

Память человека неразрывно связана с мозгом и мыслительными процессами. Чем больше информации мы удерживаем в памяти, тем больше активности у мозга, которому приходится эту информацию обрабатывать. Так мозг обучается и становится более развитым.

Наш мозг обладает нейропластичностью – способностью адаптироваться к новым условиям и изменяться. И делать это он может в любом возрасте. А лучше всего мозг формирует новые нейронные связи, когда узнает что-то новое и запоминает эту информацию.

**Чтобы поддерживать память в тонусе, ее, как и тело, нужно тренировать:**

1. Изучать иностранные языки.

2. Работать над воображением и визуализацией. Развивать память помогает образное мышление. Допустим, вам надо запомнить номер телефона или новый пин-код банковской карты. Представьте, как вы набираете нужные цифры на клавиатуре, как двигаются ваши пальцы и какие линии они прочерчивают. Механизм запоминания работает так, что в случае необходимости мозг воспроизведет нужный зрительный образ.

3. Нарушать автоматизм. Ежедневно мы совершаем множество рутинных действий – чистим зубы, идем знакомой дорогой до работы, заказываем один и тот же вид кофе в кафе по соседству. Смените привычный маршрут, почистите зубы левой рукой, если вы правша, попробуйте новое блюдо в кафе.

4. Решать арифметические примеры.

5. Учить стихи.

6. Описывать предметы.

7. Разгадывать кроссворды

8. Запоминать фигуры («Спички»). Для этого упражнения вам понадобится десять спичек. Сначала возьмите пять спичек и бросьте их на стол. В течение нескольких секунд запоминайте их расположение, потом отвернитесь и попробуйте сделать такую же картину из других пяти спичек.

6. Запоминать предметы или слова. Положите на стол десять разных предметов, перечислите их вслух в течение минуты, а потом накройте чем-нибудь. После этого попытайтесь назвать все предметы, которые лежат на столе.

7. Выполняйте действия вслепую. Попробуйте походить по квартире с закрытыми глазами или сделать привычное действие вслепую. Это улучшит память и повысит навыки пространственного ориентирования.

8. Рассказывайте истории. Попробуйте придумывать рассказ о том, как прошел ваш день.

9. Делайте мысленные экскурсии. Представьте себе путь на работу или мысленно прогуляйтесь по квартире. Во время таких «прогулок» обращайтесь внимание на детали и рассматривайте отдельные объекты.

10. Строить дворцы памяти. Представьте хорошо знакомое вам пространство, например, свою комнату. Потом выберите там предметы или места, которые будут вашими «крючками», и привяжите к ним нужные ассоциации. Чем более абсурдными они будут, тем лучше запомнятся.

