

Zapisujesz czeki i opłaty z kart kredytowych. Dlaczego nie miałbyś zapisywać tego, co naprawdę chcesz zapamiętać? Przyda ci się to w przyszłości, twierdzi B. Boughton w książce *Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć*.

Niezależnie od tego, czy piszesz powieść przygodową, czy tylko odnotowujesz krótkie informacje w dzienniku, pomaga ci to poprawić pamięć. Ponieważ koncentrujesz się, przypominając sobie pojedyncze informacje, słowo po słowie, to pisanie dziennik pomaga ci uporządkować myśli, angażuje twoją pamięć i poprawia zdolność logicznego myślenia.

Pisanie dziennika to święty sposób na uporządkowanie wewnętrznego chaosu. Jedną z najtrudniejszych rzeczy w pisaniu dziennika jest decyzja, od czego zacząć, mówi doktor Susan Kavalier-Adler. Wykorzystanie jednego z narządów zmysłów jako tematu może ci pomóc, pozwalając zachować jednocześnie opisywanie wrażenia zmysłowe. Zmysły pierwsze odbierają wszystkie wrażenia, dlatego skoncentrowanie się na jednym z nich jest bezpośrednią drogą do odtworzenia specyficznego doświadczenia.

Zacznij w poniedziałek od opisanie doświadczeń związanych ze zmysłem węchu; we wtorek wrażenia smakowe, w środę – dotykowe, i tak dalej. Niech opisanie tych wrażeń będzie początkiem twojego dziennika. Jak tylko opiszesz doświadczenia zmysłowe, będziesz w stanie szybko je skojarzyć z innymi wspomnieniami.

Powiedzmy, że w następny poniedziałek tematem będzie zapach. I już myślisz o zapachu róż! Nagle cofasz się w czasie w widzisz siebie bawiącego się późnym latem w ogródku babci, w potoku różowych i czerwonych róż rosnących wokół altanki, czujesz ich kolce i miękkie liście. Dzięki tym powracającym wspomnieniom nie będziesz mógł przestać pisać!

Rozpoczynając pisanie od tak bogatego i łatwego do opisanie materiału, jak wrażenie zmysłowe, będziesz w stanie pokonać to zjawisko, które Kavalier-Adler nazywa cenzurą wewnętrzną – krytyczny głos wewnętrzny, który często ogranicza twórczą ekspresję. Jeśli napotkasz trudny do przezwyciężenia problem, zacznij opisywać inne doświadczenie zmysłowe. Najważniejsze, żeby kontynuować pisanie.

*Źródło. B. Boughton i inni, Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć, Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media, Warszawa 2002r.*