



Cei care tânjesc după o situație mai bună atât în viața profesională, cât și în cea personală trebuie să urmeze doar câteva sfaturi care duc la o funcționare mai bună a creierului, majoritatea fiind axate pe îmbunătățirea memoriei. Așa afirmă psihologul britanic Tracy Packiam Alloway în cartea sa recent apărută „Training Your -Brain For Dummies” („Antrenarea creierului pe înțelesul tuturor”, în trad.). Iată și câteva dintre sfaturile psihologului, care conduce Centrul pentru memorie și învățare de la Universitatea din Stirling, Marea Britanie:

Vorbește repede!

Potrivit psihologului, rapiditatea cu care vorbești poate avea un efect-minune asupra memoriei de scurtă durată.

Dezvoltă-ți vocabularul!

Când vor să folosească un anumit cuvânt, multe persoane ajung în situația de a spune „îmi stă pe limbă, dar am uitat cum se spune”. O soluție constă în folosirea unui vocabular cât mai variat și a sinonimelor. Astfel, creierul nu va mai intra în impas.

Solicită-ți memoria!

Tracy Packiam Alloway susține că un simplu joc de genul „numește în gând 30 de animale în 30 de secunde, apoi numește doar animale care încep cu litera «a»” te poate ajuta să-ți dezvolti memoria, iar creierul va da un randament mai mare pe viitor. Asta pentru că -este obișnuit să fie pus în situația de a face legături rapide.

Rezolvă în gând!

Uneori, când vorbești despre o problemă pe care o ai de rezolvat poți distruge procesul de creativitate. Studiile au arătat că acesta funcționează mai bine dacă nu spui cu voce tare ce ai de făcut. Cercetătorii au arătat că soluția vine în urma unui proces ce funcționează automat. Ca atare, e bine să eviți să vorbești despre problema în sine, lăsând creierul să-și facă treaba.

sursa:

adevarul.ro