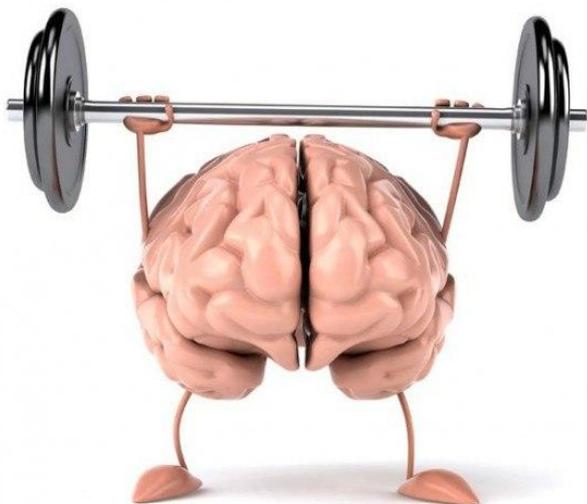


## **Как развить суперпамять. Простые советы и наблюдения.**



Суперпамять – как её развить или хотя бы не потерять? Тренировка памяти в быту – несколько простых правил. Возможно ли выработать суперпамять и супервнимание? Однозначно, да! Многие ленивцы хотели бы иметь суперпамять, а не выработать её путём сложных упражнений. Да сложных-то, ладно! Главное, что упражнения эти должны быть систематическими.

Несколько простых советов, как тренировать память в быту, чтобы она становилась крепче с каждым днём:

1. Чистить зубы левой рукой, если вы правша (тренируется второе полушарие, улучшается скорость мышления и память) и наоборот – правой рукой, если вы левша.
2. Приучите себя носить список покупок в голове, а не на листке, иначе к 60 годам сами в магазин вы вообще не пойдёте, это будет вам не по силам.
3. После просмотра кинофильма мысленно прокрутите его целиком, восстанавливая ход событий в голове. На это уйдёт не более 20 секунд, но польза колоссальная.
4. Читайте каждый день новую развивающую литературу. Не менее 1 книги в неделю. Итого 52 книги в год. За 10 лет – 520 книг!
5. Если вам реально нужна суперпамять – учите каждый день хотя бы часть стихотворения, по той же схеме: 1 стихотворение в неделю, 52 стихотворения в год.

Ешьте грецкие орехи, мёд, морскую капусту, приводите в норму вес, гуляйте и двигайтесь ежедневно. Хотите суперпамять? Бросайте курить!

Влюбитесь! При этом в кровь вырабатывается оксид азота, который ремонтирует повреждённые сосуды, и мозг начинает соображать гораздо быстрее!