

Оглавление

Узелок на память **6**

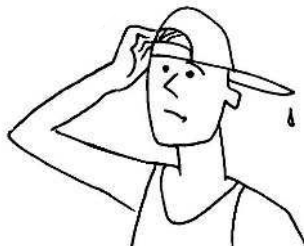
Как забыть про забывчивость

Тридцать второе мая **10**

Как запоминать даты

Проверь себя сам **14**

Как перестать «возвращаться к уюту»



По утрам, надев часы..... **18**

Как взять с собой все необходимое

Вспомнить все **22**

Учимся сосредотачиваться

Мы могли бы служить в разведке... **26**

Тренируем зрительную память

Пилюля внимания **34**

Как перестать все терять

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там вышел погулять? **40**

Прием для запоминания цифр

Позвони мне, позвони! **44**

Как выучить телефонный номер

На связи **48**

Сохраняем в голове длинные мобильные



Куда идем мы с Пятачком? **52**
Хорошая память на адреса

Стой, кто идет? **56**
Легкий способ не путать логины и пароли

Мы едем, едем, едем...
Или... не едем?! **60**
Незабвенные пароли для покупки билетов онлайн

Мани-мани-мани **64**
Защита кредитных карт: пин-код в уме

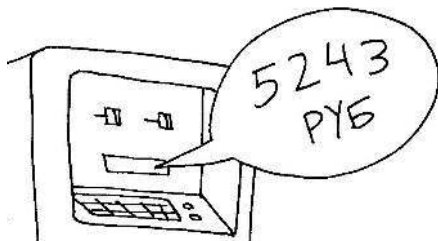
Там, на неведомых дорожках **68**
Учимся запоминать дорогу

Нет склерозу! **72**
Как не упустить ничего из намеченного на день

Nicht verstehen **76**
Запоминаем иностранные слова

Обратный маршрут **80**
Как перестать терять предметы на видном месте

Как бы не забыть,
что еще можно забыть? **84**



Узелок на память

Как забыть про забывчивость

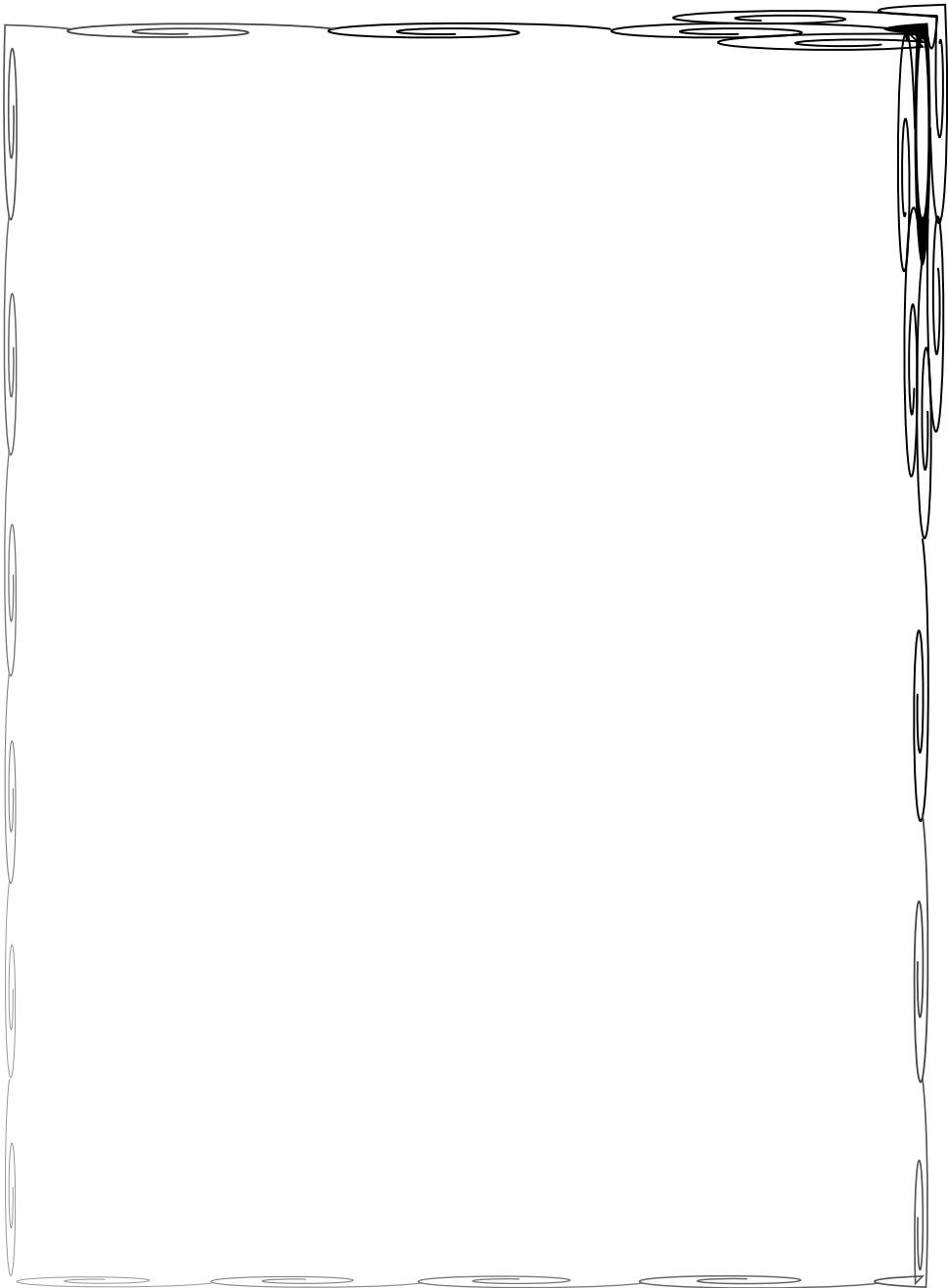
Почему я все время что-то забываю?

«Ничего не могу запомнить», — часто сетуете вы.

Но правда ли это? Так ли уж сильна ваша забывчивость? Согласитесь, сложно представить человека, который в жаркий день забудет о том, что хочет пить!

Несколько простых приемов позволят надежно сохранить в памяти самое важное.

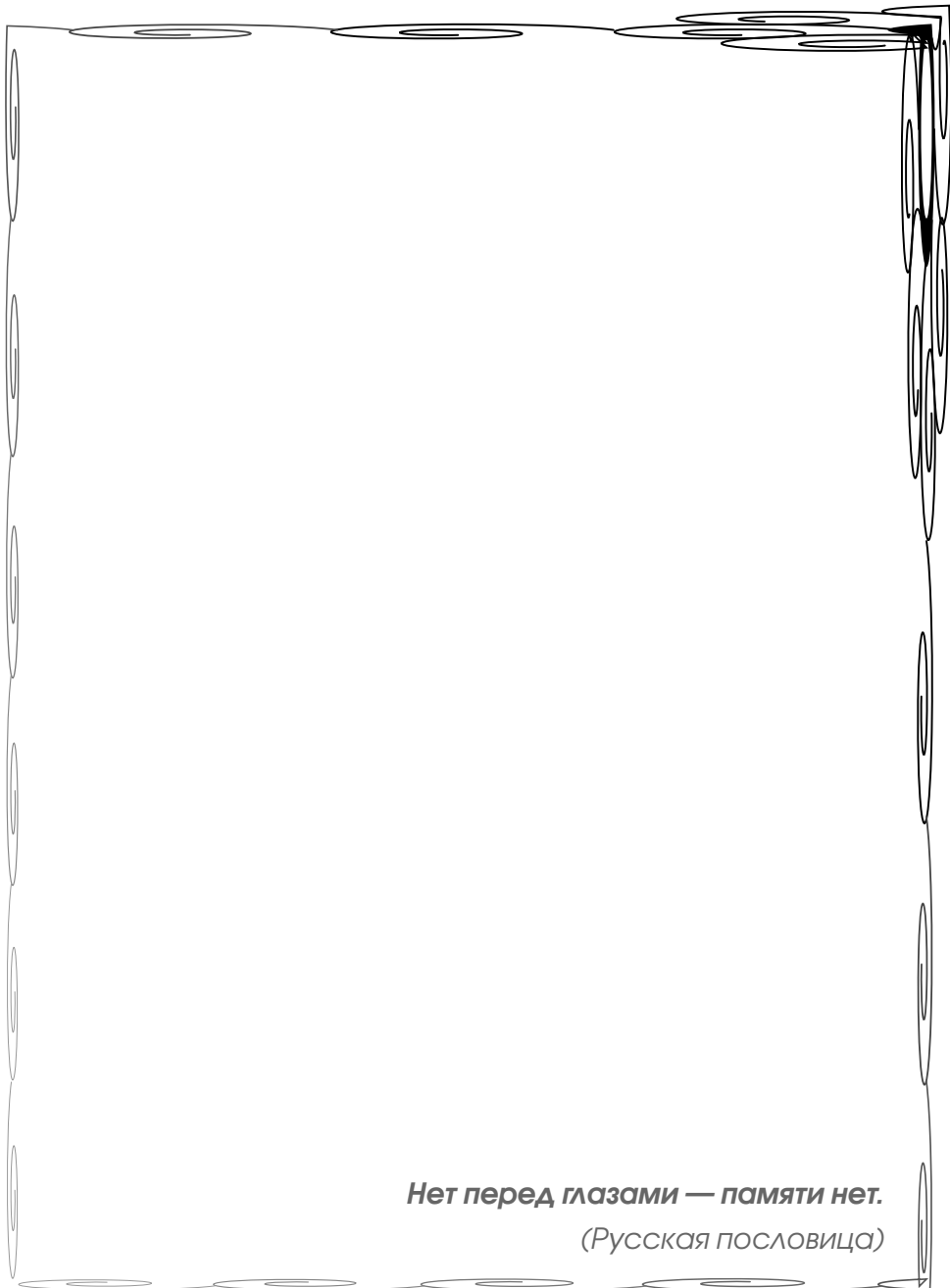






Записали в книгу?

Сохранилось в памяти.



Нет перед глазами — памяти нет.
(Русская пословица)

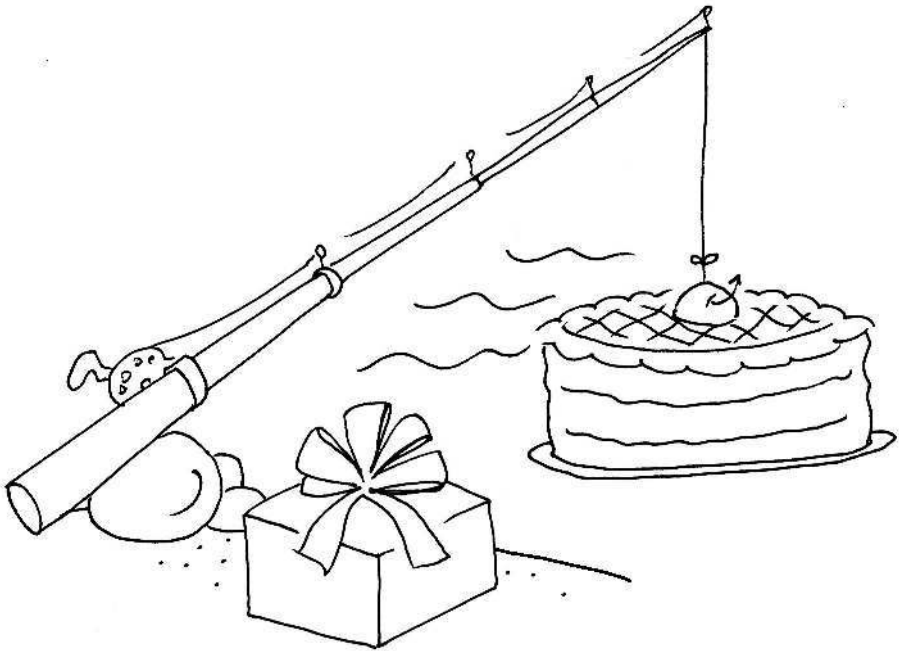
Тридцать второе мая

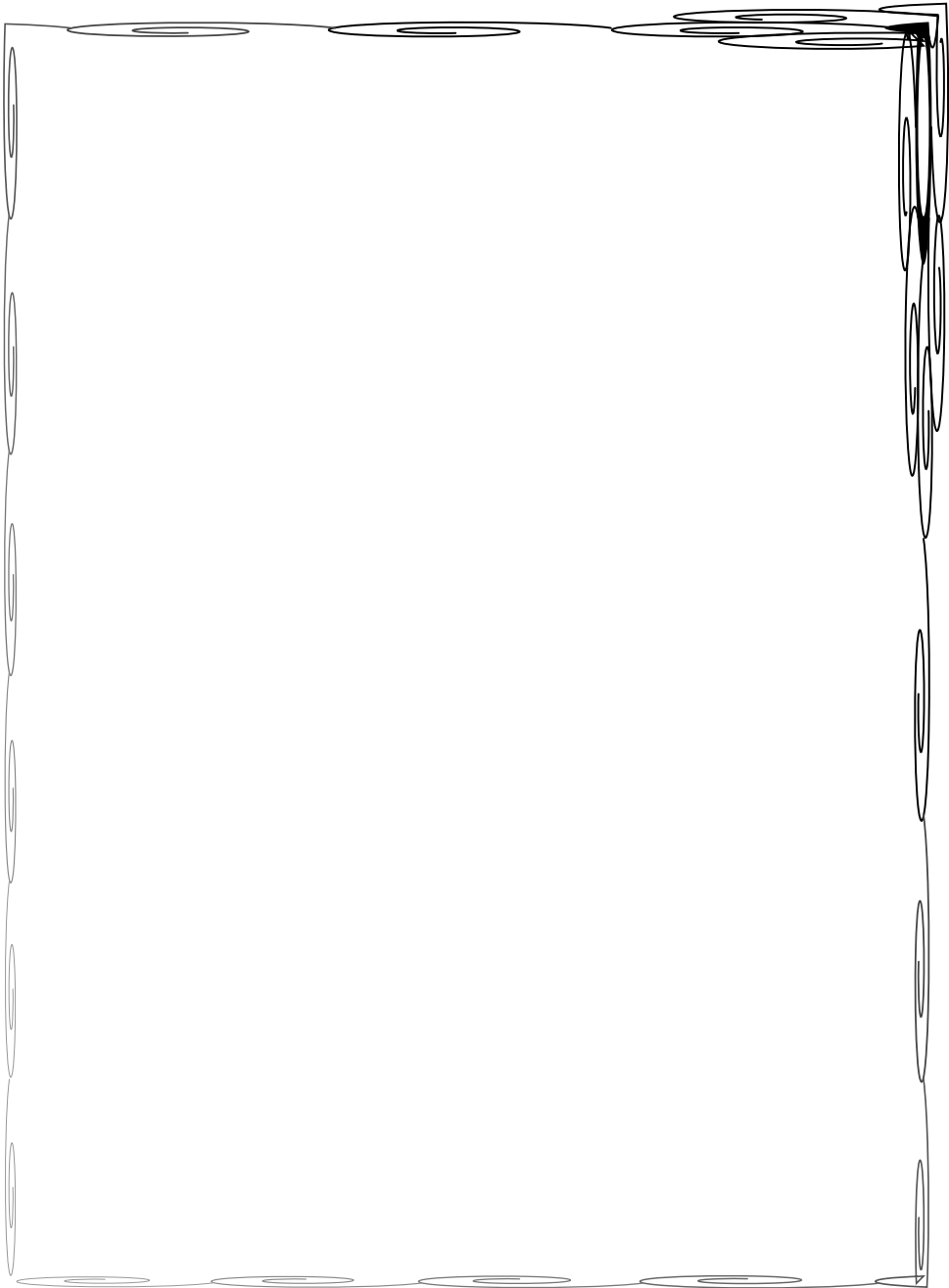
Как запоминать даты

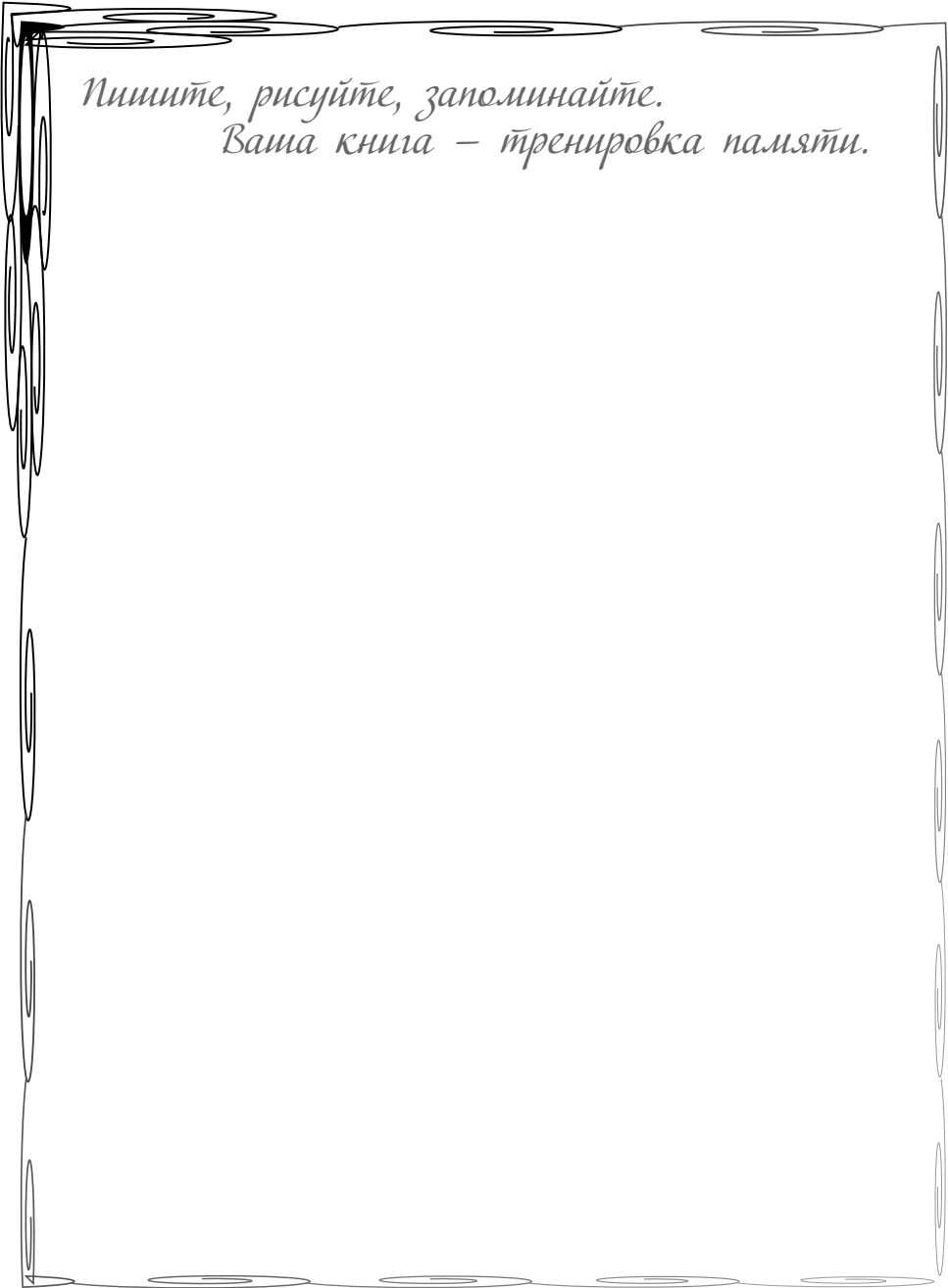
Ваши близкие упрекают вас, что вы постоянно забываете важные даты?

Назначьте на дату годовщины свадьбы или дня рождения что-нибудь очень серьезное для вас — выход из диеты, покупку нового платья или удочки.

Уверю вас, забыть об этом не удастся ;)







*Пишите, рисуйте, запоминайте.
Ваша книга – тренировка памяти.*