

Чек-лист. Как очистить рабочую память

- **«Хочешь забыть что-то старое – выучи что-то новое»**

[Эффект интерференции памяти](#) во многих случаях позволяет нам не перегружать нашу голову. Мы можем использовать этот эффект, чтобы очистить голову от старых и ненужных мыслей.

- **«Записанное хранится не в голове, а на бумаге»**

В целом [ряде научных исследований](#) было показано, что информация, которую сохранили с помощью какого-то носителя (например, фотоаппарата), как ни парадоксально, забывается лучше!

Другими словами, чтобы не хранить лишнее в голове, можно это лишнее подарить бумаге. Или, как в случае ведущего нашего канала – подарить диктофону (аудиодневник).

- **«Не повторяй – и не запомнишь!»**

Так легко можно перевернуть известную мудрость «повторение – мать учения». Достаточно [не повторять информацию](#), как от нее в нашей голове не останется ничего. Если вы хотите уберечь голову от излишнего захламления – просто не повторяйте!

- **«Дыхание меня очищает»**

Кислород нужен нашей голове для лучшей работы. Но если голова работает слишком хорошо, то она слишком мало фокусируется на конкретной мысли, и не успевает запомнить ее! Если [обеспечить мозг оптимальным количеством кислорода](#), то она будет работать в таком очищающем режиме!

- **«Сон – время очищения рабочей памяти»**

Наша рабочая память – главный залог успеха в учебе и работе. И если она забита различными мелочами, как в [притче о заполненной банке](#), то не остается ресурса для действительно важных дел. Сон – это способ очистить нашу рабочую память. Сон ее обнуляет, при том [на физиологическом уровне](#), накапливая силу нейронов нашего мозга.

- **«Рисунок – это моя медитация»**

У каждого учителя есть в классе доска. И порой так хочется побыть учеником, представить себя художником, а доску – холстом. И нарисовать что-то захватывающее. Так вот – дайте себе такую возможность. Эта творческая деятельность может оказаться лучшей медитацией, которая охладит голову и [освободит вашу рабочую память](#) для новых мыслей.

- **«Движение – это жизнь»**

Двигайтесь! Благодаря движению у нас растет количество дофамина, который в свою очередь связан с хорошими эмоциями. А в хорошем настроении нам в принципе [проще управлять своей памятью](#) и своими мыслями.