

“ALCUNE REGOLE DI ALLENAMENTO MENTALE”

- ✓ *Eliminate le abitudini, sono il peggior nemico del cervello. Qualsiasi cosa si può fare in diversi modi, è importante alternare;*
- ✓ *Osservate attentamente le caratteristiche delle persone nuove che incontrate. Tutti abbiamo qualcosa di particolare. Trovarlo significa ricordare meglio il volto di quella persona;*
- ✓ *Quando riponete un oggetto da qualche parte, fermatevi un attimo e ripetete mentalmente dove avete appoggiato l'oggetto;*
- ✓ *Quando potete, fate i calcoli a mano senza usare la calcolatrice e cercate di memorizzare e ricordare i numeri di telefono prima di utilizzare l'agenda;*
- ✓ *Trovate sempre l'occasione di ripetere a qualcuno le notizie sentite in TV o lette sul giornale, aiuta a fissarne il ricordo;*
- ✓ *E tante altre ancora...*

La Ginnastica Mentale aiuta ad acquisire queste ed altre tecniche per rinforzare la memoria e l'attenzione.

Per informazioni: Associazione Mens Sana – 039.2320032 / 392.6360914