

### **Buďte pozitívni**

Nehovorte: ja si to nezapamätám, to nie je pre mňa, ale radšej si povedzte: nie som o nič horší ako iní, dokážem to!

### **Buďte zvedaví**

Čím viac vedomostí máte, tým je d'alsie zapamätávanie ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové dopĺňajú staré.

### **Všetko so všetkým súvisí**

Pýtajte sa, čo vám vzniknutá situácia pripomína, kde ste sa stretli s podobným človekom. Podobné otázky vám môžu pomôcť pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

**Vyberajte si**  
Nezaťažujte si myseľ a pamäť priemernými, deprimujúcimi a zbytočnými myšlienkami a informáciami. Myslite kriticky a posudzujte, čo skutočne stojí za to zapamätat' si.

**Niekoľko tipov na každý deň, ako si udržiavať dobrú pamäť.**

### **Použite fantáziu**

Naučte sa lepšie využívať vlastnú fantáziu a vytvárajte si mentálne obrazy. V takejto forme sa všetky informácie ako jedinečné a neopakovateľné lepšie uložia do vašej pamäti.

### **Nezabudnite na odpočinok**

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú, aby si mozog oddýchol, prebúdza sa svieži a myseľ sa naplnila energiou.

### **Emócie pomáhajú**

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnou, alebo negatívnou, tým lepšie sa vtisne na dlhší čas do pamäti.

### **Pozor na stres**

Úzkosť, strach a depresie prispievajú k poruchám pamäti. Zhoršujú schopnosť koncentrácie, zameriavajú vašu pozornosť a všetku energiu na množstvo zbytočných detailov.

### **Pomáha aj pohyb**

Fyzická a intelektuálna aktivita zvyšujú prietok krvi v mozgových cievach, a tým sa vytvárajú optimálne podmienky na činnosť pamäti.