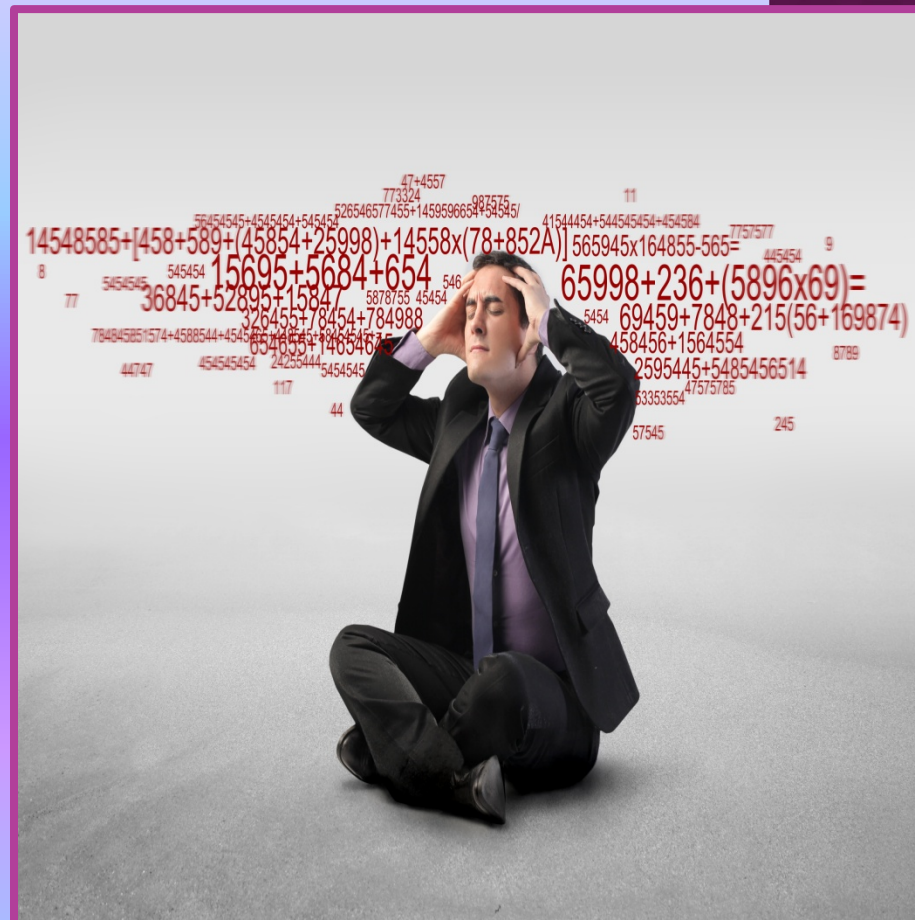


# СОВЕТЫ КАК РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ:

1. **Читайте.** Читайте как можно больше. Книги о путешествиях, техническая литература, научно-популярная – это не только расширит кругозор, но и «подстегнет» ваш мозг, заставив его работать, усваивая новые знания.
2. **Повторяйте.** Повторение – мать учения. Запоминайте осознанно. Не пытайтесь брать новую информацию наскоком.
3. **Спите.** Закрывайте ноутбук, выключайте телевизор и ложитесь спать вовремя. Восемь часов здорового сна в сутки творят чудеса: у вас значительно улучшится память.
4. **Считайте в уме.** Даже если вы не очень любите математику, ее не зря считают царицей наук: она приучает мыслить стройно и логично.
5. **Работайте с ассоциациями.** Ассоциации – мощнейший механизм запоминания.
6. **Изучайте иностранные языки,** это полезные знания откроют вам новые жизненные перспективы и карьерные горизонты: изучение языка приучит вас к систематической работе.
7. **Заведите себе новое хобби.** Если занятие вас действительно увлечёт и заинтересует, то мозг тут же начнёт работать на полную .



**Работайте над собой! Вдумчиво,  
целенаправленно и регулярно.  
Результаты не заставят себя ждать!**