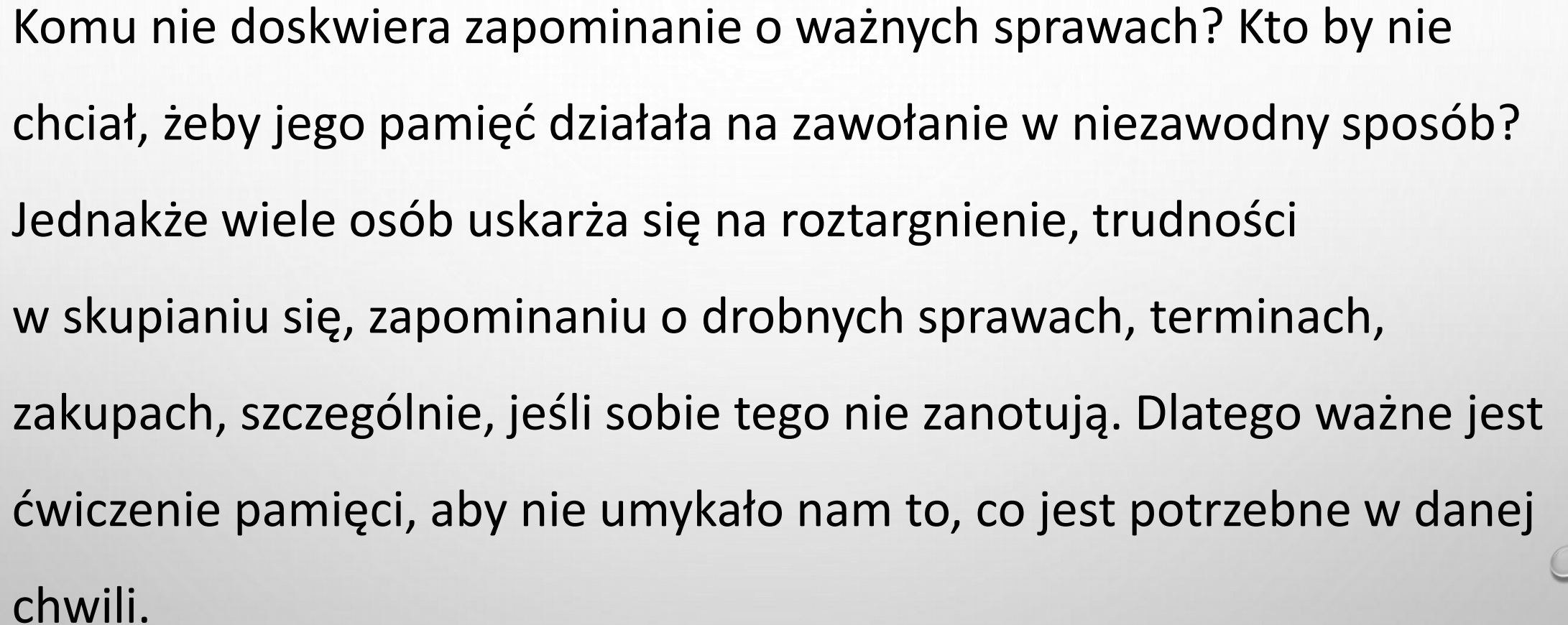


The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. Some droplets are in sharp focus, showing highlights and shadows, while others are blurred. In the center, there are faint, concentric ripples, suggesting a stone dropped into water.

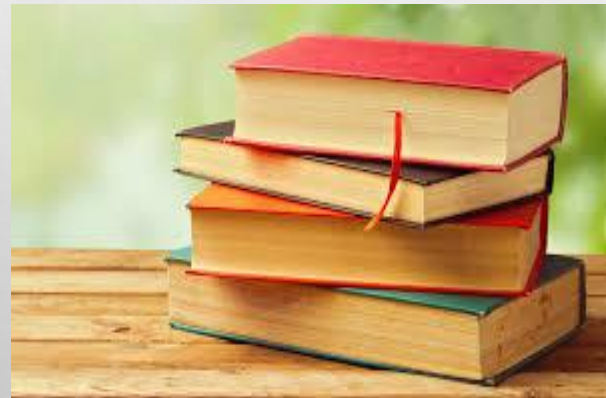
**PAMIĘĆ, CZYLI O TYM,  
CZEGO NIE CHCEMY ZAPOMNIEĆ**



Komu nie doskwiera zapominanie o ważnych sprawach? Kto by nie chciał, żeby jego pamięć działała na zawołanie w niezawodny sposób? Jednakże wiele osób uskarża się na roztargnienie, trudności w skupianiu się, zapominaniu o drobnych sprawach, terminach, zakupach, szczególnie, jeśli sobie tego nie zanotują. Dlatego ważne jest ćwiczenie pamięci, aby nie umykało nam to, co jest potrzebne w danej chwili.

Odpowiednio wykorzystywana i trenowana może stawać się coraz lepsza. Chwilowe „zaniki pamięci”, np. niepamiętanie po co weszliśmy do pokoju, gdzie położyliśmy telefon, czy inne podobne są w miarę normalne i mogą świadczyć o zmęczeniu, braku koncentracji czy o tym, że nasze myśli zajęte są innym tematem. Aby zachować aktywność umysłową i dobrą pamięć na długie lata nie trzeba wykonywać skomplikowanych, super tajnych technik. Te zaprezentowane poniżej są dostępne dla większości z nas:

- Czytaj książki, albo słuchaj audiobooków. Poznawanie nowej wiedzy lub czytanie dla relaksu pobudza neurony i pomaga utrzymać kondycję mózgu na wysokim poziomie. Czytanie książek sprawia, że pobudzamy wyobraźnię, mamy większy zasób słownictwa i lepiej komunikujemy się z ludźmi.

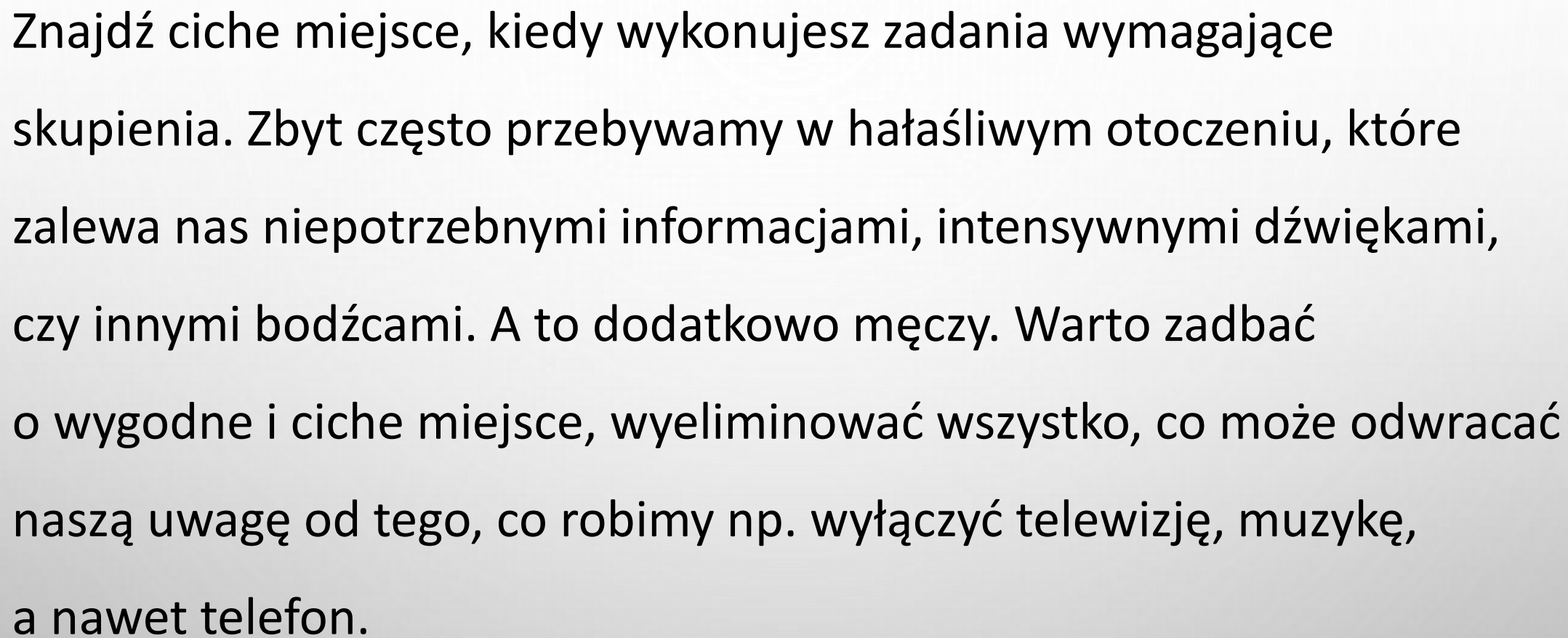


Wykonuj jedno zadanie jednocześnie. Kiedy usiłujemy wykonywać wiele zadań jednocześnie tak naprawdę ryzykujemy, że niczego nie zrobimy dobrze. W trakcie dobrze jest pozwalać sobie na krótkie przerwy, szczególnie kiedy czujemy, że spada nam wydajność i zmniejsza się dokładność wykonania.



Planuj dzień. Najtrudniejsze zadania intelektualne i fizyczne warto wykonywać o tej porze dnia, kiedy czujemy się najlepiej, a nie wtedy kiedy dopada nas zmęczenie.





Znajdź ciche miejsce, kiedy wykonujesz zadania wymagające skupienia. Zbyt często przebywamy w hałaśliwym otoczeniu, które zalewa nas niepotrzebnymi informacjami, intensywnymi dźwiękami, czy innymi bodźcami. A to dodatkowo męczy. Warto zadbać o wygodne i ciche miejsce, wyeliminować wszystko, co może odwracać naszą uwagę od tego, co robimy np. wyłączyć telewizję, muzykę, a nawet telefon.

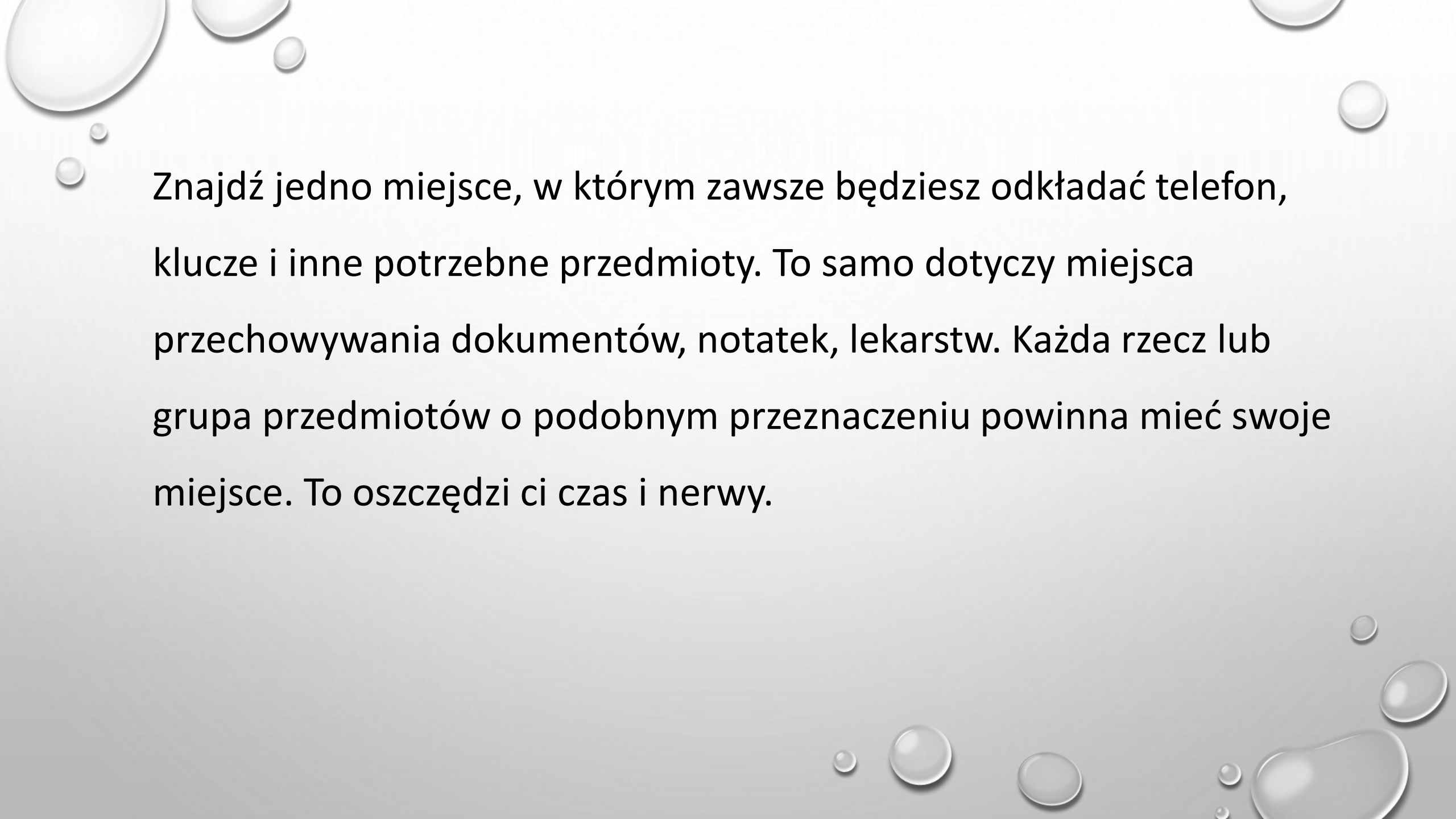
Pij wodę. Ludzkie ciało składa się w wielkim procencie z wody. Woda jest podstawowym składnikiem krwi, oczyszcza organizm z toksyn i chroni ciało przed nadmiernym przegrzaniem. Picie odpowiedniej ilości wody sprzyja koncentracji. Poza tym woda dodaje energii. Już niewielkie odwodnienie ciała rzędu 2–3% powoduje, że człowiek jest bardziej zmęczony i ospały.





Zrób porządek. Choć może wydawać się to bez związku z funkcjonowaniem mózgu, to okazuje się, że ludzie, którzy lubią utrzymywać wokół siebie porządek mają też lepszą pamięć niż ci, u których panuje bałagan i chaos. Czym mniej zbędnych rzeczy wokół nas i większy porządek, tym sprawniejsza praca, lepsza koncentracja i pamięć.





Znajdź jedno miejsce, w którym zawsze będziesz odkładać telefon, klucze i inne potrzebne przedmioty. To samo dotyczy miejsca przechowywania dokumentów, notatek, lekarstw. Każda rzecz lub grupa przedmiotów o podobnym przeznaczeniu powinna mieć swoje miejsce. To oszczędzi ci czas i nerwy.

Wysypiaj się. Jakość snu wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pamięci. Podczas snu mózg przetwarza i analizuje wszystko, co wydarzyło się w ciągu dnia. Potrzebuje więc odpowiedniej ilości snu, żeby wszystko „przetrawić” i rano dobrze funkcjonować.



Wymienione wyżej proste czynności naprawdę działają. Im częściej będziemy trenować pamięć, tym szybciej zobaczymy, że myślimy w nieco inny, sprawniejszy sposób niż dotychczas oraz spostrzegamy i zapamiętujemy więcej rzeczy w naszym otoczeniu.

*Wykorzystany materiał pochodzi z broszury: „Główka pracuje, czyli trening mózgu”.*