

Dlaczego warto trenować pamięć?



Wartość pamięci w naszym życiu trudno przecenić, jest bowiem niezbędna do prawidłowego funkcjonowania w każdej jego sferze. Bez niej nie moglibyśmy zaspokajać potrzeb, uczyć się, pracować, ani nawet komunikować z innymi. Dzięki pamięci krótkotrwałej jesteś w stanie zapamiętać imię osoby, którą właśnie poznałeś, godzinę odjazdu najbliższego tramwaju, ważne dla Ciebie informacje, które usłyszałeś lub zobaczyłeś w telewizji. Sprawność pamięci jest tym, co często decyduje o Twoich sukcesach w szkole, na uczelni, w pracy, a także w ulubionych aktywnościach jak np. gra w brydża.

Jeśli jesteś uczniem lub studentem, zapewne nieocenioną będzie dla Ciebie możliwość szybszego i efektywniejszego zapamiętywania kolejnych partii materiału. Co ważne, dzięki treningom pamięci zapamiętasz go na dłużej. Pamięć jest niezmiernie przydatna także w pracy. Pozwala efektywniej wykonywać powierzone obowiązki, być lepiej zorganizowanym, mniej chaotycznym. Przekłada się to na wzrost poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i samooceny, co ma ogromne znaczenie dla kariery zawodowej. Co warto podkreślić, pamięć pogarsza się z wiekiem, czego skutki zaczynamy odczuwać już około 50. roku życia. Czy zdarza Ci się złapać na tym, że coraz częściej zapominasz, gdzie położyłeś klucze lub dokumenty, a w trakcie rozmowy brakuje Ci słowa? Jeśli tak, pora zacząć treningi pamięci, by czuć się bezpieczniej, pewniej i młodziej. A może jeszcze to Ciebie nie dotyczy? Zadbaj, by tak pozostało jak najdłużej i ćwicz.

Możesz trenować swój mózg np. z pomocą portalu www.neurogra.pl

Dzięki treningom pamięci będziesz mieć szansę zabłysnąć, podwyższyć jakość życia i poczuć się dobrze ze sobą – to naprawdę bezcenne. Bo przecież to prawda, że warto:

- pamiętać, gdzie zostawiło się samochód i przestać go za każdym razem szukać (a wiemy, jak bywa to frustrujące);
- wracać z głównym produktem, po który poszło się do sklepu;
- przestać szukać dowodu osobistego zawsze, kiedy jest potrzebny;
- wykonywać poprawnie polecenia przełożonych;
- uniknąć ciągłego pytania siebie: „co to ja miałem zrobić?”;
- umieć szybko wykonywać proste obliczenia w myślach, by nie dać się oszukać;
- wrócić do tematu rozmowy, kiedy ktoś urwie Ci wątek;
- wiedzieć, jakie karty w grze już „poszły”;
- znać na pamięć ważne numery telefonu i adresy;
- spytany o nazwisko aktora, muzyka, pisarza, naukowca czy innej ważnej osoby po prostu je podać zamiast odpowiadać „yyyy... nie wiem... mam to na końcu języka... wiedziałem, ale zapomniałem”;
- pamiętać, co należało zapamiętać, z tego co się usłyszało lub zobaczyło przed momentem :)

Powodzenia!