

Развитие памяти

Воспроизведение информации

Нужно вспомнить слово? Подумайте сначала о согласных, затем свяжите их с гласными

Принимайте особые позы и двигайтесь в привычном порядке, воспроизведите жесты и движения тела - те, которые вы используете неосознанно, когда пытаетесь вспомнить.

Вспоминайте сначала образы, контекст, переживания, связанные с информацией. Затем начнет "всплывать" и сама информация.

Закрепление информации

Перед сном размышляйте о прошедшем дне, о том, что хотите запомнить. Ночью воспоминания консолидируются

Не действуйте автоматически, включайте внимание и рассуждения - сосредотачивайтесь на действиях во время запоминания

Повторяйте прочитанное вслух. Прodelывайте это 3 раза подряд.

Задействуйте максимальное количество каналов - зрение, слух, осязание...

Связывайте новые данные с уже усвоенной информацией

Стратегии запоминания

Составляйте планы дел, списки, наклеивайте стикеры с напоминаниями, ведите дневник

Используйте необычное как средство запоминания - кольцо на другом пальце, узелок на платке...

Все, что хотите запомнить, связывайте с контекстом. Тогда возникнут образы, а они лучше запоминаются.

Создавайте ассоциации - связывайте разрозненные блоки информации друг с другом

Визуализируйте информацию, запоминайте перед зеркалом. Корчите рожи, жестикулируйте в контексте запоминаемого, это не только создает образы, но и вызывает эмоции, а также включает тело в работу памяти.

Изучая информацию, карикатурно преувеличивайте ее черты.

Разбейте слова и информацию на блоки, категоризируйте. Разбивайте числа и информацию на блоки

Полезные привычки

Интерес и желание - мотивация запоминания

Наблюдательность ко всему, что видим и слышим

Привычка разбираться и пытаться понять

Привычка концентрировать внимание на объекте запоминания

Организация времени и пространства. Память нуждается в упорядочении по критериям и в пространственно-временных координатах, поэтому такая привычка улучшает память

Привычка эмоционально раскрашивать события - мы лучше запоминаем чувства, чем идеи. Интенсивно переживая событие, мы его легко запомним

Пойте песни, цитируйте поэзию, запомните сказки и рассказывайте их детям по памяти

Образы задерживаются в памяти намного дольше чем слова. Формируйте образы.

Рассказывайте другим, обучайте других

Практикуйте виды деятельности, требующие раздумий - если работа не позволяет, то заведите хобби

Держите сознание открытым! Чрезмерно жесткая картина мира не слишком хороша для тренировки памяти

Будьте оптимистами, ищите во всем позитивные стороны

Проводите ассоциации с ритмом, песнями, движениями тела

Каждый день хотя бы немного читайте

Разбивайте информацию по категориям, упражняйтесь в подготовке ментальных карт

Питайтесь правильно

Ежедневно выполняйте физические упражнения

Будьте спокойны и расслабляйтесь. Стресс снижает возможности памяти

Как следует высыпайтесь. Сон очень важен для работы мозга вообще и для памяти в частности

Интеллект-карта к книге Анхельса Наварро "Память не зменят. Задачи и головоломки для развития памяти". Авторский блог Антона Кожемяко www.bmtriz.ru