

10 простых способов развития памяти

Слышал ли ты когда-нибудь знаменитую фразу Черчилля «Кто владеет информацией, тот владеет миром»? В наш век, чтобы добиться успеха, нужно удерживать в голове невероятно огромное количество данных: имена, номера телефонов, адреса, явки, пароли... Конечно, для удобства можно завести блокнот или ежедневник, но порою жизнь настолько динамична, что воспользоваться записями не представляется возможным. Что же делать? Конечно, воспользоваться памятью! А как ее развить и натренировать, чтобы в нужный момент она не подвела, мы сейчас тебе расскажем.

1. Попробуй чистить зубы левой рукой, если ты правша, и правой рукой, если ты левша. Таким образом, ты тренируешь оба полушария, развиваешь скорость мышления и память.
2. Когда ходишь в магазин, приучи себя держать список покупок в голове, а не на листочке бумаги. В противном случае, к 60 годам тебе будет не по силам вообще выйти за покупками.
3. Если любишь смотреть фильмы – такое упражнение покажется тебе детской забавой: после каждого просмотра прокрути фильм в памяти от начала до конца. Это займет не более 20 секунд, но польза просто колоссальная!
4. Каждый день читай развивающую литературу. В идеале, 1 книгу в неделю. Получится, что ты осилишь 52 книги за год, и 520 книг за 10 лет!
5. Если тебе реально нужно развить суперпамять – учи хотя бы часть стихотворения каждый день. Схема та же, что и с книгами: 1 стих в неделю, 52 стиха в год, 520 стихов за 10 лет. Впечатляет, правда?
6. Не забывай правильно и полноценно питаться! Грецкие орехи, мед, морская капуста (ламинария), рыба – все эти продукты не только помогают улучшить память, но и укрепляют твоё здоровье.
7. Если ты до сих пор куришь, избавляйся от этой вредной привычки.
8. Влюбись! В крови вырабатывается оксид азота, который восстанавливает поврежденные сосуды и стимулирует мозговую деятельность.
9. Чаще бывай на свежем воздухе. Чем больше кислорода поступает в кровь, тем лучше становится память.
10. Двигайся! Помни: жизнь – это движение. Если у тебя есть лишний вес, самое время от него избавиться.

Оказывается, развить память можно очень легко и без особых усилий.