

4 простих вправ для ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ

Спробуй покращити свою пам'ять такими нехитрими вправами:

✅ Розбуди свій мозок.

Більшість наших реакцій абсолютно автоматичні. Мозок одного разу прийняв запропоновану йому інформацію як базову та щодня «запускає» нас за алгоритмом рухів, інтелектуальних і емоційних реакцій.

Скажи, якою ногою ти щодня стаєш на сходинку ескалатора? Однією і тією ж, правда? Не набридло? Спробуй зробити інакше.

Далі: звикла тримати трубку біля правого вуха? Тримай біля лівого.

«Перевдягни» годинник на праву руку.

Зміни алгоритм початку робочого дня.

Ти здивуєшся тому, як стрепенеться від подиву твій мозок! «Прокинувшись», він почне працювати ефективніше.

✅ Використовуй асоціації.

Щоразу, почувши чи побачивши якесь нове для тебе визначення – прізвище нового товариша, основну ознаку нового (вже 124-го на цьому тижні) товару, вигадай для них коротенький мультик, зв'язавши одиничне поняття значеннєвим рядом.

✅ Вчи напам'ять вірші або прозу.

Трохи стомлива, але дуже ефективна вправа! Так, треба попрацювати, але що ж вдіяти?! Заучуй лише те, що тобі подобається, щоб мозок не «збунтувався». Утішайся, уявляючи, як здивуєш ти колись якесь високе товариство (або його єдиного представника), прочитавши зненацька вірші Бродського... А може, це стане вирішальним моментом у твоїй долі?

Але не зубри: учені довели, що навіть регулярні спроби механічного запам'ятовування ефекту не дають. Відштовхуйся від змісту, логіки того, що ти заучуєш. Роби перерви, переходячи до іншої діяльності, повертайся.

Розбуджуй свій мозок!

✅ Прокручай свій день.

Лягаючи спати, в дрібних деталях згадуй, що ти сьогодні робив/ла. Іди від вечора до ранку. Але згадуй не лише те, що тебе зачепило, а якнайдетальніше. Скажи, чи пам'ятаєш ти, хто аж півгодини стояв біля тебе в метро? А чи стояли якісь машини біля будинку?

🧠 Можливо, у Вас є власна методика покращення пам'яті?

[#мпапм](#) [#психологія](#) [#корисні_поради](#)

