

Un procédé infallible pour améliorer votre mémoire et garder un cerveau jeune et alerte.

Restez jeune en conservant une mémoire plus performante, oui c'est possible grâce à ces exercices d'activités cérébrales. Perte de mémoire, oubli des prénoms, mauvaise concentration... Il est vrai que nos capacités cérébrales se détériorent avec l'avancement dans l'âge. La mémoire est une partie très fondamentale de nous-mêmes parce qu'elle forme littéralement une grande partie de qui nous sommes. Nous nous rappelons de bons et mauvais moments, de temps mémorables et ainsi de suite. Malheureusement, quelquefois notre mémoire nous joue des tours, comme par exemple quand nous oublions ce que nous sommes venus faire dans une pièce particulière ou au cours de toute autre situation similaire. Vous ne voulez pas reconnaître que votre mémoire commence à faiblir. Alors, il faut passer à l'action. Saviez-vous que 15 minutes d'exercices journaliers d'entraînement cérébral peuvent vous aider à garder une mémoire optimale? Voici quelques exercices que vous pouvez commencer à pratiquer, ces exercices sont agréables à faire et sont très stimulants. **-LES JEUX DE MÉMOIRE** Et bien, la meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre mémoire est de jouer aux jeux de mémoire. Par exemple: Prenez un dessin, une affiche (ou une photocopie), regardez-le pendant 1 minute environ. Observer d'abord l'ensemble, puis le détail. Cachez-le, essayez de le reconstituer de mémoire. Au fil de votre observation, diminuez le temps d'observation. Le but est de pouvoir reconstituer le maximum de détails en regardant le dessin le plus rapidement possible. Vous pouvez également vous entraîner dans la rue en observant les vitrines que vous voyez chaque jour. **-LA TECHNIQUE DE L'ASSOCIATION** Un autre moyen pour améliorer votre mémoire est de créer des associations. Avec cette technique, vous associez quelque chose de nouveau à quelque chose de familier. Voici un exemple, vous pouvez associer le nom de la personne avec quelque chose qui vous rappelle ce nom et qui vous soit familier. Pour vous souvenir d'un nom, par exemple, associez-le à une particularité physique de la personne, ou à quelque chose d'autre. Plus l'association est drôles ou absurdes, plus le souvenir est profondément gravé. En un mot, pensez aux personnes et aux choses que vous voulez vous rappeler. Quand vous verrez cette personne nouvelle, vous vous rappellerez alors son nom ou son prénom parce que vous avez fait ce petit exercice. Ceci est également très utile si vous avez un travail ou toute autre situation qui vous oblige à rencontrer de nouvelles personnes tout le temps. **-LA MUSIQUE: UNE GRANDE AIDE POUR VOTRE MÉMOIRE** Si vous aimez un type particulier de musique et que vous adorez chanter les paroles de votre chanson préférée, vous n'avez probablement pas de peine à retenir ces paroles lorsque vous les chantez avec la musique. Toutefois, avez-vous essayé de chanter vous-même ces paroles sans musique. Pouvez-vous le faire? Essayez ceci: si vous avez une chanson favorite, oui celle que vous chantonnez pratiquement tout le temps. Essayez donc d'écrire seulement les paroles, sans accompagnement de musique. Lorsque vous terminez, regardez ce que vous avez fait. Certaines paroles comme le refrain ont été faciles à se rappeler, alors que les versets ont été plus difficiles, n'est-ce pas? Essayez encore... Aller du début à la fin la chanson, aussi loin que vous pouvez et notez les paroles au fur et à mesure. Faites ceci régulièrement et vous verrez combien de paroles vous vous rappelez. Ceci est aussi une excellente manière pour améliorer votre mémoire. Mais ce n'est pas tout. La clé de ces exercices d'entraînement cérébral est de les considérer comme un jeu et un défi en même temps. S'ils sont amusants, vous aurez envie de les faire au lieu de les éviter. En pratiquant régulièrement ces exercices, vous serez surpris de la rapidité et de l'importance du changement obtenu. Fondamentalement, ces types d'exercices sont une séance de mise en forme pour votre cerveau. Vous pouvez améliorer votre mémoire, quel que soit votre âge et peu importe si vous avez des problèmes pour vous souvenir des choses en ce moment. N'oubliez pas qu'à partir de 30, votre mémoire peut commencer à reculer un peu, la traînée, donc il ne faut pas attendre les premiers signes de changements nuisibles pour commencer à faire de la gymnastique cérébrale. Commencez tout de suite afin de garder votre acuité mentale et un cerveau jeune même lorsque vous vieillissez.

About the Author

Inscrivez-vous maintenant aux Conseils Gratuits Pour Vivre 100 et plus... <http://www.longue-vie.info>