

Простые способы улучшения памяти

01:17 19 мая 2018

Вы ищете ответ на вопрос, как можно улучшить память? Человеческий разум, несомненно, является замечательным инструментом, но память это навык, который можно развить лишь с некоторой практикой и усердным терпением.

Вы ищете ответ на вопрос, как можно улучшить память? Человеческий разум, несомненно, является замечательным инструментом, но память это навык, который можно развить лишь с некоторой практикой и усердным терпением.



Любой, кто хочет **улучшить память** и ищет ввиду не память, когда мы используем мобильные телефоны Samsung, например, а то, что любой человек может узнать способы навыков и методов решения задачи с минимальными усилиями. Никто в действительности не имеет «плохой» памяти.

Проблема в том, что люди неосознанно развивают вредные привычки памяти уже с младенчества. Из-за плохих привычек напомним, люди часто сталкиваются с проблемами во время экзаменов, интервью и других обстоятельствах, которые требуют **эффективной памяти**.

Некоторые люди считают, что они обладают плохой способностью помнить факты, владеть информацией. Тем не менее, существует множество **способов**

улучшения памяти и методов, которые могут применяться в любом возрасте, помочь в улучшении памяти. В самом деле, улучшение памяти это просто способ модуляции привычки, чтобы практиковать эти навыки.

Вот основные принципы, которые помогут вам **улучшить память**:

Тренируйтесь

Если вы стремитесь улучшить память, то лучше всего начать с посещения специальных онлайн тренингов. На сайтах много интерактивных аудио и квалифицированных методов, которые могут помочь страдающим проблемами потери памяти. Методы улучшения памяти безграничны, и это очень важно, для эффективного применения их в жизни. Независимо от возраста, вы можете успешно сделать лучше свою память. Ниже приведены некоторые способы, которые помогут улучшить вам память.

Правильное питание и полноценный сон очень значимы

Важно иметь полноценную и сбалансированную диету, которая богата минералами и витаминами. Некоторые продукты помогают в улучшении памяти, например, виноград, яблоки, черника, лук, цельно зерновые сорта воздушного риса, шпинат, карри, апельсиновый сок, орехи, темно листовые овощи, рыба. Диета богатая фруктами и овощами, как было доказано, актуальна для улучшения мозговой деятельности. После правильного питания, достаточный сон также является чрезвычайно важным. Обе эти вещи помогают оптимизировать способности к обучению и держать организм здоровым. Вы сможете направить свою психическую энергию для сосредоточения на вещах, которые являются для вас важными. Постепенно это увеличит вашу способность сохранять больше информации.

Применение упражнений

Для того, чтобы работать на высоком уровне. Наш мозг нуждается в адекватных физических упражнениях. Крайне важно, держать мозг активным и давать ему достаточно возможностей для роста. Вы можете вовлечь себя в разгадывание кроссвордов, sudoku или играть в стратегические игры, такие как шахматы или шашки.

Способы улучшения памяти

- **Не ленитесь.** Ленивому и в мыслях, и в действиях человеку хорошая память не светит.

- **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.
- **Постарайтесь вспомнить сами.** Если что-то забыли: цифру из отчета, значение слова, имя певицы, телефон родителей, – прежде чем тут же лезть в нужную папку, словарь, Интернет или телефонную книгу, в течение нескольких минут попытайтесь вспомнить забытое сами.
- **Читайте хорошие книги,** после чего записывай вкратце сюжет и имена героев. Время от времени просматривайте записи и восстанавливайте в памяти прочитанное. Это поможет не только тренировать память, но и прослыть в кругу друзей эрудированной личностью: кто еще так запросто вспомнит имя лошади Дон Кихота или последовательность глав в “Герое нашего времени”?
- **Больше двигайтесь,** танцуйте, занимайтесь спортом. Физическая активность улучшает кровообращение мозга, активизирует психические процессы, которые обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации.
- **Не заучивайте.** Помните – 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 вы поставите при запоминании стрелку на “вечно”, то выиграете.
- **Применяйте ассоциации.** При запоминании имени только, что представленного тебе человека мысленно проассоциируйте его со своим знакомым или известной личностью с тем же именем и обязательно добавь что-то от себя: “Ксения. Как Ксения Собчак, только брюнетка, замужем и “Дом-2” не ведет. А нос похож”. Поверь, эта новая знакомая Ксения запомнится тебе надолго.
- **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.
- **Читайте соответствующую литературу.** Немало дельных и, главное, запоминающихся советов, как улучшить свою память, можно почерпнуть из книг: С.Пеунова. “Заметки на память”; Б.Сергеев. “Тайны памяти”; Гюнтер Карстен, Мартин Кунц. “Отличная память – путь к успеху. Как

запомнить имена, факты, даты, телефоны и адреса”; Гэри Смол. “Библия памяти”; Даниэль Лапп. “Невероятные возможности вашей памяти”; Игорь Матюгин. “Как запоминать цифры. Великий секрет Шерлока Холмса, или 18 эффективных способов запоминания цифр” и др.

- **Не считайте рукоделие занятием для бабушек или домохозяек.** Плетение фенечек, вышивание крестиком, нанизывание бусин – все эти действия активизируют работу головного мозга и память.
- **Питайся правильно.** Рыба, морепродукты, растительное масло, злаки, овощи улучшают процесс запоминания. Иногда и кусочек шоколада способен подстегнуть уставший мозг.
- **Учите 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.
- **Учите языки.** Психологами доказано, что изучение иностранных языков является лучшим средством для профилактики старческого маразма, а значит – и для улучшения памяти.
- **Воображайте.** 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.