

Упражнения для улучшения памяти

Упражнение 1. Привычные действия непривычным образом.

Например, чистка зубов непривычной рукой или еда не на одном и том же месте за столом.

Упражнение 2. Повторение.

Желательно после просмотра фильма мысленно восстановить ход событий. Это недолго, а польза будет колоссальная.

Можно перед сном повторять события прошедшего дня в обратном порядке.

Упражнение 3. Кроссворды.

Всем известные кроссворды, сканворды и прочие головоломки приносят очень много пользы. Кажется, что их чаще всего берут в дорогу, чтобы занять чем-то время. А вот просто покупают и разгадывают дома далеко не многие. А зря.

Упражнение 4. Нестандартный маршрут.

Ходить по привычному маршруту неинтересно и бесполезно для памяти. Новые впечатления прекрасно усиливают деятельность мозга. Поэтому следует запоминать новые здания, магазины, чаще посещать кинотеатры, театры, музеи, кафе, различные праздники.

Упражнение 5. Новое.

Необходимо читать новую развивающую литературу. Не меньше 1 книги в неделю. И этого больше, чем достаточно. Ведь 52 книги в год прекрасно развивают память.

Старайтесь не просто прочитать, а запоминать при чтении имена, даты, события и т.п.

Упражнение 6. Заучивание.

Чем больше тренировать мышцы в спортзале, тем лучше они развиваются. С памятью аналогично. Очень полезно запоминать монологи актеров, рецепты лекарств, номера машин. Причем лучше придумывать ассоциации, а не просто заучивать. Можно учить одно стихотворение в неделю и это будет целых 52 стиха в год – отличная тренировка.

Начните с простого:

*Вечор, ты помнишь, вьюга злилась,
На мутном небе мгла носилась;
Луна, как бледное пятно,
Сквозь тучи мрачные желтела,
И ты печальная сидела –
А нынче... погляди в окно:*

*Под голубыми небесами
Великолепными коврами,*

*Блестя на солнце, снег лежит;
Прозрачный лес один чернеет,
И ель сквозь иней зеленеет,
И речка подо льдом блестит.*

И когда на дворе будет плохая погода, вспомните это стихотворение и порадитесь за будущий день!

Вот вы смотрите сериал по телевизору, из десятка серий. А сможете назвать имена героев сериала? Хоть главных?

Упражнение 7. Сочинение.

Метод подходит для запоминания списка дел, покупок и прочего. Нужны яркие образы, сюжет, который развивается логически и последовательно.

Придумывается история или фраза наподобие запоминания палитры цветов с историей про фазана. Список покупок многие носят на листике, а не в голове. Да, это полезно, чтобы не закупить лишнее. Но лучше держать его все-таки в памяти, чтобы и к шестидесяти годам можно было вспомнить, что нужно купить, куда сходить и что сделать.

Номера мобильных телефонов тоже лучше запоминать, а не брать из сохраненного списка в телефоне. Пин-коды, имена – тоже прекрасная тренировка. Придумывать можно ассоциации для более легкого запоминания. Заставлять надо мозг работать, создавать связи. И чем больше, тем лучше.

Упражнение 7. Подслушивание.

Это кажется неприличным, но очень полезно. Послушав, о чем говорят, например, в транспорте, надо закрыть глаза и воспроизвести все услышанное с теми же интонациями, с воспоминанием лиц. Так улучшается восприятие информации на слух.

Упражнение 8. Питание.

Мозг нужно правильно подпитывать. Для этого полезен мед, грецкие орехи и морская капуста. Надо приводить в норму вес, много двигаться. Особенно для суперпамяти вредны вредные привычки. Про курение надо забыть совсем.

Упражнение 9.

Совсем не упражнение. Любовь – великая сила во всех смыслах. Оксид азота, который вырабатывается в кровь, восстанавливает повреждённые сосуды, от чего мозг начинает работать гораздо быстрее. Просто волшебная сила!