



## *Kako poboljšati pamćenje?*



1. Redovito vježbaj jer je vježba aktivnost koja resetira tvoj mozak.
2. Koristi asocijacije kako bi upamtio ključne pojmove. Što su asocijacije unikatnije prije ćeš se dosjetiti potrebnih informacija.
3. Neka tvoj mozak bude aktivan. Npr. rješavaj križaljke.
4. Izgovori riječi naglas kada ih želiš zapamtiti.
5. Koristi mnemonike. Koristi popise, akronime, rime, riječi i sl.
6. Grupiraj informacije.
7. Hrani mozak zdravo.

