Как из Растеряши превратиться в Нетеряшу?

Всем нам с детства знакома история из жизни Рассеянного с улицы Бассейной: то сковороду на голову наденет и перчатки на ноги натянет, то вагоновожатого «обзовет» вагоновожатым, а то и вообще двое суток в отцепленном вагоне спит. Таких Рассеянных на самом деле немало.

Они, конечно, не ходят со сковородой на голове, но шапки теряют; перчатки на ноги не натягивают, однако парного носка в своей коллекции отыскать не могут; в отцепленном вагоне не пытаются доехать до Ленинграда, зато потерять билет на поезд им ничего не стоит!

О том, почему люди становятся растеряшами, и какие вещи мы чаще всего теряем, речь шла в предыдущей статье. Теперь поговорим о том, как человеку победить свою рассеянность и забывчивость.

Многие из нас теряют вещи не где-нибудь, а именно дома. Убрали куда-то поздней весной перчатки и шарфик, а осень пришла – и найти не можем. Бывает такое? Бывает! Только у некоторых это случается достаточно редко, да и искомое быстро находится. Другие же могут искать нужную вещь неделю, а не найдя, махнуть рукой и отправиться в магазин за обновкой.

Справиться с этой проблемой поможет простой способ – класть вещи в различные пакеты, мешки, коробки, на которые приклеивать яркие бумажки с перечнем содержимого. На составление перечня, конечно, уйдет немало времени, но на поиск нужной вещи времени и сил порой уходит намного больше! Найдите постоянное место для каждой вещи: откуда взяли – туда и положили! Частой причиной потери вещей в доме является банальный беспорядок. В ином доме отыскать необходимый предмет не легче, чем иголку в стоге сена.

Опытные растеряши советуют использовать особый метод – начинать поиски в наименее вероятных местах! Главное правило – пропажа всегда находится либо на самом видном месте, либо там, куда по логике вещей ищущий должен заглянуть в последний момент. Растеряше не стоит нервничать и срывать на близких в момент

Как из Растеряши превратиться в Нетеряшу

Автор: admin

26.03.2011 22:40 - Обновлено 29.10.2014 10:46

напряженного поиска, а лучше попросить помочь: если вещь действительно лежит на видном месте, то кто-нибудь из близких обязательно заметит ее своим «свежим» взглядом.

Есть и еще один способ поиска – нетрадиционный. Когда все методы уже испробованы, а нужное все еще не найдено, можно обратиться к Святому Науму – для этого следует завязать на ножку кухонного стола полотенце и произнести: «Святой Наум, наведи на ум!». Говорят, что в течение часа растеряша услышит голос разума и обязательно отыщет потерю. Признаюсь честно: я пробовала – мне не помогло! Может быть, из-за того, что моя потеря, как потом выяснилось, находилась за три тысячи километров от меня. Да, и такое бывает...

Если магические способности растеряши обретают свою силу за пределами дома, можно посоветовать ему составлять в голове список тех вещей и предметов, которые могут быть утеряны. Например, зашел растеряша в кафе и сразу про себя отметил: «У меня с собой кошелек, мобильный телефон, записная книжка, ручка, шарф, перчатки...». Вносить в этот список пальто, ботинки и нижнее белье не обязательно (хотя... все зависит от ситуации)! Выходя, растеряша проверит по своему «внутреннему» списку, все ли при нем. Если чего-то не хватает, по свежим следам он быстро отыщет потерю.

Если сложно составлять в голове список, можно просто пересчитать количество самых «потерееопасных» предметов. Итак, кошелек, телефон, записная книжка, ручка, зонт, шарф, перчатки (2 штуки) – всего восемь предметов. Уходя, снова пересчитали. Если в руках несколько предметов – сумочка, пакет, зонт, тубус, примус или еще что-нибудь, зайдя в автобус или в вагон метро, быстро в уме сосчитали их количество. Перед выходом – пересчитали.

Если человек постоянно теряет один и тот же предмет (зонт, перчатки, очки), можно придумать какую-нибудь ассоциацию между выходом из любого помещения и предметом, про который растеряша, уходя, всегда забывает. Например, взялся за дверную ручку и подумал: «Дверная ручка похожа на ручку зонта... А я взял с собой зонт?». Или дотронулся до дверной ручки, подумал о бактериях и о том, что в наше время касаться дверных ручек можно только в перчатках, и тут же – а где мои перчатки? Фантазия подскажет и, надеюсь, поможет!

Если вы относитесь к той категории растеряш, которые постоянно что-то важное

Как из Растеряши превратиться в Нетеряшу

Автор: admin

26.03.2011 22:40 - Обновлено 29.10.2014 10:46

забывают дома, возьмите себе за правило собирать все необходимое с вечера. Сложите все необходимые предметы в определенном месте – недалеко от выхода из квартиры и, уходя, вы ничего не забудете. Есть специальные кошельки-органайзеры, в которые с вечера можно положить деньги, карточки, ручку, мобильный телефон и ключи. Укомплектованный кошелек повесить на входную дверь. Лучше, если кошелек будет яркого цвета, чтобы вы ну никак не могли пройти мимо!

Если растеряша из вашей семьи – специалист по потере ключей, подарите ему красивый дорогой брелок. Во-первых, подарок. Во-вторых, дорогой. Это поможет растеряше ответственной относиться к ключам – ведь вместе с ними можно лишиться и дорогого подарка. Если ваш растеряша каждый день теряет ручку, приобретите ему такую, которую можно носить на шее.

Чтобы не попадать в неприятные ситуации, держите запасные ключи в столе на работе или у близких родственников. Ни в коем случае не носите вместе с пластиковой карточкой бумажку с написанным на ней pin-кодом. Чтобы не потерять что-то важное, можно «завязать» узелок на память – надеть часы не на ту руку или обручальное кольцо не на тот палец. Это будет отвлекать вас и никак не даст забыть о том, о чем вам необходимо помнить.

Следует сказать и о том, что рассеянность часто является следствием нехватки витаминов и минеральных веществ. Если вы чувствуете, что стали слишком рассеянны, употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами группы В, а также железом и цинком. Ешьте мясо, рыбу, молочные продукты, злаки, цитрусовые и ежедневно – не менее трех яблок.

Тренируйте свою память – решайте кроссворды и головоломки, осваивайте сложные компьютерные программы, запоминайте телефонные номера, учите иностранные языки. Уделяйте внимание деталям – это могут быть цвет, запах, звук, местоположение и т.п. Постарайтесь их запоминать.

Одно из лучших средств для развития внимания, умения быстро и точно реагировать на происходящее – это занятия спортом. Лучше всего для этого подойдут спортивные игры – баскетбол, волейбол, теннис и др.

Как из Растеряши превратиться в Нетеряшу

Автор: admin

26.03.2011 22:40 - Обновлено 29.10.2014 10:46

Желаю каждому растеряше победить свою рассеянность и забывчивость, превратившись в нетеряйку, незабывайку и найдюшу! Но не переусердствуйте – психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не теряют, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущая на себе груз тревоги и внешних запретов. Они не знают, что такое радость творчества и открытия! Ну что, глубокоуважаемые растеряши, вместо валенок – перчатки и в кассу за квасом? Где тут моя сковорода?

Автор - Оксана Манкевич

[Источник](#)