

## Radosny sposób na problemy z zapamiętywaniem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 07, listopad 2011 23:00

Odsłony: 2195

---

Chcesz naprawdę coś zapamiętać? To po prostu bądź radosny!

Radosny nastrój powoduje zwiększenie przepływu krwi w mózgu, pobudza zmysły, sprzyja kreatywności i zwiększa prawdopodobieństwo przyswojenia nowej informacji czytamy w poradniku B. Boughton *Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć*.

"Jeżeli musisz nauczyć się na pamięć przemówienia, rób przerwy w pracy co 20 – 30 minut i pozwól sobie na jakieś rozweselające zajęcie. Przejrzyj książkę z dowcipami, przeczytaj humor w gazecie lub rób głupie miny przed lustrem w łazience. Poczujesz się odświeżony, bardziej entuzjastyczny i będziesz w lepszym nastroju, wyobrażając sobie dynamiczną interakcję z publicznością, która będzie słuchać twojego przemówienia.

Najlepiej jeśli znajdziesz sposoby rozweselania innych. Umieść w widocznym miejscu śmieszny rysunek. Przekaż dobry dowcip przez telefon lub e-mail. Pomysłowość zaangażowana w te czynności odświeży twój umysł, tak że łatwiej przyswoisz sobie nową informację.

Śmiech jest także najlepszym antidotum na problemy z pamięcią, wynikające z depresji... Gdy czujesz się przygnębiony, zbiór komiksów, śmiesznych historyjek z gazet czy filmów wideo może zdziałać cuda. Kiedy nastrój się poprawia, poprawia się także zdolność zapamiętywania".

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