

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ

1. Сбалансированная диета

Так же, как автомобиль непригоден к использованию с пустым баком либо неподходящим топливом, мозг не «работает» без надлежащей пищи. Для того чтобы мозг функционировал на максимуме, нужно правильно питаться.

2. Расслабьте свой мозг

При недосыпании или перегрузках человек неспособен обеспечивать достаточное количество внимания, необходимое для занесения информации в память. Внимание представляет собой «дверь», ведущую к памяти. Если способность обращать внимание в некоторой степени утрачена, дверь не может открыться полностью. Поэтому держите ее открытой, расслабляйтесь, и спите достаточно.

3. Делайте упражнения

При физических упражнениях системы органов тела и мозга работают на максимуме. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы и обмен веществ, а следовательно, увеличивается поступление питательных веществ в мозг.

4. Витамины

Разнообразные витамины, полезные минеральные вещества и травы также способствуют хорошей работе мозга. Однако не следует считать, что все это может заменить сбалансированную диету. Принимайте пищу три раза в день. Витамины же должны быть простым дополнением.

5. Стимулируйте своё сознание

Независимо от возраста, старайтесь «не оставлять себя в покое». Чтобы поддерживать свой мозг в хорошем состоянии, используйте интеллектуальные упражнения. Для этого выполняйте следующие действия:

- Читайте.
- Изучайте что-нибудь.
- Путешествуйте.
- Участвуйте в стимулирующих беседах и дискуссиях.

6. Сконцентрируйтесь на запоминании

Не забывайте обращать внимание, поскольку если быть невнимательным, можно не запомнить информацию. Внимание — это дверь к памяти.

Не уделяя достаточно внимания, невозможно переместить информацию из кратковременной памяти в долговременную.

7. Будьте организованны

Будучи организованным, гораздо легче запомнить то, что необходимо. Организованность не означает твердость и неподатливость. Это способность дифференцировать свои действия, и заносить в память только уместные ассоциации.

8. Ассоциации, пары и объединения

В мозгу человека содержится множество систем, посредством которых обеспечивается огромное количество способов занесения информации в память. Используйте некоторые из этих систем, чтобы облегчить себе задачу запоминания.

Чем большим количеством способов человек запоминает одну вещь, тем больше вероятность вспомнить ее впоследствии. Например, чтобы легче запомнить автомобиль, определите его название, форму, цвет, и представьте себя сидящим за рулем этого автомобиля.

9. Правильное настроение

Настроение человека не только воздействует на его восприятие жизни, оно также воздействует на его поведение. А поведение, в свою очередь, воздействует на работу мозга и памяти.

Проявляйте любопытство, будьте амбициозны и оптимистичны — это способствует работе памяти. Поддерживая эти качества, человеку легче достичь своих целей, оградить себя от неудач, и быть открытым для окружающего мира.