

Týždeň mozgu 2018

Tipy pre lepšiu pamäť

+ Pozitívny postoj ✓

Povedzme si: *Ja nie som o nič horší ako iní!, Ja to dokážem!*

+ Koncentrácia ✓

Vedome zamerajme pozornosť na podstatu.

+ Asociácie ✓

Pýtajme sa: *Čo mi táto situácia pripomína?, Kde som sa stretol s podobným človekom?* Podobné otázky nám pomôžu pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

+ Selekcia ✓

Myslime kriticky a posudzujme, čo skutočne stojí za to pamätať si. Nezaťažujem si myseľ priemernými, deprimujúcimi, zbytočnými myšlienkami a informáciami.

+ Vizualizácia - obrazotvornosť ✓

Prostredníctvom mentálnych obrazov si vytvárajme vlastné obrazy.

+ Intelektuálna zvedavosť ✓

Čím máme viac vedomostí, tým bude ďalšie zapamätávanie si ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové doplnia staré.

+ Odbúravanie stresu ✓

Úzkosť, strach a depresia prispievajú k poruchám pamäti. Zameriavajú pozornosť v energii na zbytočné detaily a zhoršujú schopnosť koncentrácie.

+ Emócie ✓

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnu alebo negatívnu, tým lepšie sa vryje na dlhšiu dobu do pamäti.

+ Odpočinok ✓

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú, aby si mozog oddýchol, prebúdza sa svieži a myseľ sa naplnila energiou.

+ Okysličovanie ✓

Fyzická a intelektuálna aktivita zvýši prietok krvi mozgovými cievami, čím si vytvárame optimálne podmienky pre činnosť pamäti.

+ Precvičovanie pamäti ✓

Sledujme aktívne vedomostné súťaže, riešme krížovky, sudoku...

