Памятка по тренировке памяти в быту

1) Новую информацию читайте каждый день.

2) После просмотра фильмов и передач мысленно «прокручивайте» их в голове от начала до конца.

Точно ли Вы помните название? Обратили ли внимание на имена режиссёра, актёров? Вам не было интересно или виной всему банальные невнимаетельность и лень?

3) Список что нужно купить держите в голове, а не в кармане.

4) Думайте именно о том, чем заняты в данный момент.

5) Старайтесь запомнить имена: общих знакомых, в том числе случайных, членов семьи начальства. Это экономит нервы и улучшает кровоснабжение в коре головного мозга.

6) Запоминайте все нужные телефонные номера.

7)В конце дня (можно в постели) припоминать события дня с самого утра.

Это ценно не только для тренировки памяти, но и для анализа — наилучшим ли образом я построил день? В мельчайших подробностях припоминайте события последнего часа, если нет возможности читать, а время уходит не по Вашей вине.

8)Запоминайте Дни Рождения, расписание дня и недели.

Это не значит, что нужно отказаться от планирования на бумаге, но лучше иметь копию в голове.

9) Говорите без шпаргалки

10) Заведите блокнот для люботных фактов, идей, ссылок, цитат, чтобы была возможность воспользоваться ими при случае.