

Способы улучшения памяти

Некоторые достаточно простые способы улучшения памяти.

1. Не пытайтесь вдавливать в утомленную голову чрезмерное количество информации - лучше с вечера просто ознакомьтесь с тем, что следует знать или выучить. Утром же попробуйте встать на 1-1,5 часа раньше обычного. Сделайте разминку. Примите душ (лучше контрастный). Разотритесь докрасна полотенцем и приступайте.

За эти 1,5 часа занятий в вашей голове останется больше информации, чем за весь вечер и бессонную «трудовую» ночь! Вот только не сидите все время за своим рабочим столом - хотя бы раз в 30 минут на 1-2 минуты переключитесь на другой вид деятельности. Лучше всего - разомнитесь!

2. Никогда и никому не говорите, что у вас плохая память. Человек способен убедить себя как в талантливости, так и в бездарности!

3. Избегайте повторять как бы оправдывающую вас фразу: «Опять забыл (а)... Ну, что поделаешь - склероз!».

4. Постоянно вспоминайте и рассказывайте самому себе прочитанное или увиденное!

5. Чаше считайте в уме! К примеру, вы стоите в очереди в кассу - не теряйте зря времени: прикиньте в уме, сколько вам нужно точно заплатить. Выгода тройная: тренировка памяти, время пройдет быстрее и вас не обсчитают!



6. Учите или вспоминайте стихи!

7. Оказавшись в своей постели, попробуйте, перед тем как заснуть, в деталях вспомнить весь прошедший день: вот прозвенел будильник (во сколько?), вы вскочили, за окном поднималось солнце (или шел дождь, а

может быть валил снег?), вы включили радио (телевизор), диктор рассказывал... и так до самого вечера.

Само собой разумеется, не следует «разматывать» воспоминания уходящего дня, если в нем были какие-то волнующие, тревожащие вас события, поскольку это может помешать засыпанию, нарушить ваш сон.

Используйте свою (присущую большинству людей) способность к самовнушению. Утром и вечером перед засыпанием (в сходном состоянии) по 30 раз убедительно повторяя, внушайте себе: «Сегодня моя память улучшилась! С каждым днем моя память становится все лучше и лучше! Я начинаю пользоваться резервами своей памяти!».



Если вы мучаетесь, что забываете какое-то определенное, нужное вам слово, воспользуйтесь одним несложным приемом: как только вы наконец вспомнили это слово, составьте с ним короткую, рифмованную или же просто нелепую по смыслу фразу. Например, «печь» - «рыба-меч влезла на печь», или же «калька» - «суп-пюре с калькой» и т. п. Помните, как вы заучивали в школе последовательность цветов радуги? Правильно: «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан».

10. Ну а если вам необходимо что-то заучить механически, попробуйте разбить текст на смысловые куски, выделяя при этом главное и второстепенное, сложное и простое, аргументированное и бездоказательное. Но главное - все должно быть осмыслено, не уповайте на простое механическое запоминание, на одну зубрежку!

