

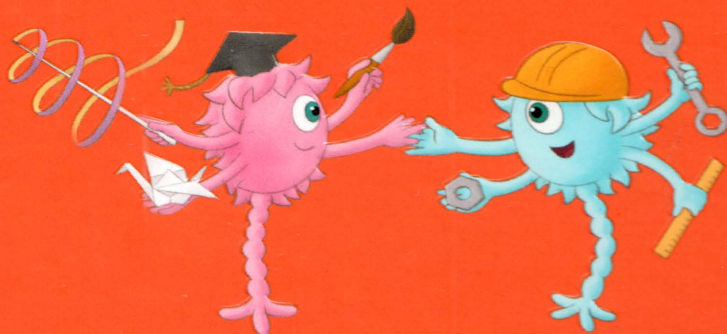


АНДРЕЙ КУРПАТОВ

КАК ИСПОЛНЯЮТСЯ МЕЧТЫ?

КНИГА О ТОМ, КАК ОБУЧИТЬСЯ

ВСЕМУ, ЧЕМУ ХОЧЕШЬ



АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

СКАЧАНО С WWW.SHAREWOOD.BIZ - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

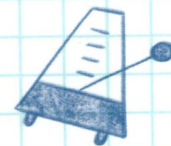


Воображение
безгранично...



если научиться
использовать все
зоны мозга

10 000 часов практики
ведут к мастерству
в любом деле



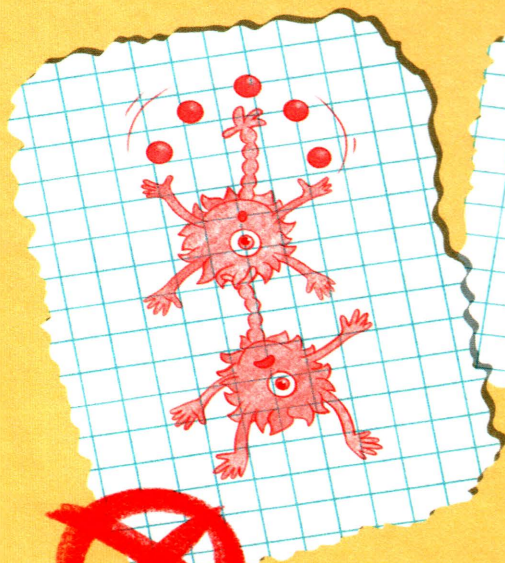
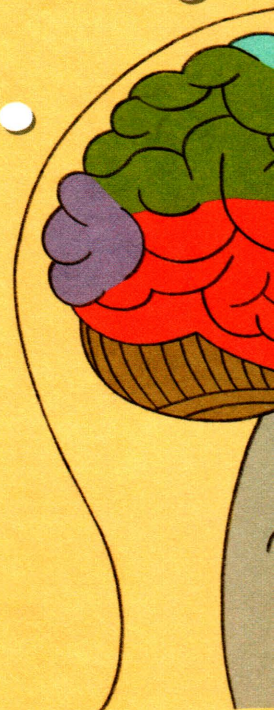
Главное - ритм,
практика каждый день

КАК ИСПОЛНЯТЬ

Чтобы добиваться
выдающихся результатов,
необходимо развивать
свой мозг

Для этого нужно много
ежедневно тренироваться

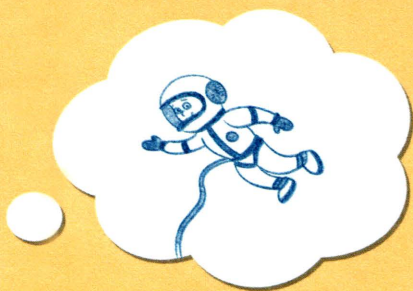
Главное – не поддаваться эмоциям,
не опускать руки, когда что-то
не получается сразу



Нужно сохранять
«холодное мышление»

Значение «холодного мышления» для будущих успехов доказал в своих работах Уолтер Мишел. Его «зефировый тест», в котором детям предлагали за ожидание вторую зефирку, даёт возможность измерить способность ребёнка к самоконтролю, что очень важно для будущих успехов.

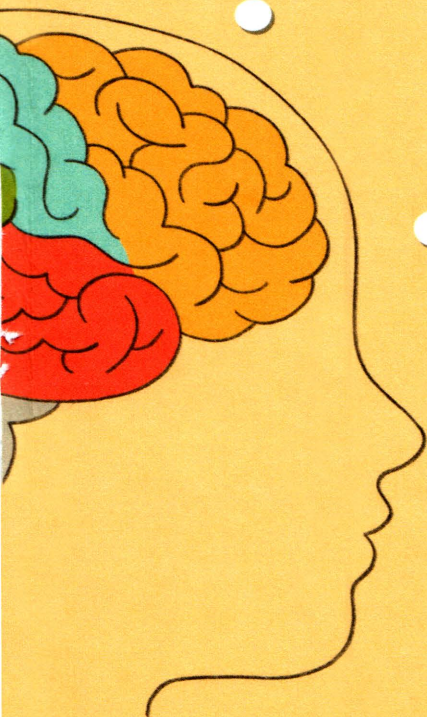
ЮТСЯ МЕЧТЫ?



Не бойся мечтать о чём-то невероятном. Любая мечта станет реальностью через 10 000 часов, если идти к ней каждый день и с каждым днём становиться лучше, чем был вчера!



Открытие правила 10 000 часов принадлежит Андерсу Эриксону. Он изучал выдающихся скрипачей Берлинской академии музыки и выяснил, что гениями не рождаются, а становятся в результате упорных занятий любимым делом.



3 ПРАВИЛА УСПЕХА:



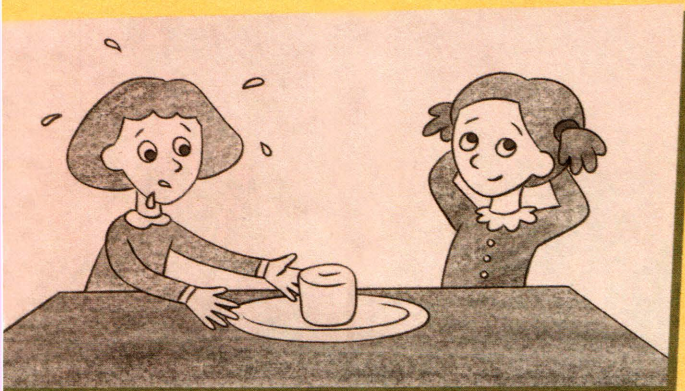
Расписание дня и поставленные цели – твои первые помощники!

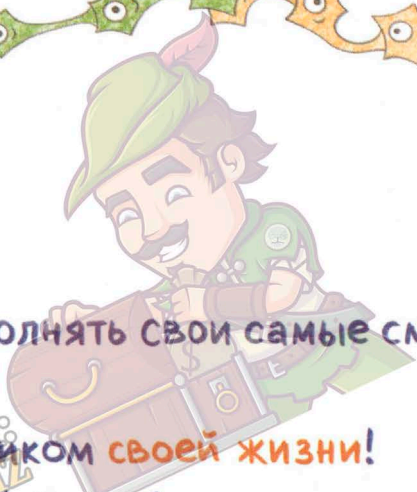


Всё надо делать последовательно и системно, шаг за шагом, навык за навыком.



Важно взаимодействовать с другими людьми, учиться у них и работать в команде.





Эта книга научит тебя исполнять свои самые смелые и невероятные **мечты**.

Ты можешь стать волшебником **своей жизни!**

Это, конечно, непросто, и без храбрости и решительности тут не обойтись. Понадобится и ещё кое-что...

А что именно и кто тебе в этом поможет, ты узнаешь из этой **книги**.

СКАЧАТЬ ИЛИ ПОКУПАТЬ
WWW.SHARPOOD.BIZ
ПРО СОБРАННИК

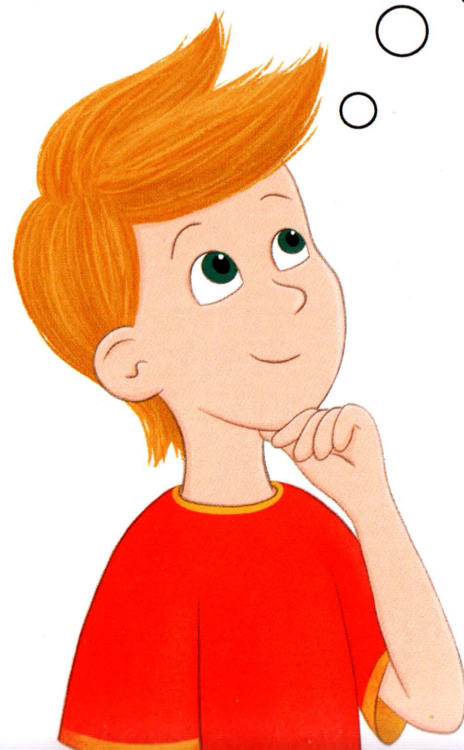
АНДРЕЙ КУРПАТОВ

КАК ИСПОЛНЯЮТСЯ
МЕЧТЫ?

КНИГА ОТОМ, КАК ОБУЧИТЬСЯ
ВСЕМУ, ЧЕМУ ХОЧЕШЬ

Рассказывать и рисовать историю
помогала Елена Алексеева

Открой и узнаешь...



АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

Нева
Филипок и К
2019

Знакомьтесь, это Саша. Ему семь лет, и он ничем не отличается от других семилетних мальчишек. Он так же любит гулять, кататься на велосипеде и футбол (а ещё играть на планшете, но об этом пока промолчим и чуть позже вернёмся).

Сомневаться не приходится: Саша – самый обыкновенный мальчик. У него есть мама, папа, старшая сестра Соня и котёнок Каштан. Мама очень заботливая и красиво поёт, папа – инженер, он очень умный, Соня любит рисовать и учится на пятёрки. Котёнок тоже обычный котёнок – рыжий и любопытный, а зовут его Каштан, потому что так его называли.

Отличает Сашу от других лишь одно случайное знакомство. Не так давно у него появился друг – Мозг. До этого Саша считал, что мозг – это как рука или нога, всего лишь часть его организма, но эта встреча изменила его жизнь и превратила Сашу в необычного мальчика.





Нейроны

Мозг оказался настоящим супергероем!
(А в наше время далеко не каждый мальчик
может похвастаться дружбой с супергероем.)

Он маленький и прячется в голове, но умудряется
управлять руками, ногами и всеми другими органами тела.

Мозг рассказал Саше про то, как он устроен, и о нейронах –
своих маленьких трудолюбивых помощниках. Саша увидел, как
нейроны помогают ему во всём: держась друг за друга и выстраиваясь
в очень длинные цепочки, они раскрашивают окружающий Сашу мир,
создают музыку, учат его тело движениям и ещё многое, многое другое.

И вот недавно с нашими друзьями приключилась одна история, которую ты
узнаешь, прочитав эту книгу...

Малыши нейрончики
каждый день рождаются
в гиппокампе

Этим утром Саша проснулся ни свет ни заря. Всю ночь ему снились... роботы! Большие роботы – уборщики улиц, малюсенькие медицинские роботы, которые спасают людей. Всё дело в том, что вчера они с папой были на выставке роботов.

Звяканье посуды доносилось из кухни. Мама уже тоже проснулась.





– Мама! – крикнул Саша, ворвавшись на кухню. – Я стану великим изобретателем роботов!

– Хорошо, молодец, это отличная идея! – улыбнулась мама. – А пока ты не изобрёл робота-повара и робота-официанта, помоги мне, пожалуйста, накрыть на стол. Завтрак сам себя не сделает!

– Точно! Давай я придумаю робота-повара! – и Саша молнией помчался в комнату, не обращая внимания на мамину просьбу.

– Не хочешь помогать, так и скажи... – только и успела сказать мама вслед убегающему изобретателю.



– Надо что-то придумать, а то у мамы вся жизнь пройдёт на кухне! И у меня тоже. Что же такое выдумать?.. Готовить завтрак... Накрывать на стол... Мыть посуду... Ходить в магазин... Придумал! Это будет робот-суперпомощник! Я сделаю его и спасу маму! Вместо хлопот и забот у неё будет время для игр, прогулок и других интересных дел!

Саша аж подпрыгнул от восторга. Он достал бумагу и карандаш, и роботы, один полезнее другого, стали появляться в его голове!

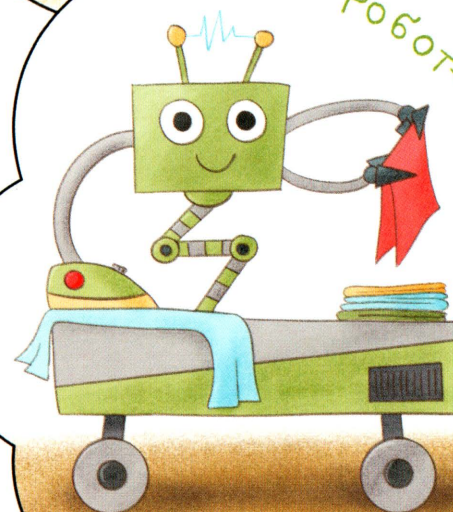
Робот-многорук

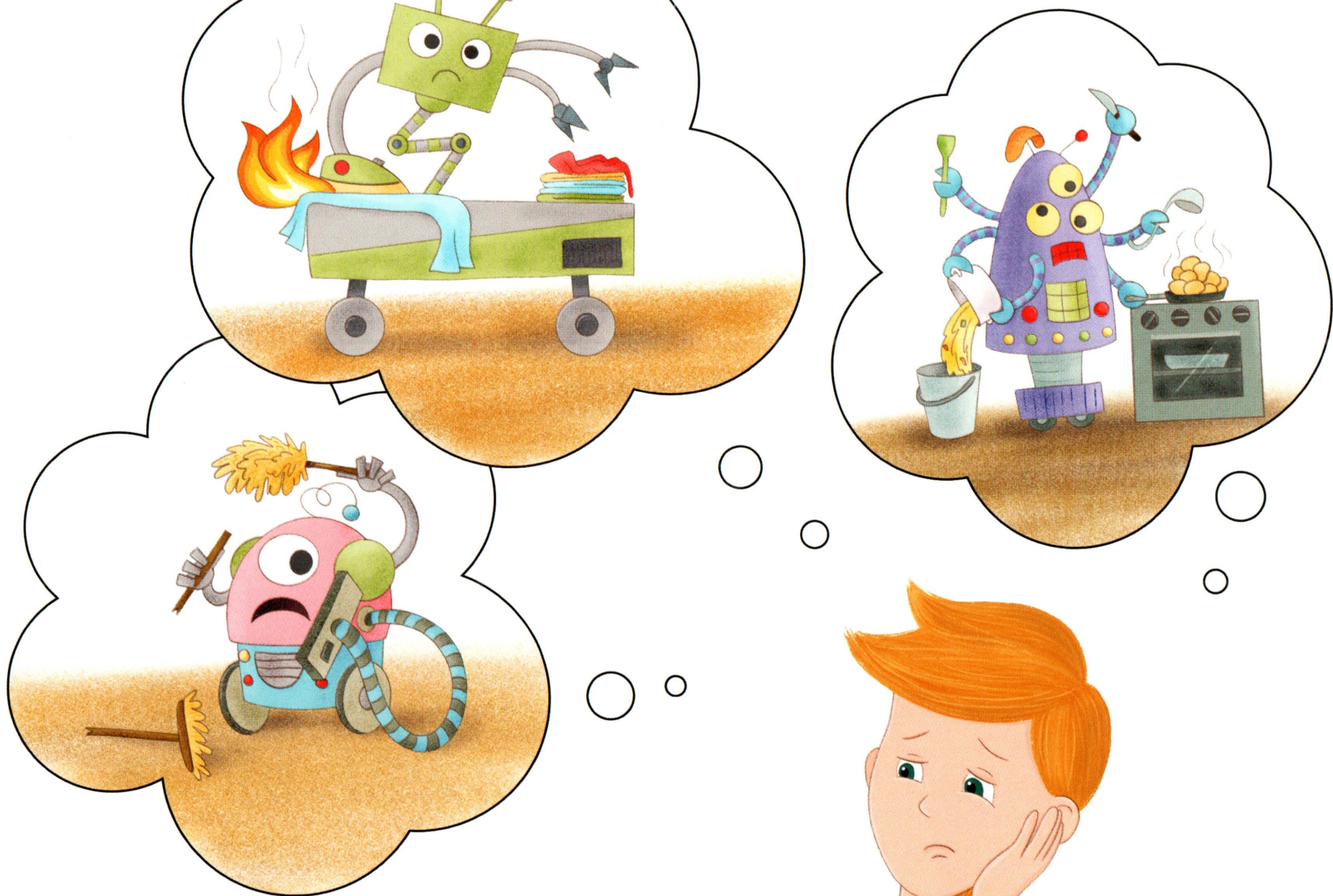


Робот-уборщик



Робот-гладильщик





– Да они и вправду могут освободить маму от всех забот! Но как же я их сделаю? Слишком много всего надо знать и уметь! А я... Эх! Это нереально! – Саша стукнул кулаком по столу и смял свои чертежи. – То ли дело Леонардо да Винчи! Был бы я таким, у меня бы всё сразу получилось!



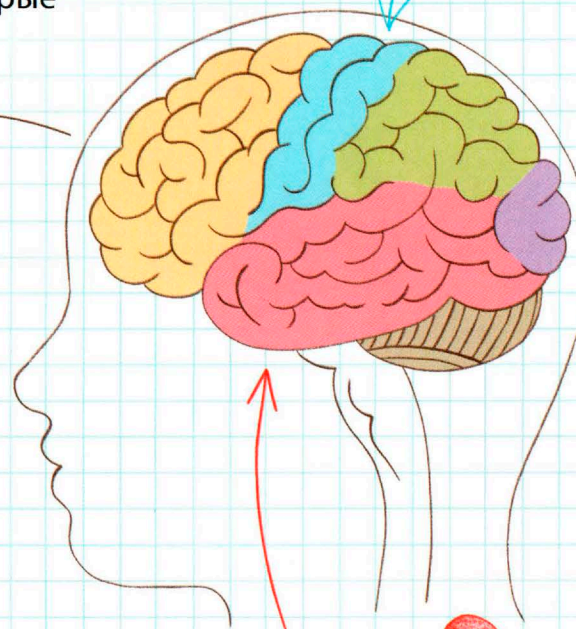
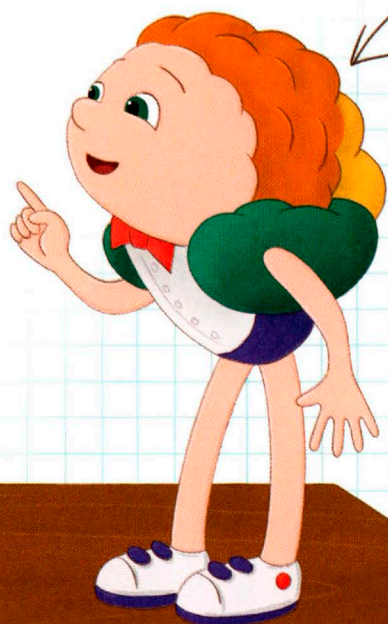
– Саша, ты неправ, – прозвучал у него за спиной знакомый голос. Саша обернулся и увидел своего мудрого друга. – У Леонардо да Винчи не получалось всё и сразу. Он долго учился, во многих профессиях практиковался. Знаешь, сколько у него было неудачных попыток, прежде чем он создал нечто по-настоящему прекрасное?

– Нет...

– То-то же! А их было немало... Но Леонардо не отчаивался и продолжал трудиться. У тебя тоже всё получится, а пока не хватает знаний и опыта. Поверь, мне тоже хочется изобрести полезного робота. Но как это сделать без соответствующей подготовки? Для каждой работы нужно развивать разные отделы мозга. Зрительную кору нужно тренировать художникам, слуховую – музыкантам, моторную кору – спортсменам...

– А что нужно развивать, чтобы изобрести робота? – нетерпеливо перебил его Саша.

– Давай разберёмся в этом вместе. Для начала давай перечислим все навыки, которые необходимы изобретателю роботов...



Центральные
извилины



Зрительная
кора



Височная
доля



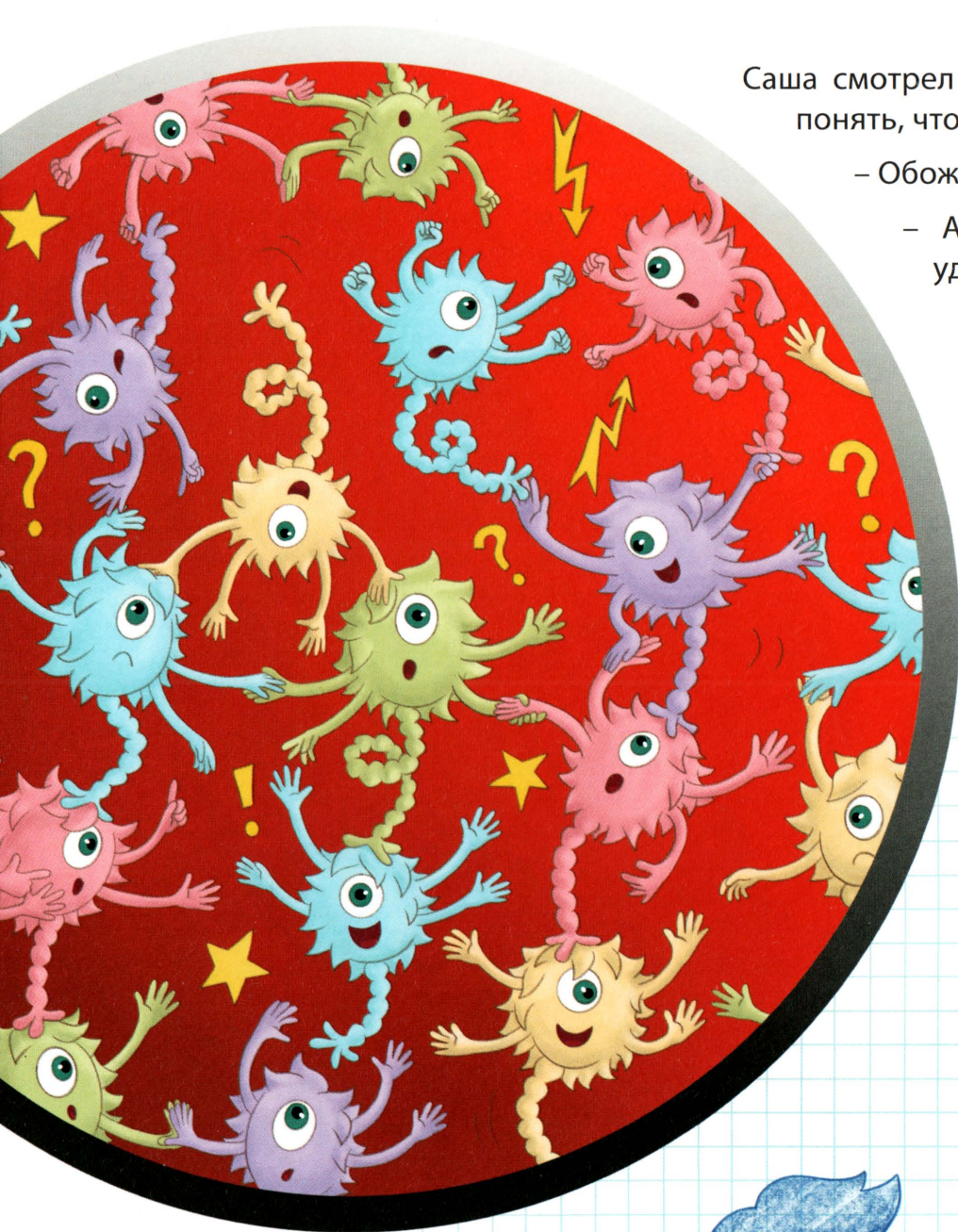
В этот момент у Мозга вдруг заурчало в животе. Ему стало жарко-жарко, а мысли затуманились. Это в нём закипели Сашины эмоции – изобретателю роботов не терпелось поскорее взяться за дело.

– Ой-ой-ой, подожди, – взмолился Мозг, обливаясь потом. – Не спеши, пожалуйста. Мне нужно справиться с твоими эмоциями, иначе я ничего не буду соображать. Будь я учёным, я бы сказал, что нужно включить «холодный мозг», – Мозг постучал себя по лбу. – Он тут: здоровый, последовательный, разумный, думающий на перспективу. Но как это непросто, когда в животе такой жар!

Мозг попытался глубоко вдохнуть, потом выдохнуть. Потом ещё раз... Сложно ему было прийти в себя от Сашиного перевозбуждения. Он тряс головой и сильно-сильно тёр лоб:

– Надо успокоиться и действовать рационально, иначе мы обязательно пропустим что-нибудь очень важное!





Саша смотрел на Мозг в полном недоумении и не мог понять, что происходит.

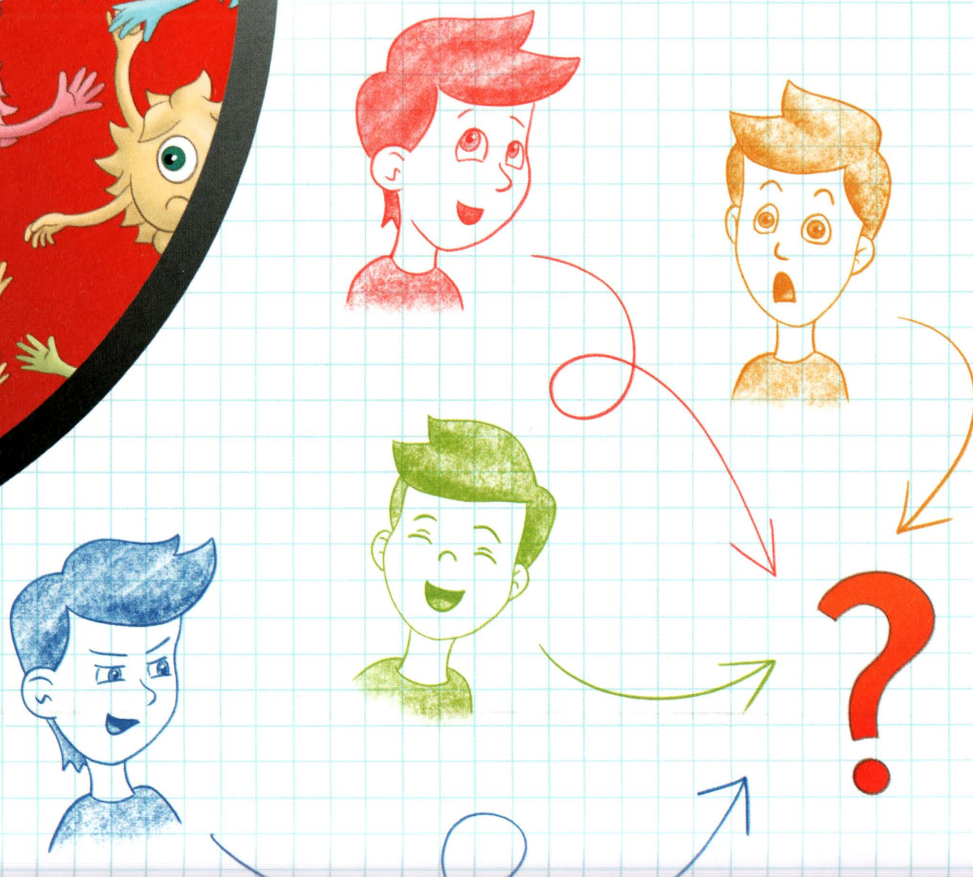
– Обожжёмся, понимаешь? – предупредил Мозг.

– А разве можно самого себя обжечь?! – удивился Саша.

– Конечно! Представь, что ты нервничаешь или переживаешь.

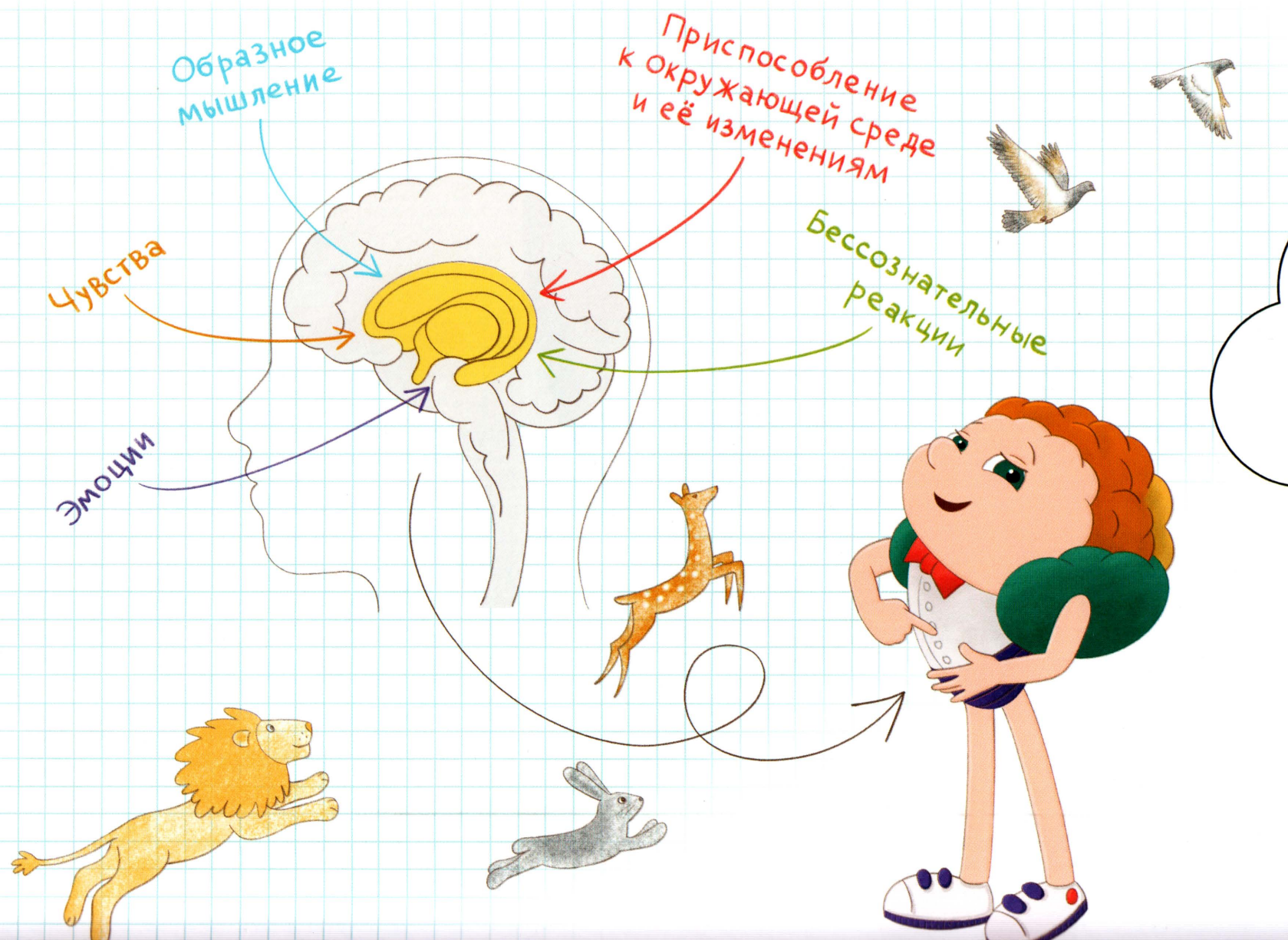
– Или злюсь? – уточнил Саша.

– Да, или злишься. Всё это эмоции. А помнишь, где рождаются все эмоции?

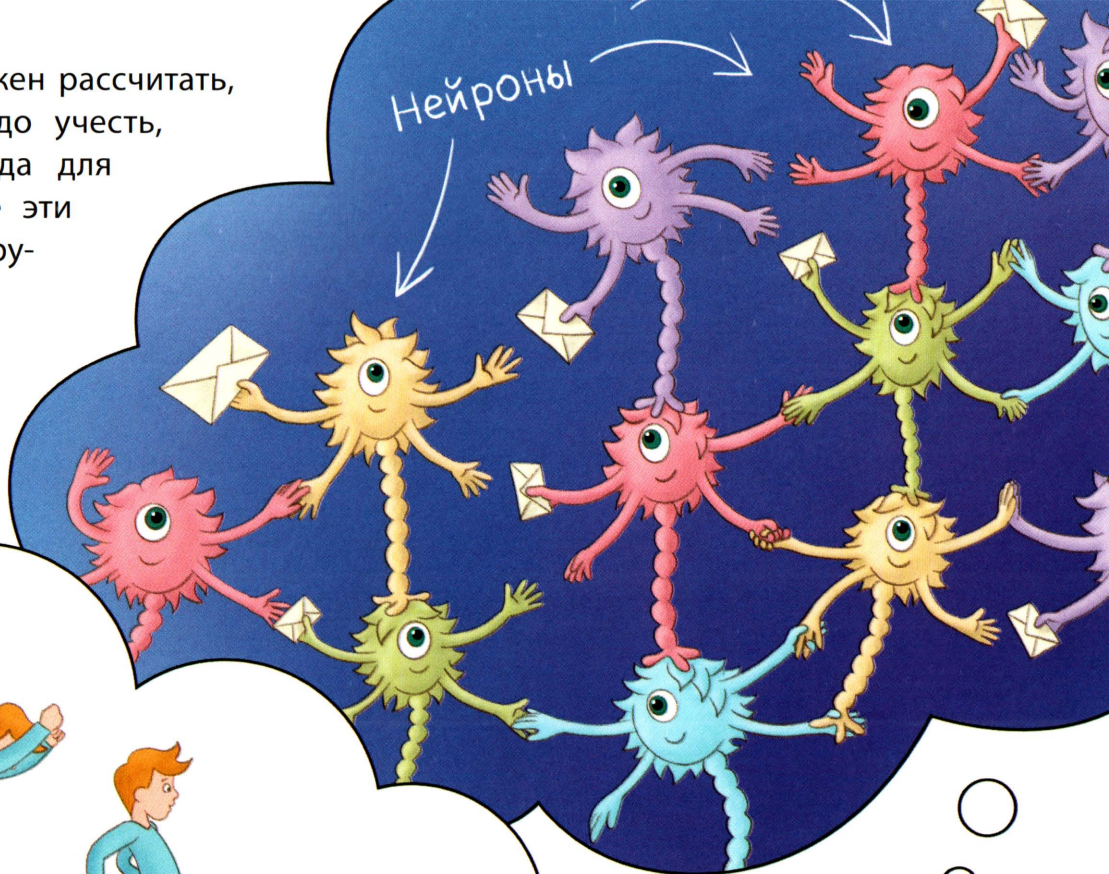
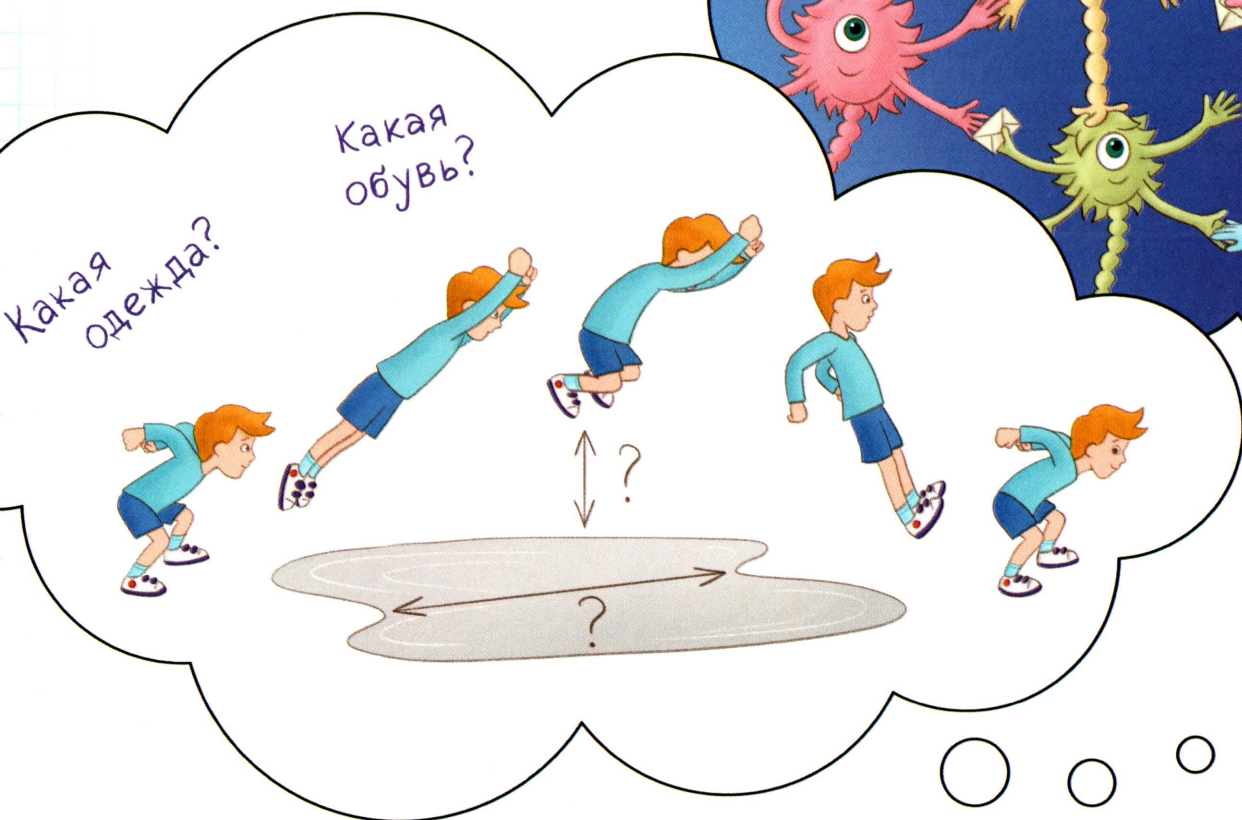


– У тебя в животе! – с ходу ответил довольный Саша.

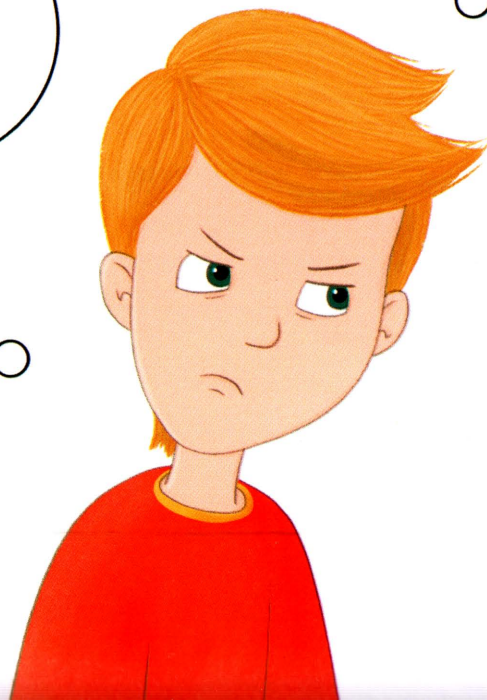
– Точно! Мой живот – это очень древний мозг. Такой есть и у птиц, и у оленей, и у кроликов, и у львов. Все они живут в дикой природе, а там без эмоций не обойтись, потому что они помогают быстро реагировать. Это очень важно – ведь как иначе спастись от хищника или, наоборот, поймать добычу? Но с людьми всё по-другому: если ты хочешь принять правильное решение, ты должен свои эмоции успокоить и хорошенько подумать, без спешки.



Даже прыгая через лужу, ты должен рассчитать, какой она длины и ширины. Надо учесть, насколько у тебя удобная одежда для прыжков, обувь и так далее! Все эти факты нейроны собирают по крупинкам из разных отделов мозга. То есть нужно время, которого у нас не будет, если мы не...



– Как же это скучно! Надо просто делать! Иначе жизни не хватит, если обо всём размышлять! – вскипел Саша и снова остался один в комнате.



– Так-так-так... – Сашина нога отстукивала бодрую чечётку.

Его мысли от напряжения разбегались в разные стороны: «Что можно сделать прямо сейчас? Не ждать же целую вечность, пока всё поймёшь! Надо начать, а там, в процессе, разберусь во всём!»

Вдруг из коридора послышался голос Сони: «Мам! Я не смогу в магазин! У меня натюрморт!» А мама ответила: «Хорошо, я тогда сама схожу после завтрака».

– Точно! – осенило Сашу. – Робот-носильщик! Он будет ездить с мамой в магазин!

Саша стал выгребать из ящичков вещи.

– Что же такое?! Неужели у меня нет никаких запчастей? О, нашёл! Радиоуправляемая машинка! То, что надо! Из неё получатся хорошие ноги для робота. Будет на колёсиках! И пульт есть! Им можно управлять. Осталось только найти мамину хозяйственную сумку...

Потирая руки от удовольствия, Саша вышел в коридор. На цыпочках, чтобы мама не увидела, он прошёл к шкафу и достал её хозяйственную сумку.

«Надо успеть всё сделать до того, как она пойдёт в магазин. Вот будет сюрприз!» – подумал Саша, и работа закипела.

Он клеил, раскручивал и пересобирал. Пришлось немного разрезать дно сумки, чтобы покрепче примотать её основание к машинке. Но чего не сделаешь ради надёжности! И вот – всё готово!



– Я назову его – робот-грузчик! Лучший помощник любой хозяйки! Теперь не надо ничего нести, а нужно только им управлять. Он сам всё довезёт и сбережёт ваши силы для великих дел! – довольный собой, сказал Саша.

Затем он тихонько вышел в коридор и поставил рядом с маминими туфлями своё изобретение.

«Вот мама обрадуется!» – подумал он и стал с нетерпением ждать в своей комнате, когда мама выйдет из кухни и увидит робота.



Не прошло и пяти минут, как мама вышла, увидела странную конструкцию в коридоре и воскликнула:

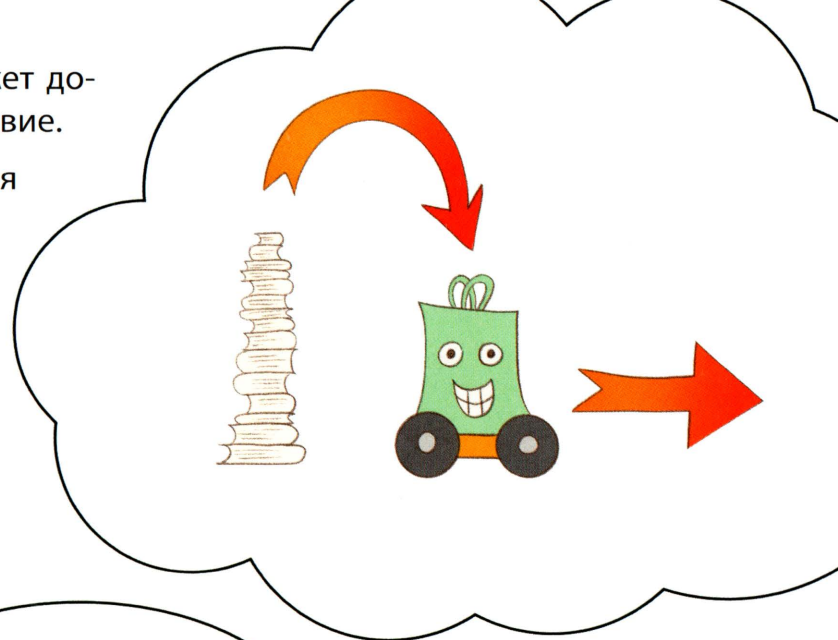
- Ой, что стало с моей сумкой? Колёсики? Саша, что всё это значит?
- Мама, я изобрёл для тебя робота-грузчика! Он пойдёт с тобой в магазин, точнее, поедет и поможет тебе всё донести. Вот тебе пульт для управления. Ты не устанешь, и после магазина мы сможем погулять или поиграть! Та-дам!



– Робот? Грузчик?.. А сколько килограммов он может донести? – спросила мама, стараясь сохранять спокойствие.

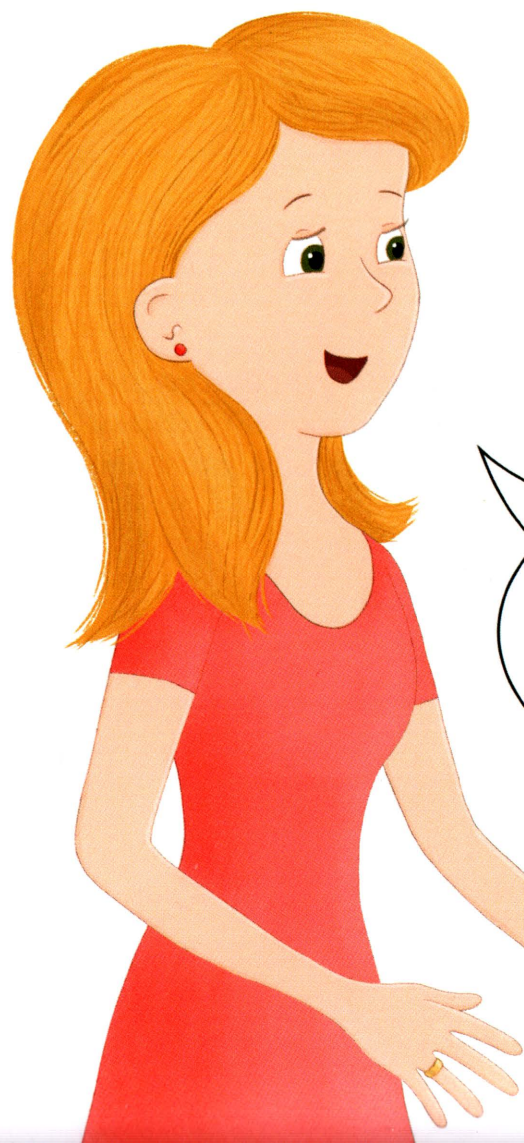
– Хм... Ну... Я не знаю. Много, наверное... – смутился Саша, вспомнив, что в спешке не протестировал своё изобретение в работе.

«Хоть бы книгу в него положил и проверил, а лучше несколько...» – с досадой подумал Саша.



Мама, давай сейчас же пойдём в магазин и проверим!

Нет, лучше проверить его сначала дома. А то вдруг он не сможет ехать с грузом, и придётся нести до дома и продукты, и робота в придачу...



– Сейчас всё проверим! – Саша незамедлительно побежал в свою комнату, предвкушая победу.

Из комнаты он принёс свои учебники и загрузил их в сумку. Потом взял пульт, нажал на «Старт», и робот поехал. Но уже через пару сантиметров качнулся и с грохотом упал на пол. Учебники выпали, колесо отвалилось...



Вдобавок ко всему мама увидела на дне своей любимой сумки огромный разрез. Она с ужасом поняла, что больше уже с ней в магазин не сходить.

– Знаешь что, Саша, в следующий раз, если не хочешь мне помогать, так и скажи. Не надо ничего выдумывать! – сказала мама и ушла в магазин со старой протёртой сумкой, которой уже давно не пользовалась.

Саша взял остатки своего робота и отнёс их в комнату. Его разочарованию не было предела: маме не помог, сумку испортил, да ещё и машину с пультом сломал.

«Хотел как лучше, а получилось хуже некуда...» – подумал Саша и чуть не расплакался от досады.



Тем временем Соня, наблюдавшая за случившимся, постучалась в Сашину комнату:

– Можно войти? – спросила она.

– Входи. Будешь меня поучать? – всхлипнул Саша.

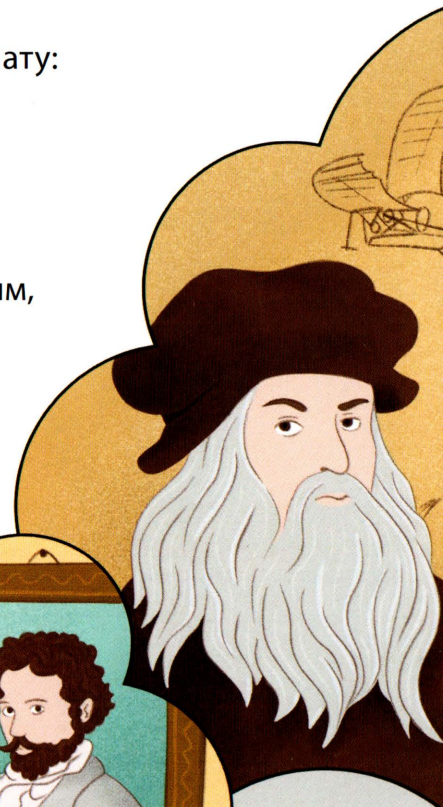
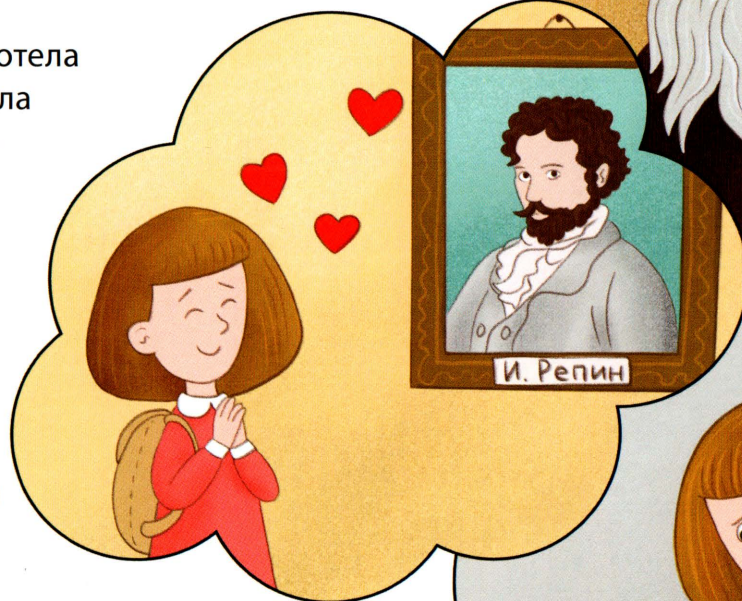
– Да перестань. Нехорошо, конечно, получилось...

– Я думал, что могу как Леонардо да Винчи. Вот был бы я таким же талантливым, у меня бы всё сразу заработало, – проворчал Саша.

– Ага, все так думают. Но даже самый гениальный гений, чем бы он ни занимался, шёл к своим достижениям маленькими шажками и очень много трудился. Гениями не рождаются, а становятся!

– А ты откуда это знаешь?

– Потому что я сама сначала так думала: хотела рисовать, как Репин и Айвазовский. И не могла понять, почему у меня не получается так же хорошо, как у них?



– Наверное, таланта не хватает, думала я. Плакала и уже даже бросить хотела, а потом почитала их биографии и ого-го! Знаешь, сколько они трудились?! Никто не рождается с кисточкой в руках! – засмеялась Соня. – Они сначала тоже рисовали не очень красиво. Но рисовали каждый день, старались! И в этом секрет их успеха. Они справлялись с ошибками и шли к своей цели.

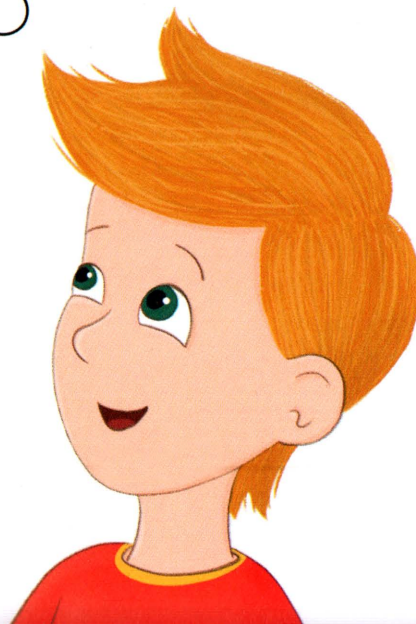
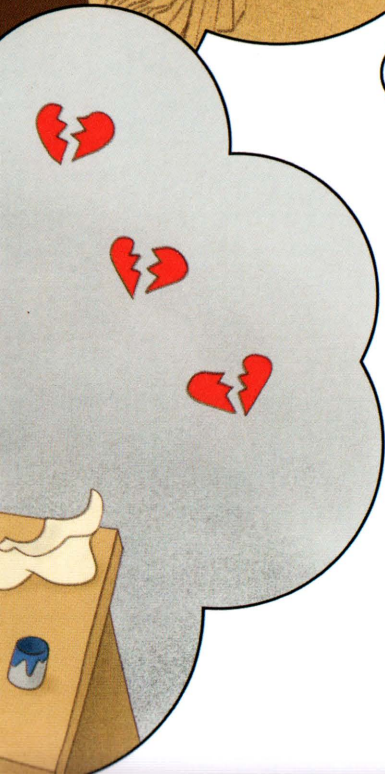
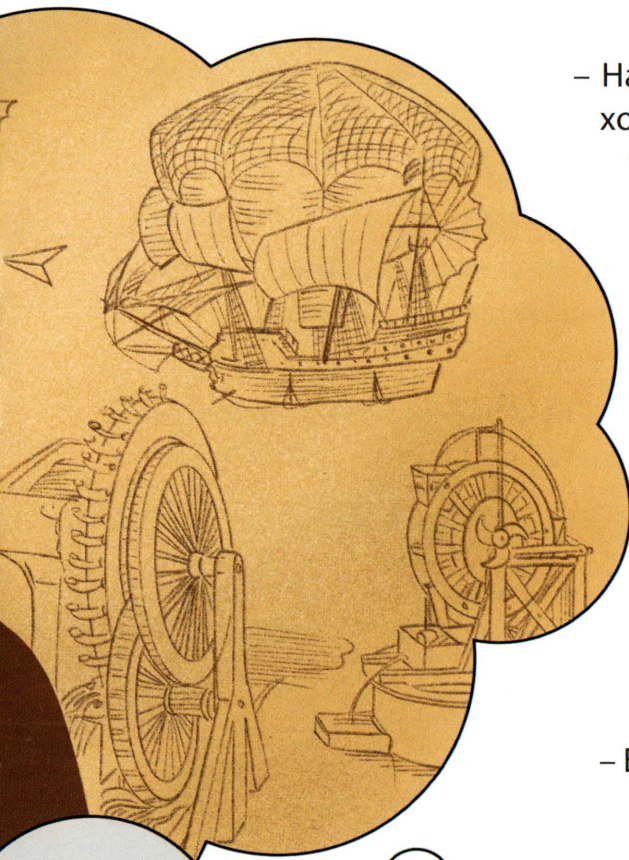
– Правда?

– А ты сам подумай: это же смешно – никто не может родиться художником или поэтом. Или изобретателем, как ты хочешь. Ну не бывает такого, что родился младенец – и сразу давай рисовать! Ещё ходить не умеет, а уже картины рисует! Раньше, чем ходить научился.

Саша улыбнулся, представив себе младенца у мольберта – с соской, в беретике и с кисточкой.

– А сколько же надо учиться?

– Если я не ошибаюсь, учёные выяснили, что примерно 10 тысяч часов.



– Как 10 тысяч часов? Это ты пошутила, что тысяч, да? – Саша не верил своим ушам. – Наверное, 10 часов? Просто 10!

– Нет, именно 10 тысяч, но не за один раз, конечно. Каждый день понемногу.

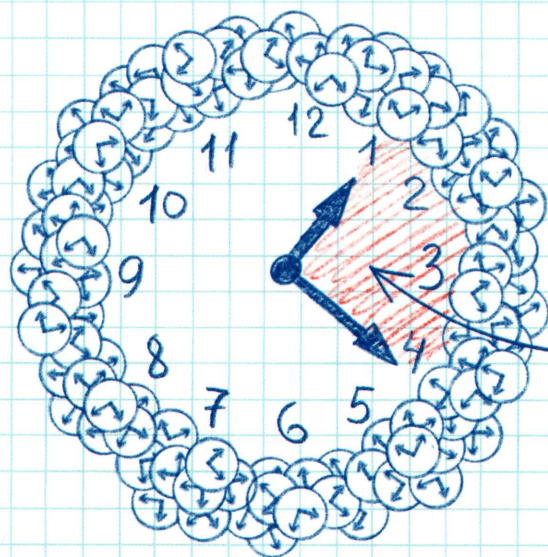
– Это же сколько лет понадобится? – ошеломлённо произнёс горе-изобретатель.

– Ну, давай посчитаем, – Соня взяла лист бумаги, села за стол и начинала чертить схему. – Итак, если каждый день тренироваться, например, по 3 часа, то потребуется примерно... 10 лет.

– Что?! 10 лет? Так долго?! – Саша почти потерял дар речи.

– Да, но ведь у тебя вся жизнь впереди. Было бы желание! – сказала Соня, ободряюще похлопав брата по плечу. – Ладно, мне пора. Ещё столько всего надо сегодня успеть!

Саша снова остался один, и если бы был поменьше, то точно расплакался – так ему было горько от несправедливости этого мира.



Сколько понадобится дней?

$$\frac{10\,000 \text{ часов}}{3 \text{ часа в день}} = 3\,333,33... \text{ дней}$$

Сколько понадобится лет?

$$\frac{3\,333 \text{ дней}}{365 \text{ дней в году}} = \underbrace{9 \text{ лет и } 2 \text{ месяца} + \text{выходные}}_{\approx 10 \text{ лет}}$$

– Да не грусти, Саша, – перед ним снова появился Мозг. – Вместе мы справимся и с этой задачей. Я ведь тоже очень хочу научиться делать роботов-помощников.

– Правда? А я думал, что ты хотел отговорить меня от этой затеи...

– Нет, я просто хотел тебе объяснить, что нужно время. Спасибо Соне, меня ты слушать совсем не хотел!

Саше стало так неловко... Он опустил взгляд и сказал:

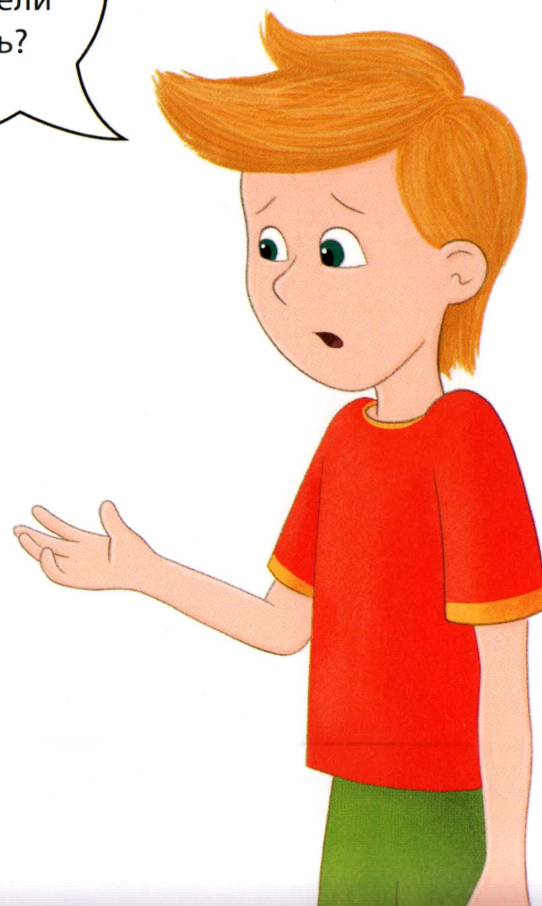
– Ладно, не дуйся! Мир?

– Мир! – Мозг и не думал обижаться.

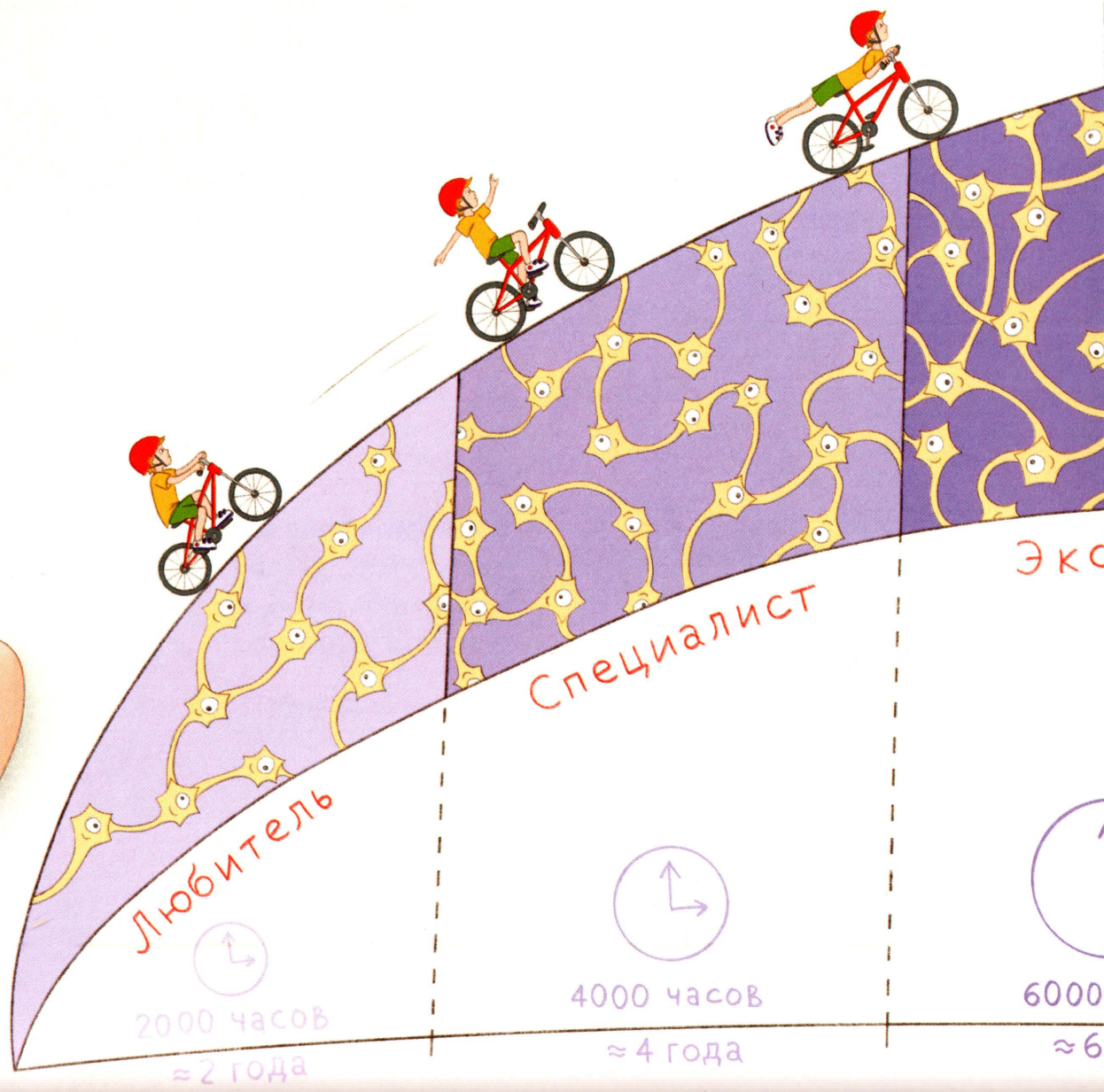


Но я всё равно не понимаю – зачем нужно столько времени?! Неужели нельзя всё это ускорить?

Ускорить вряд ли получится... Давай я покажу тебе схему, как всё это устроено.



Путь к мастерству





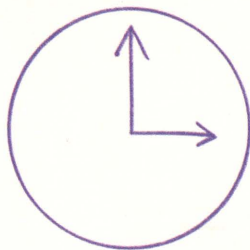
Перт

Профессионал

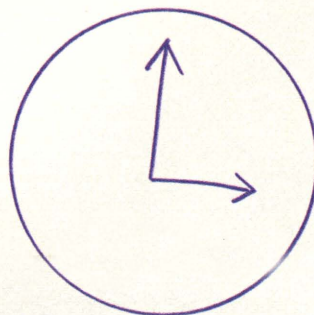
Мастер
мирового
уровня



часов
лет



8000 часов
≈ 8 лет



10 000 часов
≈ 10 лет

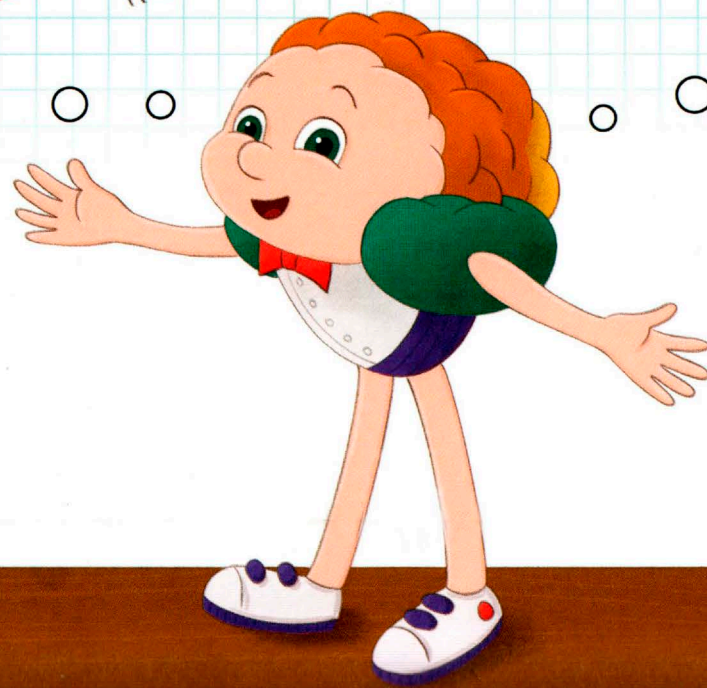
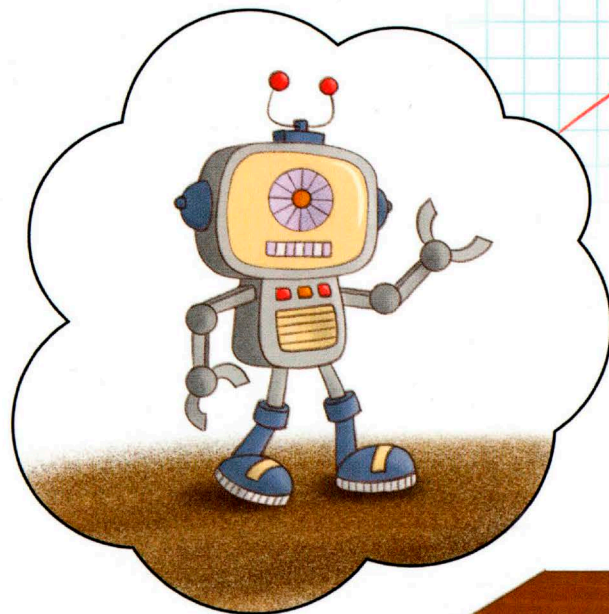
– Понимаешь, основная работа даже не у тебя, а у твоих нейронов. Это они неустанно трудятся! Нейрончики протягивают ручки и хватаются друг за дружку своими ладошками-синапсами. Эти рукопожатия твоих нейрончиков создают настоящую канатную дорогу, по которой ты будешь ловко добираться к результату. Хочешь, например, научиться писать – для этого нужна канатная дорога из нейронов, которые свяжут в твоём мозге центры зрения, движения руки и речевой центр. Много-много разных зон мозга должны работать вместе и слаженно, чтобы ты писал красивым почерком и ещё без ошибок! Поэтому это и непросто! И это касается любых навыков: если хочешь чему-то научиться, надо помочь нужным нейронам встретиться друг с другом и сцепиться в большую работоспособную цепь. И без твоей помощи они не справятся!

– И для этой работы им нужно 10 тысяч часов?! Так много?

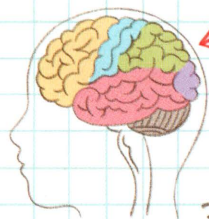
Каждый нейрон
отрацивает **десятки тысяч**
синапсов

Синапсы – это соединения
между нейронами

10 тысяч часов нейроны создают
новые синапсы, новые связи



Нейронов в мозге
87 миллиардов



В одной только
коре головного мозга
125 триллионов
синапсов

Это в **1500 раз** больше,
чем звёзд во всей
нашей галактике

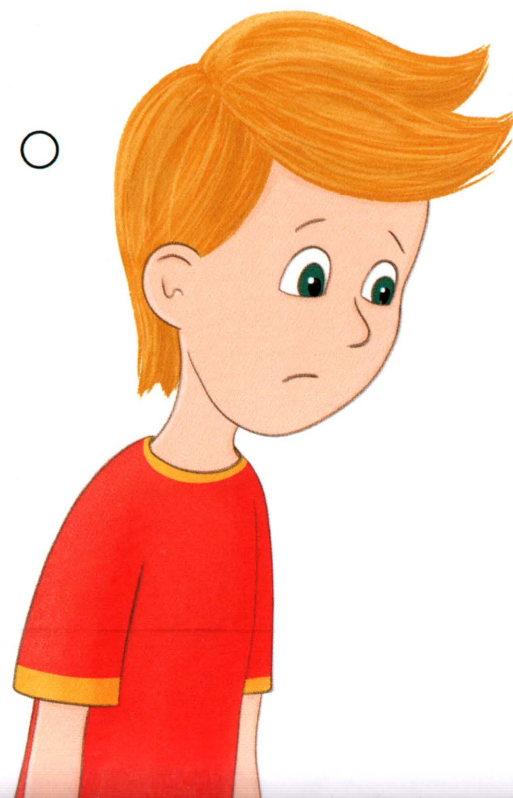


– Да, именно так. Для того чтобы любую работу выполнять легко и свободно, быть мастером своего дела, надо потратить на тренировки много времени и сил. Иначе все вокруг были бы как Леонардо да Винчи, а выдающихся людей, как ты знаешь, не так много. Потому что не у всех хватает терпения. Тренироваться предстоит каждый день, и не по чуть-чуть. Всё надо делать последовательно, шаг за шагом. Сначала очень простой робот, а затем с каждым разом всё сложнее и сложнее.

Тогда нейроны кирпичик за кирпичиком выстроят стену, которая будет давать тебе силы справиться с любой интеллектуальной задачей. И тогда через 10 лет, а может, и раньше, ты сможешь изобрести робота – исследователя галактики Туманность Андромеды! Или спасёшь всех мам от скучной работы.



Саша задумался и почувствовал, как на его плечи навалился весь груз ответственности и тяжёлого труда.



– Да не расстраивайся ты так. Ведь мы с тобой уже не раз через это проходили. Тратили на тренировки уйму времени и достигали наивысшего уровня мастерства!

– Правда? Когда?

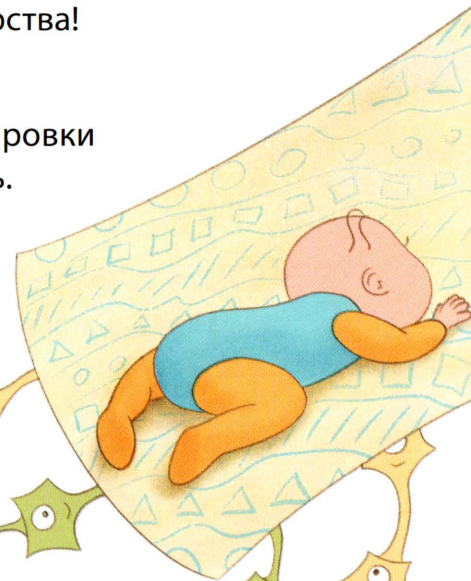
– Например, когда ты учился ходить! Ты уже не помнишь, но для тренировки этого навыка тебе потребовалось много усилий и отчаянная настойчивость.

А тренировался ты вообще без перерыва! Бывало, мама уложит тебя спать, а ты тут же из кровати выпрыгиваешь и давай тренироваться в беге! Уверен, что ты потратил на этот навык не меньше 10 тысяч часов.

Ты тренировался каждый день, и не по 3 часа, а гораздо больше!

– Но ведь ходить – это так легко! Не то что изобретательство...

– Ну, это тебе сейчас легко, и ходишь ты, практически не задумываясь об этом. Но в 10 месяцев тебе было ох как сложно! И падал ты очень больно, я-то уж помню. А ещё ты на велосипеде учился кататься, на коньках. И в прописях ты поначалу даже букву О писал с трудом. Помнишь?





– Помню. Но я ведь быстро всему этому научился.

– Тебе кажется, что быстро, потому что было интересно. Но интерес – штука ненадёжная. Он боится трудностей и прячется, как только надо хорошенько поработать. Поэтому не советую тебе полагаться на один только интерес.

– А на что тогда полагаться, если неинтересно? В чём секрет? – не отставал Саша.

– Эх, любишь ты секреты! Ладно, есть у меня для тебя секрет... – Мозг загадочно прищурился и проговорил шёпотом:

– Секрет успеха!

– Расскажи мне его, пожалуйста! – замирая от любопытства, прошептал Саша.

– Хорошо, расскажу, но слушай внимательно, – шептал Мозг, продолжая таинственно растягивать слова, а потом подмигнул Саше, широко улыбнулся и уже обычным голосом добавил:

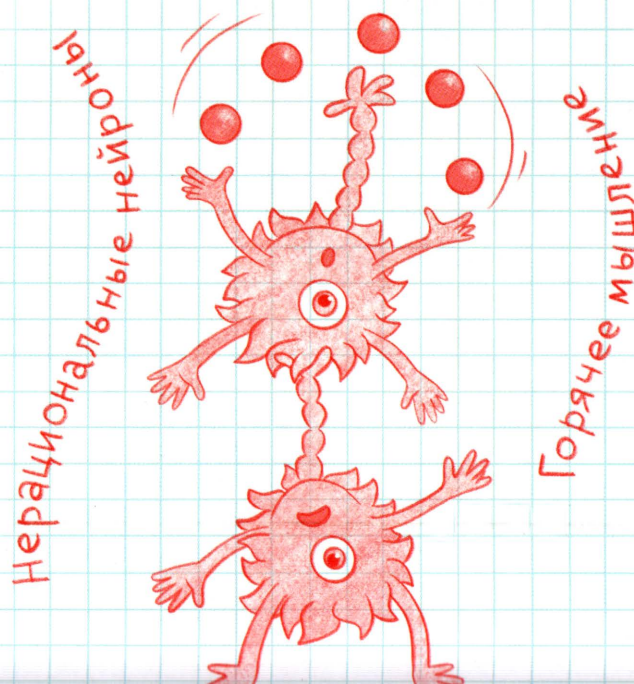
– Секрет успеха – это последовательность и системность, а также умение контролировать свои желания.

– Ну ты и сказал... Одни сложные слова! Я ничего не понял.

– Ладно, скажу проще: нужно научиться управлять своими эмоциями.

– А как ими управлять?! – горестно кивнул Саша и чуть не заплакал. – Тебе просто говорить...

– В этом тебе помогут нейроны из Интеллектуального штаба. Помнишь, я тебе рассказывал про лобные доли? – Мозг указал Саше на свой лоб.



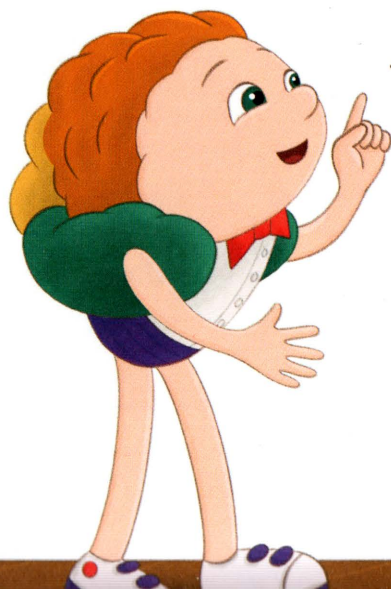
– Тут у тебя работают самые умные-разумные нейроны. Они не торопятся принять решение. Они умеют взвешивать все за и против, учитывают все детали и во всём последовательно разбираются. Это и есть твоё «холодное» мышление. Когда же мы поддаёмся эмоциям, то становится «жарко». В жаре, Саша, думать сложно: мысли плаваются, и мы совершаем ошибки. Надо думать о последствиях своих действий, иначе быть беде.

– Всё как у меня... – печально вздохнул Саша, вспомнив о своём горе-роботе.



Да, как у тебя с твоим роботом. Но не грусти. Всё не так уж и плохо.

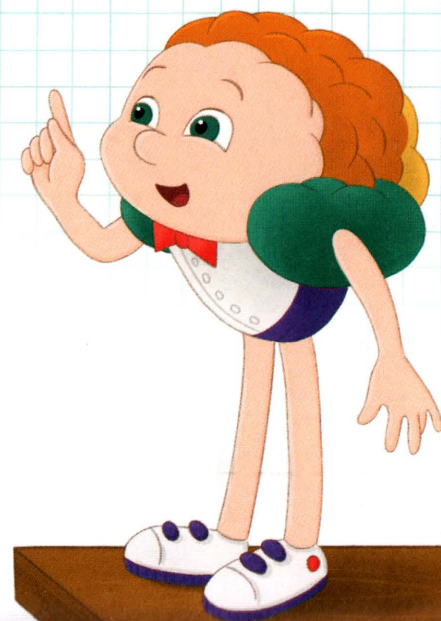
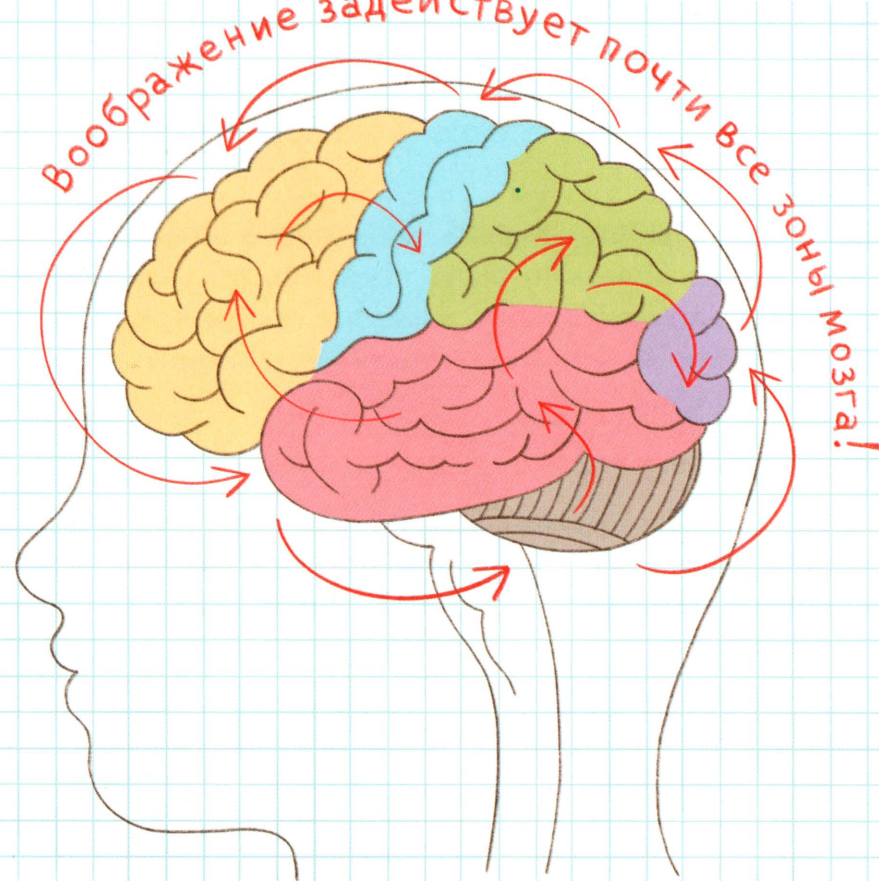
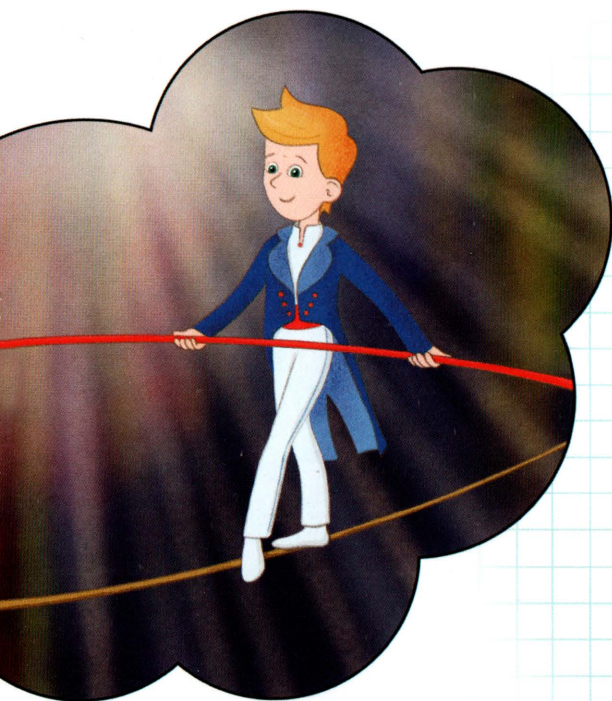
Но что же делать?



– Что делать, что делать? Мечтать, Саша, это здорово. Но чтобы мечты исполнялись, надо развивать свой мозг! И не торопиться! Всему своё время. Вот тебе подсказка: за создание роботов и вообще за любые изобретения отвечает воображение. Его нам с тобой и надо развивать.

– Воображение? – удивился Саша. – У меня прекрасное воображение! Я могу что угодно вообразить – хоть в цирке себя представить, хоть картину любую. Да и вообще – всё что угодно! Вон сколько я суперроботов навоображал!





– Опять ты торопишься, – покачал головой Мозг. – Воображение – это очень сложная штука. Это только кажется, что с ним всё просто. На самом деле хорошее воображение задействует почти все зоны мозга! Это, Саша, целая наука!

– Так, а что с моим воображением не так? – всё ещё не верил Саша.

– Представь, о чём тебе надо было думать, чтобы сделать хорошего робота?

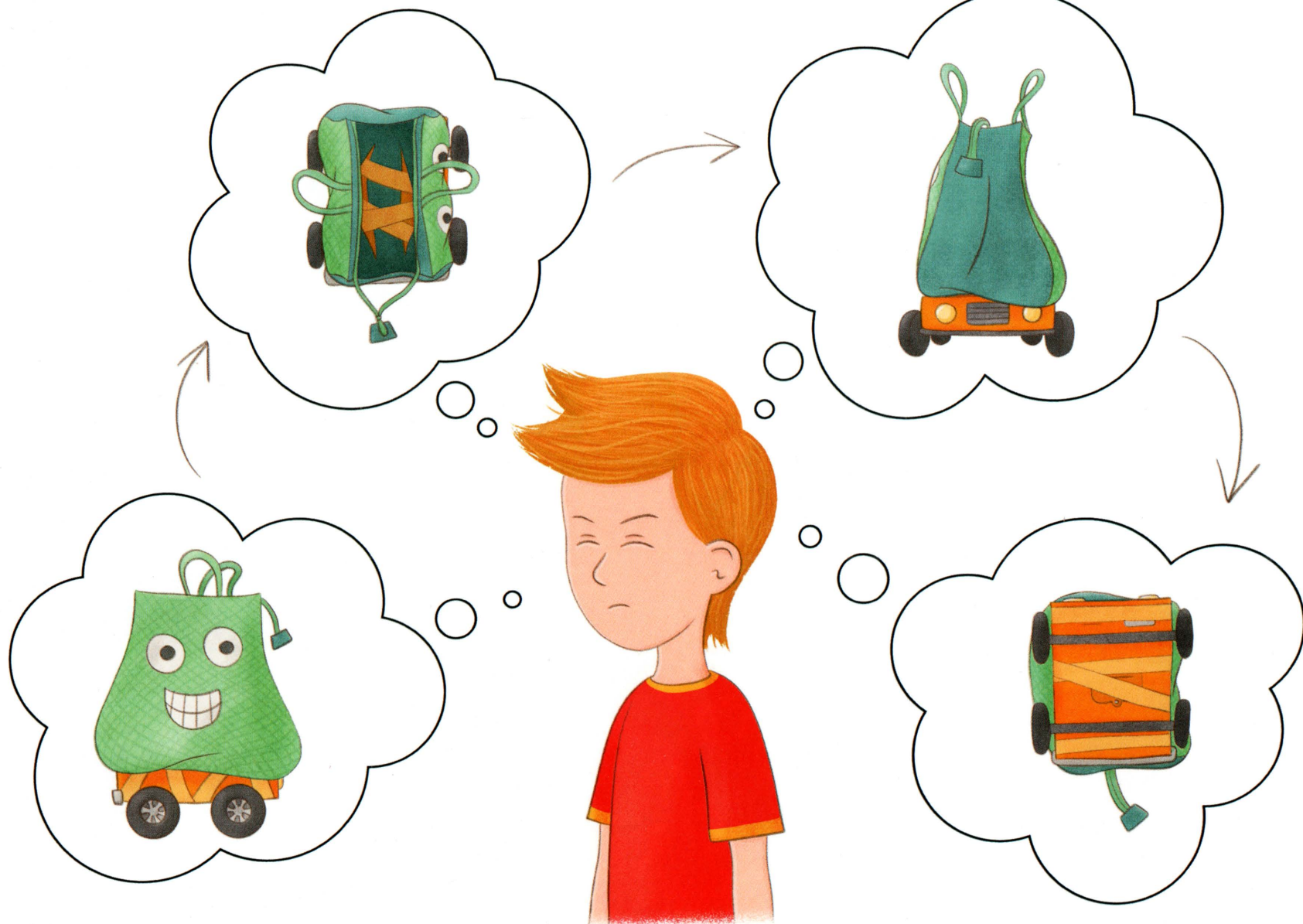
– Ну, – протянул Саша, – надо было проверить, какие грузы он может перевозить...

– Да, теперь ты это знаешь. Но только благодаря испытаниям, которые провёл. А можно было подумать об этом и заранее. Для этого надо было вообразить тяжесть предметов, для которых предназначается робот. Представить их размеры, форму и то, из чего они сделаны.

«Ого!» – подумал Саша.

– Да, тут тебе быгодились нейроны зрительной коры и теменной доли, – объяснил Мозг. – Теперь закрой глаза и представь себе своего робота. А потом мысленно покрути его в своём воображении. Попытайся увидеть его со всех сторон. Интересно, что ты можешь узнать о нём таким образом?





Саша зажмурился и вообразил своего робота-грузчика как бы висящим в воздухе перед самым носом. Он мысленно повернул его и заглянул сверху.

«Ой, дно сумки разрезано! Да из неё же всё будет вываливаться...» – подумал Саша.

Это стало ему вдруг совершенно очевидно!

Тогда Саша мысленно посмотрел на своего воображаемого робота снизу. Он увидел, что машинка, которую он использовал, не покрывает всей поверхности дна маминой сумки. То есть какая-то её часть точно будет волочиться по земле! Непорядок.

– А теперь, Саша, не открывая глаз, вообрази, что я кладу в эту сумку арбуз...

И только Саша стал себе это представлять, как в его воображении бок сумки тут же промялся, она стала клониться в сторону и с грохотом рухнула.

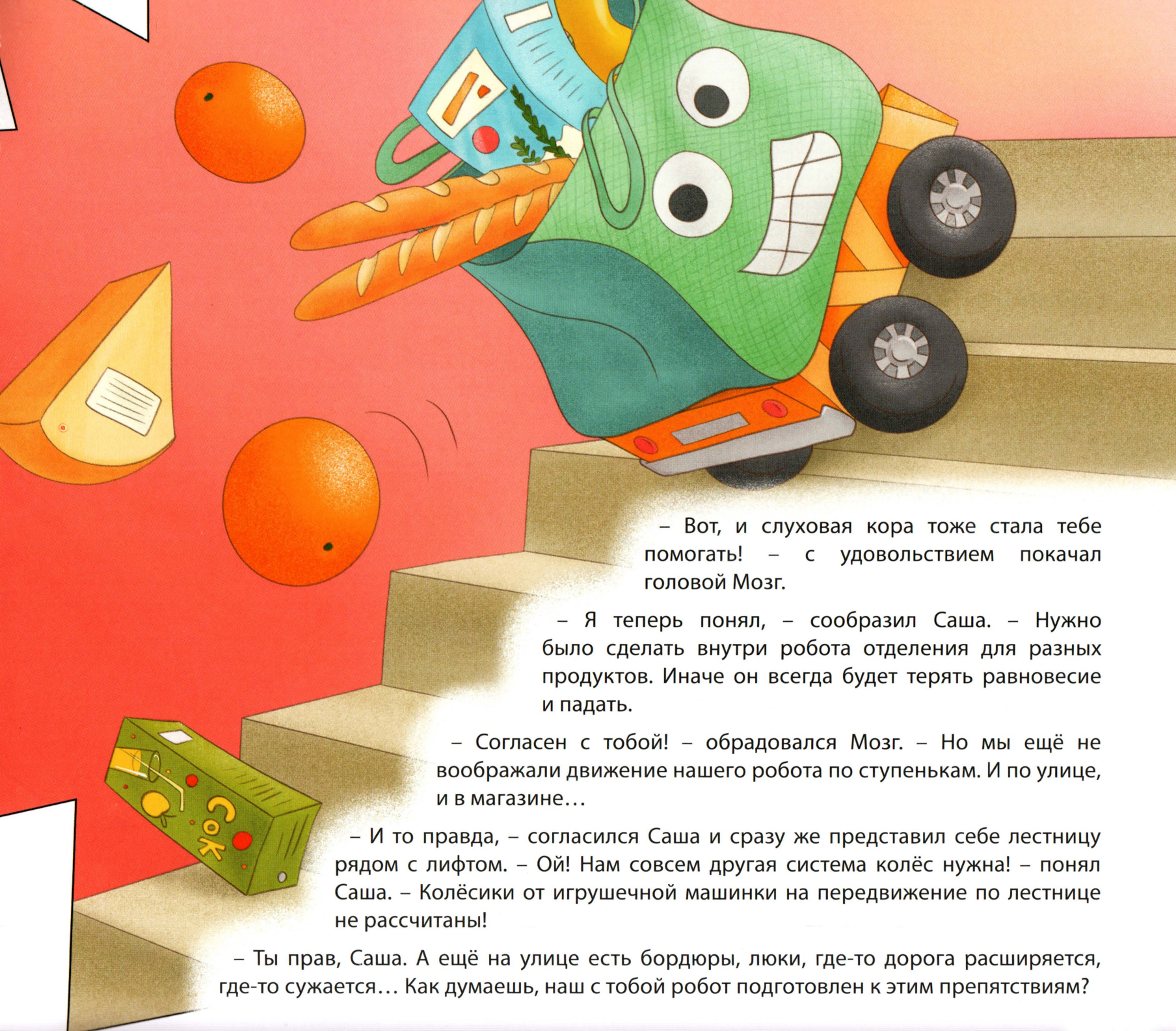
– Эх, – расстроился Саша. – Надо было и борта сумки укрепить!

– Очень верная инженерная мысль! – подтвердил Мозг. – А теперь попробуем мысленно поставить в нашего воображаемого робота несколько стеклянных бутылок с соком...



– Ой-ё-ёй! – Саша аж вскрикнул от неожиданности: воображаемые бутылки, которые он начал мысленно укладывать в своего робота, тут же уронили сумку и разбились с самым настоящим звоном битого стекла!





– Вот, и слуховая кора тоже стала тебе помогать! – с удовольствием покачал головой Мозг.

– Я теперь понял, – сообразил Саша. – Нужно было сделать внутри робота отделения для разных продуктов. Иначе он всегда будет терять равновесие и падать.

– Согласен с тобой! – обрадовался Мозг. – Но мы ещё не воображали движение нашего робота по ступенькам. И по улице, и в магазине...

– И то правда, – согласился Саша и сразу же представил себе лестницу рядом с лифтом. – Ой! Нам совсем другая система колёс нужна! – понял Саша. – Колёсики от игрушечной машинки на передвижение по лестнице не рассчитаны!

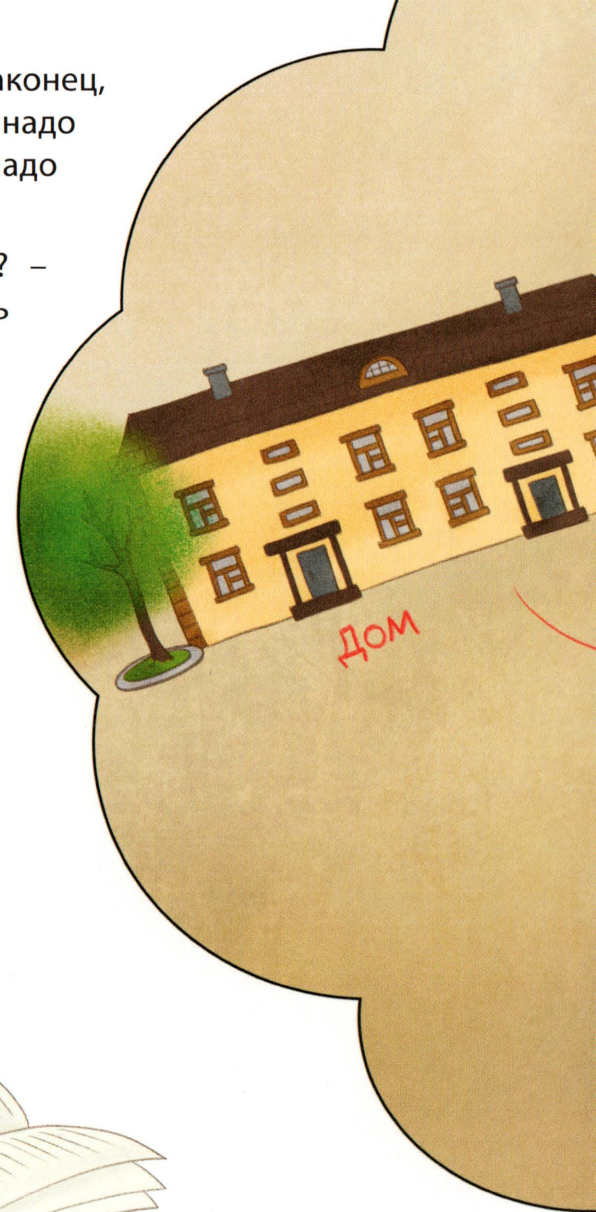
– Ты прав, Саша. А ещё на улице есть бордюры, люки, где-то дорога расширяется, где-то сужается... Как думаешь, наш с тобой робот подготовлен к этим препятствиям?

Саша открыл изумлённые глаза и уставился на Мозг. Тут до него, наконец, дошло, какое это сложное дело – создавать роботов! Сколько всего надо знать, сколько всего надо учесть, о каком количестве ситуаций надо подумать!

– Понимаешь теперь, почему я предлагал тебе не торопиться? – подмигнул ему Мозг. – Воображать – это не просто придумывать что-то. Это умение предполагать развитие событий, умение предугадывать ошибки. Воображение должно учить тебя просчитывать ходы наперёд, как в шахматах! Для этого нужно почаще тренироваться.

– А как надо тренироваться?

– Начнём с самого простого. Вот, например, когда ты читаешь книгу, ты же не видишь её героев, ты их воображаешь. Давай будем пробовать воображать больше, чем написано в книге – где эти герои живут, как они одеваются, кто их друзья, какой у них почерк или любимый цвет.





О, это здорово!
Всё станет ещё интереснее!
Это я люблю... Особенно
когда мне читают мама
или папа...



– Или вот ещё. Представь, что ты смотришь диафильм, у которого есть только слайды-картинки, а подписей к ним нет. Догадаешься ли ты, что там происходит?

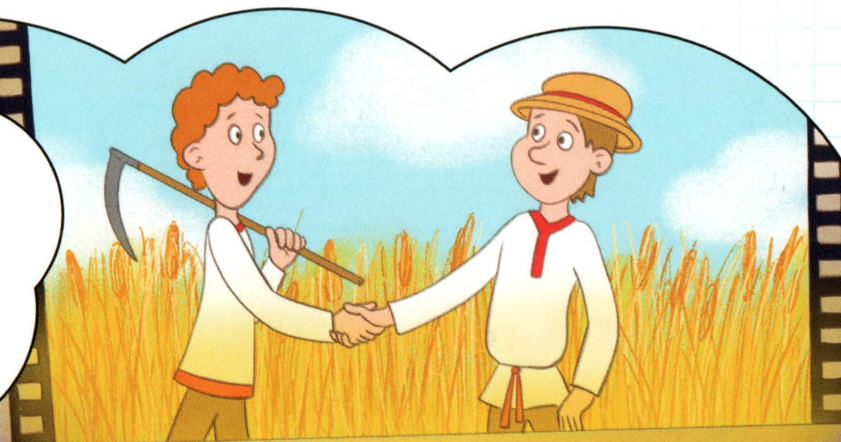
– Ну... Я постараюсь.

– Да, ты будешь сопоставлять разные детали на картинках и сможешь понять всю историю. При большом желании можно даже услышать в своём воображении голоса героев или, например, ощутить запах цветов.

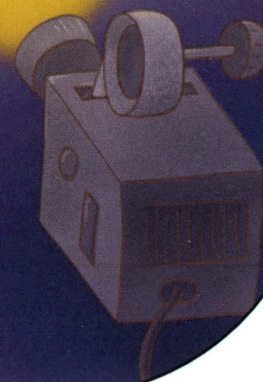
Мозг был очень доволен тем, как Саша начал тренировать своё воображение. Ему уже не было жарко, хотя чувствовалось, что его животик испытывает наконец светлые, положительные эмоции.



Он ему говорит:
«Спасибо
тебе!»

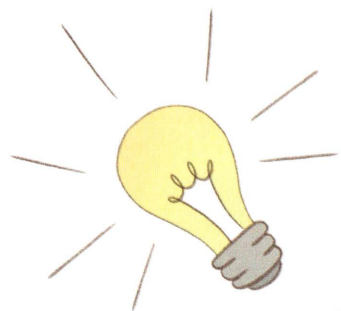


А тот
ему отвечает:
«Я был рад
тебе помочь!»



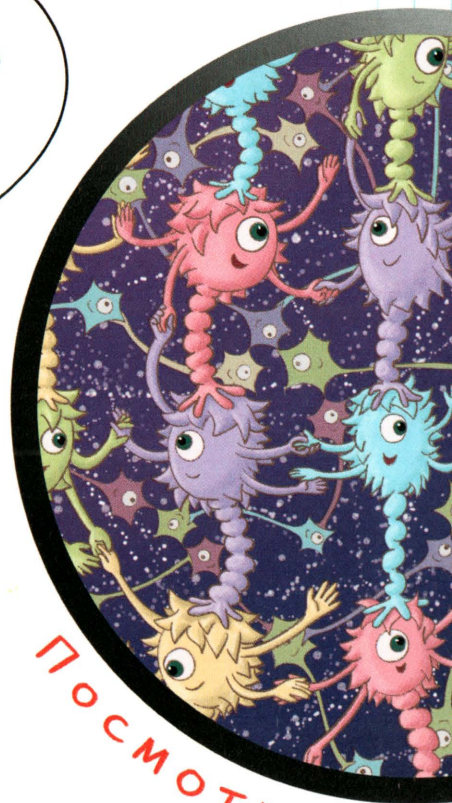
После этого они стали играть в игру, придуманную психологом Элисом Торренсом. Они чертили на листе бумаги несколько геометрических фигур, а потом придумывали, что можно к ним дорисовать, чтобы получилась картинка с интересным сюжетом.





Я понял, что мне
надо делать. Надо тренировать
воображение, не расстраиваться и всё
время помнить о последствиях своих
действий. Тогда нейроны возьмутся
крепко за ручки и сами всё
сделают!

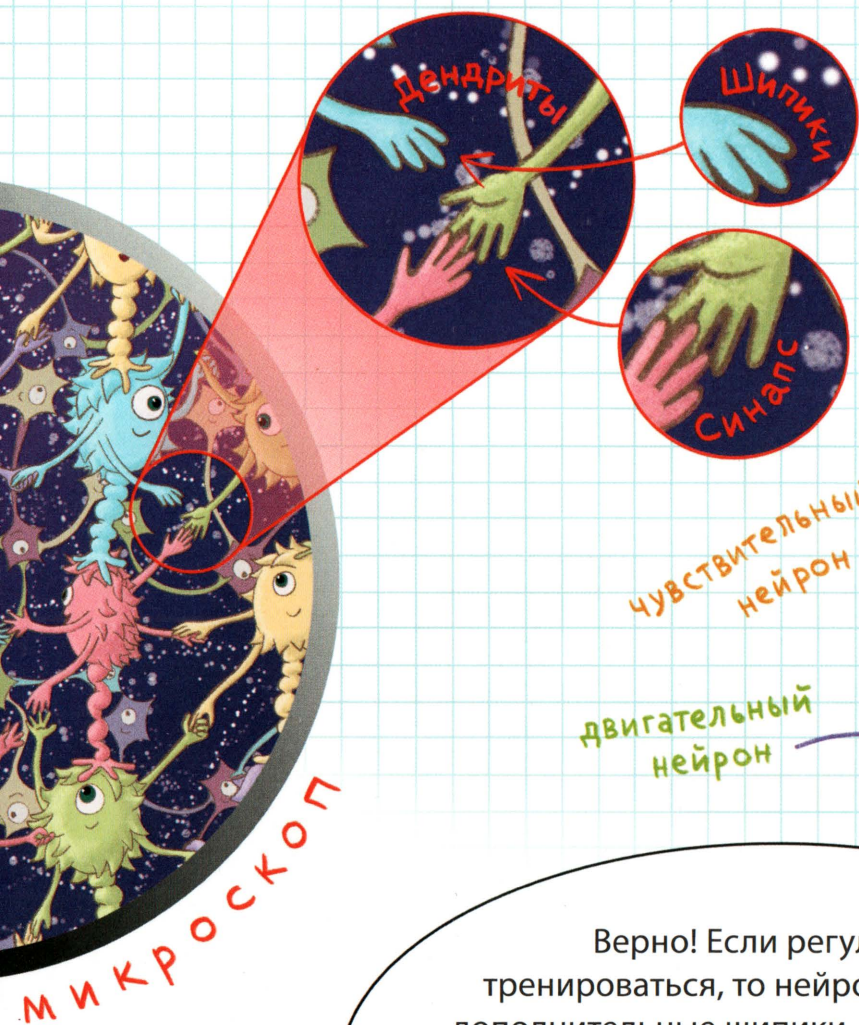
- НАДО:**
1. Тренировать
воображение.
 2. Не поддаваться
эмоциям.
 3. Помнить
о последствиях
своих действий.



ПОСМОТРИМ В

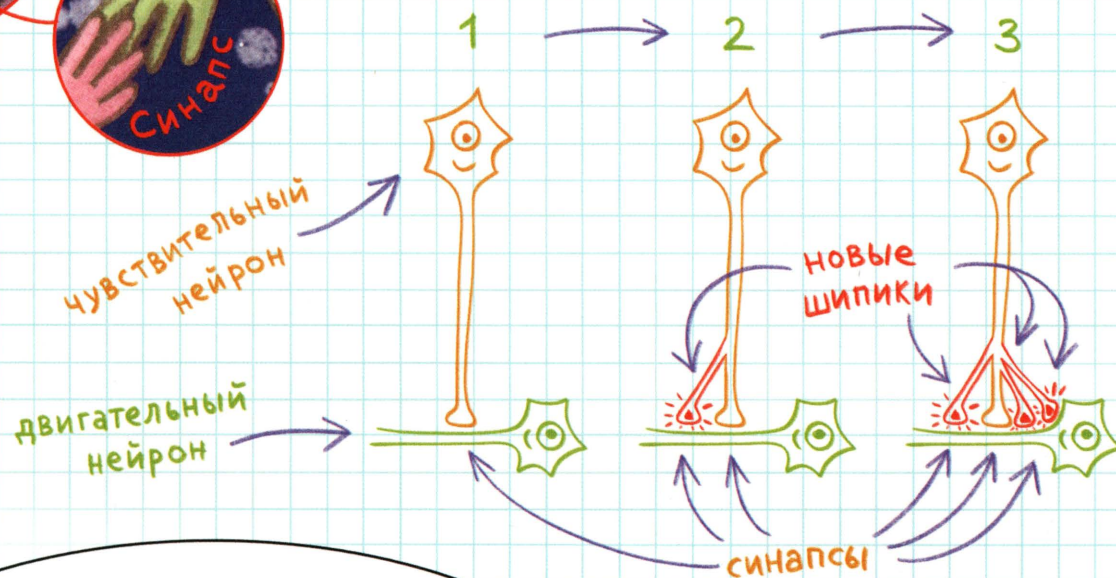
Саша был невероятно рад, что наконец-то
понял, как люди становятся умными, успешными
и настоящими профессионалами своего дела.





Процессы мышления и памяти приводят к изменениям нейронов.

У них вырастают **шипика**, и реакция между нейронами ускоряется:



Верно! Если регулярно тренироваться, то нейроны отрастят дополнительные шипики, схватятся друг за дружку, и связи между ними станут крепкими-крепкими. Тогда придумывать роботов будет так же интересно и весело, как и кататься на велосипеде!



– Ох, что-то я уже устал, – покачал головой Саша. – А ведь ещё столько надо всего сделать, столько знаний получить... И главное – надо маме помочь!

Тут Саша вспомнил, что один весомый повод для огорчения у него всё-таки есть: он расстроил маму и испортил её любимую сумку.

– Да, чуть не забыл про главный секрет исполнения желаний! – проследив за Сашиной мыслью, сказал Мозг.

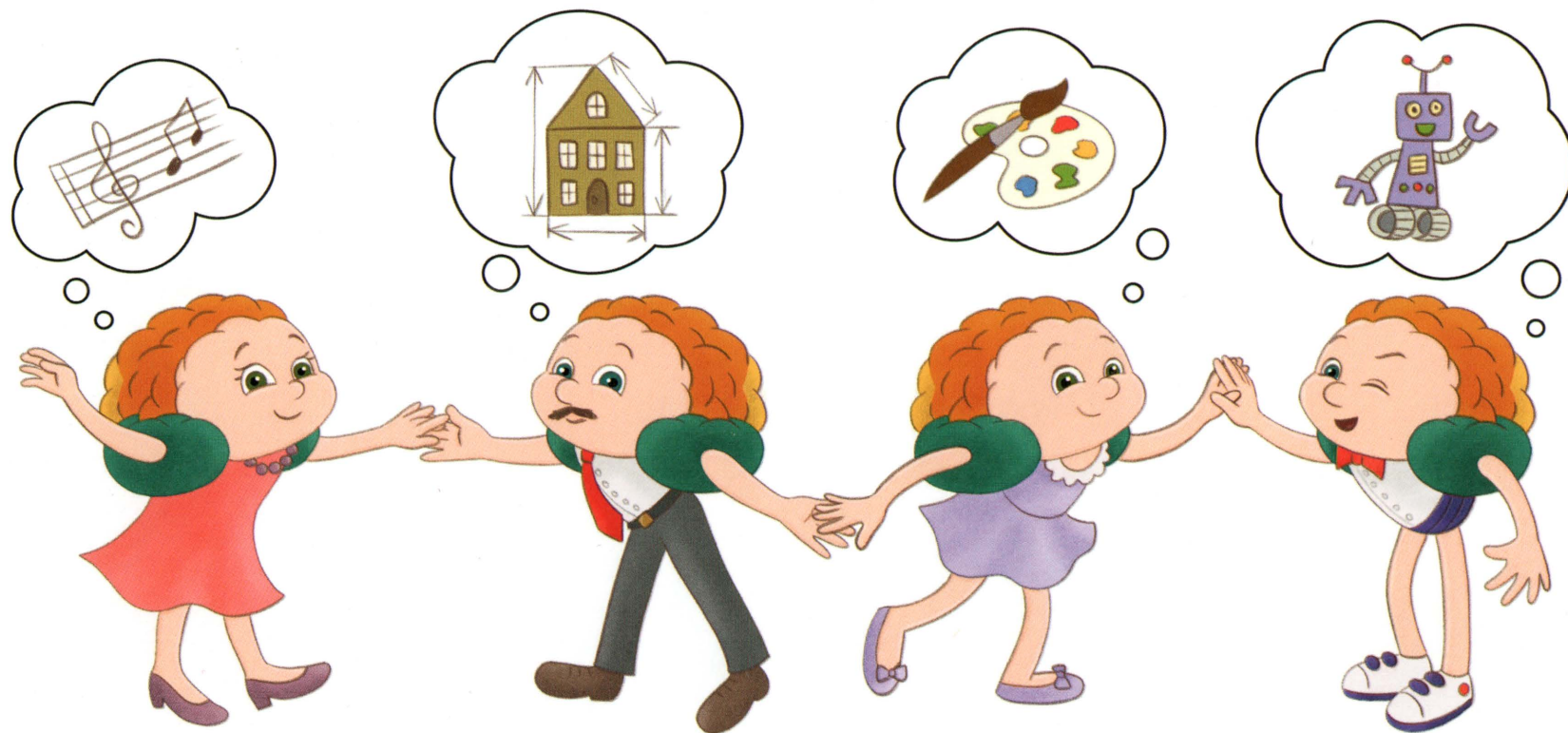
– Как? Есть ещё и главный секрет? – устал удивляться Саша.



– Да. Он очень простой, но о нём часто забывают. Особенно сейчас, когда всё можно узнать из интернета. Главный секрет успеха – это общение с другими людьми. Другие люди обладают опытом и знаниями, потому что у каждого из них в голове есть свой мозг, который уже в чём-то натренирован. Представляешь, что будет, если все эти умные головы объединить для одной задачи?

– Можно сделать всё ещё лучше?

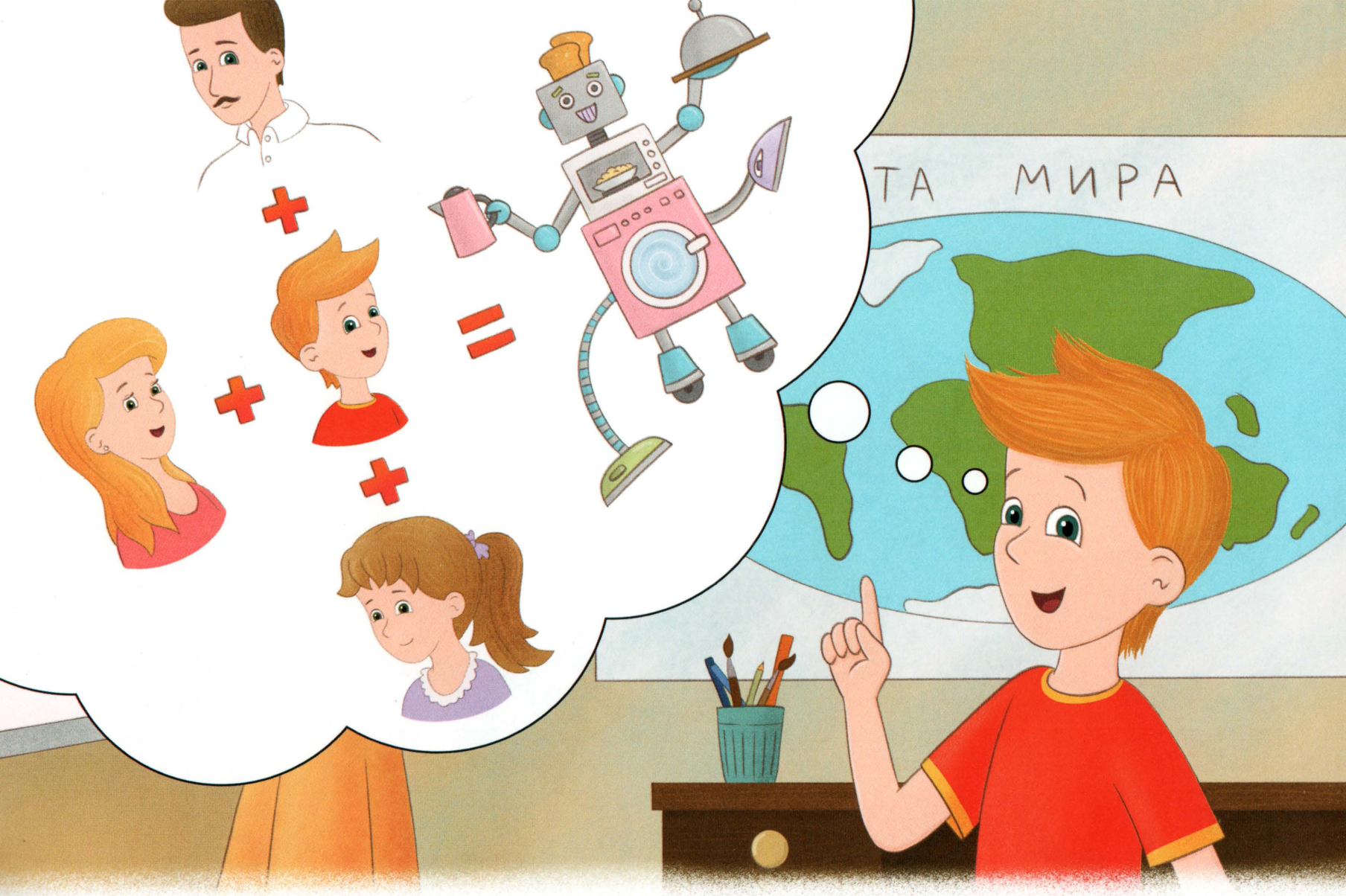
– Точно! – кивнул Мозг. – А ещё люди любят помогать друг другу. Им приятно быть полезными, когда их за это хвалят и когда их поддерживают...



ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Саша задумчиво кивнул, вспоминая те приятные чувства, когда тебя хвалят, поддерживают, и когда ты чувствуешь себя нужным. А Мозг продолжал:

– Мир, в котором ты живёшь, очень сложно устроен. Ни один человек не знает абсолютно всего. Чтобы добиться успеха, нужно уметь работать в команде, заинтересовывать других людей общей идеей и набираться у них опыта.



– Я понял! – Саша от радости даже хлопнул в ладоши. – Мы сделаем робота-помощника вместе! Папа у меня инженер, а мама знает, что и как надо делать по хозяйству. Соня может нашего робота нарисовать. А я буду отвечать за то, чтобы у него был хороший мозг!

– Отлично! – обрадовался Мозг. – Только будь осторожнее, не спеши. А то у меня опять в животе что-то припекает.

До новых встреч!
А как научиться дружить
и строить отношения с другими
людьми – настоящие и надолго – мы
узнаем уже из следующей
книги.





УДК 087.5

ББК 92

Курпатов А. В.

К93 Как исполняются мечты? Книга о том, как обучиться всему, чему хочешь. – М. : Нева, Филипок и К, 2019. – 48 с., цв. ил.: – (Серия «Академия смысла для детей»).

ISBN 978-5-6042695-3-4

Андрей Курпатов

КАК ИСПОЛНЯЮТСЯ МЕЧТЫ? **Книга о том, как обучиться всему, чему хочешь**

Литературно-художественное издание

Для чтения взрослыми детям

Главный редактор **Елена Никитина**

Редактор **Елена Алексеева**

Художественный редактор **Виктория Галинская**

Корректор **Наталья Филимонова**

Иллюстрации, дизайн макета **Елена Алексеева**

Дизайн обложки **Надежда Варламова**

Вёрстка **Виктория Галинская**

Эксклюзивный обладатель прав на серию книг Курпатова А. В. «Академия смысла для детей» – ООО «Издательский дом „Нева“».

Подписано в печать 21.06.2019. Бумага мелованная. Печать офсетная. Формат 70х100/8. Усл. печ. л. 7,8. Заказ № 3700/19. Тираж 25 000 экз.

Издательство: ООО «Издательский дом „Нева“». 125424, РФ, г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 73, офис 341.

При участии ООО «Издательский дом „Филипок и К“». 123056, РФ, г. Москва, Большая Грузинская ул., д. 36А, стр. 4.

Отпечатано в соответствии с предоставленным оригинал-макетом. Типография: ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, РФ, Тверская область, Промышленная зона Боровлёво-1, комплекс № 3А, www.pareto-print.ru.

В соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года маркируется знаком: 6+

ISBN 978-5-6042695-3-4

ЕАС



© Курпатов А., текст, 2019

© Алексеева Е., иллюстрации, 2019

© ООО «Издательский дом „Нева“», 2019

Книга о том,
зачем учиться чему-то
новому каждый день



СЕРИЯ «АКАДЕМИЯ СМЫСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

В последние 20 лет наука сделала в исследованиях мозга гигантский шаг вперёд. Мы, родители, можем использовать важнейшие открытия в этой области, чтобы помочь ребёнку учиться с удовольствием, быть уверенным в своих силах, лучше понимать себя и других детей и развивать полезные привычки. Мы раскрываем эти важные темы в каждой книге серии «Академия смысла для детей».

В каждой книге:

- **научные данные** о мозге и секреты мышления;
- интересные схемы и **понятные объяснения** принципов работы мозга;
- полезные **советы** для развития мышления ребёнка.

Книга о том,
как обучиться всему,
чему хочешь



Книга о том,
как понимать
других людей

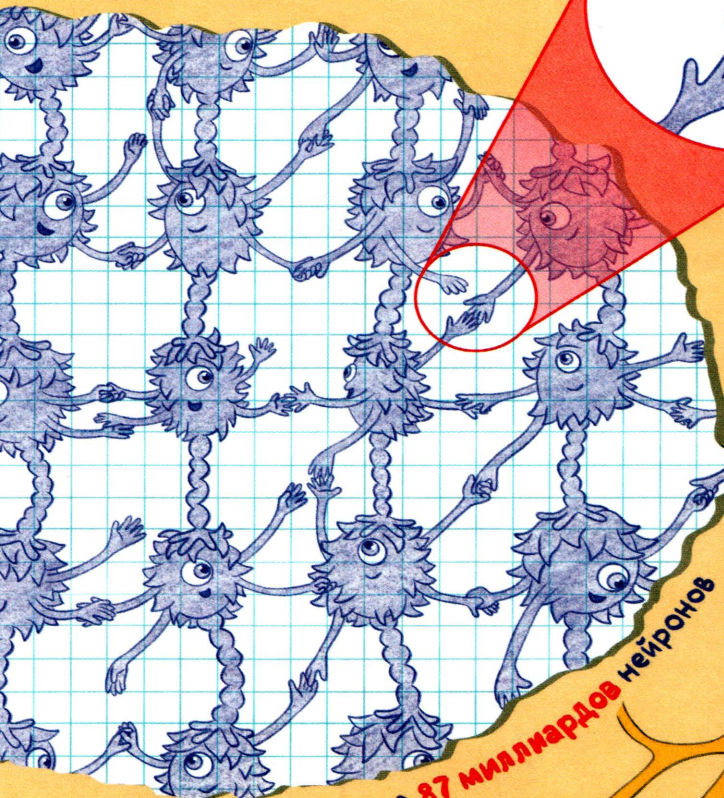


Книга о том,
где создаётся радость
и как её сохранить



КАК НАУЧИТЬСЯ ВСЕ

Чтобы ты мог научиться
чему угодно, нейронам
нужно создать новые
связи, новые синапсы



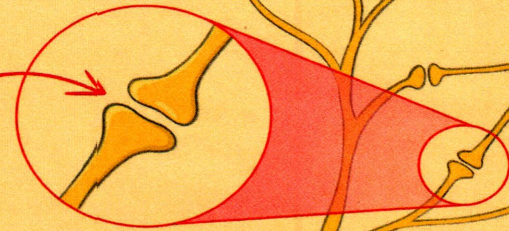
В твоём мозге примерно

87 миллиардов

нейронов



Синапсы - это соединения
между нейронами



Постоянные тренировки

10 000 часов практики и

Если хочешь чему-то научиться,
надо помочь нужным нейронам
встретиться друг с другом
и выстроить длиннющие
скоростные магистрали —
нейронные сети.

МУ, ЧЕМУ ХОЧЕШЬ?

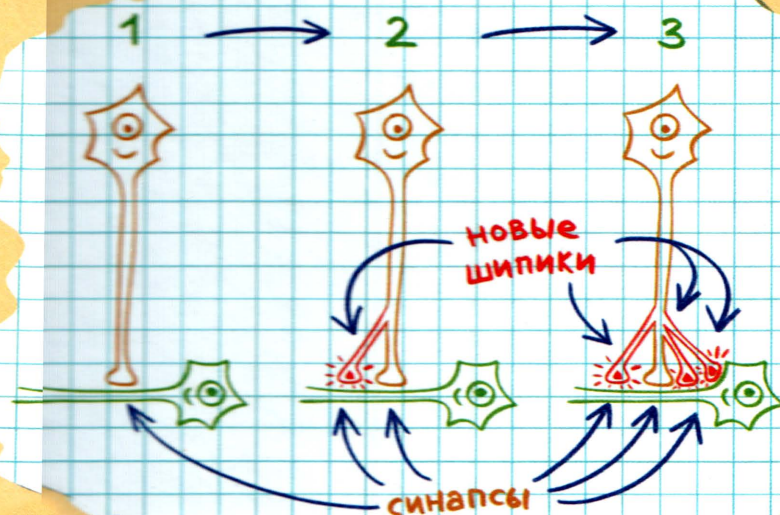
Каждый нейрон отрацивает
десятки тысяч синапсов

ведут к улучшению связей между нейронами

уда — залог успеха и мастерства

Нейроны —
твои лучшие друзья!
Они растут вместе с тобой
и помогают тебе во всём.
Если будешь давать
им задания каждый день,
то научишься всему,
чему хочешь!

За открытие «шипики» Эрик Кандел
в 2000 году получил Нобелевскую
премию по физиологии и медицине.



АНДРЕЙ КУРПАТОВ — АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»,
САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ СТРАНЫ И ОДИН
ИЗ КРУПНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ МЫШЛЕНИЯ.



В СВОЕЙ
НОВОЙ КНИГЕ
АНДРЕЙ КУРПАТОВ
ИНТЕРЕСНО И ДОСТУПНО
ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА
ОБЪЯСНЯЕТ, КАК ДОСТИЧЬ ТОГО,
ЧЕГО ОН ХОЧЕТ. ВАШ РЕБЕНОК
ПОВЕРИТ, ЧТО ЛЮБАЯ МЕЧТА
ОСУЩЕСТВИМА, И ПРЕВРАТИТСЯ
ИЗ МЕЧТАТЕЛЯ
В ДЕЯТЕЛЯ!

О ЧЕМ МЕЧТАЕТ ВАШ РЕБЕНОК?
ОН УЖЕ ЗНАЕТ, КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ? КАК ИСПОЛНИТЬ
СВОЮ МЕЧТУ?

ПОРОЙ СЛОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ, ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО
МНОГО ТРУДИТЬСЯ И ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО НЕ ОПУСКАТЬ
РУКИ НА ПОЛПУТИ.

УЗНАЙТЕ ВМЕСТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ:

- ✓ КАК РАЗВИТЬ ВООБРАЖЕНИЕ?
- ✓ ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ НА ПУТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ?
- ✓ СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО, ЧТОБЫ МАСТЕРСКИ
ОВЛАДЕТЬ БОЛЬШИМ ДЕЛОМ ИЛИ
СЛОЖНЫМ НАВЫКОМ?
- ✓ КАК ОБУЧИТЬСЯ ВСЕМУ, ЧЕМУ ХОЧЕШЬ,
И ДОСТИЧЬ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ?

ЧИТАЙТЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕРИИ КНИГ
«АКАДЕМИЯ СМЫСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ» ОТ АНДРЕЯ КУРПАТОВА.

В КАЖДОЙ КНИГЕ СЕРИИ АВТОР РАССКАЗЫВАЕТ О РАБОТЕ МОЗГА И ЕГО ПОТРЯСАЮЩИХ
ВОЗМОЖНОСТЯХ. СТРОГО НАУЧНО И СКАЗОЧНО ВЕСЕЛО – ИМЕННО ТАК УСТРОЕНЫ ДЕТСКИЕ
КНИГИ АНДРЕЯ КУРПАТОВА. БОЛЬШИЕ ИДЕИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ.

ISBN 978-5-6042695-3-4



9 785604 269534



АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
НЕВА



filipok_books
filipok_co_
Filipok&Co