



## 3 senzills trucs per memoritzar informació, segons el campió de memòria dels Estats Units

[inici centrareport] Com que sabem que molts i moltes de vosaltres esteu en època d'exàmens, us portem alguns trucs que us poden ser útils per no oblidar-vos de les coses. **Els consells que llegireu a continuació els ha explicat a The Healthy Nelson Dellis, campió de memòria dels Estats Units. Aquí ens teniu:**

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

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

Recordar noms

De vegades recordar-nos del nom de certes persones o conceptes se'ns fa difícil. Per tal de retenir aquesta informació, Nelson Dellis recomana associar la paraula que vulguem memoritzar a alguna cosa que ens la recordi. Per exemple, si no ens volem oblidar de les capitals de les comarques, podem associar els seus noms a objectes: Olot a un lot o llanterna, Sort a un trèvol, etc. D'aquesta manera les imatges mentals que generem ens ajuden a recordar els conceptes més fàcilment.

El mètode del viatge

Aquesta tècnica és ideal per recordar llistes de conceptes o relats. El mètode consisteix a relacionar i "col·locar" cadascuna de les coses que vulguem memoritzar en un lloc que coneguem bé, com ara la nostra habitació. Per exemple, si volem memoritzar un episodi històric, podem relacionar cada part d'aquest episodi amb un objecte de l'espai on dormim. Això fa que "ordenem" les idees i ens ajuda a recordar-les recorrent mentalment la nostra habitació.

Recordar les coses que ens venen al cap quan estem al llit

Sovint quan ja estem al llit, just abans de dormir, ens recordem de coses que hem de preparar per a l'endemà o ens venen al cap idees que no volem oblidar. Doncs bé, si us fa mandra apuntar-vos-ho al mòbil o aixecar-vos, l'expert recomana agafar un objecte que tinguem a prop, com ara un mocador, i llençar-lo a terra. D'aquesta manera, quan ens despertem i veiem l'objecte, ens vindrà al cap allò que havíem pensat a la nit.

[fincentrareport]