

Codzienny, przynajmniej dziesięciominutowy jogging mózgu sprawi, że poprawi się koncentracja, usprawni się myślenie oraz łączenie ze sobą faktów nabierze tępa.

Równocześnie rozwijana będzie kreatywność, która jest podstawą wszelkich technik pamięciowych.

Jak wiemy, istnieją ćwiczenia mózgu zapewniające trwalszą pamięć, na przykład proste równania matematyczne - ile razy można odjąć 1 od 25 albo coś trudniejszego, pomnóż w pamięci 22×47 .

Jeśli jednak nie mamy czasu na takie zabawy, to pamięć można ćwiczyć wykonując codzienne czynności.

Robiąc zakupy, wystarczy wkładając produkty do koszyka, sprawdzać ile kosztują i dodawać w pamięci sumę koszyka. Przy kasie przyjdzie ta chwila, która zweryfikuje wynik treningu. Gdy jedziemy autobusem lub tramwajem możemy cały czas ćwiczyć, wystarczy że postaramy się z fotograficzną pamięcią, przypomnieć fragment dnia. Odpowiadając sobie na pytania: jak wtedy wyglądaliśmy, co jedliśmy, co kto powiedział, jaki był zapach, jakie kolory, jak zaplanowana była przestrzeń, co wisiało na ścianach, jak się czuliśmy? Proste ćwiczenie, które sprawi że nasz mózg wskoczy na wysokie obroty.

Kolejnym treningiem może być „widzenie muzyki” czyli słuchamy ale inaczej niż zwykle. Zamykamy oczy, i skupiamy się na docierających dźwiękach, podążając za obrazem jaki pojawi się nam w głowie. Z pewnością takie ćwiczenie zachwyci nas różnorodnością a wyobraźnia pobudzi nowe emocje.

Kilka prostych ćwiczenia stymulujących mózg, sprawi że nasza pamięć będzie bardziej pojemna i trwalsza.

Źródło: focus.pl