



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 04/03/2020 a les 11:44

4 senzills trucs per millorar la teva memòria, segons un expert



L'expert en optimització de memòria Kim Kwik assegura en el seu llibre Limitless que "podem entrenar" el nostre cervell per tal de fer-lo més àgil memoritzant informació. **A Business Insider han recollit alguns dels seus trucs. Són aquests:**

[intext1]

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Descansa de la tecnologia

L'expert recomana cuidar el nostre cervell creant "un espai en blanc" setmanal sense tecnologia. En concert, aconsella deixar el mòbil i l'ordinador de banda almenys 30 minuts i aprofitar aquest temps per aprendre'ns de memòria dos números de telèfon. Aquest senzill hàbit ens ajuda a entrar la memòria.



Resol problemes mentre dorms

Kwik explica que una altra bona manera d'exercitar la nostra ment és fer-la "treballar" mentre dormim. Com? Doncs pensant en un problema o situació que vulguem resoldre just abans de ficar-nos al llit. Segons l'autor, el més probable és que el nostre cervell hi doni voltes mentre descansem i que se'ns acudeixi una solució al despertar.

Cuida la dieta

El que mengem influeix de manera directa en la nostra memòria. Seguir una dieta rica en fruita, verdures i peix millora el nostre sistema circulatori el qual fa que els nutrients arribin correctament al cervell ajudant així la nostra memòria.

Fes exercicis de relaxació

Els pensaments negatius i l'estrès afecten negativament la nostra ment i fan que no estiguem prou concentrats. És per això que l'expert recomana dur a terme exercici de meditació setmanalment. Encara que només hi dediquem 15 minuts al dia ens poden ajudar no només a relaxar-nos, sinó també a retenir amb facilitat informació. En aquest link trobareu algunes apps que us poden ser útils.

[intext2]