

Comment avoir une bonne mémoire et l'améliorer

Si quelqu'un vous lit une liste de mots, il est très peu probable que vous en reteniez la totalité d'une traite. Vous vous souviendrez de la plupart des mots du début, un peu de ceux du milieu et très peu de ceux de la fin. Ces effets sont connus sous le nom de Primauté (mots du début) et Récence (mots de la fin).

Voici quelques conseils pour vous aider à améliorer votre mémoire:

> Il n'y a qu'un seul moyen pour aider une personne normale à mémoriser efficacement tous les mots de la liste : l'application d'une technique mnémorique.

> En pratique, au lieu d'étudier ou de travailler en continu pendant des heures, il vaut mieux essayer de faire une pause après 30 ou 50 minutes de travail, juste pour donner à votre cerveau le temps de se rafraîchir et ainsi maximiser l'équilibre entre la primauté et la récence.

> Avant de partir de chez vous le matin, il serait bien de donner à votre cerveau le carburant dont il a besoin en prenant un petit-déjeuner copieux. La salade vous aide à garder votre cerveau au top car elle contient beaucoup d'antioxydants, du bêta-carotène et des vitamines C et E. Ces éléments contribuent à réduire les radicaux libres (molécules de dégradation).

Voici quelques sources riches en antioxydants :

- La vitamine A et le bêta-carotène : Carottes, épinards, melons et potirons.
- La Vitamine C : Agrumes, brocolis, fraises, tomates.
- La Vitamine E : Noix, graines, huile végétale, germe de blé.

> Des recherches médicales montrent que les personnes anxieuses en permanence produisent des "hormones du stress", comme le cortisol, qui endommagent les cellules du cerveau.

Prenez donc le temps de vous détendre tous les jours en pratiquant une activité relaxante comme le yoga, la méditation, buvez du thé, prenez un long bain... Faites ce qui semble fonctionner pour vous.

> D'autres recherches montrent qu'il est plus facile de retenir une information si on la lit juste avant d'aller se coucher.

Il y a cependant 2 conditions :

1. L'information que vous voulez mémoriser doit être facile à comprendre, ou bien il faut que vous ayez déjà de bonnes connaissances et d'expériences sur le sujet.
2. Vous ne devez pas être trop fatigué ou épuisé lors de la lecture de l'information.

Si vous voulez tester votre mémoire cliquez ici:

<http://www.abc-succes.com/memoire>

About the Author

[Testez gratuitement votre mémoire](#) en effectuant ce petit test sympa et découvrez comment l'améliorer. Loriane Faucher, auteur du site www.abc-succes.com/memoire

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)