Jak sprawić, by to, czego zdołałeś się nauczyć, stało się odporne na zapomnienie?

1. SKUP SIĘ. Niczego nie zapamiętasz, jeśli nie poświęcisz temu swojej uwagi.

2. ZOBACZ TO. Wyobrażenie sobie tego, co chcemy zapamiętać, wspomaga ten proces.

3. NADAJ SENS. Pamiętamy to, co ma dla nas znaczenie.

4. UŻYJ WYOBRAŹNI. Ludzie, którzy mają najlepszą pamięć, mają też najlepszą wyobraźnię.

5. LOKALIZACJA. Najlepiej umieść obraz w jakimś miejscu w swojej wyobraźni.

6. SKUP SIĘ NA SOBIE. Istnieje dużo większe prawdopodobieństwo, że zapamiętasz jakiś szczegół o samym sobie lub czymś, co zrobiłeś, niż o kimś innym lub tym, co zrobił.

7. SZUKAJ DRAMY. Naładowane emocjonalnie, podnoszące puls doświadczenia życiowe, zarówno te dobre, jak i te złe – zwykle łatwiej się zapamiętuje i są bardziej odporne na zapominanie.

8. DODAJ COŚ NA UROZMAICENIE. Jednakowość to dla pamięci pocałunek śmierci.

9. PRAKTYKA CZYNI MISTRZA. Powtarzanie i relacjonowanie wzmacniają wspomnienia.

10. KORZYSTAJ Z LICZNYCH WSKAZÓWK I BODŹCÓW. Wskazówką może być cokolwiek, co kojarzy ci się z dana rzeczą- pora dnia, pudełko na leki, bilety na koncert leżące na podłodze, zapach płynu do prania.

11. MYŚL POZYTYWNIE, Twoja pamięć, tak jak człowiek, będzie lepiej funkcjonować przy wysokiej samoocenie. Mów do niej i o niej w miły sposób

12. WWYDELEGUJ PAMIĘĆ NA ZEWNĄTRZ. Używaj list, organizerów, kalendarzy, samoprzylepnych karteczek.

13. KONTEKST MA ZNACZENIE. Przywoływanie wspomnień jest dużo łatwiejsze, szybsze pełniejsze, kiedy wewnętrzne i zewnętrzne warunki odpowiadają tym, które panowały podczas tworzenia wspomnienia.

14. WYLUZUJ. Chroniczny stres to prosta droga do pamięciowej katastrofy.

15. WYŚPIJ SIĘ. Potrzebujesz od siedmiu do dziewięciu godzin snu, aby optymalnie utrwalić swoje nowe wspomnienia. Odpowiednia ilość snu redukuje również ryzyko rozwoju alzheimera.

psychologiaprzykawie.pl

Z książki L. Genovy „Zrozumieć pamięć”