



ACTIVA LA MEMÒRIA

La clau rau en aquest mot: **ASERPROS**, llegit al revés.
SORPRENDRE interfereix en la memòria, ergo cal trencar la rutina perquè el nostre cervell encengui les alarmes i hagi de recordar.

US POT AJUDAR SI...

1. Deixeu de pensar que teniu una memòria pèssima
2. Sortiu de la zona de confort i feu un esforç conscient de què voleu recordar i doneu temps al cervell perquè codifiqui la informació
3. Involucreu diferents sentits: escriviu el que voleu recordar i proveu d'utilitzar un format diferent (tipus de lletra, grandària...) **D'ALLÒ QUE VOLEU RECORDAR** (d'un discurs escrit, d'una presentació que heu d'exposar en públic...)
4. Concentreu-vos. Focalitzeu l'atenció

TRUCS INFAL-LIBLES

1. Digueu en veu alta el que voleu recordar tipus "ens trobarem a les set". Un altre exemple: repetiu en veu alta el nom de la persona que us acaben de presentar "Et presento en Marc; Hola Marc"
2. Respireu a fons quan hàgiu de memoritzar alguna cosa en concret (canvieu el ritme: feu-ho més profunda i lentament)

NO S'HA D'OBLIDAR...

1. Descansar
2. Fer exercici físic i mental com la lectura
3. Fer una dieta saludable

