

7 эффективных методик для быстрого и легкого запоминания

1. Смена обстановки

Если текст очень большой, то разделите его на блоки, и каждый из них заучивайте в отдельной комнате или помещении. Так, информация, которую вы попытаетесь усвоить, не перемешается в голове, потому что каждый блок вы запоминали при различных обстоятельствах: что-то выучили в спальне, что-то на кухне, что-то в коридоре и так далее.

2. Поймите то, что учите

Если **понять суть материала**, то информация закрепится в памяти быстрее и на более долгий срок, в сравнении с кропотливой зубрежкой. Усвоив смысл текста, достаточно будет лишь выучить его начало, а все остальное уже выстроится само собой.

В случае, если он с трудом поддается осмыслению, то непонятные моменты **попытайтесь пересказать** другу, соседу или домашнему питомцу. Кому именно – не так важно. Главное, что во время изложения ваш мозг автоматически начнет подбирать более упрощенные формулировки для запутанных понятий.

Факт. Согласно одному из исследований, **негативные переживания запоминаются лучше всего**, и вся информация, которая последует за самобичеванием, автоматически будет восприниматься мозгом как «плохая», а значит и запомнить ее будет легче.

3. Больше экспрессии

Информация запомнится лучше, если процесс обучения **обретет некую форму, с помощью жестов, мимики и телодвижений**. Изучая иностранные слова – изображайте их значение, нужно зазубрить диалог или сложный абзац – обыграйте это в животрепещущей сценке или представьте, что вы ведущий популярного ток-шоу. Вы удивитесь, насколько легко и быстро все запомнится.

4. Затронем психологию

Определите, каким образом вам легче всего воспринимать информацию: через зрительные образы, телесные ощущения или посредством звука. Сделав это, вы сможете использовать более эффективные, именно для вас, способы изучения материала. К примеру, если вы аудиал – запишите текст на диктофон и прослушивайте то, что пытаетесь запомнить. Если визуал –

проиллюстрируйте основные моменты или пункты изучаемого материала. А кинестетикам стоит переписывать ключевые моменты на бумагу.

Факт. Самое благоприятное время для постижения чего-то нового – это период с 8 до 10 утра, а также с 8 до 11 вечера. Именно в эти промежутки, мозг у подавляющего числа людей работает наиболее активно.

5. Экзекуция слов

Очень интересный и эффективный способ запомнить текст большого объема. Нужно переписать его, отбросив от каждого слова все кроме заглавной буквы. После чего **заучивайте получившийся шифр по первым буквам**, вспоминая слова целиком. Понятно, что обойтись без подглядок в оригинал не получится, особенно в самом начале.

Однако, в итоге вы добьетесь того, что бы текст мигом всплывал в памяти при одном только взгляде на усеченный вариант. Такая шифровка, кстати, может послужить отличной шпаргалкой.

6. Лекция во сне

Запишите ту информацию, которую уже выучили, на диктофон, и включите его на малой громкости, когда будете засыпать.

Запись не должна мешать спать, суть в том, что бы записанная вами информация **звучала именно во время сна**. Этот способ имеет потрясающий эффект, особенно в тех случаях, когда необходимо закрепить в памяти трудно запоминаемые вещи.

7. Без движения никуда

Физические упражнения разгоняют кровь по всему телу и в частности улучшают кровообращение в мозгу. Поэтому, перед тем как засесть за книги и конспекты, неплохо было бы или **пробежать пару кругов вокруг дома или хотя бы потанцевать**. Так вы не только улучшите качество мыслительных процессов, но еще и хорошенько взбодритесь, зарядившись энергией.

Будьте уверены в своих силах и не страшитесь объемов, которые нужно выучить. Ваш мозг и память без сомнения справятся с задачей.