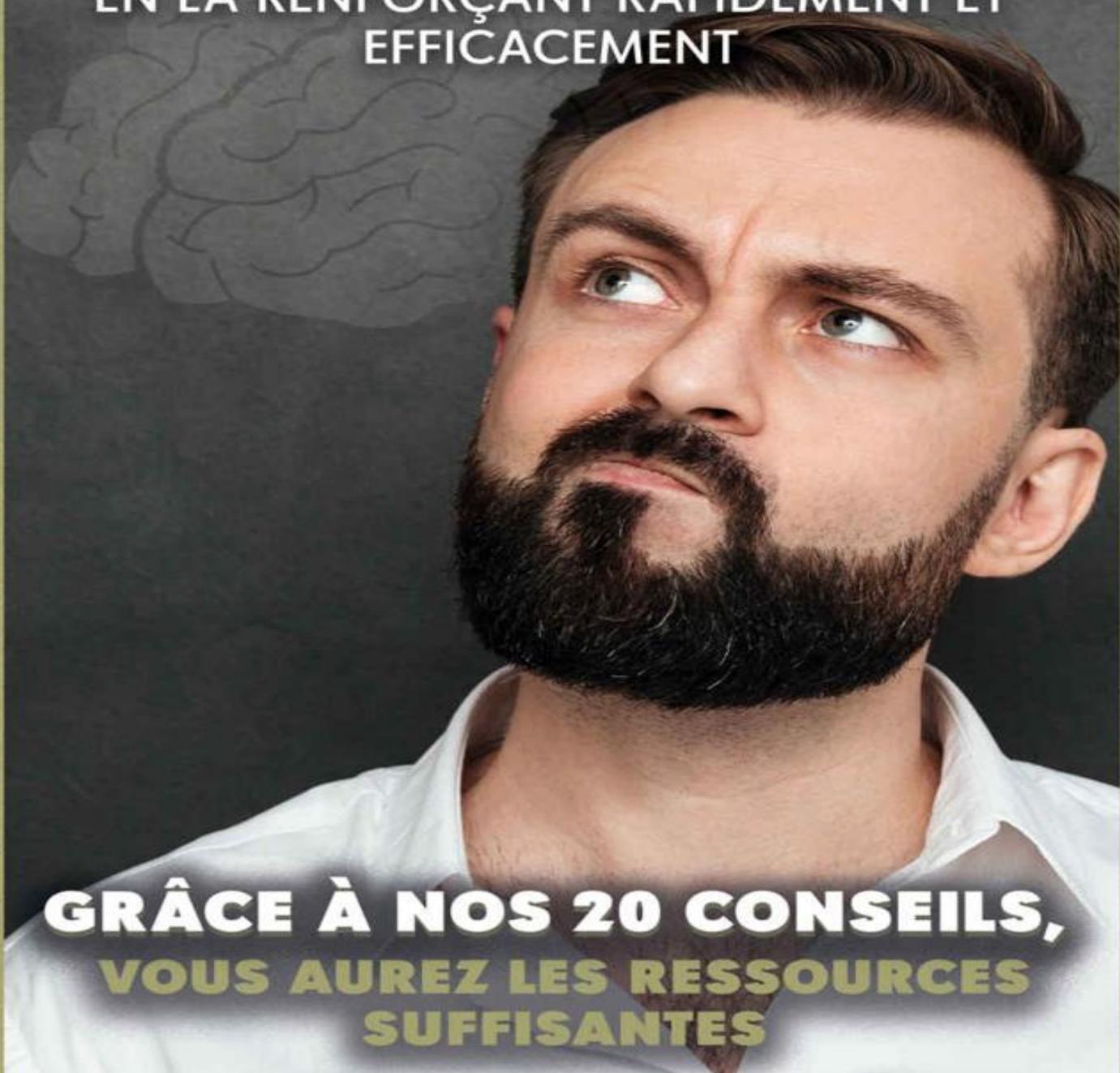


CARLO DE PORTAGO

ENTRAÎNER SA MÉMOIRE

AIDEZ VOTRE MÉMOIRE À EXCELLER,
EN LA RENFORÇANT RAPIDEMENT ET
EFFICACEMENT

A man with a dark beard and hair, wearing a white shirt, is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. In the background, there is a faint, stylized outline of a human brain.

**GRÂCE À NOS 20 CONSEILS,
VOUS AUREZ LES RESSOURCES
SUFFISANTES**

Entraîner sa mémoire

Aidez votre mémoire à exceller, en la renforçant rapidement et efficacement

Grâce à nos 20 conseils, vous aurez les ressources suffisantes pour améliorer votre mémoire

Carlo De Portago

Sommaire

INTRODUCTION

CHAPITRE 1: LES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

Ne vous inquiétez pas.
Les points essentiels

CHAPITRE 2: AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Évaluer le pour et le contre
Les avantages de l'entraînement
Quels sont les inconvénients?
Considérations finales

CHAPITRE 3: EXERCICES POUR LA MÉMOIRE

Vous pouvez réussir dans tout ce que vous entreprenez.
Considérations finales

CHAPITRE 4: CONSEILS UTILES POUR UNE MEILLEURE MÉMOIRE – PARTIE 1

Vous avez encore oublié?
Conseils pour améliorer la mémoire

CHAPITRE 5: CONSEILS UTILES POUR UNE MEILLEURE MÉMOIRE - PARTIE 2

Vous voulez essayer autre chose?
Autres conseils pour arrêter d'oublier
Pour résumer

CONCLUSION

CE LIVRE VOUS A PLU?

EXCLUSIONS DE RESPONSABILITÉ

COPYRIGHT

NOTES LÉGALES



Introduction

“Qu'est-ce que je voulais faire déjà?”

“C'est quoi son nom?”

Si vous n'avez pas l'habitude de vous poser ce genre de questions, alors, c'est que jusqu'à maintenant, votre mémoire a fait son travail correctement. Sinon, vous avez trouvé un livre qui va vous donner des méthodes, ainsi que du courage, pour améliorer votre mémoire. Vous découvrirez que vous n'êtes pas le seul dans ce cas! D'innombrables personnes à travers le monde ont le même problème que vous. Ce problème qui vous dérange depuis si longtemps et qui, peut-être, rend votre vie quotidienne très compliquée.

Votre mémoire est un système complexe de cellules nerveuses qui sont renouvelées en permanence. Mais ces cellules, au lieu de se renouveler, peuvent également se décomposer. Les motivations qui vous poussent à vouloir améliorer votre mémoire peuvent être diverses. Mais vous vous êtes sûrement posé cette question si importante qui est: est-il possible d'améliorer vos capacités de mémorisation?

Vous serez rassuré d'apprendre que la réponse est "oui"! Peu importe à quel point cela peut vous sembler compliqué, soyez tranquille, vous pouvez améliorer votre mémoire.

Une amélioration significative n'aura cependant pas lieu du jour au lendemain.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez ce qui est vraiment important et comment vous pouvez procéder efficacement. Bien sûr, ce n'est pas tout ce que vous trouverez dans ce livre! Vous aurez un aperçu des avantages et des inconvénients d'entraîner sa mémoire.

Si vous lisez attentivement les informations qui vous seront données dans cette introduction, vous serez en mesure de mieux appréhender les différents conseils que nous vous donnerons par la suite.

Initier un changement n'est jamais facile, et votre vie quotidienne sera toujours faite de défis, petits et grands. Il vous serait donc utile de connaître quelques conseils pour vous faciliter la tâche. Il n'y a rien que vous ne

puissiez faire. Les méthodes pour atteindre votre objectif sont si variées que vous en trouverez forcément qui vous conviendront.

Beaucoup de gens pensent que les problèmes de mémoire sont une fatalité lorsque l'on vieillit. Si nous avons réussi à vivre notre vie et à arriver au point où nous en sommes, nous devrions déjà en être satisfaits. Mais les souvenirs sont importants. Sans eux, ce que nous avons vécu de plus beau serait à jamais oublié et donc perdu.

Oublier les choses n'est pas nécessairement une question d'âge, tout comme la démence ou la maladie d'Alzheimer. Si vous ne souffrez pas de l'une de ces maladies, il n'y a aucune raison que vous ne puissiez pas vous améliorer. Si vous vous entraînez assidûment, vous pourrez même prévenir l'apparition de ces maladies. N'est-ce pas une raison suffisante pour essayer?

Oublier n'est pas nécessairement une question d'âge. Il est toujours temps de commencer à exercer sa mémoire. Peu importe que vous ayez 30, 40 ou 50 ans: si vous vous sentez capable de relever un nouveau défi et de vous débarrasser de vos mauvaises habitudes, vous ne devriez plus attendre.

C'est maintenant qu'il faut le faire! Êtes-vous prêt à entamer un voyage qui vous ouvrira de nombreuses possibilités? Mettez de côté vos notes et vos stylos. Commencez à considérer votre tête, et non vos cahiers, comme le collectionneur de tous vos souvenirs. Vous serez surpris de voir à quel point votre mémoire est flexible et parvient à se développer. Tout est une question d'attitude et d'apprentissage. Vous pouvez tout apprendre si vous croyez en vous-même!



Chapitre 1: les éléments à prendre en considération

Ne vous inquiétez pas.

Ce n'est pas parce que vous commencez à exercer votre mémoire que cela signifie que vous n'aurez plus droit à l'erreur. Aussi prudent et concentré que vous soyez, vous ferez occasionnellement des faux pas.

Cette affirmation ne devrait pas, bien sûr, vous empêcher d'essayer d'entraîner votre mémoire. Vous apprendrez ainsi à éviter les faux pas, à raréfier ces moments désagréables. La vie est ainsi, faite d'obstacles et de défis. Pourquoi parlons-nous cela? Parce que ce sont ces moments qui vous rendent fort et vous aident à déterminer ce que vous voulez vraiment.

Pourtant, recevoir un peu d'aide ne serait pas de refus, non? Vous avez absolument raison; et c'est justement pour cela que nous sommes là. Dans les lignes suivantes, vous découvrirez ce que vous devriez prendre en compte si vous voulez obtenir des résultats positifs.

Ne vous accoutumez pas au manque de mémoire, améliorez-la plutôt. Le succès vous attend!

Les points essentiels

Votre cerveau a besoin de règles et de modèles clairs. Si vous ne définissez pas ces directives, votre objectif sera difficile à atteindre. Cela vous semble peut-être compliqué, mais avec un peu de persévérance et de volonté, vous y parviendrez facilement.

1. L'orientation individuelle

Tout le monde est différent. Entraîner sa mémoire peut donc être aussi différent d'une personne à l'autre.

Comment se présente cette différence? Vous l'avez déjà sûrement remarqué dans votre vie quotidienne, même si vous n'en étiez pas pleinement conscients.

Considérez par exemple la situation suivante: on vous a confié une nouvelle tâche à réaliser en collaboration avec votre collègue. Puisque cette tâche est encore complètement nouvelle et inconnue, aussi bien pour l'un que pour l'autre, il est nécessaire de s'informer en premier lieu, afin de pouvoir l'accomplir correctement. Vous faites de votre mieux, mais vous remarquez que votre collègue va beaucoup plus vite que vous. Il a besoin de très peu de temps pour comprendre les nouvelles informations et se familiariser avec elles. C'est un fait qui vous dérange évidemment beaucoup!

Une autre situation de la vie quotidienne, par exemple la rencontre avec un ami, est également parlante. Vous vous retrouvez pour un café et votre ami vous avoue qu'il a découvert un nouveau passe-temps: le tricot. Cette activité le rend heureux et bien sûr, il aimerait partager avec vous cette nouvelle passion. Même si vous êtes d'abord très sceptique, vous acceptez. Votre ami vous explique, étape par étape, comment faire. Cela fonctionne, mais vous continuez à faire des erreurs. A part cela, vous remarquez que vous prenez beaucoup plus de temps que votre ami. Vous pensez que vous devriez arrêter.

Ces exemples illustrent encore une fois comment chaque personne est différente. Ce qui est facile pour une personne peut être très difficile pour une autre.

Il en va de même pour l'entraînement de la mémoire. La procédure ne peut pas être généralisée, puisque chacun a son propre rythme et ses propres besoins. Avant de pouvoir choisir la méthode et la procédure la plus appropriée pour vous, vous devez être en mesure de vous évaluer avec précision ou d'être correctement évalué par une tierce personne. Vous ne pourrez réussir qu'à cette condition.

Un plan de formation inadéquat ne vous aidera pas, bien qu'il promette des résultats exceptionnels sur la base du succès d'autres personnes. Personnaliser une séance d'entraînement n'est pas négatif, au contraire, cela devrait toujours être le cas!

2. Le succès

Le point que nous venons de décrire nous porte immédiatement au deuxième point. Le besoin de reconnaissance, de succès est quelque chose de commun à chaque personne! Cela n'a rien à voir avec de l'égoïsme. C'est tout à fait normal et vous réaliserez sûrement que vous en avez toujours eu besoin.

Imaginez que vous en êtes "toujours au même point" dans votre travail. Peut-être que vous désirez secrètement obtenir plus. Vous aimeriez peut-être exceller ou obtenir une promotion. Malheureusement, personne ne sait si vous recevrez un jour cette promotion. Mais rien que d'y penser peut grandement vous renforcer et vous aider à ne jamais perdre de vue votre objectif. Parfois, même un petit succès est suffisant. S'il ne s'agit pas d'une promotion à un nouveau poste, vous voudrez peut-être une simple augmentation.

Le succès dans sa vie privée est également important. Que souhaitez-vous pour votre avenir? Voulez-vous une famille, vous marier, ou voulez-vous acheter une maison ou déménager dans un nouvel appartement? Il y a tellement d'objectifs que vous pouvez vous fixer et une fois que vous les avez formulés, à un moment donné, vous pourrez également envisager de les atteindre.

Bien sûr, lorsque vous entraînez votre mémoire, la situation est identique. Vous ne pouvez pas toujours rester immobile, au même endroit. L'incertitude et la difficulté d'atteindre vos objectifs, au début, ne devrait pas vous empêcher d'essayer. Même si les premiers succès se font attendre, ne vous inquiétez pas, ils arriveront en temps voulu. Lorsque vous les atteindrez, votre joie n'en sera que plus grande. Pour cette raison, il est important de personnaliser de manière optimale votre approche ou de la créer sur mesure pour qu'elle soit la plus adaptée à vos besoins. Si les objectifs fixés sont trop hauts, ou si vous cherchez à les atteindre trop rapidement, la réalité vous rattrapera vite. Vous risquez de ne pas les atteindre. Vous pourriez vous entraîner de la mauvaise manière, ce qui conduirait à un résultat négatif.

Tout le monde souhaite réussir et s'efforcer d'atteindre ses objectifs est tout à fait normal. Concevez votre programme d'entraînement de sorte d'en retirer ce que vous voulez vraiment. En effet, s'il n'y a pas d'objectif qui vous motive, votre mémoire ne progressera pas.

3. Le plaisir

Le plaisir est fondamental dans la vie: sans plaisir, la vie quotidienne est automatiquement morne et triste. Vous savez probablement déjà ce à quoi cela ressemble. Évidemment, nous ne pouvons pas nous attendre à être heureux et satisfaits tous les jours. Nous aurons parfois à accomplir des tâches que nous n'aimons pas et à assister à des rendez-vous que nous préférions annuler ou reporter. Attention, cependant! Si vous fuyez et ne faites pas face aux choses négatives dans la vie, vous ne serez pas non plus capable de reconnaître et d'apprécier les aspects heureux et positifs.

D'un autre côté, vous ne pourrez pas profiter de la vie si vous laissez toujours les côtés positifs au second plan. C'est possible pendant un certain temps, mais à un moment donné, vous en souffrirez et tomberez dans la dépression. Qu'est-ce que cela a à voir avec l'entraînement de la mémoire?

Bien plus que ce que vous imaginez! La joie et le plaisir devraient non seulement prévaloir dans la vie quotidienne, mais aussi pendant cet entraînement. Si vous voulez améliorer votre mémoire et ordonner votre vie, le plaisir ne devrait jamais être exclu. Vous savez certainement trop bien comment on se sent lorsque l'on doit faire une tâche que l'on n'aime pas. Même si sa réalisation ne pose en soi aucun problème, le manque de volonté, de plaisir à la réaliser rend la tâche très fastidieuse. Il peut s'agir de choses très triviales, comme sortir la poubelle ou apporter un café à votre patron! Etudier, s'exercer devrait être un plaisir et non un calvaire!

Pourquoi est-ce si important? La réponse est très simple: seuls ceux qui apprécient l'entraînement restent motivés sur le long terme et peuvent améliorer leurs performances. Le plaisir vous donnera la motivation et la combativité qui vous permettront de développer la discipline. Et cela inconsciemment, presque sans effort. Vous apprécierez tellement les exercices, l'entraînement, que vous ne vous rendrez même pas compte du travail effectué et par conséquent, des progrès fabuleux que vous ferez. Vous parcourrez ainsi lentement mais sûrement, le chemin qui vous sépare de votre objectif principal.

Il y a deux façons de combiner entraînement et plaisir. Créez un programme d'entraînement en lequel vous croyez vraiment et qui est adapté à vos capacités. Vous êtes la personne qui vous connaît le mieux. N'oubliez pas que vous apprenez à vous connaître, alors ne vous mettez pas trop de pression sur les épaules. Vous devriez ressentir du plaisir et de la joie naturellement, sans vous forcer. Lorsque vous pensez à votre entraînement, vous devriez vous réjouir et ne pas chercher d'excuses pour l'éviter. Malgré une bonne évaluation préalable et une planification correcte, certaines personnes finissent par atteindre la limite de ce qu'ils peuvent supporter, apprendre. Personne ne devrait en avoir honte. Il est beaucoup plus important de savoir reconnaître son "point d'arrêt" que de seulement chercher à l'éviter. Si vous fermez les yeux, il ne disparaîtra pas pour autant et l'impact sera plus violent. Si vous êtes arrivé à un tel point, essayez de trouver une solution qui va au-delà des techniques que vous avez mises en place individuellement. Demandez de l'aide à votre famille ou à des amis. Si cela n'est pas possible, faites une pause d'une journée. Vaquez à vos occupations, à vos loisirs, oubliez l'entraînement le temps d'une journée. Vous verrez à quel point ce repos peut être utile. Vous verrez les choses différemment le lendemain. Vous pouvez aussi essayer de modifier certaines méthodes! Si vous réussissez à réorganiser complètement votre programme après cette expérience, cela prouve que vous pouvez prendre votre vie en main! Le bien, le plaisir que vous ressentez est essentiel à votre mémoire!

4. La régularité

Comme vous l'avez déjà remarqué, les bases de l'entraînement de la mémoire ne diffèrent pas nécessairement des autres choses de la vie. La régularité est ici aussi importante.

Il est essentiel de vous imposer un certain rythme. Vous n'obtiendrez jamais les résultats attendus si vous faites des séances d'entraînement une fois toutes les deux semaines. Au contraire, si vous en faites trop un certain jour et que vous arrêtez ensuite pendant plusieurs jours, vous pourriez vous blesser. Ce ne serait certainement pas bénéfique: comment voulez-vous obtenir de bons résultats si vous n'êtes pas en forme?

Un résultat positif et visible ne peut être atteint que si vous faites régulièrement ce que vous vous imposez. Bien sûr, le rythme peut varier d'une activité à l'autre. Si vous choisissez de suivre un entraînement, il est conseillé de le faire au moins deux fois par semaine. Les personnes qui commencent la méditation devraient la pratiquer tous les jours. Il en va de même pour l'entraînement de la mémoire. Pratiquez tous les jours et vos progrès et vos chances de réussites n'en seront que plus grands.

Si vous loupez un entraînement parce que vous êtes malade ou autre, cela n'a pas d'importance. Malgré tout, vous devriez essayer de vous remettre rapidement à l'entraînement, afin de ne pas régresser et de perdre ce que vous aviez précédemment acquis.

Vous pensez que pratiquer tous les jours c'est trop? C'est parfaitement compréhensible. Si vous n'êtes pas habitué, que vous essayez de nouvelles techniques, même une fois par semaine ce sera déjà bien. Dans ce cas, vous devez respecter votre rythme et ne jamais reporter l'entraînement. Malheureusement, reporter un entraînement n'est pas bénéfique pour la mémoire.

La régularité, au contraire, est la clé de l'atteinte de votre objectif. Peu à peu, vous remarquerez que les performances de votre cerveau augmentent et bientôt, vous pourrez simplement raccourcir vos séances d'entraînement!

5. La diversité

Nous arrivons maintenant au dernier point auquel vous devriez certainement prêter attention. Il s'agit de la diversité de votre entraînement. S'entraîner de façon régulière c'est bien, mais pour obtenir un maximum de résultats, vous devriez diversifier les exercices que vous faites. Bien sûr, essayer de maîtriser un exercice est un bon entraînement. Mais progressivement, vous devriez varier les exercices.

Faites au moins deux exercices différents. Et bien sûr, trouvez des exercices qui soient également amusants. Lorsque vous les avez trouvés, intégrez-les à votre programme d'entraînement. Grâce à cela, vous pouvez stimuler différentes zones de votre cerveau, ce qui conduit à de plus grands progrès!

Au fil du temps, vous améliorerez les performances de votre cerveau, favoriserez votre concentration et, bien sûr, vous pourrez également vous souvenir plus efficacement.

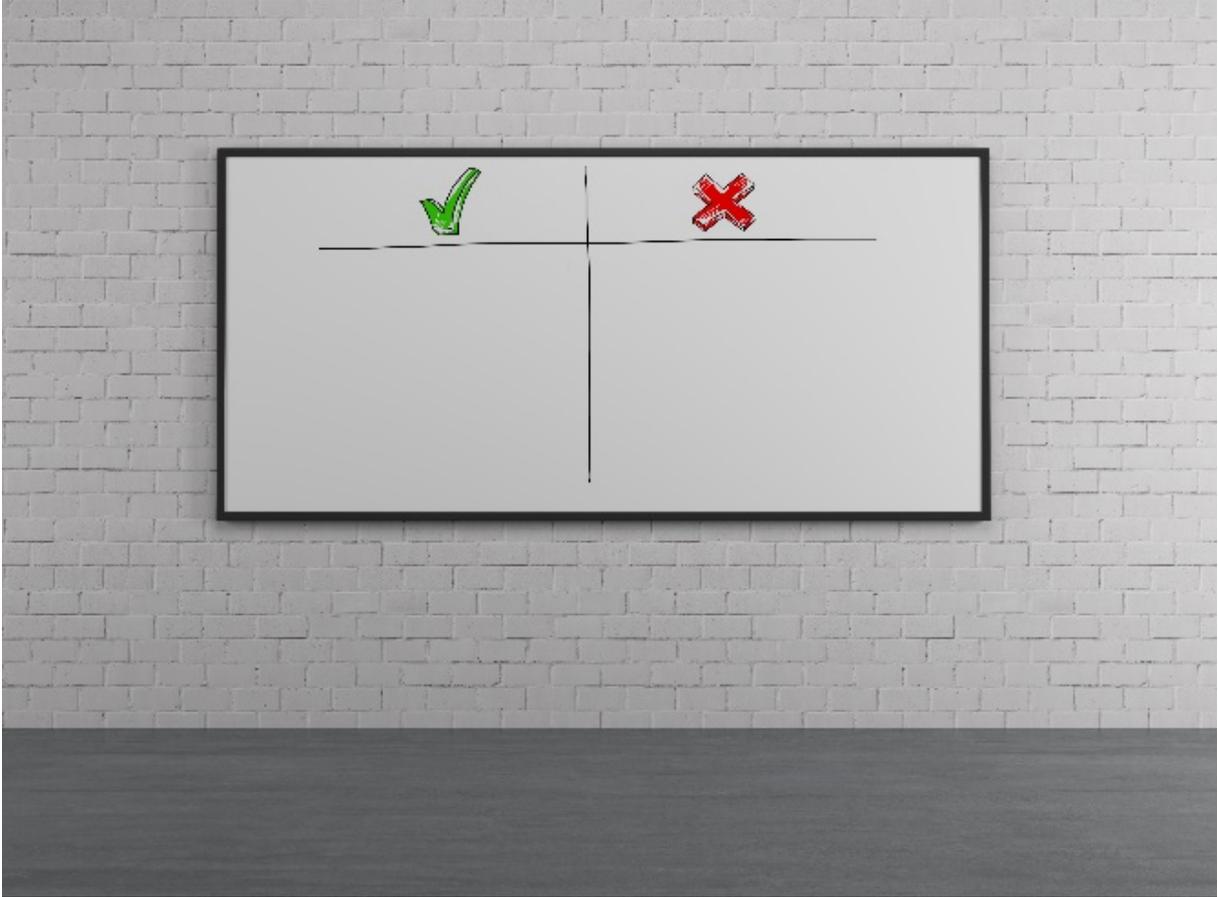
Prenez votre temps pour construire calmement et minutieusement votre programme d'entraînement. Même si un exercice peut suffire pour commencer mais aussi pour atteindre les premiers résultats, trouver différentes techniques vous aidera à progresser davantage. Vous trouverez certainement des exercices qui vous conviennent et que vous apprécierez pratiquer. Si vous notez des améliorations, cela vous aidera à garder la motivation et à atteindre vos objectifs.

Considérations finales

Cette liste vous a permis de vous faire une première idée et maintenant, vous aimeriez essayer d'améliorer votre mémoire? Mais comme vous l'avez déjà compris, pour ce faire, vous aurez besoin de quelques connaissances de base et d'un peu de préparation.

Vous êtes sur la bonne voie. Maintenant, vous savez exactement ce que vous devez chercher. Cela vous permet de planifier de manière optimale, afin de ne pas vous inquiéter lorsqu'un imprévu pointera le bout de son nez. Continuez sur votre lancée et ne laissez personne vous arrêter. Choisissez soigneusement les options d'entraînement les plus adaptées à votre personne.

N'ayez aucun doute sur le fait que vous y arriverez en vous entraînant. N'attendez pas plus longtemps et mettez-vous au travail!



Chapitre 2: avantages et inconvénients

Evaluer le pour et le contre

A ce stade, vous avez une vision assez générale de ce à quoi vous devriez prêter attention. Vous pouvez déjà imaginer les résultats positifs qui vous attendent si tout se passe comme prévu.

Avez-vous encore des questions qui vous empêchent de démarrer? Vous avez beau être tout à fait sûr de votre décision, vous voulez toujours en savoir plus. Vous vous demandez quels sont les avantages de cet entraînement. Vous vous poserez ensuite une deuxième question: existe-il des inconvénients, et si oui, quels sont-ils, à quels points peuvent-ils influencer nos actions et nos décisions?

Il est important de toujours avoir en tête les aspects, à la fois positifs et négatifs d'une décision. Le but sera toujours de trouver un équilibre. Là où il y a des avantages, vous trouverez souvent aussi des inconvénients. Certaines choses peuvent être inadéquates pour certaines personnes, et parfaitement convenir à d'autres. Décidez par vous-même et suivez votre propre chemin!

Les avantages de l'entraînement

Gardez en tête que les bénéfices varient d'une personne à l'autre, mais bien sûr, cela ne signifie pas que vous ne devriez pas les considérer.

1er avantage: la réduction du stress

Si votre mémoire est plus performante, vous passerez moins de temps à apprendre, et vous terminerez donc peut-être un travail plus rapidement. C'est particulièrement bénéfique en période d'examens. Habituellement,

dans ces moments-là, votre niveau de stress est très élevé, et vous faites tout pour vous sentir moins tendu.

Les personnes qui ont des difficultés à se souvenir de quelque chose doivent souvent lire les livres et différents contenus plusieurs fois avant de pouvoir les intégrer. Lorsqu'un paragraphe est ancré dans votre mémoire, vous passez au suivant. Une fois celui-ci appris, vous passez au suivant et ainsi de suite. Le stress n'est ainsi qu'un lointain souvenir.

Donc, si vous pouvez vous souvenir de quelque chose plus rapidement, vous envisagerez chaque examen de manière beaucoup plus détendue. Il vous suffit de travailler votre mémoire et de la remettre constamment en question. Bien sûr, cela nécessite également un peu de pratique, mais vous remarquerez bientôt à quelle vitesse votre niveau de stress peut diminuer.

2ème avantage: de meilleures performances

De toute évidence, l'excès de travail et la pression psychologique ne peuvent pas toujours être évités. Surtout au travail, la plupart des gens sont souvent poussés à leurs limites. Après tout, tout le monde veut faire de son mieux et montrer au patron ce qu'il a dans le ventre. C'est beaucoup plus facile si vous avez une bonne mémoire. Cela prend un temps incroyable si vous devez tout chercher ou si vous devez constamment consulter vos collègues. Une réaction immédiate aux demandes est toujours un avantage et montre que vous êtes bien informé.

Qu'est-ce que cela signifie? Vous pouvez effectuer votre travail plus rapidement, en évitant les questions intempestives et en accomplissant de nombreuses tâches. Vous augmenterez vos performances et ferez certainement bonne impression auprès de votre supérieur. Ce seront vos collègues qui viendront vous demander conseil. Ne serait-ce pas une bonne sensation?

Ne soyez pas pressé. Effectuez votre travail avec calme et assiduité.

3ème avantage: le flux sanguin

L'amélioration de votre capacité de mémorisation a non seulement un avantage "externe", mais est également perceptible à l'intérieur de votre

corps.

Si vous améliorez votre mémoire, vous favoriserez également la circulation sanguine dans votre cerveau. Cela conduit notamment à la formation de nouvelles cellules nerveuses. Même si cela peut vous sembler un peu étrange, sachez que ces nouvelles connexions des cellules nerveuses sont très importantes. A quoi servent-elles? A obtenir les prochains avantages de la liste!

4ème avantage: la concentration

Si votre cerveau est plus puissant, vous pourrez également vous concentrer plus facilement. Vous savez comme c'est rageant de devoir recommencer une tâche parce que vous avez été distrait par des facteurs extérieurs. Bien sûr, aucun exercice ne peut vous protéger de ces distractions, mais ils peuvent vous aider à retrouver la concentration plus rapidement.

Vous pourrez saisir immédiatement ce qui est important, et au mieux, vous ne vous laisserez plus distraire aussi facilement. Votre attention sera maximale, et vous pourrez mettre de côté tout le reste, le temps nécessaire.

Il faut un certain temps pour y arriver: vous ne pouvez pas vous attendre à des miracles, mais à un moment donné, vous vous sentirez beaucoup mieux. Une bonne concentration vous ouvrira de nouvelles portes qui seraient autrement restées fermées. Faites preuve de courage!

5ème avantage: les relations

Même si la plupart du temps, les connexions se font de manière inconsciente, elles ne sont pas toujours faciles à reconnaître. Peu importe qu'elles concernent la sphère privée ou la sphère professionnelle.

Certaines personnes savent immédiatement quelles peuvent être les conséquences d'une action particulière, tandis que d'autres auront plus de problèmes à le comprendre.

Et vous? Où vous situez-vous? Avez-vous du mal à reconnaître les conséquences des choses ou pouvez-vous le faire assez rapidement?

Dans ce domaine aussi, une amélioration est possible. Plus vous entraînez votre cerveau et améliorez votre mémoire, plus votre intuition sera bonne et rapide!

6ème avantage: la créativité

Admirez-vous les gens créatifs? Un tel don est vraiment merveilleux, mais même dans ce cas, vous pouvez être confiant, vous améliorez cette capacité et deviendrez quelqu'un de créatif!

Si vous vous en tenez à vos objectifs, vous pouvez développer votre créativité et votre imagination. Rien n'est perdu, même si c'est ce que vous avez toujours cru jusqu'à ce jour. Cela n'a rien à voir avec un don: tout tourne autour du cerveau. Avec un peu de volonté et de travail, vous retrouverez la créativité qui vous semblait n'être qu'un lointain souvenir d'enfance.

Découvrez ce qu'il y a dans votre cerveau et laissez votre créativité se manifester comme si elle avait toujours été présente.

Êtes-vous impatient d'entreprendre ces nouveaux changements et curieux de savoir quand ils se produiront? Commencez à vous entraîner dès aujourd'hui!

Quels sont les inconvénients?

Passer en revue tous les avantages, c'était bien agréable, non? Mais maintenant, il est temps de changer de sujet et de regarder le revers de la médaille.

Pas d'inquiétude à avoir, les inconvénients sont assez gérables. Ils ne sont, de plus, pas nombreux!

Ce n'est pas le seul aspect positif: les côtés négatifs suivants, que vous connaîtrez bientôt, ne se présentent pas toujours. Il est donc possible que vous ne les rencontriez pas du tout. A cela s'ajoute le fait qu'ils ne se produisent souvent que lorsqu'il y a vraiment un changement très prononcé au niveau de la mémoire.

Cela peut sembler un peu compliqué, mais vous comprendrez bientôt ce que nous voulons dire. Prenez votre courage à deux mains et ne vous laissez pas perturber! Même si vous rencontrez quelques difficultés, vous serez en mesure de les combattre grâce à vos forces!

1er inconvénient: penser de manière excessive aux événements du passé

Oublier les choses n'est pas agréable et peut souvent causer des problèmes. Mais avez-vous déjà essayé d'y penser d'un point de vue différent?

Imaginez quelque chose qui serait très difficile à oublier!

Vous penserez immédiatement à d'innombrables faits dans votre vie dont vous continuez à vous souvenir pendant longtemps, mais que vous auriez préféré oublier. Nos souvenirs peuvent être merveilleux, mais bien sûr, ils peuvent aussi concerner des événements moins positifs. Essayez de vous souvenir d'événements qui se sont produits dans le passé et qui vous ont marqué. Qui sait, peut-être que vous vous êtes marié ou avez trouvé l'amour de votre vie, ce qui est bien sûr une chose merveilleuse. Mais peut-être aussi qu'un accident ou une dispute vous pèse encore et vous espérez que de tels événements ne se soient jamais produits.

Peu importe qu'ils soient positifs ou négatifs: les événements passés ne peuvent pas être changés, même si vous le souhaitez peut-être.

Maintenant, vous vous demandez ce que tout cela a à voir avec un inconvénient dans le cadre de l'entraînement de la mémoire? La réponse est facile à trouver: plus vous entraînez votre mémoire et plus longtemps vous garderez en tête vos souvenirs. Ce qui nous conduit à la question suivante: ne serait-il pas agréable d'oublier certaines choses? Même si oublier est parfois épuisant, d'autres fois, ne plus se souvenir d'un événement du passé fait beaucoup de bien.

Essayez de voir le verre à moitié plein! Notre mémoire, au quotidien, ne nous sert pas principalement à nous remémorer les événements passés. Améliorer votre mémoire vous permettra surtout de vous souvenir des petites choses du quotidien. Si vous échouez car vous vous fixez un objectif trop élevé, vous ne contrôlerez pas correctement votre mémoire et revivrez probablement trop souvent ce que vous auriez préféré oublier.

Vivez dans *l'instant présent*; ressasser les événements passés ne devrait pas être votre priorité. L'avenir est ce qu'il y a de plus important et sera influencé par ce que vous vivez et ressentez dans le présent!

2ème inconvénient: la concentration

Arrêtons-nous de nouveau sur le passé. Comment vous sentez-vous quand vous pensez à ce qu'il s'est passé il y a plusieurs années? Vous sentez-vous bien ou plutôt mal? Vous répondrez sûrement rapidement à cette question. Pendant que vous réfléchissez à votre réponse, pouvez-vous affirmer que vous vivez l'instant présent, *ici et maintenant*? Même si vous ne le remarquez pas, vous vous trouvez dans un endroit complètement différent: vos pensées s'accrochent aux moments du passé auxquels vous réfléchissez. Cela signifie que votre attention part également dans une direction complètement différente. Votre pensée devient de plus en plus difficile à suivre et il est compliqué de contrôler ce comportement.

Vous pourrez améliorer votre mémoire et façonner votre vie seulement si vous ne décidez de ne plus vous accrocher au passé. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas y repenser: bien sûr, vous pouvez vous plonger dans vos souvenirs. Il ne serait pas juste d'en priver votre âme. Mais vous devriez trouver un terrain d'entente, un équilibre.

Rappelez-vous toujours que vous ne pouvez rien changer à votre passé: ce qui s'est passé restera ainsi pour toujours. Que cela vous énerve ou non, vous devrez vivre aujourd'hui avec les conséquences des événements passés.

Cela signifie qu'il n'est pas mauvais de se plonger dans quelques souvenirs. Mais si vous le faites trop souvent, cependant, cela peut nuire à votre attention! Parce que vous devez toujours être concentré sur l'avenir et ne pas penser excessivement à ce que vous ne pouvez plus changer!

3ème inconvénient: les nouvelles habitudes

Ce concept sera répété plusieurs fois dans ce guide. Bien que cela puisse vous sembler faire parti d'un avenir lointain, si vous souhaitez agir sur le futur, sur votre mémoire future, vous devrez changer certaines de vos habitudes.

Ce n'est pas si simple. Pour ce qui est des petits changements, vous vous adapterez assez rapidement. Mais qu'en est-il des grands bouleversements? Il va s'agir notamment de modifier la routine qui fait partie intégrante de votre vie depuis de nombreuses années. Est-ce vraiment si facile de changer ses habitudes du jour au lendemain?

Malheureusement non! Cela vous demandera beaucoup d'efforts et de travail. Mais si vous y croyez vraiment, vous réussirez efficacement.

La mémoire se nourrit de nouvelles circonstances et il est facile de la manipuler. Plus vous changerez les rythmes de votre vie quotidienne, plus vite vous comprendrez que votre cerveau a besoin de nouvelles expériences et de nouvelles habitudes, car ce n'est qu'alors qu'il pourra se renforcer.

Êtes-vous prêt à changer ou à ajouter quelque chose de nouveau à votre vie quotidienne?

Vous devriez vous poser cette question très consciemment et, si vous êtes sûr de la réponse, agissez. Cela vous demandera plus de discipline que ce que vous pouviez imaginer.

Considérations finales

Les avantages et les inconvénients doivent être soigneusement évalués. Vous avez sûrement été convaincu par les avantages, mais il se peut que les inconvénients vous freinent dans votre élan! Ne laissez pas ces doutes influencer vos décisions avec trop d'ardeur. Les inconvénients peuvent bien sûr se produire, mais ils ne se produiront pas nécessairement.

Les inconvénients, en particulier, dépendent beaucoup de vos actions et de votre attitude personnelle. Donc, si vous vous impliquez sérieusement, il est tout à fait possible qu'ils ne se manifestent pas.

Soyez convaincu de votre décision et réjouissez-vous du changement à venir. Une bonne mémoire rendra votre vie quotidienne beaucoup plus facile, même si cela passe par des changements radicaux.

Vous vous connaissez mieux que n'importe qui et en cela, c'est à vous de faire le choix le plus approprié pour vous en écoutant vos sentiments!



Chapitre 3: Exercices pour la mémoire

Vous pouvez réussir dans tout ce que vous entreprenez.

La mémoire est un compagnon important de votre quotidien. Peut-être que cela vous arrive régulièrement de devoir relire un texte plusieurs fois, et c'est ennuyeux. Tout devient beaucoup plus simple si vous n'avez pas à y réfléchir longuement. Bien sûr, vous ne serez certainement pas en mesure de vous souvenir de tout ce que vous vivez dans votre vie, mais si vous pouvez vous souvenir de beaucoup et le « ressortir » au bon moment, vous aurez déjà fait d'énormes progrès.

Ne vous mettez pas de pression en ce qui concerne l'entraînement de votre mémoire, car tôt ou tard vous réussirez. Peu importe que vous vouliez apprendre rapidement ou non! Ne laissez pas le temps vous influencer ou vous mettre la pression. Le temps ne devrait pas être votre adversaire. Il est beaucoup plus important de ne pas perdre de vue votre objectif! Si vous le gardez dans votre champ de vision, vous pourrez vous en rapprocher progressivement, étape par étape, jusqu'à l'atteindre.

Ne vous avisez pas de l'oublier!

Exercices simples pour réussir

Tout le monde ne possède pas naturellement une bonne mémoire. Il faut beaucoup de concentration et de persévérance pour y parvenir. Mais ces deux fonctionnalités, seules, ne seront pas suffisantes! Seuls ceux qui s'entraînent peuvent apprendre et s'améliorer avec le temps. Pour le sport, les études ou la mémoire, c'est pareil. L'entraînement est la clé.

C'est la raison pour laquelle nous vous proposons ici quelques exercices divertissants. Ils vous prouveront qu'il n'est pas si difficile d'améliorer votre mémoire. Au fil du temps, vous affinerez votre technique et arriverez à un point où vous n'aurez plus besoin de ces exercices!

Maintenant essayez et amusez-vous!

1er exercice: répéter des noms

Bien que tout le monde soit différent, il y a des situations que tout le monde a probablement vécu au moins une fois dans sa vie. C'est le cas de la situation suivante: vous travaillez dans une assez grande entreprise ou bien vous étudiez dans une grande université. C'est normal que tout le monde ne se connaisse pas. Cependant, il y a un groupe de personnes que vous rencontrez régulièrement, et il arrive que lorsque vous traversez les couloirs, vous rencontriez une personne de ce groupe. Vous hochez la tête amicalement et la saluez. Il serait plus cordial si vous pouviez la saluer par son nom, mais pour le moment, vous n'arrivez pas à vous en rappeler. Même si vous prenez le temps d'y réfléchir, cela ne vous revient pas!

Cela arrive non seulement au bureau, mais aussi dans la rue ou lors d'autres événements. Même si vous n'avez pas forcément besoin de savoir le nom du voisin qui vous salue, il serait tout de même plus agréable de le connaître. Nous le répétons, vous n'avez pas besoin de connaître les noms de toutes les personnes qui croisent votre chemin au cours de votre vie. Il suffit de vous limiter aux personnes que vous voyez le plus souvent, quel que soit le type de relations que vous entretenez avec eux.

Bien sûr, moins vous voyez une personne, moins vous aurez de chances de retenir son nom. Un exercice simple peut vous aider à vous en souvenir et à éliminer ce problème.

Ici, cependant, vous devrez faire preuve d'habileté pour vous assurer que la personne à qui vous parlez n'éclate pas de rire. Quand vous rencontrez une personne et qu'elle vous donne son nom, essayez de le répéter à plusieurs reprises. Dans votre tête, ce ne serait pas très efficace. Vous devez essayer de prononcer le nom à haute voix plusieurs fois. C'est là que se trouve la difficulté. Vous devez essayer, très intelligemment et le plus discrètement possible, de répéter le nom de l'autre personne. Il est préférable de l'inclure dans la conversation: quand vous lui parlez, prononcez son nom en fin de phrase. Vous ne devriez pas le faire pour toutes les phrases, mais faites-le aussi souvent que possible sans que ce soit trop visible. Vous remarquerez rapidement que se souvenir de ce nom n'est plus un problème. La prochaine

fois que vous verrez cette personne, vous pourrez vous souvenir de son nom, et vous serez surpris par l'impression positive que vous lui ferez!

Il existe un autre exercice que vous pouvez également pratiquer et qui vous aidera à vous souvenir d'un nom. Si le répéter plusieurs fois ne suffit pas, ou si vous n'arrivez pas à le faire subtilement, vous pouvez essayer différemment. Lorsque vous parlez à une personne, vous apprenez de temps en temps de nouvelles choses à son sujet; que ce soit à propos de son travail, de ses loisirs, de son mariage... Toutes ces informations peuvent vous aider à construire un schéma mental. Si vous savez que votre interlocuteur est un concepteur web et aime écouter de la musique rock, vous pouvez combiner ces deux informations. Une phrase simple comme "Mario Rossi est un concepteur web et aime écouter de la musique rock" suffit. Même si vous n'êtes pas convaincu maintenant, avec un peu de pratique, cette technique vous permettra de retenir de nombreux noms. Votre cerveau connecte tout et vous donne les réponses dont vous avez besoin.

Soyez patient avec vous-même: même en combinant les deux exercices, vous n'atteindrez probablement pas l'objectif du premier coup. C'est tout à fait normal et cela ne devrait pas vous décourager. Le succès viendra et plus vous vous souviendrez du nom des personnes que vous rencontrez, plus vous développerez votre confiance en vous.

Vous n'aurez bientôt plus aucun doute! Vous connaîtrez immédiatement chaque nom, ce qui permettra de tisser des liens de confiance avec votre interlocuteur.

Une personne capable de vous appeler par votre nom dès votre deuxième rencontre ne vous fait-elle pas une bonne impression? Cela favorise non seulement la sympathie, mais cela montre également un intérêt pour la personne qui n'est pas intrusif.

2ème exercice: jouer

Vous souriez probablement et vous vous demandez ce que cela a à voir avec l'obtention d'une meilleure mémoire. La réponse est très claire: plus que

vous ne le pensez! Bien sûr, vous devez choisir le bon jeu, et ne vous faites pas d'illusions: le succès n'est pas immédiat.

Quels jeux favorisent une bonne mémoire? Si vous avez des enfants, vous avez sûrement pleins d'idées. Mais sont-elles vraiment adaptées pour vous? Vous pouvez essayer toutes sortes de jeux ou de techniques. Mais il est important de trouver une technique que vous puissiez mettre en oeuvre sur le long terme.

À l'ère de la technologie moderne, vous n'aurez pas à chercher longtemps. Juste quelques clics et vous trouverez une multitude de jeux de développement cérébral en ligne. Il y en a pour tous les goûts et les besoins. Peu importe qu'ils soient amusants, stimulants ou un passe-temps occasionnel, en jouant à ces jeux, vous pouvez vraiment aider votre mémoire.

Voudriez-vous exercer votre mémoire non seulement à la maison, mais aussi lorsque vous sortez de chez vous? Vous voyagez beaucoup et vous n'avez pas le temps de vous entraîner à la maison? Vous pouvez utiliser votre smartphone. Il y a un large choix d'applications qui peuvent vous convenir. Aucun désir ne restera insatisfait tellement il y a de choix! Et vous aurez certainement besoin de temps pour prendre une décision. Ne vous inquiétez pas de savoir si vous avez choisi une bonne ou une mauvaise application. Vous le découvrirez rapidement en y jouant. Si elle ne vous convient pas, vous pouvez la supprimer en un simple clic et en chercher une autre. Il est cependant important de ne pas utiliser plusieurs applications à la fois. Il est plus efficace de choisir une application et de s'y tenir. Vous pourriez en utiliser deux en même temps, mais il y a un risque que cela vous embrouille.

Comme vous pouvez le voir, jouer n'est pas une activité réservée aux enfants! Grâce à votre téléphone qui est toujours à portée de main, jouer avec ces applications maintient votre cerveau en forme et améliore votre mémoire! Peu importe où vous vous trouvez! Entraînez-vous en participant à de petits tournois, surmontez les obstacles et apprenez. Bientôt, vous observerez les premiers succès, ce qui vous stimulera et vous permettra de poursuivre l'entraînement avec enthousiasme. Soyez régulier, utilisez l'application pendant au moins 15 minutes chaque jour; cela vous permettra de vous améliorer rapidement!

3ème exercice: les nombres

Les chiffres posent souvent problème, et ne parlons pas de ceux présents sur les factures!

Et vous? Est-il facile pour vous de vous souvenir d'une séquence de chiffres et de la mémoriser pendant des mois? Il y a des gens qui ont une excellente mémoire des nombres. Peu importe la longueur de la série de chiffres concernée: vous pourrez dorénavant vous en souvenir.

Combien de fois par jour sommes-nous confrontés à des chiffres dans notre vie quotidienne? Bien plus que ce que vous imaginez! Un nombre impressionnant de dates d'anniversaire envahit votre mémoire, mais aussi des numéros de téléphone dont vous vous servez quasiment tous les jours, ou peut-être des mots de passe qui vous permettent d'accéder à certains services. Ceci n'est qu'une partie des chiffres dont vous avez vraiment besoin. Si vous y réfléchissez, vous trouverez sûrement beaucoup d'autres exemples. Que faites-vous de ces chiffres? Beaucoup de gens ont tendance à les écrire. En règle générale, bien sûr, il n'y a rien de mal à ça. Mais c'est particulièrement délicat lorsqu'il s'agit de mots de passe, car ils devraient rester secrets. Les savoir par cœur est un avantage. Tout comme pour les numéros de téléphone: les connaître par cœur permet de les avoir toujours à portée de main, et de pouvoir les utiliser rapidement. Imaginez, vous avez déjà votre téléphone en main et vous savez déjà ce que vous devez dire à la personne que vous allez appeler. Le temps de rechercher son numéro dans votre carnet d'adresses, vous pourriez oublier la question que vous deviez lui poser.

Une bonne mémoire des nombres peut grandement vous simplifier la vie quotidienne.

Si vous pensez que vous devriez travailler sur cette compétence, vous pouvez essayer l'exercice suivant:

Imaginez un clavier. Sa composition ne dépend que de vous. Il peut être carré, comme sur un téléphone, mais il peut également être disposé de façon différente. Vous vous souviendrez mieux si vous personnalisez ce clavier.

Cette étape terminée, essayez de trouver les numéros que vous connaissez sur ce clavier. Cela peut vous sembler difficile au début, mais si vous essayez plusieurs fois, cela deviendra beaucoup plus facile. Le but de ce processus est d'apprendre des nombres abstraits au travers d'actions spécifiques dans votre mémoire. On vous explique. Certaines personnes sont incapables de réciter une séquence de nombres de mémoire, par contre ils peuvent facilement la réécrire s'ils ont un clavier devant les yeux. Grâce à cette méthode, vous pouvez faire de grands progrès. Vous aurez vos mots de passe et vos numéros de téléphone "à portée de main" et pourrez les utiliser instantanément.

Si vous êtes encore en proie au doute, vous pouvez également envisager une deuxième option: écrire. Cette méthode fonctionne rapidement et de la même manière que la précédente. Il suffit d'écrire la séquence de chiffres en question sur un morceau de papier, mais pas qu'une fois! Ecrivez-là jusqu'à ce que vous vous en souveniez par cœur. Veillez simplement à ne pas laisser la feuille sur laquelle vous avez écrit votre mot de passe sur le bureau, à la vue de tout le monde. Pour éviter ce genre de problèmes, vous pouvez également utiliser un tableau effaçable pour réaliser cet exercice. Si vous n'en avez pas, une simple feuille de papier conviendra très bien.

Quelle option vous a convaincu? Même si au début, vous avez l'impression qu'aucune de ces méthodes ne vous conviendra, essayez-les tout de même. Ce qui semble compliqué à première vue, ne le sera peut-être plus après un peu d'entraînement.

Vous verrez: les chiffres ne seront bientôt plus un problème pour vous!

4ème exercice: utiliser ce que le quotidien vous donne

Voulez-vous améliorer votre mémoire à tout moment et n'importe où? C'est bien sûr possible. Vous pouvez faire des exercices pratiquement n'importe où. Peu importe que vous soyez dans la rue, au supermarché ou au bureau: vous trouverez toujours une opportunité.

Un bon exercice est d'apprendre le nom des rues. Beaucoup de gens se déplacent, que ce soit pour le boulot, pour une simple promenade dans la ville ou pour aller à un rendez-vous important. Même si vous êtes en

vacances, cet exercice vous sera très utile pour retrouver les différentes routes sans problèmes. Le but est de mémoriser le nom de toutes les rues que vous rencontrerez au cours de votre itinéraire. Ne les écrivez pas, essayez simplement de vous en souvenir. Lorsque vous repasserez par là, vous pouvez vérifier votre capacité à les mémoriser. Essayez de vous orienter grâce aux noms de toutes les rues présentes dans votre tête. Chaque fois que vous vous souvenez d'un itinéraire, cela signifie que vous êtes sur la bonne voie et que vous faites des progrès. Les maisons et les paysages peuvent vous aider, ils vous donneront des indices et vous prendrez confiance.

Mémoriser les auteurs peut être tout aussi utile et peut-être même plus sûr pour commencer (si vous avez peur de vous perdre!) Si vous aimez lire, vous pouvez renforcer votre mémoire de cette façon. Rappelez-vous tous les noms des auteurs que vous lisez. Vous n'aurez pas de mal à vous souvenir des deux premiers livres. Mais qu'en sera-t-il du troisième et du quatrième? Plus vous lirez, plus vous défiez votre mémoire.

Vous avez évidemment plus d'options. Se souvenir de dates importantes peut également être efficace et éducatif. Que ce soit la réunion avec votre patron ou votre prochain rendez-vous chez le médecin, essayez de garder ces dates à l'esprit. Avec le temps, cela vous permettra d'améliorer votre mémoire.

Pour commencer, ne vous fiez pas exclusivement à votre mémoire. Notez tout de même les dates quelque part, par exemple, sur un calendrier que vous gardez à la maison. Vous ne voudriez tout de même pas rater un rendez-vous important? Avec le temps, vous vous souviendrez de mieux en mieux, et bientôt vous n'aurez plus besoin d'écrire vos rendez-vous et de tenir un agenda.

La vie quotidienne est pleine de petites et de grandes opportunités qui peuvent rendre votre apprentissage plus facile. Ces trois exemples vous en donnent un aperçu. Vous seul pouvez savoir ce qui convient le mieux à vos besoins.

Un "effet secondaire" de cet exercice est que vous entraînez également votre pleine conscience. Il est important de voir les petites choses de la vie

que nous occultons trop souvent à cause du stress de la vie quotidienne. Vous serez surpris de voir combien de gens laissent défilier leur vie sans en prendre conscience. La conscience vous donne l'équilibre nécessaire à une vie paisible!

5ème exercice: les mots-clés

Cette variante est assez particulière et ne convient certainement pas à tout le monde. Cela n'enlève pas le fait qu'elle puisse être très utile pour de nombreuses autres personnes.

Vous pouvez utiliser cette technique, en particulier si vous voulez apprendre une nouvelle langue. Si vous pensez qu'apprendre une langue étrangère n'est pas pour vous car vous n'avez jamais réussi à le faire, n'abandonnez pas. Bien sûr, certaines personnes possèdent ce don depuis l'enfance. Aussi, certaines langues comme l'anglais, l'espagnol ou l'italien demanderont moins d'efforts que d'autres comme le mandarin ou le japonais. Mais cela ne signifie pas, bien sûr, que vous ne rencontrerez pas de difficultés. Vous n'avez qu'à croire en vous-même et vous pourrez le faire. Mais cette technique, à elle seule, ne vous garantira pas le succès!

Essayez l'exercice ci-dessous. L'objectif est de connecter le mot de la langue étrangère avec un mot français. Il est important de trouver une similitude entre les deux mots. C'est la seule façon d'obtenir une connexion et de retenir le mot grâce à cette méthode. Comment ça marche exactement? Voici deux exemples pour vous donner une meilleure idée: le mot anglais pour « ceinture » est "belt". Si vous ne le saviez pas, aucun problème. Le but de cet exemple n'est que d'illustrer notre méthode. Comment se souvenir de ce mot plutôt absurde? C'est facile. Imaginez que la ceinture bêle comme un mouton! Cela vous fait non seulement sourire, mais vous garantit également d'ancrer ce mot dans votre mémoire. Le deuxième exemple est le mot "côte". En anglais c'est "rib". Vous pourriez avoir du mal à vous en souvenir, mais avec un mot-clé, vous pouvez le faire assez rapidement. Pour le mémoriser, imaginez que vous vous cassez une côte et que vous donnez votre RIB bancaire à une personne qui vous vend la sienne. Ici aussi, non seulement vous rirez, mais vous intérioriserez rapidement ce mot.

Cette représentation visuelle nécessite de faire preuve d'imagination, mais elle est très efficace pour retenir des mots qui seraient autrement difficiles à apprendre. Bien sûr, il ne sera pas toujours possible de créer une image pour chaque mot, mais si vous réussissez, vous serez sûr de ne plus jamais l'oublier. Même s'il y aura toujours des difficultés, vous n'aurez jamais trouvé l'apprentissage d'une langue aussi facile. Défiez votre créativité et mettez votre imagination en marche: votre mémoire vous en remerciera!

6ème exercice: se rappeler de ses lectures

Cette suggestion soulèvera certainement quelques questions, bien qu'en fait ce ne soit pas aussi compliqué qu'il n'y paraît.

De quelle manière lisez-vous? Il est essentiel de se rappeler de ce qu'on lit, en particulier lorsqu'il s'agit de manuels ou de livres d'étude, qui fournissent des informations importantes. Si vous faites des études ou que vous suivez une formation, vous savez de quoi nous parlons. Lorsque vous ouvrez un manuel, il ne s'agit pas seulement de lire les paragraphes les uns après les autres. Il ne s'agit pas de lire le plus grand nombre de pages, il s'agit surtout de retenir ce que vous lisez. Si vous lisez le livre entier en une heure, cela ne vous aide pas. Vous aurez du mal à vous souvenir de ce que vous devez apprendre.

Il faut donc une autre méthode! Lorsque vous avez terminé un paragraphe, faites une pause et posez-vous des questions sur ce que vous venez de lire. Vous n'avez pas besoin de réécrire le contenu, mais répétez-le brièvement dans votre tête. Si vous êtes satisfait du résultat, vous pouvez continuer à étudier. Autrement, jetez de nouveau un oeil au paragraphe avant de passer au suivant. Si vous souhaitez étudier plus en profondeur, vous pouvez également écrire les informations les plus importantes. Cela augmente notre capacité à mémoriser par deux. Faites cela à la fin de chaque chapitre. Lorsque vous aurez terminé le chapitre, prenez une pause et essayez de vous souvenir de toutes les nouvelles connaissances que vous avez lues. Même si cela prend beaucoup de temps, c'est une étape nécessaire pour réussir. Le but est vraiment de tout connaître et d'assimiler un maximum d'informations.

Si vous voulez commencer lentement et sans vous mettre la pression, vous pouvez essayer avec des romans. Si vous n'en avez pas, personne ne vous jugera.

Considérations finales

Vous avez sûrement constaté que les exercices que nous proposons ne sont pas si difficiles. Si vous avez lu en détail les différentes options, vous êtes sûrement déjà convaincu que vous pouvez les mettre en pratique.

Cependant, il serait faux de dire que toutes les techniques sont faciles à mettre en oeuvre. Vous ferez des erreurs et peut-être même que vous mettrez de côté un exercice car il ne correspond tout simplement pas à votre mode de vie ou à vous-même en tant que personne!

Tout est possible. Voyez cela comme une découverte, comme une occasion de vous redessiner complètement.

Vous n'aurez plus à chercher dans vos notes et à "fouiller" dans votre carnet d'adresses car vous vous souviendrez de tout. Tout sera plus simple si vous intégrez, autant que possible, de tels exercices dans votre vie quotidienne.

Peut-être qu'une seule technique suffira pour obtenir des résultats surprenants. Tout le monde est différent et apprend à son propre rythme.

Ne vous forcez pas, mais soyez tout de même ambitieux. Essayez et ne vous découragez pas! S'engager sur un nouveau chemin n'est pas toujours facile, mais cela vous apporte tellement.

Maintenant amusez-vous et essayez votre technique préférée!

Chapitre 4: conseils utiles pour une meilleure mémoire – partie 1

Vous avez encore oublié?

Incroyable... Ce qui était très clair il y a tout juste quelques secondes, a disparu l'instant suivant. Avec un peu de chance, ça va vous revenir rapidement! Dans le cas contraire, il va falloir le chercher un bon moment!

Tout cela ne devrait pas empiéter sur votre quotidien. Avec un peu de pratique, vous serez en mesure de vous rappeler tout ce qui est important pour vous.

Ce serait fantastique, non? Vous n'oublierez plus rien et vous aurez toujours "à portée de main" ce dont vous avez besoin.

Évidemment, ce ne sera pas si facile et immédiat. Les conseils suivants vous aideront à renforcer votre mémoire et votre élasticité mentale.

Conseils pour améliorer votre mémoire

Il est temps de commencer. Débarrassez-vous des post-it ennuyeux. Grâce à nos conseils et à ces exercices, votre mémoire sera de plus en plus performante.

Maintenant, découvrez nos astuces!

1er conseil: la concentration

Si vous le pouvez, essayez simplement de vous observer alors que vous êtes en train de réaliser certaines activités. Êtes-vous de ces personnes qui font souvent plusieurs choses à la fois? Même si vous pensez être bon à ce jeu là, le résultat est certainement différent de vos attentes. Vous ne pouvez pas passer un coup de fil et en même temps être concentré sur ce que votre

collègue dit. Si vous pensez que c'est parce que votre patron vous met la pression, vous vous trompez! Parce que chez vous aussi, vous faites la même chose. Imaginez brièvement la situation suivante: c'est le soir, et vous aidez votre fils à faire ses devoirs. Évidemment, vous devez être concentré afin de pouvoir l'aider efficacement. Dans le même temps, votre fille vous appelle également, car elle a besoin de votre aide. Elle ne retrouve pas un jouet et veut que vous l'aidiez à le chercher. Dans ce genre de moments, vous vous rendez compte que vous atteignez votre limite. Essayez de vous demander si vous pouvez encore prêter assez d'attention aux devoirs de votre enfant ou si vous êtes distrait par votre fille. Une chose est sûre: votre attention est réduite!

Votre cerveau est débordé et ne peut plus absorber tout ce que vous désirez. Vous essayez de faire de votre mieux, mais vous ne pouvez pas mettre la même attention dans les deux tâches. En conséquence, vous ne vous souviendrez pas de tout ce que vous faites, et vous oublierez beaucoup de choses par la suite.

Que pouvez-vous faire? La solution est très simple. Même si c'est parfois difficile, vous ne devriez vous concentrer que sur une chose à la fois. De cette façon, votre cerveau peut atteindre les performances élevées que vous attendez de lui et vous réaliserez bientôt que vous pouvez retenir bien plus de détails.

2ème conseil: le repos

Bien sûr, vous savez déjà combien il est important de bien dormir. Si vous avez passé la nuit à faire la fête ou que vous n'avez tout simplement pas réussi à dormir, vous ne vous sentirez pas bien. Le lendemain, vous n'arrivez pas à faire tout ce que vous voulez. Tout ce que vous aviez prévu de faire est difficilement réalisable.

En bref: votre capacité à travailler et vous concentrer souffre grandement lorsque vous manquez de sommeil. En même temps, cela nuit à votre mémoire car, comme démontré précédemment, votre attention n'est pas à son maximum.

Quelle conclusion pouvez-vous en tirer? C'est exact: si vous dormez bien, vous donnerez à votre cerveau ce dont il a besoin pour bien fonctionner. En fait, vous ne pouvez pas toujours être à 100% de vos capacités. A un moment donné, vous aurez besoin d'une période de repos. Même si vous pensez que vous êtes une personne qui n'a pas besoin de faire de pauses, tôt ou tard, vous en aurez besoin. Moins vous prenez le temps de vous reposer, plus votre mémoire souffre.

Ca vous intéresse d'en savoir davantage sur les bienfaits du sommeil sur la mémoire? Nous vous expliquons ce processus un peu plus en détail. Ce n'est que lorsque vous dormez profondément que vos "cellules grises" se régénèrent et peuvent ainsi travailler en harmonie. Lors du sommeil, vous assimilez les événements de la journée, ce qui vous permet de mieux vous en souvenir. Ce processus n'est pas visible à l'œil nu, mais il a été prouvé scientifiquement. Ces longues périodes de repos sont particulièrement efficaces pour la santé.

Cependant, il n'y a pas de règle générale concernant la quantité de sommeil adéquate. Cela varie d'une personne à l'autre. Plus vous êtes jeune, plus votre corps et votre mémoire ont besoin de repos. En règle générale, les experts estiment qu'il faudrait dormir entre sept et neuf heures par nuit. Bien sûr, il y a des exceptions! Certaines personnes atteindront des performances maximales après seulement six heures de sommeil, tandis que d'autres ne

sont toujours pas en forme après neuf heures. Cette information dépend évidemment aussi des périodes, des saisons...

Vous êtes le seul à savoir de combien de sommeil vous avez vraiment besoin. Écoutez votre voix intérieure et votre

horloge biologique. En observant un rythme régulier, en vous couchant à heure fixe et en dormant suffisamment, vous pourrez vous souvenir de tout ce qui est important!

3ème conseil: la routine

De quoi se compose votre routine quotidienne? Avez-vous un programme prédéfini pour chaque jour?

En principe, il n'est pas négatif d'avoir des habitudes et une routine bien définie. De cette façon, vous ne restez pas coincé, indécis quant à ce que vous devez faire. Vous vous imposez une tâche fixe à conduire tous les jours. Que se passe-t-il alors dans votre tête? Même si cela semble difficile à imaginer, votre cerveau est limité dans son travail. Comme il doit toujours suivre les mêmes processus sans "apprendre" quoi que ce soit de nouveau, tôt ou tard, il passera en mode "stand-by".

Que pouvez-vous faire à ce sujet? Encore une fois, la solution au problème vous inspirera, car elle est très simple: essayez de changer votre routine. Il ne s'agit pas forcément de faire de grands changements. Même les plus petites choses peuvent vous aider à stimuler votre cerveau.

Ces nouvelles habitudes peuvent facilement être mises en œuvre. Empruntez par exemple un chemin différent pour aller au travail ou essayez de vous brosser les dents avec l'autre main. Vous voyez, ce sont vraiment de petites choses, même elles peuvent améliorer votre mémoire.

Vous envisagez déjà sûrement d'améliorer votre routine quotidienne, car c'est de cette façon que vous aurez tant de nouvelles surprises. Lorsque nous sommes concentrés sur notre routine, nous ne voyons plus les choses extraordinaires qui nous entourent.

Mais cette routine n'est pas irréversible: vous pouvez facilement prendre un chemin différent, il suffit de le vouloir!

Vous verrez, vous vous étonnerez vous-même!

4ème conseil: brain walking

Avez-vous déjà entendu parler de ce "sport"? Si vous ne le connaissez pas, ce n'est pas grave, car en réalité, ce terme n'est pas encore très répandu. Malgré son apparence compliquée, il peut être expliqué très simplement.

Pour pratiquer le "brain walking", une condition préalable est toujours nécessaire: sortir à l'air libre. Marcher en extérieur, à l'air frais, c'est tout ce

dont vous avez besoin pour le "brain walking". Cela paraît un peu flou pour l'instant mais vous allez vite comprendre.

Voici un exemple de mise en œuvre: imaginez que vous marchez le long d'un beau chemin dans les bois. Vous êtes entouré d'herbe. Il ne s'agit pas de vous y attarder et de la regarder de près, même si c'est tentant! Il s'agit simplement de percevoir les différents brins d'herbe. Alors que vous vous concentrez sur les brins d'herbe, vous devez réaliser une deuxième étape: résoudre une énigme! Sa difficulté ne dépend que de vous. Il peut s'agir d'une simple équation mathématique ou de quelques jeux de mots.

Cela peut sembler étrange, mais cet exercice entraîne votre mémoire d'une manière très particulière. Vous devez être créatif, mais aussi utiliser la partie logique de votre cerveau. En connectant ces deux parties de votre cerveau, vous favoriserez votre concentration

5ème conseil: la nouveauté

Lorsque vous étiez à l'école, votre vie quotidienne était influencée par l'apprentissage de nouvelles choses. Vous avez été confronté à beaucoup de chose qui ne vous intéressaient pas. Ce sont ces choses inintéressantes qui ont permis à votre pensée et à vos souvenirs d'être de plus en plus motivés pour trouver quelque chose de nouveau et de stimulant.

Bien sûr, l'école a pris fin, vous avez trouvé un emploi, commencé un apprentissage ou êtes entré à l'université. Il ne se passait pas un jour sans qu'il se passe ou que vous appreniez quelque chose de nouveau. Vous avez poursuivi votre carrière, parfois vous avez fait de nouvelles expériences, tout en préservant ce qui vous intéressait vraiment.

Cela semble merveilleux, n'est-ce pas? Ça l'est et vous pouvez bien sûr être fier de vous-même. Votre mémoire, cependant, n'est plus aussi efficace qu'elle ne l'était auparavant. Maintenant c'est à vous de reprendre le rythme. Pendant un moment de calme, posez-vous cette question: Avez-vous vraiment tout « vu » de ce monde ou voulez-vous en savoir plus?

Les possibilités sont vraiment nombreuses. Peut-être que vous avez toujours voulu jouer d'un instrument mais que vous n'avez jamais osé commencer

jusqu'à ce jour. Peut-être que vous aimeriez commencer à pratiquer un sport.

Essayez d'apporter quelque chose de nouveau dans votre vie. Peu importe que cette chose soit grande ou petite: ce qui importe est son caractère nouveau. Vous ne devez pas la connaître, ou la maîtriser. Danse, apprentissage d'une langue étrangère, activité manuelle: les limites de votre imagination sont les seules barrières.

Grâce à cela, vous créez de nouvelles liaisons nerveuses dans votre cerveau, ce qui renforcera votre pensée et bien sûr aussi votre mémoire.

Il y a encore tellement de choses à découvrir dans ce monde et même si vous pensez que vous savez déjà tout ce que vous voulez savoir, ou qu'aucune activité ne convient à votre style de vie, vous serez surpris par ce que vous pourrez trouver en cherchant un peu.

6e conseil: penser

Voyagez-vous souvent en bus et devez-vous attendre un bon moment avant de pouvoir descendre à votre arrêt? Comment passez-vous le temps lorsque la file d'attente à la caisse est infiniment longue? Beaucoup de personnes ne font pas grand chose de ces moments. Pourquoi devriez-vous rester les bras croisés? Il est toujours important de penser à quelque chose!

Il peut être agréable de ne penser à rien, mais qu'est-ce que cela signifie pour votre mémoire? Il est clair que ce n'est pas la meilleure action pour en prendre soin. Mais il peut être assez facile de changer cette habitude. Vous avez à votre disposition deux options très bénéfiques qui peuvent être mises en oeuvre où que vous soyez. En effet, la plupart des gens ont aujourd'hui un téléphone portable à portée de main. Il existe de nombreuses applications qui peuvent entraîner votre mémoire. Vous pouvez télécharger une application en quelques étapes simples et la lancer en l'espace de quelques secondes. Non seulement vous trouverez un passe-temps amusant qui rendra votre attente dans le bus plus agréable, mais vous entraînerez dans le même temps votre mémoire.

Pendant que vous faites la queue à la caisse du supermarché, prendre un téléphone portable pourrait ne pas être très pratique. Certains auront sûrement un avis différent sur la question, mais si c'est ce que vous pensez, vous pouvez toujours utiliser ce qui vous entoure pour vous entraîner. Regardez les gens autour de vous. Ne les fixez pas. Un simple coup d'oeil suffit. Quelle est votre impression? Maintenant, vous pouvez inventer une petite histoire sur l'une des personnes que vous voyez. Peu importe qu'elle soit vraie ou non! Il est important de garder son cerveau en mouvement. Plus vous pratiquerez cet exercice, plus vous aurez de plaisir à inventer des histoires et à garder votre cerveau actif. Des histoires vraiment merveilleuses peuvent émerger de votre imagination. Faire la queue au supermarché ne sera soudainement plus si long et sans même vous en apercevoir, ce sera déjà à votre tour de passer en caisse!

7ème conseil: le "par cœur"

Vous connaissez probablement déjà cette forme d'entraînement de la mémoire. Nous l'avons tous exercé à l'école pendant notre enfance. De temps en temps, nous devions apprendre des poèmes par cœur. Était-ce quelque chose de facile pour vous ou avez-vous eu des difficultés à le faire? Là aussi, ce n'est qu'une question de concentration. Bien sûr, certaines personnes auront tout simplement moins de difficultés, mais la mémorisation "par cœur" est également très utile pour votre entraînement cérébral.

Lorsque vous terminez l'école, cette méthode passe souvent à la trappe. Il n'y a plus de raison d'apprendre des poèmes par cœur. Vous savez où trouver les informations en temps voulu, vous n'avez donc pas besoin de les connaître sur le bout des doigts. Ce n'est fondamentalement pas faux. Mais en réalité, en pensant ainsi, on arrête également d'entraîner son cerveau. Bien sûr, il n'est pas nécessaire de mémoriser tout ce que vous lisez ou vos notes personnelles. Il s'agit plus d'essayer d'apprendre de petites choses qui pourraient rendre votre quotidien beaucoup plus facile!

Prenez un moment pour évaluer votre vie: connaissez-vous votre numéro de téléphone mobile ou devez-vous constamment le rechercher dans votre

carnet d'adresses? Cette procédure prend beaucoup de temps, surtout si par exemple, vous êtes chez le médecin et qu'il y a une longue file d'attente derrière vous. Ce serait bien plus facile si vous pouviez simplement répéter votre numéro de mémoire. Il existe plusieurs méthodes pour apprendre à faire cela. Vous pouvez l'écrire plusieurs fois sur un morceau de papier: vous serez surpris de la rapidité avec laquelle vous le mémoriserez. Votre deuxième option est de le répéter à haute voix. À un moment donné, vous n'aurez plus besoin de regarder votre téléphone pour vous en souvenir.

Parce qu'une chose était compliquée pour vous dans le passé, ne signifie pas qu'elle le restera toute votre vie! Surprenez-vous et essayez de répéter par cœur votre numéro de téléphone. C'est non seulement bénéfique pour votre mémoire, mais cela simplifie également votre vie quotidienne. Vous serez étonné de voir combien de temps vous économiserez lorsqu'on vous demande de façon inattendue de donner votre numéro de téléphone

8ème conseil: écrire

Avec l'avènement des nouvelles technologies, il est devenu pour beaucoup de gens obsolète d'écrire avec un stylo. À la maison, vous écrivez des notes sur votre smartphone, vous rédigez les lettres sur votre PC ...

Et vous, comment faites-vous? Êtes-vous l'une de ces personnes qui préfère utiliser les aides électroniques, ou écrivez-vous encore sur du papier?

Si vous préférez les technologies, essayez de vous contenir. Vous ne devriez pas utiliser votre téléphone ou votre ordinateur tout le temps. Ne serait-il pas merveilleux d'offrir à un ami ou à un membre de votre famille une carte d'anniversaire écrite à la main? Ça lui ferait sûrement plaisir, et à vous aussi. Les listes de courses sont également très souvent rédigées sur smartphone. Que sont devenus ces moments où vous vous asseyiez à la table pour essayer de ne rien oublier en écrivant sur un morceau de papier? Une fois terminée, cette liste est tout aussi efficace que sa version numérique. Alors pourquoi ne pas essayer?

De temps en temps, essayez d'écrire avec un stylo. Ce que vous souhaitez écrire dépend évidemment de vous. Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour

faire une liste de courses manuscrite, vous n'êtes pas obligé de le faire. Vous pouvez sûrement trouver une alternative. En écrivant fréquemment, vous stimulez les cellules de votre cerveau. Essayez, vous n'avez rien à perdre, au pire vous perdrez juste un peu de temps. Cela vaut certainement la peine d'essayer!

9e conseil: observer

Dans la section précédente, nous avons déjà évoqué le sujet de la routine quotidienne. Essayez de reconsidérer ce qui a été dit.

Tout le monde ne peut pas changer ses habitudes du jour au lendemain. Si c'est difficile pour vous, ne vous mettez pas pour autant la pression. Vous pouvez toujours aider votre mémoire autrement.

Imaginez que vous parcourez tous les jours la même route pour aller travailler. Il n'y a peut-être pas d'autres routes, ou alors elles sont vraiment plus longues et vous préférez tout simplement vous en tenir à cette habitude. Dans ce cas, montez dans votre voiture comme d'habitude et conduisez comme d'habitude. En quoi y a-t-il un changement? Dans cet exercice, vous travaillerez simplement sur quelque chose que vous voyez tous les jours. Il peut s'agir des feux de circulation ou des arbres. Vous devriez les compter. Il est important de ne pas oublier de regarder la route. Si c'est trop compliqué ou complexe, vous pouvez opter pour quelque chose de moins extrême, comme compter les chiens que vous rencontrez.

Votre trajet pour aller au travail tous les jours vous semblera très différent et vous vous demanderez même pourquoi il y a autant de chiens!

10e Conseil: les mots croisés

Vous voyez sûrement ce à quoi nous faisons référence. Ces jeux sont présents dans tous les magazines et bien sûr, ils peuvent également être trouvés sur internet! De nos jours, il existe tellement de jeux de mots différents qu'ils peuvent satisfaire tous les goûts. Que ce soit le bon vieux jeu de mots fléchés, un puzzle suédois ou un sudoku: si vous voulez vous entraîner grâce aux chiffres et aux lettres, vous ne serez certainement pas déçu!

Quels jeux de mots préférez-vous? Si vous n'avez jamais porté grand intérêt à ce genre de jeux, vous devriez essayer. Vous allez peut-être découvrir un nouveau passe-temps.

Il y a d'autres moyens de passer le temps que de regarder la télévision. En plus, faire des mots croisés améliore votre mémoire!

Chapitre 5: conseils utiles pour une meilleure mémoire - partie 2

Vous voulez essayer autre chose?

Avez-vous aimé les premiers conseils? Avez-vous été surpris? Ou peut-être que vous aviez déjà essayé des choses pendant votre temps libre?

Peu importe, car maintenant vous aurez de nouveaux moyens d'améliorer votre mémoire.

Vous avez le temps de prendre une profonde inspiration et de vous mettre à l'aise? Alors poursuivez la lecture, les dix prochains conseils vous attendent!

Ils vous surprendront et vous montreront que même les plus petites choses peuvent faire une différence.

Profitez de ces conseils pour vous entraîner dans votre vie quotidienne et combinez-les avec les autres conseils que vous connaissez déjà. Vous serez surpris par la facilité et la rapidité avec lesquelles il est possible de se souvenir de certaines choses.

Vous atteignez peut-être parfois vos limites en termes de concentration et d'apprentissage, mais cela ne devrait pas vous inquiéter ou vous arrêter. Ces obstacles montrent que vous êtes capable de changer!

Personne n'est capable de se souvenir de tout. Il est normal que parfois, vous oubliiez certains détails. Ne laissez tout de même pas cela vous arriver trop souvent. Même si vous mettez en œuvre nos suggestions, il vous arrivera d'oublier certaines choses.

Ce comportement est humain et tout à fait normal!

Autres conseils pour arrêter d'oublier

Êtes-vous prêt? Si votre réponse est oui, alors vous pouvez continuer à lire! Les prochaines suggestions sont tout aussi faciles à mettre en oeuvre que les dix précédentes.

Encore une fois, vous n'avez pas à faire quelque chose si cela ne vous plaît pas. Prendre du plaisir est essentiel. Essayez et voyez ce qui se passe!

Si vous êtes satisfait du résultat, vous pouvez conserver certaines des nouvelles habitudes que vous aurez prises. Dans le cas contraire, les prochains conseils vous aideront certainement!

1er conseil: la santé

Vous fumez? Il ne s'agit pas ici de vous faire un reproche, même si vous répondez par "oui". Nous souhaitons juste vous donner un peu plus d'informations concernant la mémoire. Bien sûr, vous savez déjà que fumer n'est pas particulièrement sain, mais cesser de fumer peut également entraîner de gros problèmes. Plus une personne consomme de la nicotine, plus il lui sera difficile d'arrêter. Abandonner ce type d'habitude peut donc poser problème. Comme toujours, il existe des exceptions. Fumer, cependant, endommage la mémoire.

Le tabagisme n'est pas la seule habitude à provoquer des dommages sur la mémoire, la consommation excessive d'alcool l'est également. Vous connaissez sûrement l'adage: un verre de vin ne se refuse pas. Vous devriez accorder une attention particulière à cette phrase: il n'est question que d'un seul verre. Toute personne qui consomme de l'alcool tous les jours, même en petite quantité, cause des dommages à sa mémoire. Nous ne disons pas cela pour vous faire peur: si vous voulez boire un bon verre de vin lors d'une fête ou le soir en rentrant du travail, vous pouvez continuer à le faire. Fumer et boire de l'alcool en grande quantité et pendant de nombreuses années est beaucoup plus nocif. Cela peut même favoriser des maladies comme Alzheimer ou la démence.

2ème conseil: le memory

Vous vous rappelez de ce bon vieux jeu de mémoire? Vous y jouiez peut-être quand vous étiez enfant. Le but du jeu était de trouver des paires d'images. Il s'agissait par exemple de retrouver deux poissons, deux canards ou deux maisons. Les variantes sont si nombreuses qu'il est impossible de toutes les énumérer.

Vous en avez peut-être encore un dans un placard. Peut-être que vos enfants y jouent eux aussi, même si ce jeu ne plaît pas qu'aux plus jeunes. Vous pouvez y jouer seul, même si de toute évidence y jouer à plusieurs est beaucoup plus amusant. Que vous le croyiez ou non, les personnes âgées adorent ce jeu.

Il est important que vous sachiez que le memory entraîne la mémoire, car vous devez mémoriser des images et leurs emplacements à de nombreuses reprises. Si vous n'êtes pas très fort à ce jeu, faites plusieurs tentatives, vous allez certainement vous améliorer.

Essayez de passer un bon après-midi en jouant avec vos proches!

3ème conseil: socialiser

Pour la plupart des gens, ce conseil est très facile à mettre en œuvre. Qui n'aime pas discuter avec des amis ou des collègues? Si vous êtes au travail, vous n'êtes pas obligé de parler exclusivement de travail. Si vous vous entendez bien avec les autres employés, alors pendant la pause, vous trouverez certainement un peu de temps pour échanger quelques mots.

Dans la plupart des cas, cependant, à la maison c'est encore mieux. Asseyez-vous et invitez un bon ami. Vous pouvez parler de rêves, mais aussi d'événements du passé. Que se passe-t-il dans le monde? Quels sont vos projets pour la semaine prochaine ou pour les prochaines vacances? Vous trouverez certainement un sujet de conversation et le temps passera très vite.

Bien sûr, vous pouvez également partager ces moments avec les membres de votre famille. Que ce soit lors d'une courte visite à vos parents ou une rencontre agréable avec votre amoureux. Dans ce cas également, vous

trouvez toujours des sujets de conversation passionnants. Vous oublierez le temps de cette conversation le temps qui passe et les devoirs qui vous attendent: vous vous sentirez moins stressé!

En socialisant, vous pouvez faire d'une pierre deux coups! Vous pourrez vous détendre et oublier le poids de votre journée. C'est facile! Vous trouverez ainsi la tranquillité d'esprit et peut-être qu'après une bonne conversation, vos problèmes ne vous paraîtront plus aussi graves. Vous pouvez également entraîner votre mémoire simplement en écoutant un ami, un collègue ou un partenaire. Pendant que vous écoutez, votre cerveau fonctionne. Il recueille ce qui est dit et l'assimile. Vos mots et vos pensées ne proviennent pas de facteurs externes. C'est votre cerveau qui les crée et les assemble pour former des phrases et des idées. Les mots naissent dans votre tête bien avant que vos lèvres ne les prononcent. Votre esprit reste actif même pendant la phase d'écoute!

Même si c'est difficile à croire: ceux qui sont seuls et ne peuvent parler à personne, c'est-à-dire ne peuvent pas ou ne veulent pas maintenir un contact social, ont un plus grand risque de développer plus tard de la démence et d'autres troubles psychologiques menant à une vie de complète solitude.

Pour cette raison, essayez aussi souvent que possible de socialiser, et encore mieux, essayez de régulièrement faire de nouvelles connaissances. Même si vous avez un emploi et que vous communiquez avec beaucoup de gens, vous aurez toujours besoin d'une bonne conversation, même après les heures de travail. Personne ne devrait rester seul: les recherches sur le cerveau l'ont démontré et nous savons également que cela a des conséquences néfastes sur la mémoire!

4e conseil: le sport

Pratiquez-vous une activité physique? Si vous secouez la tête, vous devriez peut-être envisager de vous y mettre. Même si vous n'appréciez pas particulièrement cela, le sport a un effet positif sur la mémoire.

Les sports d'endurance, en particulier, s'avèrent avoir un impact très positif non seulement sur votre corps mais aussi sur votre cerveau et donc votre mémoire. Essayez le vélo ou faites une promenade. Choisissez quelque chose que vous aimez! La natation a également un effet positif et minimise le risque de développer des pathologies telles que la démence.

Il n'est pas forcément nécessaire d'aller à la salle de sport. Vous pouvez faire du vélo à côté de chez vous, mais aussi profiter de la nature lors d'une promenade quotidienne. Si vous ne voulez pas quitter vos quatre murs, s'entraîner à la maison peut être une bonne alternative. Bien sûr, ce qui est important est de se sentir à l'aise et d'apprécier ce que l'on fait! L'exercice physique a moins d'effets positifs si vous le faites sous la contrainte. Tout est beaucoup plus facile lorsqu'on le fait avec plaisir. Il est préférable de commencer par de courtes séances d'entraînement, puis d'augmenter lentement.

Votre condition physique s'améliorera progressivement, votre mémoire également, et peut-être même que vous perdrez les quelques kilos qui vous embarrassent depuis un moment. En stimulant votre métabolisme vous réduirez également votre stress.

Les raisons de vous mettre au sport sont nombreuses. Essayez et vous serez conquis par tous les changements positifs que cela vous apportera. Vous ne le regretterez pas!

5ème conseil: changer

Comme mentionné ci-dessus, avoir une routine peut être positif! Elle devrait toutefois être repensée régulièrement pour l'adapter sur le long terme. Ne restez pas bloquer sur la même routine pendant des années.

Il n'est pas nécessaire de changer complètement votre organisation quotidienne. Ce n'est d'ailleurs pas toujours possible dans la mesure où vous dépendez également de facteurs externes. Si vous avez des enfants, il est très important de conserver une solide routine quotidienne.

Notre conseil est plutôt d'essayer de prévenir l'ennui et l'épuisement. Chaque jour, vous devriez décider de faire quelque chose différemment pendant votre journée. Vous pouvez changer de toutes petites choses: vous pouvez vous brosser les dents avant de vous habiller, si vous le faites habituellement toujours après. Allumez la machine à café avant d'aller dans la salle de bain plutôt qu'après. Faites un petit détour en allant au travail pour changer un peu.

Trouver de nouveaux centres d'intérêt tels que la musique, le sport, les puzzles ou même la lecture a également un effet positif.

Cela permettra à votre cerveau d'atteindre une performance maximale. Pensez à votre cerveau comme un réseau musculaire dont vous avez besoin pour rester en forme et entraîné jour après jour. Il ne peut fonctionner que si vous ajoutez un peu de variété dans vos activités. Pour cette raison, vos tâches et vos objectifs doivent être aussi variés que possible.

Assurez-vous d'avoir un "mix" positif et équilibré d'activités qui vous rendront heureux. Votre cerveau doit "se battre" encore et encore pour faire face aux nouveaux défis. Laisser son cerveau inactif trop longtemps n'est pas bon et il a été démontré que cela a un impact négatif sur la mémoire. Notre conseil est donc de vous maintenir actif et entraîné dans tous les aspects de votre vie! Votre mémoire fonctionnera en permanence à son maximum, ce qui surprendra même ceux qui vous entourent.

6e conseil: se souvenir

Ce conseil doit également vous sembler familier. Nous allons ici approfondir le sujet.

Utilisez toute la technologie à votre disposition. Pensez à votre liste de courses ou à votre calendrier d'anniversaire. Si vous n'en avez pas, vous devriez penser à vous y mettre.

Ne vous inquiétez pas, on vous explique où nous souhaitons en venir. Regardons d'abord la liste de courses. Comme déjà mentionné, de nos jours, très peu de gens écrivent une telle liste à la main. Peut-être est-ce votre cas? Imaginez que vous avez choisi cette méthode. Que se passe-t-il si vous ne regardez pas votre liste pendant vos achats? Pendant que vous réfléchissez à ce dont vous aviez besoin, et que vous l'avez retranscrit sur papier, tant de choses se sont enregistrées dans votre mémoire. De combien de choses vous rappelez-vous? Si vous deviez les lister une à une, ce serait difficile. Mais lorsque l'on a le papier sous les yeux c'est différent. Ou en voyant les produits dans les rayons, vous vous souvenez de ce dont vous avez vraiment besoin. Faites cet exercice régulièrement. Essayez de vous souvenir des produits dont vous avez besoin et vérifiez ensuite que vous n'avez rien oublié. Tout à coup, vous serez en mesure de vous rappeler ce que vous avez écrit sur votre liste d'achats sans même la regarder.

Avec les anniversaires, c'est un peu plus compliqué. Même si vous voyez une personne, vous ne vous souviendrez pas immédiatement de sa date d'anniversaire. Plus votre relation avec la personne est "distante", plus il sera difficile de vous rappeler de son anniversaire. Cela signifie que vous vous rappellerez certainement plus facilement de l'anniversaire de votre partenaire que de celui de votre voisin. Il y a cependant toujours des solutions. Vous n'avez pas besoin de retenir chaque anniversaire. Personne ne vous demandera de les énumérer. Avons-nous vraiment besoin de vous le dire? Si vous connaissez votre propre anniversaire, c'est bien suffisant! Si vous souhaitez retenir plus de dates, essayez de procéder de la façon suivante: quand un mois est sur le point de se terminer, vérifiez les anniversaires qui auront lieu dans le mois suivant. Vous pouvez par exemple les écrire tous sur un calendrier. Vous n'aurez qu'à tourner la page du mois et vous saurez immédiatement qui soufflera ses bougies dans les 30 prochains jours. Bien sûr, un coup d'œil ne suffira pas à tout retenir. Essayez

de vous souvenir d'un anniversaire à la fois. Si vous le faites pendant un an, vous verrez certainement des progrès.

En améliorant votre mémoire, vous regarderez de moins en moins votre calendrier ou votre liste de courses. Les informations les plus importantes seront gravées dans votre mémoire.

7ème conseil: nourrir son esprit

Même si cette suggestion peut vous sembler un peu étrange, il faut la prendre littéralement. Nous parlons de nourrir son esprit par la nourriture, les repas. Ce que nous allons vous dire risque de vous surprendre: il y a des aliments qui peuvent améliorer votre mémoire. Qui sait, vous en mangez peut-être déjà tous les jours sans même le savoir.

Dans tous les cas, ces aliments comprennent les fruits secs, les noix, ainsi que les poissons gras (par exemple, le saumon), les avocats, les myrtilles, les légumineuses et les céréales entières. Ce sont les acides gras ou oméga-3 contenus dans ces aliments qui soutiennent les fonctions cérébrales.

Maintenant, essayez de réfléchir brièvement à un menu hebdomadaire. Qu'avez-vous l'habitude de manger? Si vous mangez rarement ces aliments, il serait certainement bon de les intégrer à votre alimentation quotidienne. Essayez de manger du pain complet, ne serait-ce qu'une fois par semaine. Les myrtilles sont également très saines, et vous pouvez les ajouter à la plupart de vos desserts favoris. Laissez faire votre imagination et nourrissez votre cerveau avec les substances dont il a besoin!

8ème conseil: rester actif

Ne vous inquiétez pas: même si ce point ressemble beaucoup à celui que nous avons fait sur le sport, ce n'est pas le cas.

Rencontrez-vous souvent vos amis ou préférez-vous rester à la maison? Vous aimez aller au cinéma, ou flâner dans les boutiques de votre ville?

Quoi que vous aimiez faire, plus vous sortez de chez vous, plus votre cerveau restera en forme. Les gens casaniers, qui aiment rester dans leur appartement et observent peu l'environnement qui les entoure, ont davantage de problèmes avec leur mémoire.

Bien sûr, il y aura toujours des jours où nous n'avons pas envie de sortir. Parfois, lorsque la journée a été difficile, épuisante, nous sommes fatigués et il serait inutile d'insister et de se forcer à sortir. Ce ne serait sûrement pas amusant de toute façon. Du repos serait certainement plus bénéfique.

Mais aussi souvent que possible, essayez de passer du temps avec vos amis ou promenez-vous dans la ville. Cela fera sûrement beaucoup de bien à votre mémoire. Plus vous vivrez d'expériences, plus vous vous améliorerez. Essayez de diversifier au maximum vos activités et loisirs, cela permettra d'entraîner davantage votre mémoire. Si vous aimez danser, sortez en boîte de nuit. Vous aurez sûrement encore un peu de temps pour aller au cinéma et faire une promenade. Et si vous passez une agréable soirée avec votre partenaire, alors vous trouverez là aussi un moyen de garder votre esprit actif et entraîné.

Si vous êtes en mouvement, actif, votre esprit suivra également la cadence.

9 conseil: le mouvement

Vous savez déjà qu'être sédentaire n'est pas bon. Mais où se situe la limite entre le trop et le trop peu d'exercice physique? Pour votre mémoire, c'est comme pour votre corps. Trop d'entraînement peut lui nuire, vous pouvez vous faire "mal". Bien sûr, vous devez connaître vos limites; si vous êtes à bout de forces, vous devriez certainement faire une pause.

Si vous vous entraînez régulièrement, vous augmentez également votre performance mentale. Il n'est pas si facile de trouver le juste milieu: mais même si la limite est différente d'une personne à l'autre, nous pouvons vous donner une mesure approximative. Si vous le pouvez, essayez de faire une demi-heure d'exercice au moins deux fois par semaine. Comme déjà mentionné dans notre conseil sur le sports, vous n'avez pas nécessairement

besoin d'aller à la salle de sport: vous pouvez faire une simple promenade. Si cela ne suffit pas, vous pouvez également faire du jogging, mais il est très important de varier les activités. Ne vous arrêtez pas et ne vous démoralisez pas si c'est difficile. Battez-vous pour rester actif.

Le rythme de deux fois par semaine permet une programmation de l'entraînement assez simple. S'entraîner tous les jours serait certainement trop difficile pour votre corps et compliqué à intégrer dans l'emploi du temps. Par contre, rester au repos cinq jours par semaine et être actif pendant deux jours semble être un bon compromis qui sera accessible et gérable par tout le monde. Cela vous semble très peu, n'est-ce pas? Mais ce n'est pas grave: au final, le plus important c'est que cela profite à votre mémoire.

La probabilité de développer une démence chez les personnes âgées est réduite de moitié chez les personnes qui suivent ce rythme d'entraînement. Ce sont de belles perspectives!

10e conseil: la méditation

Avez-vous déjà observé quelqu'un pendant une méditation? Même si vous n'avez pas la possibilité de le faire, vous pouvez jeter un oeil à une photo: ces personnes restent immobiles, presque comme si elles étaient "gelées". Rien ne semble les déranger. C'est comme si elles étaient dans un monde différent, ou du moins plus intime. Bien sûr, ces personnes sont toujours au même endroit, leur corps est là. Malgré cela, ceux qui méditent parviennent à observer leur esprit à un niveau supérieur, et ils essayent d'éliminer tout ce qui est négatif de leur vie.

Bien sûr, les opinions divergent quant à cette forme de relaxation: certains sont septiques, d'autres y croient dur comme fer et en retirent beaucoup de force.

Malgré ces divergences, une chose est certaine: ceux qui méditent améliorent aussi leur mémoire. Parce que même si ces personnes semblent totalement silencieuses, leur cerveau fonctionne à pleine vitesse. Les chercheurs ont même constaté que de telles techniques changent la matière cérébrale. La densité de cellules nerveuses augmente avec la pratique

régulière de la méditation. Si vous méditez plusieurs fois par semaine pendant plusieurs semaines, vous pouvez manifestement renforcer votre cerveau. Votre cerveau forme de nouvelles cellules nerveuses lorsque vous ouvrez et détendez votre esprit.

Même si la méditation est encore aujourd'hui un concept étranger pour vous ou que vous ne croyez simplement pas en cette pratique, faites un essai. Beaucoup de gens réussissent. Il ne s'agit pas seulement de "penser". La méditation vous permet notamment de laisser derrière vous une mauvaise journée et vos soucis et elle vous permettra peut-être aussi de trouver la paix que vous recherchez depuis si longtemps. Les exercices que vous pouvez faire pour vous entraîner sont nombreux. Vous pouvez en trouver avec différents niveaux de difficultés. Commencez doucement, vous sentirez une nouvelle force que vous n'aviez peut-être jamais soupçonné. Cela vous fera du bien à plusieurs niveaux!

Pour résumer

Vous connaissez maintenant tous nos conseils. Il est normal que certains vous plaisent plus que d'autres. Ce n'est pas une mauvaise chose, cela signifie que vous avez une personnalité!

Maintenant c'est à votre tour! Demandez-vous ce que vous aimeriez faire et ce que vous souhaitez éviter. Découvrez tout cela en allant au-delà de vous-même, en dépassant vos limites. Des problèmes surgiront, bien sûr, mais ils rendront votre entraînement encore plus efficace et passionnant.

Vous pensez encore que vous ne serez jamais capable d'améliorer votre mémoire? Vous vous trompez. Même si vous avez encore de gros problèmes de mémorisation, laissez-vous du temps, soyez patient avec vous-même. Nous n'avons jamais dit que les résultats apparaîtront du jour au lendemain. Découvrez de quoi vous êtes fait! Ne vous laissez pas décourager. Vous avez encore la chance de changer les choses qui ne vous conviennent plus dans votre vie.

Entraînez-vous tous les jours et ne restez pas sédentaire.

Découvrez par vous-même comment adapter à votre vie les conseils que vous venez de lire. À un moment donné, vous les utiliserez automatiquement, ils deviendront peu à peu une partie intégrante de votre vie. Qui sait, peut-être que vous pourrez regarder votre passé et en sourire, car vous n'aurez plus de difficulté à vous souvenir des concepts, des chiffres et des mots. Si vous vous impliquez sérieusement, vous obtiendrez de bons résultats, et à ce moment-là, vous pourrez être fier de vous-même!



Conclusion

La mémoire est profonde et recèle de surprises: avez-vous apprécié le voyage dans ce monde insondable?

Vous avez sûrement été surpris plus d'une fois. Parfois vous avez peut-être été contrarié en repensant à certains événements que vous aviez oubliés depuis longtemps. Il peut y avoir eu beaucoup de hauts et de bas, mais cela en valait la peine. Vous pourrez enfin répondre à toutes les questions qui vous ont dérangé pendant si longtemps.

Si c'est ce que vous pensez, vous avez déjà fait un grand pas en avant. Bien sûr, observer un changement notable dans votre mémoire prendra encore un certain temps. Mais cela arrivera à coup sûr et à ce moment, vous serez en mesure d'évincer jusqu'à vos derniers doutes. Vous serez plus heureux, parce que vous pourrez enfin laisser de côté cette feuille de papier, que vous gardez dans votre poche, de peur d'oublier quelque chose d'important! Vous ferez de petits sauts de joie lorsque vous n'aurez finalement plus besoin de rechercher un numéro de téléphone dans votre carnet d'adresses. Ce sont les petites choses et les changements qui vous donnent de la force: ils vous montrent à quel point il peut être merveilleux de stimuler son cerveau.

Si vous atteignez votre objectif et renforcez ainsi votre confiance en vous-même, les moments négatifs ne pourront plus vous affecter. Vous accepterez toutes vos forces et vos faiblesses. Vous grandirez en tirant des leçons de votre passé, en évaluant les changements d'habitudes que vous avez entrepris au fil des ans. Vous adapterez ou éliminerez définitivement les mauvaises habitudes de votre vie quotidienne. Ce n'est certes pas facile, mais ce n'est pas impossible non plus. Vous pourrez faire face à votre passé et vous renforcerez votre confiance en vous et en vos capacités!

Beaucoup de gens pensent qu'oublier n'est pas une mauvaise chose. Dans une certaine mesure, ils ont raison. Pourquoi serait-il si important de connaître le numéro de téléphone de votre meilleur ami quand vous pouvez simplement le consulter dans votre carnet d'adresses? C'est vrai: il n'y a rien de honteux à cela! Pourtant, ce sont précisément ces moments qui vous

coûtent un temps précieux. Et les changements les plus grand commencent à une petite échelle. Parce que si vous n'avez plus besoin de votre carnet d'adresses, avec un peu de pratique, vous remarquerez que de nombreuses choses de votre vie quotidienne gaspillent beaucoup de votre énergie.

Maintenant, il est temps d'initier le changement qui vous mènera vers ce nouveau style de vie! Vous pouvez commencer tout de suite à appliquer à votre vie les nouvelles informations que vous venez d'apprendre. Croyez en vous-même et vous ne serez jamais trop vieux pour apprendre: le changement ne connaît aucun âge!

Ce livre vous a plu?

J'apprécierais grandement si vous preniez quelques minutes pour écrire un commentaire sur Amazon.

Faudrait-il améliorer ou changer quelque chose?

Envoyez vos commentaires à dlamancu@gmx.de

Mille mercis pour votre soutien.

Exclusions de responsabilité

La mise en œuvre de toutes les informations, instructions et conseils contenus dans ce livre électronique est à vos propres risques. Pour les dommages de toute nature, l'auteur n'assume aucune responsabilité légale. L'auteur exclut toute les réclamations de responsabilité contre lui pour les dommages matériels ou immatériels causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes. Par conséquent, toute réclamation légale et d'indemnisation ne sera pas acceptée. Ce travail a été créé et écrit avec le plus grand soin, grâce aux connaissances et des convictions disponibles au moment de l'écriture. Pour l'actualité, l'exhaustivité et la qualité de l'information, l'auteur n'assume aucune responsabilité. En outre, les erreurs d'impression et la désinformation ne peuvent pas être complètement exclues. Pour des informations incorrectes écrites par l'auteur, aucune responsabilité légale sous quelque forme que ce soit ne sera acceptée.

opyright

Tout le contenu de ce travail, ainsi que les informations, les directives et les conseils sont protégés par le droit d'auteur. Tous les droits sont réservés. Toute réimpression ou reproduction, même sous forme d'extraits, sous quelque forme que ce soit, sous forme de photocopies, ou par des procédés similaires, le stockage, le traitement, la duplication et la distribution de toute nature (en totalité ou en partie) est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Tous les droits sont réservés. Le contenu ne peut en aucun cas être publié. L'auteur se réserve le droit d'agir en justice.

Notes légales

© Carlo De Portago 2020

1ère édition

Tous les droits sont réservés.

La réimpression, même partielle, n'est pas autorisé.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou distribuée sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Contact:

La Mancusa Daniele
Vorstadtstr. 52
73614 Schorndorf