

Что-то с памятью моей стало? Несколько упражнений для тренировки памяти

Как вспомнить всё? Как не страдать провалами памяти? Не буду вдаваться в медицинские подробности, почему с годами мы теряем память, почему становимся рассеянными и забывчивыми. Оставлю это светилам от медицины. Меня не интересует, почему, я хочу знать, КАК. Как не терять память с годами.

Многие мои ученики программы тренингов схватывают на лету, запоминают материал, начинают применять его на практике и в результате добиваются больших успехов. Другим довольно трудно понять и запомнить ту информацию, которую они получают вместе со всеми. С такими приходится заниматься индивидуально, дробя уроки и включая в них упражнения на укрепление памяти.

Память – штука коварная, иногда в самый неподходящий момент такие «коленца» выкинет! Не можешь запомнить того, что было вчера, просто не придаешь этому значения. Зато событие десятилетней давности вдруг вспыхивает яркой картинкой с точными деталями происходящего. И начинается переосмысление...

Если не придавать значения тому, что с каждым днем что-то уходит безвозвратно, что все чаще и чаще рассеянность и забывчивость начинают приходить в повседневную жизнь, со временем можно стать стопроцентным склеротиком. Память, как и мускулы, и воля, и способность к желаниям, нуждается в постоянной тренировке.

С детства помню свою игру – я складывала все номера машин в сумму и затем эту сумму доводила до простого числа. Автоматически. Произносила про себя какую-то последовательность арифметических действий: «Сорок три плюс двадцать, умножить на три, отнять двенадцать...» Ответ в сто семьдесят семь приходил на ум сам собой. Это была детская игра, непринужденная и веселая. Игра в числа. И только много лет спустя я узнала, что это было упражнение на запоминание, которое развивало внутреннюю речь. Может быть, именно оно помогло развить и память на лица, имена и события. А может быть, какие-то другие упражнения.

Для развития зрительной памяти в минуты поездок в маршрутках или ожидания в

очереди не теряю зря времени. Внимательно рассматриваю какой-то предмет, стараюсь запомнить все детали – цвет, форму, что-то второстепенное. Закрываю глаза – и пытаюсь мысленно восстановить картинку во всех мельчайших подробностях. Открываю глаза – проверяю, ничего не упустила? И так повторяю с разными предметами.

Или то же упражнение, но в другой ипостаси – пытаюсь найти в комнате все предметы только зеленого цвета или только треугольной формы. Самое удивительное, что в своей комнате я каждый день нахожу что-то еще еще – то, что было упущено вниманием вчера.

Это упражнение отлично развивает пространственный интеллект, помогает смотреть и видеть, концентрирует внимание.

Есть еще одно совсем нетрудное упражнение – синхронное движение зрачками глаз из стороны в сторону. Достаточно 30 секунд, правда, ежедневно. Психологи утверждают, что от этого память станет лучше очень скоро. Только вот как вспомнить о том, что это упражнение стоит выполнить? Для начала повесьте **напоминалки-пиналки** на экран монитора. Глаз «замылится» очень скоро, но к тому времени память уже обещает вернуться!

Полезное упражнение – перед походом в магазин обязательно сделайте подробный список всех необходимых покупок. Прочтите его несколько раз, подсчитайте, сколько и чего вам нужно купить... и оставьте список дома. Придете из магазина – сверьте с чеком, ничего не забыли? На третий-четвертый раз будете помнить все. Это убережет вас от незапланированных покупок – польза «два в одном».

Каждый вечер, ложась спать, я мысленно ревизирую весь прошедший день. Вспоминаю в деталях лица, события, слова, поведение всех встреченных мною людей. Анализирую, чему я научилась за сегодняшний день, какие сделала ошибки и как мне их исправить. А самое главное – что я сделала правильно! Стараюсь все свои ощущения воссоздать в том порядке, как все это проходило, пропуская через себя. Где и как отозвалось на это мое тело? Как отреагировала интуиция?

Врачи предупреждают – часто провалы памяти даже у молодых людей свидетельствуют о снижении функции щитовидки. Конечно, окончательный диагноз сможет поставить

только врач после сдачи всех анализов на гормоны. Этот же врач поможет подобрать препараты, активизирующие работу мозга и мозговое кровообращение.

Все запомнить, конечно, нельзя, это ясно. Куда важнее всегда знать, где найти ту самую необходимую в данный момент информацию. Однако тут как раз и нужна память. С чего начать поиск? Где взять источники?

Упражнений для тренировки памяти – сотни и тысячи. Каждый сможет выбрать что-то свое, главное, чтобы было интересно и приятно заниматься. Тренировка памяти – это и развитие способности к визуализации нужной картинки. Потому развитие визуализации – еще один путь к надежной памяти.

Память значительно ухудшается, если мы сильно утомляемся или нервничаем. Потому здоровый образ жизни и оптимизм всегда идут рядом с отличной памятью.

Анекдоты в тему:

«В отпуске я влюбилась без памяти, до сих пор не помню, в кого!»

*«– Кем лучше быть: склеротиком или маразматиком?
– Склеротиком. Забываешь, что ты – маразматик.»*

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)