

Способы улучшения памяти

1. Не ленись. Ленивому и в мыслях, и в действиях человеку хорошая память не светит.
2. Желая что-то запомнить, сосредоточься на процессе запоминания. Слушай, обдумывай, проводи параллели с собственной жизнью или с уже полученными знаниями. Чем больше твоих собственных мыслей и чувств "зацепится" за информационный поток, тем больше шансов запомнить то, что действительно важно.
3. Если что-то забыл: формулу из учебника, значение слова, имя певицы, телефон родителей, – прежде чем тут же лезть в нужную папку, словарь, Интернет или телефонную книгу, в течение нескольких минут попытайся вспомнить забытое сам.
4. Читай хорошие книги, после чего записывай вкратце сюжет и имена героев. Время от времени просматривай записи и восстанавливай в памяти прочитанное. Это поможет не только тренировать память, но и прослыть в кругу друзей эрудированной личностью!
5. Больше двигайся, танцуй, занимайся спортом. Физическая активность улучшает кровообращение мозга, активизирует психические процессы, которые обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации.
6. Помни – заучивать, не понимая, не видя перед глазами образы, не пересказывая текст своими словами, невыгодно. Дальше оперативной памяти зубрежка не пройдет. Точно так же невыгодно учить "на завтра" или "до экзамена" и т. п. Если ты поставишь при запоминании стрелку на "вечно", то выиграешь.
7. При запоминании имени только что представленного тебе человека мысленно проассоциируй его со своим знакомым или известной личностью с тем же именем и обязательно добавь что-то от себя: "Ксения. Как Ксения Собчак, только брюнетка. Поверь, эта новая знакомая Ксения запомнится тебе надолго.
8. Повторение – мать учения. Лучше не скажешь. Только повторять лучше не пять раз подряд сразу после прочтения, а в течение пяти дней по одному разу. И лучше на ночь.
9. Читай соответствующую литературу. Немало дельных и, главное, запоминающихся советов, как улучшить свою память, можно почерпнуть из книг: Б. Сергеев. "Тайны памяти"; Гюнтер Карстен, Мартин Кунц. "Отличная память – путь к успеху. Как запомнить имена, факты, даты, телефоны и адреса"; Даниэль Лапп. "Невероятные возможности вашей памяти"; Игорь Матюгин. "Как запоминать цифры. Великий секрет Шерлока Холмса, или 18 эффективных способов запоминания цифр" и др.
10. Не считай рукоделие занятием для бабушек или домохозяек. Плетение фенечек, вышивание крестиком, нанизывание бусин – все эти действия активизируют работу головного мозга и память.
11. Питайся правильно. Рыба, морепродукты, растительное масло, злаки, овощи улучшают процесс запоминания. Иногда и кусочек шоколада способен подстегнуть уставший мозг.

12. В моменты подготовки к экзамену или выступлению на работе окружай себя запахами, стимулирующими процессы запоминания, – зажги аромалампу с эфирными маслами: розмариновым, лимонным или мятным.

13. Учи стихи любимых поэтов. Заучивая каждый день по одному небольшому стихотворению (если трудно, то достаточно и четверостишия) и устраивая поэтические вечера подругам или родственникам в конце недели, уже через несколько месяцев ты почувствуешь, как заметно улучшилась твоя память.

14. Психологами доказано, что изучение иностранных языков является лучшим средством для профилактики старческого маразма, а значит – и для улучшения памяти.

15. Профессиональные запоминальщики огромных чисел – люди с развитым воображением. Они представляют число в виде животных, растений и неодушевленных предметов, например, двойка – лебедь, единица – столб посреди дороги, восьмерка – матрешка, шестерка – замок и т. п. И при запоминании телефона сочиняют целые истории. Попробуй и ты: телефон 333-18-10: три ласточки подлетели к столбу и увидели матрешку, которая сидела на соседнем столбе и жевала бублик. Не умеешь сразу представить картинку в уме - нарисуй.

16. Рассказывая что-то, делай паузы продолжительностью по 3 секунды, если хочешь, чтобы твои слова тоже запомнили, и говори без перерывов, если хочешь, чтобы забыли. Говори образно, дай возможность человеку создать у себя образ того, о чем говоришь.

Выбирайте для себя удобные способы запоминания!!!