Британії, товари можна позначати як такі, що на розпродажу, якщо їх справді продавали раніше за вищими цінами. Саме тому різдвяні товари можна знайти в продажу в універмагах з кінця літа, навіть якщо їх заховано в кутку магазину. Потім, коли настає різдвяна пора, якимсь магічним чином усе потрапляє на розпродаж! Або, можливо, ви зайшли до магазину меблів і виявили, що на половину товару діє тимчасова знижка 50 %? Зайдіть до цього ж магазину через місяць і, можливо, побачите, що тепер інша половина їхнього товару продається зі знижкою. «Ціна на етикетці» — брехня, призначена лише для того, щоб змусити вас придбати товар зараз, а не пізніше — але якщо врешті ви купите товар, на який немає знижки, за подвійну ціну, то це просто чудово!

Ось кілька прикладів технологій, які змушують вас купувати:

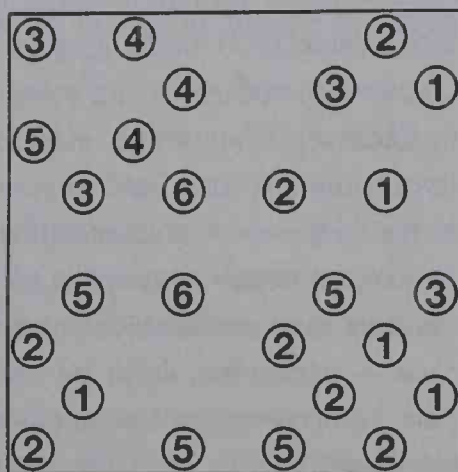
- Безплатні зразки — особливо, коли ми стикаємося з продавцем віч-на-віч, то відчуваємося змушеними придбати товар після тестування.
- Подарунки — навіть якщо вони нам не потрібні, нам здається, що вони додають цінності (а до того ж повернути такий товар може бути складніше, ніж звичайний).
- Безплатний пробний період — ми, можливо, не зможемо скасувати купівлю або повернути товар.
- Обмежений час — розпродажі, обмежені в часі або з обмеженою кількістю товару, створюють помилкове відчуття терміновості.
- Популярні товари — присутність багатьох інших людей або, якщо це онлайн-продажі, то біля товару розміщують інформацію про те, що інші люди зараз купують або збираються придбати цей товар («15 придбали це протягом години» або «23 людини переглядають зараз цей товар»).

▶ СПРОБУЙТЕ ◀

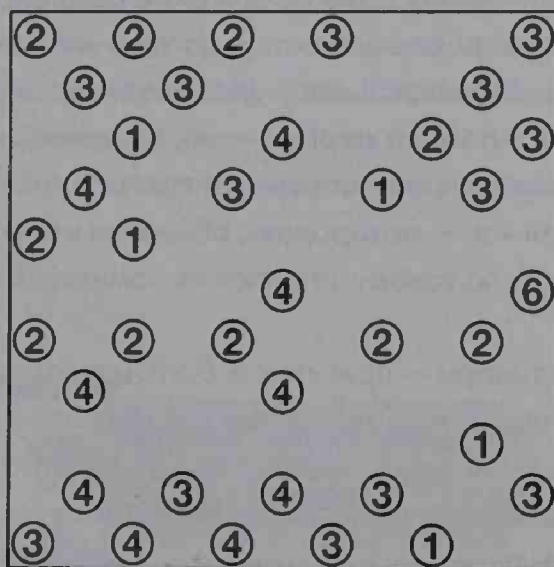
ДЕНЬ 34. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

З'єднайте обведені кружечками числа (острови) горизонтальними або вертикальними лініями (мостами), щоб усі острови були об'єднані в єдину мережу одним або кількома мостами. Мости не можуть перетинати один одного або острів, між парою островів не може бути більше ніж два мости. Число на кожному острові вказує, скільки мостів з'єднують цей острів з іншими.

▶ 1.



▶ 2.

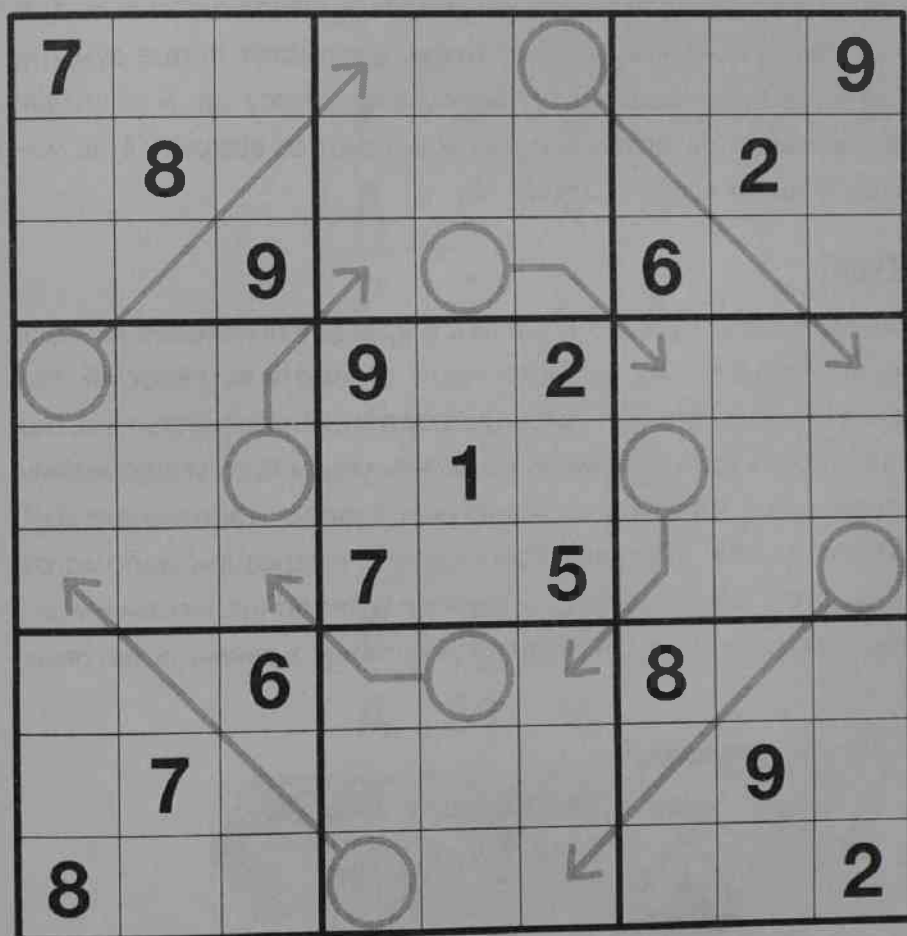


► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 34. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Перевірте свої навички роботи з числами, виконавши цю незвичайну головокрутку-судоку.

Розташуйте числа від 1 до 9 по одному разу в кожному рядку, стовпчику й квадраті 3×3 , обведеному грубими лініями. Також число в кожному квадраті з кружечком повинне дорівнювати загальній сумі чисел у квадратах, через які проходить стрілка з цього квадрата.



ДЕНЬ
35

ЗБАГАЧУЄМО СЛОВНИКОВИЙ ЗАПАС

- + ЧИТАЙТЕ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ — НАВІТЬ ЯКЩО ЦЕ ЛИШЕ СТАТТЯ В ІНТЕРНЕТІ.
- + БАГАТИЙ СЛОВНИКОВИЙ ЗАПАС ПОЛЕГШУЄ МИСЛЕННЯ.
- + ПОДУМАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩОБ ВИВЧИТИ ІНОЗЕМНУ МОВУ.

ЩО?

Уміння чітко й стисло висловитися збільшує ймовірність того, що інші звернуть на вас увагу, а також допомагає легше думати. Формування хорошого словникового запасу ще й збільшує задоволення від читання, а також допомагає відкрити ваш мозок для нових понять та ідей.

ЧОМУ?

Уміння використати меншу кількість слів для пояснення якогось поняття сприяє тому, що його легше утримати як у власній, так і в чужій робочій пам'яті. Водночас зростає ймовірність того, що інші зможуть його зрозуміти — і полегшується його усвідомлення насамперед. Збагачення словникового запасу й загального кругозору завдяки читанню різноманітної літератури допомагає розширити і ваше мислення, і навички спілкування. Іноземні мови теж можуть допомогти збагатити словник новими поняттями.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 35. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Ось ці головокрутки кидають виклик вашому словниковому запасу.

Скільки слів ти можеш скласти з букв у кожній з поданих нижче головокруток? Почніть з будь-якого квадрата й рухайтесь вліво/вправо/вгору/вниз від букви до букви, складаючи слово. Не можна заходити в один і той самий квадрат більше ніж один раз у межах цього слова.

► 1.

К	О	К
А	С	А
Р	А	Б

Кінцева мета — 15 слів.

► 2.

К	І	С
А	М	И
Р	А	Р

Кінцева мета — 15 слів.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 35. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

З цих слів видалили всі голосні й додали пропуски, де заманеться.

Спробуйте відновити ці слова, кожне з яких означає відтінок фіолетового (наприклад, «ЛІЛОВИЙ»).

► БЗ_КВ_Й

► Л_ВН_ДВ_И

► Н_ДГ

► С_Л_В_ВЙ

► _МТ_С_ТВ_Й

► ФК_С

► Ф_ЛК_ВЙ

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 35. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Спробуйте переставити літери в кожній із запропонованих нижче анаграм, щоб отримати список різних видів транспорту. Не зважайте на пробіли; усі назви транспортних засобів складаються з одного слова.

► ЗР БОЛЬЕДУ

► ТА ІКС

► ВЛИП СЕДО

► КТ САМОА

► КАНТ

► РОПА ЛЕНА

► КРАТ РОТ

- + ПОДОЛАЙТЕ ПИСЬМЕННОЦЬКИЙ БЛОК І РОЗПОЧНІТЬ ДІЯТИ ВСЕРЕДИНІ ВИЗНАЧЕНИХ МЕЖ.
- + НЕ ОBOB'ЯЗКОВО ПОЧИНАТИ СПОЧАТКУ.
- + ПРАКТИКУЙТЕСЯ Й НЕ ОЧІКУЙТЕ, ЩО ВІДРАЗУ ВСЕ ВИЙДЕ ІДЕАЛЬНО.

ЩО?

Ви колись подумували писати, але вам було важко почати — сісти за стіл, покласти перед собою ручку й папір або клавіатуру й екран? Уміння писати про «будь-що» означає, що потрібно розв'язати стільки різних питань, що їхня кількість, здається, може просто відбити охоту.

ЧОМУ?

Прийняти рішення набагато простіше, коли потрібно обміркувати не так багато різних деталей, і так само легше взятися до справи, коли слід ухвалити небагато рішень. Пірнути в щось з розбігу без підготування, можливо, і не найрозумніша дія, але вже сам початок допомагає спростити процес прийняття рішень і розбиває його на менші, простіші етапи.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

18 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ЗБІЛЬШУЙТЕ МАСШТАБ ПОСТУПОВО

Розпочніть з малого, а потім, якщо захочете, збільшуйте масштаб. Не мучтеся над рішеннями і не бійтеся все спрощувати. Потім, коли почнете писати, то побачите, що ваша історія і персонажі розвиваються. Ви завжди можете повернутися назад і переписати ранній текст, щоб він більше підходив до того, як розвинулася історія та герої.

Якщо у вас виникли проблеми з тим, з якої ідеї почати, спробуйте встановити якісь обмеження. Пишіть про знайомі речі, дія хай відбувається в знайомому вам світі. Вибирайте імена героїв на вмання зі списку імен для новонароджених або використовуйте інші методи, щоб обмежити кількість питань, які потрібно розв'язати. Ви можете переглянути свої рішення пізніше, у ході роботи.

ЗАНУРЮЙТЕСЯ В РОБОТУ ВІДРАЗУ

Якщо у вас виникли труднощі з тим, щоб розпочати, спробуйте почати з середини своєї розповіді — або навіть з кінця — потім стрибаючи довкола й записуючи уривки й деталі, які бачите найчіткіше. Щойно ваша уява попрацює над основними пунктами сюжету, які ви розробили для історії, решта тексту почне заповнюватися сама.

ПИШІТЬ ДЛЯ СЕБЕ

Як і з будь-яким мистецтвом, краса — в очах того, хто дивиться, тому писати для себе, а не для інших — чудова ідея. І якщо ви пишете для себе, вам не варто надто перейматися думкою інших. І річ не в тому, про що ви пишете, а в самому акті писання.

Також можна скористатися описаним вище в цій книжці, наприклад, тим, як заняття спортом може допомогти вам придумати творчі ідеї, або як ваш мозок продовжує працювати і під час сну, а потім може подарувати нові ідеї наступного ж дня.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 36. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте виконати ці вправи з творчого письма. До них немає правильних і неправильних (або запропонованих) відповідей. Вони призначені лише для того, щоб дати підказки для творчого письма, які значно вужчі, і тому, сподіваємося, з ними легше почати, ніж із загальнішими завданнями з письма.

Почніть з цих віршів, в яких подано лише один рядок. Спробуйте придумати другий? На бажання, можете дібрати риму до першого, але це не обов'язково.

► Прокидаюсь я щоранку й бачу...

► Що правда це — пізнає світ увесь...

► Коли в думки я весь порину...

► Остання гадка промайнула в неї в день той...

ДЕНЬ
37

РОЗШИРЮЄМО ОБІЗНАНІСТЬ

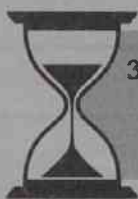
- + ЩО ШИРШИЙ ВАШ ДОСВІД, ТО ШИРШЕ ВИ МИСЛИТЕ.
- + СПРОБУЙТЕ НОВІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ Й ВИПРОБУЙТЕ СЕБЕ.
- + ДОКЛАДАЙТЕ ЗУСИЛЬ І ВИВЧАЙТЕ ЩО-НЕБУДЬ НОВЕ ЩОДНЯ.

ЩО?

Ми не знаємо, чого не знаємо, тому єдиний спосіб дізнатися — дослідити. Це дослідження не обов'язково повинно бути фізичним, хоча було б чудово зробити його таким, але натомість воно може охопити широкий спектр культурного досвіду. Це може бути відвідування музеїв, читання закордонних газет, слухання лекцій та переглядання документальних фільмів.

ЧОМУ?

Постійне навчання допомагає розширити кругозір, сприяє багатшому й глибшому мисленню. Воно також корисне для вашого мозку, який любить, коли йому кидають виклик. Що незнайоміша галузь, в якій ви здобуваєте новий досвід, то краще. Наприклад, подорож до незнайомих місць зазвичай передбачає величезну різноманітність нових вражень для всіх органів чуття. Але навіть менш радикальне пізнання нового варто внести в щоденний розклад.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 37. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Скільки назв штатів США ви пам'ятаєте? Запишіть їх тут.

1: _____	26: _____
2: _____	27: _____
3: _____	28: _____
4: _____	29: _____
5: _____	30: _____
6: _____	31: _____
7: _____	32: _____
8: _____	33: _____
9: _____	34: _____
10: _____	35: _____
11: _____	36: _____
12: _____	37: _____
13: _____	38: _____
14: _____	39: _____
15: _____	40: _____
16: _____	41: _____
17: _____	42: _____
18: _____	43: _____
19: _____	44: _____
20: _____	45: _____
21: _____	46: _____
22: _____	47: _____
23: _____	48: _____
24: _____	49: _____
25: _____	50: _____

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 37. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Перевірте, чи добре ви пам'ятаєте імена колишніх прем'єр-міністрів України. Роки їхнього перебування на посаді будуть вам підказкою.

- 1991—1992: _____
- 1992—1993: _____
- 1994—1995: _____
- 1995—1996: _____
- 1996—1997: _____
- 1997—1999: _____
- 1999—2001: _____
- 2001—2002: _____
- 2002—2005, 2006—2007: _____
- 2005, 2007—2010: _____
- 2005—2006: _____
- 2010—2014: _____
- 2014—2016: _____
- 2016—2019: _____

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 37. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Скільки африканських країн ви можете назвати? На момент перекладу цієї книжки в Африці було 54 суверенні держави.

- | | |
|-----------|-----------|
| 1: _____ | 28: _____ |
| 2: _____ | 29: _____ |
| 3: _____ | 30: _____ |
| 4: _____ | 31: _____ |
| 5: _____ | 32: _____ |
| 6: _____ | 33: _____ |
| 7: _____ | 34: _____ |
| 8: _____ | 35: _____ |
| 9: _____ | 36: _____ |
| 10: _____ | 37: _____ |
| 11: _____ | 38: _____ |
| 12: _____ | 39: _____ |
| 13: _____ | 40: _____ |
| 14: _____ | 41: _____ |
| 15: _____ | 42: _____ |
| 16: _____ | 43: _____ |
| 17: _____ | 44: _____ |
| 18: _____ | 45: _____ |
| 19: _____ | 46: _____ |
| 20: _____ | 47: _____ |
| 21: _____ | 48: _____ |
| 22: _____ | 49: _____ |
| 23: _____ | 50: _____ |
| 24: _____ | 51: _____ |
| 25: _____ | 52: _____ |
| 26: _____ | 53: _____ |
| 27: _____ | 54: _____ |

ДЕНЬ
38

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПАМ'ЯТЬ

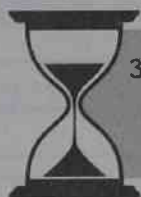
- + ПРАКТИКУЙТЕ ВИКОРИСТАННЯ ПАМ'ЯТІ – ЦЕ ДАСТЬ ВАМ ШВИДКУ ВИГОДУ.
- + МИНУЛІ ПОКОЛІННЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАЛИ НАБАГАТО БІЛЬШЕ.
- + ВАША ПАМ'ЯТЬ СИЛЬНІША, НІЖ ВИ ДУМАЄТЕ.

ЩО?

Нині, коли стільки людей носять з собою мобільні телефони, у нас завжди є, де записати ім'я, номер телефону, день народження, адресу або нагадування про зустріч. Колись ми б тримали це в головах хоча б деякий час, але тепер нам більше не потрібні ці навички.

ЧОМУ?

Нормально записати щось, що ви можете забути або запам'ятати неправильно, але, роблячи це для того, аби не тримати в пам'яті взагалі жодної інформації, ми послаблюємо навички пам'яті. Варто потренуватися запам'ятовувати речі, навіть якщо це лише короткий список покупок або набір пішохідних маршрутів.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

15 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 38. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте виконати ці завдання для тренування й поліпшення пам'яті.

Почніть із запам'ятовування списку покупок:

- хліб
- молоко
- сир
- газета
- сік
- йогурт
- масло
- рушник для кухні.

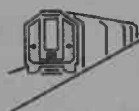
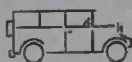
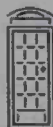
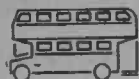
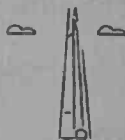
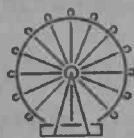
Ви можете приділити запам'ятовуванню стільки часу, скільки потрібно. Щойно відчуєте, що готові, закрийте список і дайте відповіді на ці запитання:

-
- Скільки пунктів у списку?
 - Які два пункти починаються на букву «м»?
 - Які два пункти в списку не їжа?
 - Чи можете записати всі пункти, які були в списку?

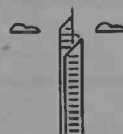
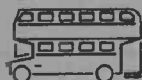
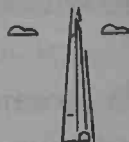
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 38. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

Подивіться на картинки вгорі сторінки, потім закрийте їх і прочитайте другу частину завдання внизу.



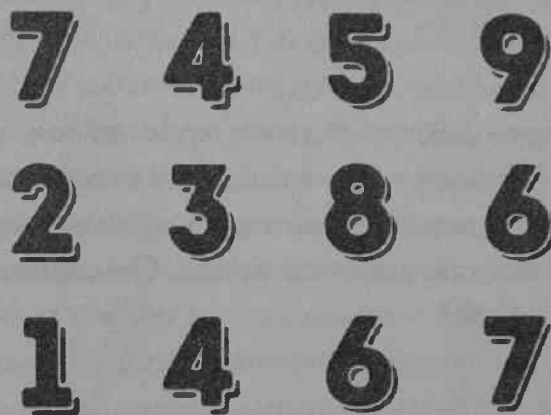
Які з цих картинок були на верхньому малюнку, а які тут нові?



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 38. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

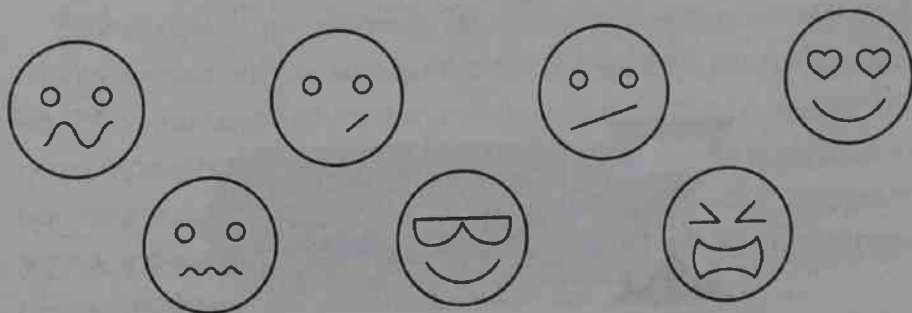
Повільно прочитайте ці числа, але не докладайте свідомих зусиль, щоб запам'ятати їх, а потім, коли дійдете до останнього числа, швидко запишіть їх у такому ж порядку, не дивлячись у книжку.



А тепер перевірте, що у вас вийшло. Скільки чисел ви запам'ятали з цього завдання?

ДЕНЬ 38. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

Спробуйте виконати подібне завдання з цими смайликами. Погляньте на кожен з них по черзі, не докладючи жодного зусилля, щоб запам'ятати їх. Потім згорніть книжку й спробуйте відновити малюнки на аркуші паперу.



РОЗУМНА АРГУМЕНТАЦІЯ

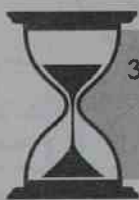
- + ПОЧИНАЙТЕ З ФАКТІВ, А НЕ ДУМОК.
- + УРАХОВУЙТЕ НАДІЙНІСТЬ ФАКТІВ.
- + ВИСНОВОК МОЖНА ЗАСТОСУВАТИ ЗАГАЛОМ ЧИ ВІН КОНКРЕТНИЙ?

ЩО?

Часто важливо, щоб усі рішення, крім найелементарніших, ґрунтувалися на фактах. Це не лише допомагає впевнитися, що вони матимуть бажані результати, а й обґрунтовує кожне рішення, якщо воно знадобиться пізніше. Однак, як ви вирішите, що факт, а що — ні?

ЧОМУ?

Деякі факти зрозумілі. Наприклад, обираючи нові меблі, ви переймаєтеся через ціну й зовнішній вигляд, що легко можете побачити й самі переконатися. Але як можна стверджувати про інші чинники, наприклад якість, міцність, довговічність або наслідки для навколишнього середовища? Якщо ви покладаєтеся на запевнення продавців магазину, чи справді ці запевнення — факти, чи це просто думки? Що ж робити з речами, яких ви *не бачите*?



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

18 ХВИЛИН

► ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ◀

ГРА З ЧИСЛАМИ

Іноді дуже важко судити про істинність тверджень, які ви не можете оцінити безпосередньо. Лише тому, що ви прочитаете або почуєте щось багато разів, воно не стане від цього правдивим — будь-які чутки можна скопіювати з одного джерела, що нині не рідкість у світі, пов'язаному інтернетом.

Однак для деяких фактів важливі числа. Якщо порахувати, скільки червоних льодяників я отримую в коробці солодощів, така кількість цукерок не обов'язково буде в інших коробках. Але якщо я перегляну сотні коробок, то матиму набагато краще уявлення про норму розподілення льодяників. Числа — це надійна інформація, яку використовують у більшості досліджень, і що складніша річ, яку ви досліджуєте, то більші повинні бути числа. Наприклад, дослідження різних аспектів здоров'я на кількох десятках людей навряд чи матимуть хоч яке-небудь значення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Невелика вибірка може не дати чітких висновків, але навіть загальне уявлення здебільшого може стати в пригоді. Небезпека настає тоді, коли ми застосовуємо це загальне уявлення занадто конкретно, наприклад, припускаючи, що всі пакети із солодощами мають однакову кількість льодяників червоного кольору. Ми можемо віддавати перевагу конкретнішим висновкам, бо нам здається, що їх легше розуміти.

Важче помітити проблему, коли беруть конкретний висновок і неправильно застосовують його до різних сфер, де це недоречно, або навіть змінюють на протилежний. Останнє можна коротко представити так: те, що морква оранжева, не означає, що все оранжеве — це морква. Попри очевидність цього спостереження, у реальних ситуаціях не завжди зрозуміло, якщо застосовують такий вид помилкової аргументації.

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 39. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте аргументовано розгадати ці головокрутки.

Накресліть лінії уздовж пунктирних ліній, щоб розділити фігуру на кілька прямокутників і квадратів так, щоб кожен з них містив лише одне число. Це число повинно дорівнювати кількості квадратиків, які містяться в прямокутнику або квадраті.

► 1.

		5		2	
			4		
	6			3	
					3 5
6					
	6 3		9		4
			4	2	
					2

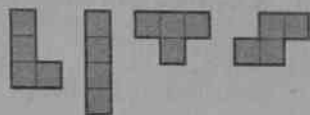
► 2.

6				5	
	8			3	
					9
			6		3
		2 6			
4		5			3
3					
	9			9	9
		4			
				3	3

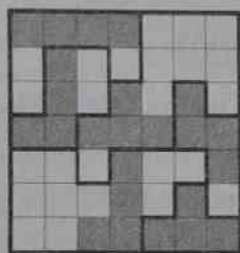
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 39. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

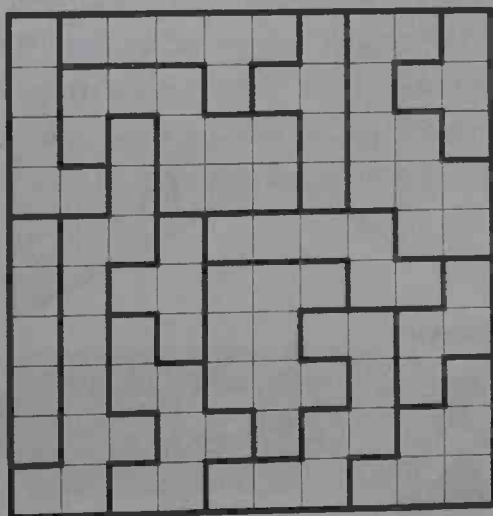
Заштрихуйте кілька квадратів так, щоб у межах кожної ділянки, обведеної грубою лінією, утворилося одне тетраміно (фігура, що складається з чотирьох квадратів). Тетраміно повинно бути L, I, T або S-подібної форми, але не суцільним квадратом 2×2 . Тетраміно можуть мати ось такий вигляд:



► Усі заштриховані квадрати в головокрутці повинні бути з'єднані й утворювати єдину ділянку, як у прикладі праворуч. Фігури вважають пов'язаними, якщо вони торкаються горизонтально або вертикально, але не діагонально.



- Заштриховані квадратики потрібно розміщувати так, щоб на рисунку не було жодного квадрата 2×2 , що складається повністю із заштрихованих квадратиків.
- Два однотипні тетраміно (L, I, T або S-подібної форми) не можуть торкатися (крім як діагонально), навіть якщо вони обернуті або дзеркально відображені.



ДЕНЬ
40

ДОВІЧНЕ НАВЧАННЯ

- + ЗАНОТОВУЙТЕ РЕЧІ, ЯКІ ХОЧЕТЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ.
- + ПОСТІЙНО ВИПРОБОВУЙТЕ СЕБЕ Й КИДАЙТЕ СОБІ ВИКЛИК ЯКНАЙЧАСТІШЕ.
- + ШУКАЙТЕ НОВІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ Й СПОСОБИ ТРЕНУВАННЯ МОЗКУ.

ЩО?

Сорок днів тренувань дають вам змогу лише поверхово попіклуватися про свій мозок. Важливо продовжувати програму, яку ви розпочали цією книжкою, і шукати нові виклики. Навіть якщо ці виклики полягають у тому, щоб спробувати розгадати нові типи головокруток або поліпшувати свої результати в тих, які вже розв'язували, ви однаково можете дістати користь.

ЧОМУ?

Вашому мозку потрібно ставити складні завдання, щоб він продовжував функціонувати на максимальній потужності. Частина, що не використовуються, можуть бути усунені, для того щоб упорядкувати його функції, тож ви зобов'язані й повинні добре використовувати свій мозок — щодня. Ви також можете пошукати інші книжки цієї серії, наприклад «Прокачай свою пам'ять», і спробувати ще одну 40-денну програму.



ЗАПРОПОНОВАНИЙ ЧАС ВИКОНАННЯ

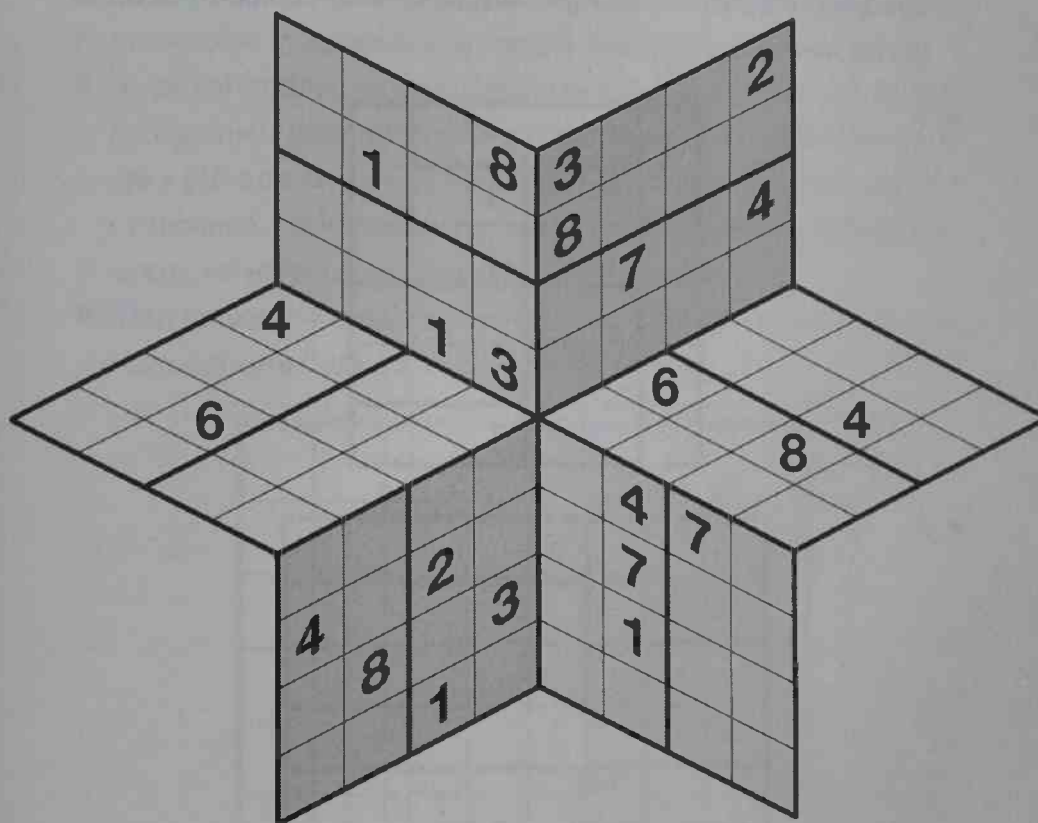
25 ХВИЛИН

► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 40. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

Спробуйте цей останній набір нових головокруток.

Почніть із заповнення цієї зірки-судоку числами так, щоб кожен рядок і стовпчик містив по одному числу від 1 до 8, як і кожен прямокутник 2×4 або 4×2 , обведений грубими лініями. Кожен рядок і стовпчик проходить в одному з трьох напрямків і згинається на 90 градусів, коли досягає центру зірки.



► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 40. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- Заштрихуйте деякі квадратики так, щоб два заштриховані квадратики не мали спільної сторони, а всі незаштриховані утворювали неперервну ділянку.
- Пронумеровані квадратики можуть бути заштриховані або ні, але завжди показують точну кількість заштрихованих квадратиків у тій ділянці, що обведена грубими лініями.
- Будь-який горизонтальний або вертикальний ряд незаштрихованих квадратиків не повинна перетинати більше ніж одна груба лінія.

► 1.

2	1				2
	3		0		
			2		

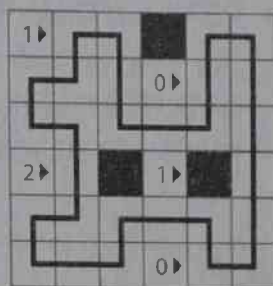
► 2.

0			2				
			2			1	
2					3		
		4					
1							

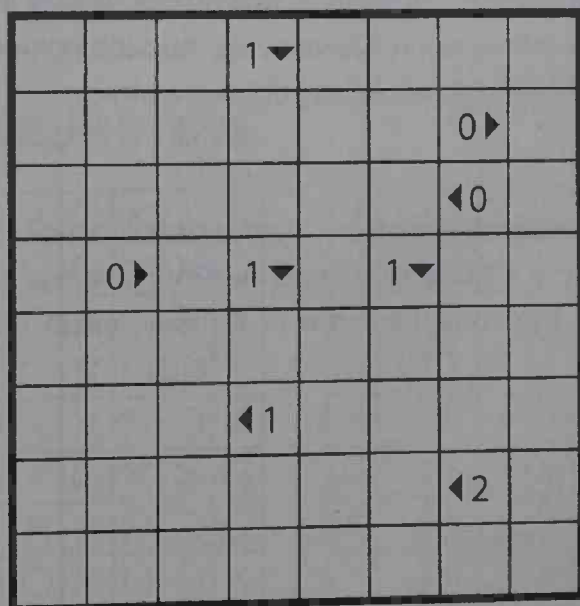
► СПРОБУЙТЕ ◀

ДЕНЬ 40. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

Заштрихуйте кілька порожніх квадратиків і намалуйте єдину петлю, яка проходить через кожен порожній незаштригований квадратик. Петля повинна складатися з горизонтальних або вертикальних ліній і проходити через один квадратик лише один раз. Квадратики з підказками не можна заштриховувати й не можна перетинати петлею, як показано в прикладі праворуч.



- Числа зі стрілками вказують точну кількість заштригованих квадратиків у заданому напрямку в певному рядку або стовпчику (на всьому шляху від стрілки до кінця цього рядка або стовпчика, незалежно від інших підказок), але стрілки вказують не на всі заштриговані квадратики.
- Заштриговані квадратики не можуть мати спільних сторін, хоча можуть бути дотичними діагонально.



ВІДПОВІДІ

- + ПОВНІ ВІДПОВІДІ НАДАНО ДЛЯ ВСІХ ЗАВДАНЬ, ДЕ ЦЕ ПОТРІБНО.
- + ВІДПОВІДІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЩОБ ПЕРЕВІРИТИ СЕБЕ АБО СПРОСТИТИ ПОШУК РОЗВ'ЯЗКУ.
- + НАВІТЬ НЕРОЗВ'ЯЗАНІ ГОЛОВОКРУТКИ БУДУТЬ КОРИСНІ.

ЩО?

Удосконалення навичок мозку потребує практики, на що й спрямовано більшість головокруток у цій книжці. Навіть просто зробивши гарну спробу розв'язати їх, ви вже дістанете користь. Власне, остаточне розв'язання необов'язкове.

ЧОМУ?

Ваш мозок матиме значну користь від кожної головокрутки завдяки процесу й спробам розгадати її. Навіть якщо всі ваші варіанти не приведуть до остаточного розв'язку, ви однаково наберете певного досвіду й навчитеся чогось корисного. Краще зупинитися, коли відчуєте, що процес починає вас зазмучувати, бо нещасний мозок погано вчиться.

СПРОСТИТИ?

Якщо головокрутка виявляється занадто складною, не соромтеся підглянути в розв'язок, щоб знайти підказку, в якому напрямку слід рухатися і почати все знову, якщо це доречно.

ДЕНЬ 1. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

				2
		1		
2	2			
			1	
		1	0	
1	2			3

○	○	○	×	○	×	○	×
○	×	×	×	○	×	×	×
○	○	×	○	×	○	○	×
×	○	×	○	×	○	○	○
○	×	○	○	○	×	×	×
×	○	×	×	○	○	○	×
×	×	○	○	×	×	×	○
×	○	○	×	×	○	○	○

ДЕНЬ 2. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ ЛОТ, ТЛО, ТОЛ
- ▶ КІР, КІТ, РІК, ТІК
- ▶ ВІК, КИТ, КІТ, ТИК, ТІК

ДЕНЬ 2. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ Перша схема
- ▶ Четверта схема

ДЕНЬ 3. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

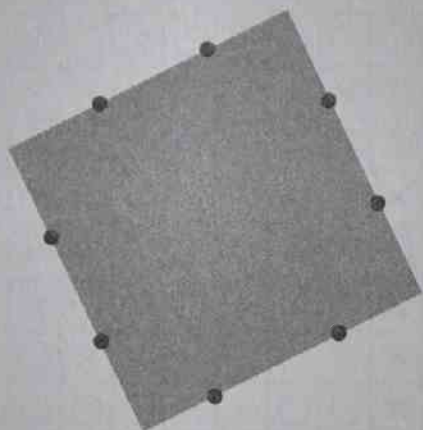
1	1	0	0	1	0	0	1
1	1	0	0	1	0	0	1
0	0	1	1	0	1	1	0
0	0	1	1	0	0	1	1
1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	1
0	0	1	1	0	1	1	0
1	1	0	0	1	1	0	0

ДЕНЬ 3. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

×	×	○	×	○	×	×	×
○	○	×	○	○	×	×	○
○	×	×	○	×	○	×	×
○	○	×	○	×	○	○	×
×	○	○	×	×	×	○	×
×	×	○	×	○	×	×	○
○	○	×	×	×	○	○	○
×	○	○	○	×	○	○	×

1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	0	1	1
1	0	1	0	1	0	0	1
0	0	1	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	1
1	0	1	1	0	0	1	0
0	1	1	0	1	0	0	1
1	1	0	1	0	1	0	0

ДЕНЬ 4. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

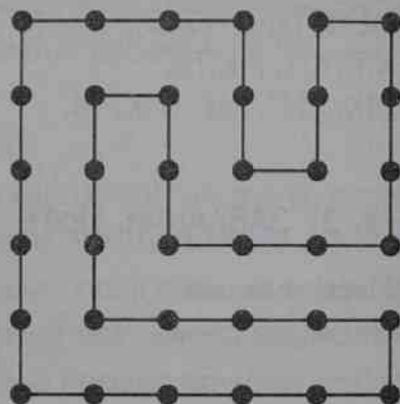


		1		3		2
2	3		3			3
			4		5	
3		1				
	4			2		
		2			1	
	2				1	1

ДЕНЬ 5. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

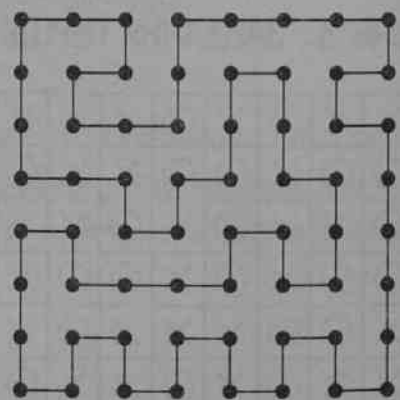
0	1	4	3	0	0	2	2
6	3	2	2	1	2	0	4
5	6	5	2	5	6	0	3
2	4	0	0	3	5	3	6
1	5	3	5	1	3	6	6
4	5	2	4	4	3	6	4
6	5	0	4	1	1	1	1

ДЕНЬ 6. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



ДЕНЬ 5. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

1			2	
	4			2
	4		2	
3		3		2
				1



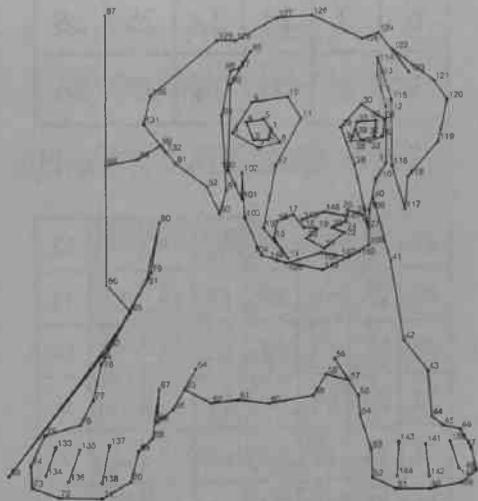
ДЕНЬ 7. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



ДЕНЬ 8. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ Дірки
- ▶ Температура
- ▶ Марка
- ▶ Ти на другому місці
(не на першому)
- ▶ Темрява
- ▶ Час
- ▶ Кинь його прямо, так щоб
він упав назад тобі в руки
- ▶ Вісімнадцять, коли прибра-
ти «н», «а», «д», «ц», «я», «т»
і «ь», бо тоді це буде «вісім»
- ▶ На годиннику/коли
ми додаємо час
- ▶ Яма

ДЕНЬ 7. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ



ДЕНЬ 8. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ Зсув назад на 1 літеру —
З дурнем каші не звариш
- ▶ Зсув назад на 5 літер —
Ліпше з розумним два
рази згубити, ніж з дурнем
раз знайти
- ▶ Зсув уперед на 3 літери —
Був би послом, якби
не вдався ослом
- ▶ Зсув уперед на 13 літер —
Не будь тією скотиною,
що догори щетиною
- ▶ Зсув назад на 11 літер —
Не будь бараном, то
й вовк не з'їсть

ДЕНЬ 9. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

31	32	33	34	35	36
30	29	22	21	20	19
27	28	23	16	17	18
26	25	24	15	14	13
7	8	9	10	11	12
6	5	4	3	2	1

A	C	B	D	E	G	H	F
B	G	H	E	F	C	D	A
E	D	A	H	G	F	B	C
D	F	G	A	C	H	E	B
F	H	C	G	B	E	A	D
G	E	D	F	A	B	C	H
H	B	E	C	D	A	F	G
C	A	F	B	H	D	G	E

8	7	4	3	58	57	56	55
9	6	5	2	59	62	63	54
10	17	18	1	60	61	64	53
11	16	19	32	33	34	51	52
12	15	20	31	36	35	50	49
13	14	21	30	37	38	47	48
24	23	22	29	40	39	46	45
25	26	27	28	41	42	43	44

ДЕНЬ 10. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

13	15	17	18	34	35
12	14	16	33	19	36
11	10	9	20	32	31
7	8	1	21	29	30
6	2	23	22	25	28
5	4	3	24	27	26

ДЕНЬ 10. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

F	E	B	D	C	A
E	C	A	F	B	D
D	B	F	E	A	C
A	F	D	C	E	B
B	D	C	A	F	E
C	A	E	B	D	F

29	58	57	60	15	16	13	12
30	28	59	56	61	14	17	11
31	27	63	62	55	51	10	18
32	26	64	54	50	52	19	9
33	25	23	49	53	20	8	7
34	24	48	22	21	1	6	5
35	37	40	47	42	45	2	4
36	39	38	41	46	43	44	3

ДЕНЬ 10. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

1	7	6	2	9	8	5	0	4	3
4	9	0	5	3	2	7	1	6	8
0	7	8	1	9	6	4	5	2	3
5	6	3	7	2	0	1	8	9	4
9	8	0	5	1	7	4	2	6	3
19	37	17	20	24	23	21	16	27	21

2	5	1	9	4	8	0	6	7	3
0	9	6	7	3	1	5	2	4	8
8	7	2	1	4	6	0	9	5	3
4	9	5	6	7	2	1	3	8	0
1	8	7	2	4	3	0	5	9	6
15	38	21	25	22	20	6	25	33	20

ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ Буква «и»
- ▶ У словнику
- ▶ Слово «будиночок» — будинок стає меншим, якщо додати -оч-
- ▶ Він точно посередині кожен «день» (ден')

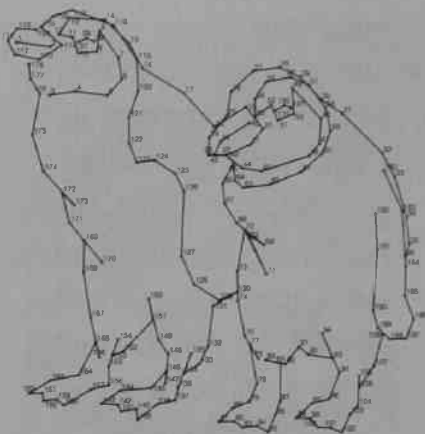
ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

	16	14	17		23	16	30		
24	7	8	9	26	24	8	7	9	
30	9	6	8	7	23	6	9	8	
8	25	19	8	2	9	15	7	8	
3	2	1	3	2	1	23	8	6	9
30	6	8	7	9	3	2	1	26	17
14	5	9	12	7	1	3	2	8	
15	8	9	12	7	9	4	5	7	9
17	7	6	4	9	8	10	2	4	16
34	7	6	4	9	8	10	2	4	16
17	25	3	2	1	15	2	3	8	7
23	9	8	6	16	7	1	14	5	9
9	8	1	17	2	8	3	17	16	5
23	9	8	6	21	4	9	7	1	
24	7	9	8						

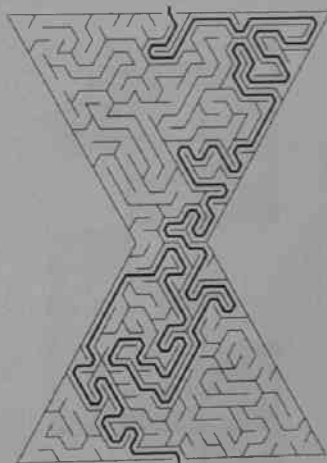
ДЕНЬ 11. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

	2	3	1	2	4	
2	4	3	5	1	2	2
3	1	4	2	5	3	2
1	5	2	1	3	4	2
2	2	5	3	4	1	3
3	3	1	4	2	5	1
	2	2	2	3	1	

ДЕНЬ 12. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



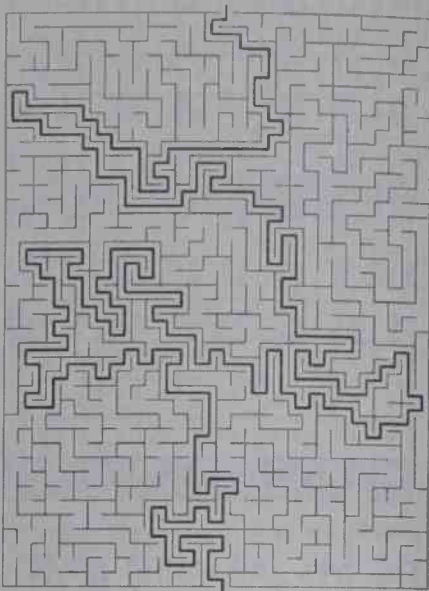
ДЕНЬ 12. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ



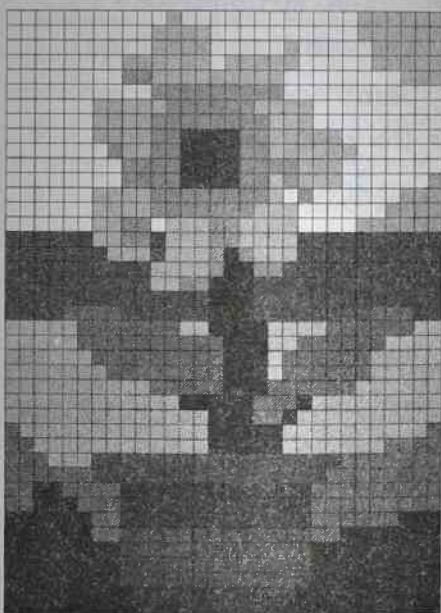
ДЕНЬ 12. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

- ▶ Містить слова: бак, бар, кар, паб, пак, пар, пук, раб, рак, барк, брак, бура, карб, копа, кора, краб, купа, кура, парк, пора, пука, роба, ропа, рубя, рука, бурка, кобра, корба, кубар, поруб, проба, пурка, порука, парубок
- ▶ Містить слова: акр, акт, вік, кар, кат, кеп, кіп, кір, кіт, пак, пек, пік, рак, рік, сак, сік, так, тік, віск, каре, карі, кепя, кета, ріка, тека, вітка, епіка, карст, кітва, ріпак, ріпка, рїска, сірка, сітка, скіпа, скіра, терка, трїск, вістка, первак, піскар, верстак, верстка, первістка

ДЕНЬ 13. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ



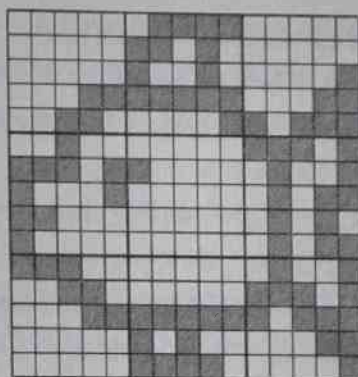
ДЕНЬ 13. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ



ДЕНЬ 15. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

5	2	4	2	6	2
6	3	6	4	6	1
4	6	2	3	1	5
5	1	5	6	5	3
1	6	6	3	4	2
2	4	3	1	3	6

ДЕНЬ 16. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

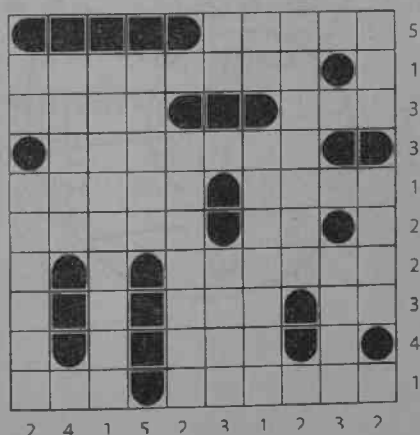


7	8	3	7	4	1	6	2
4	6	8	2	5	3	7	3
6	2	7	1	3	8	2	5
2	4	6	4	8	4	1	4
1	8	2	6	3	7	2	3
5	4	1	4	2	2	8	6
1	5	2	7	6	1	4	3
8	3	1	5	6	6	2	7

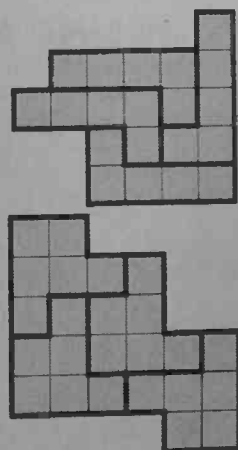
ДЕНЬ 16. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

	1		3		4	4			1	
1	2		4		7	6	5			
2		5		6		5			2	
2		5					6	3	2	
	3			5	5				3	
	2	4		6		5		3	2	
2			3	4		4	3	3		
3	4		4		4	5			3	
		5	6		6	5		4	5	3
1			5		5	4	5	4	4	

ДЕНЬ 15. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ



ДЕНЬ 17. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

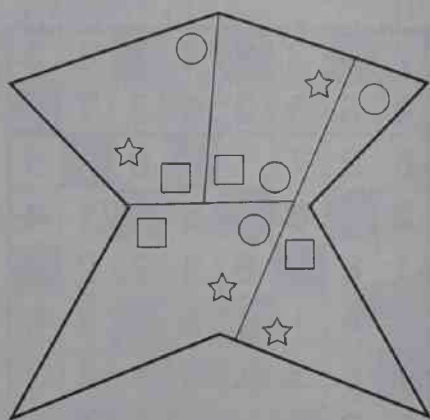
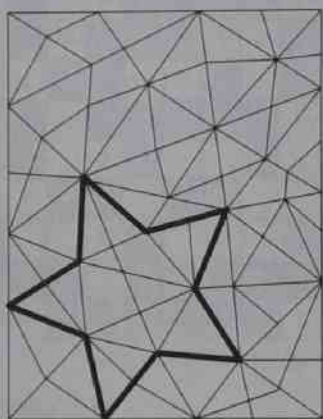


ДЕНЬ 17. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ ПО: ДЕПО і ПОЛІТ
- ▶ ТА: КАРТА і ТАЛІЙ
- ▶ МАРА: ПРИМАРА і МАРА-ФОН
- ▶ СОН: САЛЬЦЕСОН і СОНАР
- ▶ СОН: ПІВСОН і СОННИК
- ▶ НА: ЖЕРЕБНА і НАВІК
- ▶ ВИ: САКВИ і ВИРОК

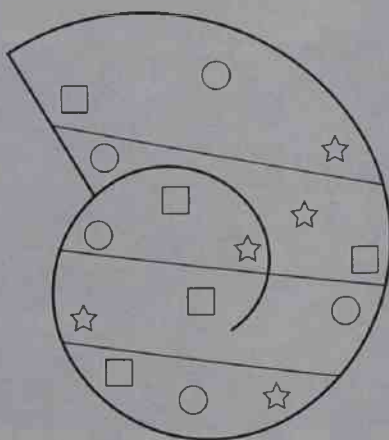
2	1	6	4	3	5
4	3	> 1	< 2	5	6
5	4	2	3	6	1
6	2	3	< 5	1	4
3	< 6	5	1	4	2
1	5	4	< 6	2	< 3

ДЕНЬ 18. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



ДЕНЬ 18. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

2	4	5	> 3	> 1
1	2	4	5	3
5	1	3	4	> 2
4	3	1	2	< 5
3	5	2	1	4



ДЕНЬ 18. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

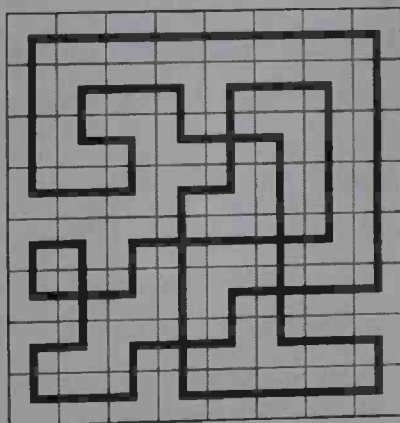
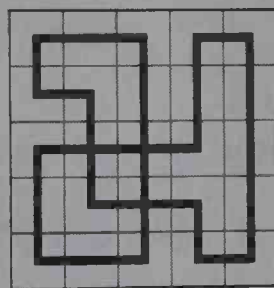
ДЕНЬ 19. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ Це 1 січня; мій день народження 31 грудня. Тепер мені 9 років, але наступного року 31 грудня виповниться 11
- ▶ Learning, інші слова тут — анаграми одне одного
- ▶ Двадцять: 5, 15, 25, 35, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 65, 75, 85, 95
- ▶ Драбина в цей час лежала на землі
- ▶ У ньому містяться всі десять цифр в алфавітному порядку
- ▶ Домініка, Кірибаті (по 8 літер)
- ▶ Матимемо ті ж слова, якщо прочитати їх ззаду наперед: так, тик, рік, тік, док, сім, або, бар, сир, лот, рот
- ▶ Одна з жінок була й матір'ю, і дочкою.
- ▶ Буква «і»

ДЕНЬ 19. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

- ▶ «Хороший, поганий, злий»
- ▶ «Назад у майбутнє»
- ▶ «Володар перснів: повернення Короля»
- ▶ «Пролітаючи над гніздом зозулі»
- ▶ «Месники: війна нескінченності»
- ▶ «Мовчання ягнят»
- ▶ «Врятувати рядового Раяна»
- ▶ «Життя прекрасне»

ДЕНЬ 20. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ



ДЕНЬ 20. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

6	5	7	9	3	1	4	8	2
1	8	3	6	2	4	9	5	7
9	4	2	8	5	7	6	3	1
5	9	6	2	7	3	8	1	4
3	1	4	5	8	9	7	2	6
7	2	8	4	1	6	3	9	5
8	3	1	7	6	2	5	4	9
2	7	9	3	4	5	1	6	8
4	6	5	1	9	8	2	7	3

ДЕНЬ 21. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ АПЕЛЬСИН
- ▶ ЯБЛУКО
- ▶ ПОЛУНИЦЯ
- ▶ МАНГО
- ▶ ПЕРСИК
- ▶ АБРИКОСА
- ▶ СЛИВА
- ▶ БАНАН

ДЕНЬ 21. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ А та Г; Б та Г; В та Д

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ $200 \times 150 = 30\,000$ людей бачили це
- ▶ $50 / 1000 = 5 / 100 = 5\%$
- ▶ У кожній мережі є 50 підписників/друзів, які не повторюються в інших, тому максимальна кількість — 50, плюс обидві

групи підписників/друзів, які не повторюються, тому всього 150 підписників.

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ $20 = 4 + 6 + 10$
- ▶ $26 = 7 + 8 + 11$
- ▶ $30 = 4 + 7 + 8 + 11$
- ▶ $34 = 6 + 7 + 10 + 11$

ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

- ▶ Літера К.



ДЕНЬ 22. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

- ▶ Архіпелаг
- ▶ Півострів
- ▶ Тундра
- ▶ Савана
- ▶ Річище
- ▶ Льодовик

ДЕНЬ 23. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ $58 = 19 + 13 + 26$
- ▶ $70 = 18 + 40 + 12$
- ▶ $80 = 30 + 24 + 26$

ДЕНЬ 23. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ $8 \times 10 \div 5 + 3 = 19$
- ▶ $(50 - 10) \times 4 + 6 + 7 = 173$

ДЕНЬ 24. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ Ці зображення розміщено на національних прапорах деяких країн (наприклад, сонце — на прапорі Уругваю, тризубець — на прапорі Барбадосу, зірки — на прапорі США, кленовий листок — на прапорі Канади)
- ▶ Види тварин, яких занесено до Червоної книги України
- ▶ Прості числа
- ▶ Персонажі «Пропалої грамоти»
- ▶ Гімнастичне приладдя
- ▶ Економічні терміни
- ▶ Назви морів
- ▶ Назви столиць штатів США
- ▶ Прізвиська президентів США

325					
164		161			
83	81		80		
42	41	40	40		
20	22	19	21	19	
7	13	9	10	11	8

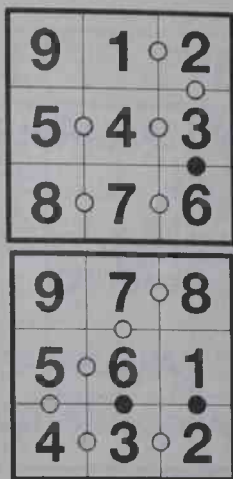
ДЕНЬ 25. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

↓ ↓ ↓					
→	2	4	2	←	
→	6	2	5	←	
↗	2	3	0	↖	
↗ ↖ ↖					
↘ ↘ ↓ ↘					
→	2	3	8	4	←
→	1	3	4	5	↖
→	3	1	4	3	↖
↗	2	2	3	2	←
↗ ↖ ↑ ↑					

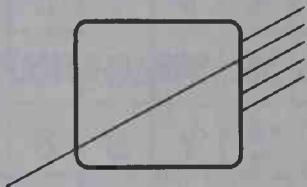
ДЕНЬ 24. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

146				
73	73			
40	33	40		
23	17	16	24	
12	11	6	10	14

ДЕНЬ 26. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ



ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ Вони обидві прямі, це можна перевірити за допомогою лінійки або якогось предмета з прямим краєм

ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

- ▶ Білих кіл там немає. Ваш мозок робить висновок, що вони є, зі зрізаних ліній ґраток

ДЕНЬ 27. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

- ▶ Усі три кола однакові

ДЕНЬ 28. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ 1992 — Барселона
- ▶ 1996 — Атланта
- ▶ 2000 — Сідней
- ▶ 2004 — Афіни
- ▶ 2008 — Пекін
- ▶ 2012 — Лондон
- ▶ 2016 — Ріо-де-Жанейро

ДЕНЬ 28. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ 1967—1974: Річард Ніксон
- ▶ 1974—1977: Джералд Форд
- ▶ 1977—1981: Джиммі Картер
- ▶ 1981—1989: Рональд Рейган
- ▶ 1989—1993: Джордж Г. В. Буш
- ▶ 1993—2001: Білл Клінтон
- ▶ 2001—2009: Джордж В. Буш
- ▶ 2009—2017: Барак Обама

ДЕНЬ 29. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ Шахи
- ▶ Туризм
- ▶ Більярд
- ▶ Карате
- ▶ Сумо
- ▶ Бокс
- ▶ Регбі

ДЕНЬ 30. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

1	5	8	7	4	6	2		3
4	9	2	3		5	8	6	7
7	3		2	8	9	4	1	5
2	4	3		5	1	9	7	6
9	1	5	4	6	7	3	2	
6		7	8	3	2	5	4	1
5	8	1	6	7	3		9	2
	7	9	5	2	4	1	3	8
3	2	6	1	9		7	5	4

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

► Загальна сума = 79

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

► Результат множення чисел від 1 до 8 (або від 8 до 1) дорівнює 40 320

ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

► Загальна сума = 370

ДЕНЬ 31. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

► 36 прямокутників

ДЕНЬ 31. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

1	6	8	5	7	2	4	3
7	5	2	6	1	8	3	4
6	4	3	7	8	1	5	2
4	2	6	8	3	5	1	7
5	7	1	4	2	3	6	8
8	3	4	2	5	6	7	1
2	1	7	3	6	4	8	5
3	8	5	1	4	7	2	6

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

► $35 = 13 + 22$

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

► $15 = 9 + 6$

► $29 = 11 + 18$

► $38 = 17 + 21$

► $92 = 42 + 50$

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

29	38	57	19	82	62
14	7	25	5	10	3
29	87	58	76	38	19
27	9	3	21	10	5
45	10	7	43	39	95

ДЕНЬ 31. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

► 46 кубиків

► 33 кубики

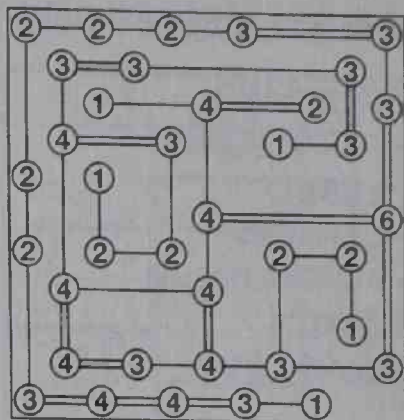
ДЕНЬ 32. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

► Найбільше квадратів

► Найменше трикутників

ДЕНЬ 33. ЗАВДАННЯ ЧЕТВЕРТЕ

12x	3	4	16+	1	5	6	3+	2
11+	6	5	12x	3	5+	2	4	1
3+	1	2	4	3	11+	5	6	
24x	4	6	1-	5+	5+	2	3	
3-	2	36x	1	6	4	8+	3	5
	5	3	2	6	5+	1	4	

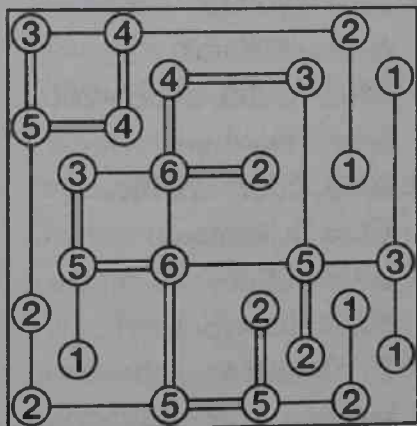


ДЕНЬ 34. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

9+	5	1	6x	2	3	8x	4	30x	6
1+	6	3	4-	1	96x	4	2	5	
	3	2	5	6	1	4			
432x	4	6	3	4-	1	8+	5	2	
2÷	2	20x	4	6	5	54x	3	1	
	1	5	2-	4	2	6	3		

7	6	4	3	2	8	5	1	9
3	8	1	5	6	9	4	2	7
5	2	9	1	7	4	6	3	8
6	4	7	9	8	2	3	5	1
2	5	8	6	1	3	9	7	4
1	9	3	7	4	5	2	8	6
9	1	6	2	5	7	8	4	3
4	7	2	8	3	6	1	9	5
8	3	5	4	9	1	7	6	2

ДЕНЬ 34. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



ДЕНЬ 35. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- Бак, бар, кар, кок, оса, раб, рак, кара, каса, кока, коса, раса, барак, басок, косар
- Кар, мак, мир, мис, міс, рак, рис, сир, сік, сім, кара, мара, рама, рима, римар

ДЕНЬ 35. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ БУЗКОВИЙ
- ▶ ЛАВАНДОВИЙ
- ▶ ІНДИГО
- ▶ СЛИВОВИЙ
- ▶ АМЕТИСТОВИЙ
- ▶ ФУКСІЯ
- ▶ ФІАЛКОВИЙ

ДЕНЬ 35. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

- ▶ БУЛЬДОЗЕР
- ▶ ТАКСІ
- ▶ ВЕЛОСИПЕД
- ▶ САМОКАТ
- ▶ ТАНК
- ▶ АЕРОПЛАН
- ▶ ТРАКТОР

ДЕНЬ 37. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ

- ▶ Назви п'ятдесяти штатів США: Айдаго, Айова, Алабама, Аляска, Аризона, Арканзас, Вайомінг, Вашингтон, Вермонт, Вірджинія, Вісконсин, Гаваї, Делавер, Джорджія, Західна Вірджинія, Іллінойс, Індіана, Каліфорнія, Канзас, Кентуккі, Колорадо, Коннектикут, Луїзіана, Массачусетс, Мен, Меріленд, Міннесота, Міссісіпі, Міссурі, Мічиган, Монтана,

Небраска, Невада, Нью-Йорк, Нью-Гемпшир, Нью-Джерсі, Нью-Мексико, Огайо, Оклахома, Орегон, Пенсильванія, Південна Дакота, Південна Кароліна, Північна Дакота, Північна Кароліна, Род-Айленд, Теннессі, Техас, Флорида, Юта

ДЕНЬ 37. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ

- ▶ 1991—1992: Вітольд Фокін
- ▶ 1992—1993: Леонід Кучма
- ▶ 1994—1995: Віталій Масол
- ▶ 1995—1996: Євген Марчук
- ▶ 1996—1997: Павло Лазаренко
- ▶ 1997—1999: Валерій Пустовойтенко
- ▶ 1999—2001: Віктор Ющенко
- ▶ 2001—2002: Анатолій Кінах
- ▶ 2002—2005, 2006—2007: Віктор Янукович
- ▶ 2005, 2007—2010: Юлія Тимошенко
- ▶ 2005—2006: Юрій Єхануров
- ▶ 2010—2014: Микола Азаров

► 2014—2016:

Арсеній Яценюк

► 2016—2019:

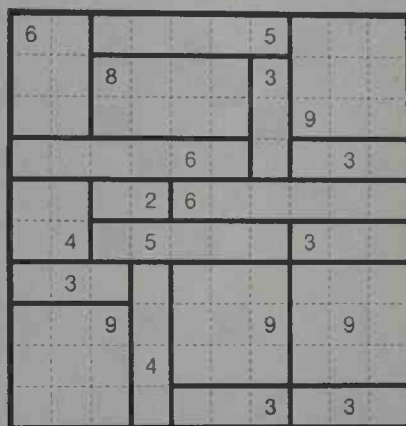
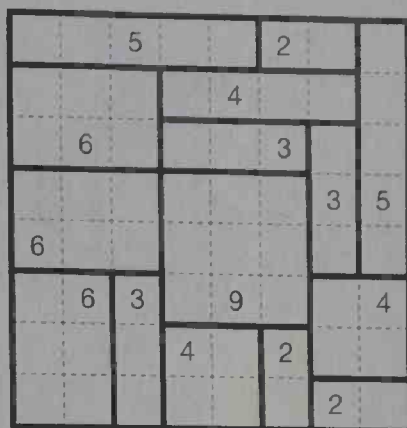
Володимир Гройсман

ДЕНЬ 37. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ

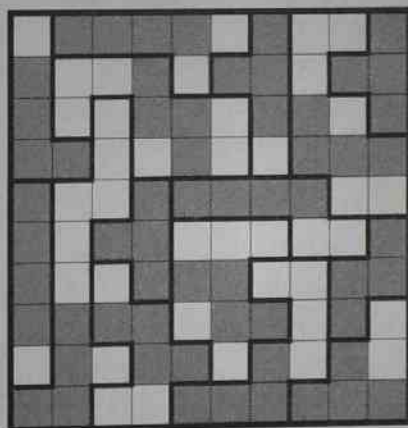
Назви 54 суверенних держав Африки:

- Алжир, Ангола, Бенін, Ботсвана, Буркіна-Фасо, Бурунді, Габон, Гамбія, Гана, Гвінея, Гвінея-Бісау, Демократична Республіка Конго, Джибуті, Екваторіальна Гвінея, Еритрея, Есватіні, Ефіопія, Єгипет, Замбія, Зімбабве, Кабо-Верде, Камерун, Кенія, Коморські острови, Кот-д'Івуар, Лесото, Ліберія, Лівія, Маврикій, Мавританія, Мадагаскар, Малаві, Малі, Марокко, Мозамбік, Намібія, Нігер, Нігерія, Південноафриканська Республіка, Південний Судан, Республіка Конго, Руанда, Сен-Томе і Принсіпі, Сейшельські острови, Сенегал, Сомалі, Судан, Сьєрра-Леоне, Танзанія, Того, Туніс, Уганда, Центральнаафриканська Республіка, Чад

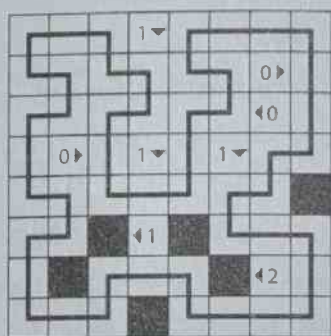
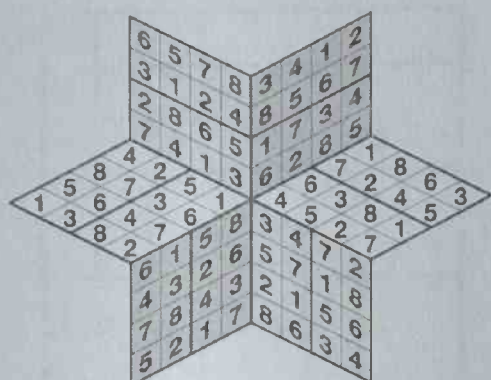
ДЕНЬ 39. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ



ДЕНЬ 39. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ



ДЕНЬ 40. ЗАВДАННЯ ПЕРШЕ ДЕНЬ 40. ЗАВДАННЯ ТРЕТЄ



ДЕНЬ 40. ЗАВДАННЯ ДРУГЕ



СТАТИ ГЕНІЄМ... ЗА 40 ДНІВ

ПРОДАНО ПОНАД
1 МЛН ПРИМІРНИКІВ

Ви — це ваш мозок. І він чекає, коли ви зможете використати весь його потенціал. Ідеальна нагода — влаштувати 40-денний марафон «мозкового штурму». Персональний тренер з інтелектуальної прокачки Гарет Мур підготував круті вправи на всі «групи м'язів». День за днем, крок за кроком долайте невеликі прості етапи, які ґрунтуються на найновіших наукових досягненнях і вчать сповна використовувати вроджені здібності. Складайте власний графік тренувань і займайтесь у вільний час! Бо для розв'язання деяких завдань вам знадобиться не один день...

ПЕРЕКЛАДЕНО
29 МОВАМИ

- Вправи для креативного письма
- Завдання для розумної аргументації
- Розвивальні ігри та головокрутки
- Математичні приклади та задачки для гуманітаріїв

P. S. Усі відповіді до завдань — у кінці книжки.

ТОВ "Світанок"
Прокачай свій мозок! Цікаві вправи
для тренування!



2 002047 192012

199.00
у т.ч. пдв
0.00 грн

000459_23