Ćwiczenie pamięci. Próba generalna

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 28, październik 2011 00:00
Odsłony: 2525

Przed premierą aktorzy odbywają próbę generalną. Ty też powinieneś odbywać taką próbę przed każdym ważnym wydarzeniem, zachęca Alan Brown w książce Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć.

Jeżeli idziesz na przyjęcie, gdzie spotkasz mnóstwo ludzi, których imion dobrze nie pamiętasz, najlepiej przedtem spędź trochę czasu na wyobrażeniu sobie, kogo możesz tam spotkać.

"Nawet, jeżeli znasz każdego, kto będzie na przyjęciu, poświęć parę minut na przypomnienie sobie imion i twarzy", uważa doktor Alan Brown. "Jeżeli przygotujesz się wcześniej będziesz bardziej zrelaksowany i łatwiej zapamiętasz inne ważne szczegóły spotkania".

Gdy po przybyciu na przyjęcie zobaczysz kogoś znajomego, którego imię chwilowo uleciało ci z pamięci, przypomnij sobie, co wiesz o tej osobie.

"Przypomnij sobie scenę, gdy po raz pierwszy spotkałeś tę osobę i jak najwięcej szczegółów tego spotkania", sugeruje doktor Brown

Jeżeli denerwujesz się przy dokonywaniu prezentacji, przećwicz tę czynność przed przyjęciem "W chwili stresu ludzie zapominają nawet imiona partnerów i rodziców", mówi doktor Brown. "Ponieważ dokonywanie prezentacji w chwili zdenerwowania może się nie udać, spróbuj przećwiczyć tę czynność z udziałem osób, które znasz, nawet jeżeli one znają się nawzajem. To wzmocni twoją pewność siebie. Jeżeli musisz przedstawić sobie nieznajomych, powtórz przedtem głośno ich imiona".

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

Phoca PDF