

Trening Pamięci

autor: [Ursula Normann](#)

- 160 stron,
- format: 12,5 x19,5 cm,
- oprawa broszurowa

Opis (z książki):

Zapominamy nazwiska, ważne numery, nie przychodzimy na umówione spotkania, mamy kłopoty z koncentracją i wiecznie czegoś szukamy. To problem, który dotyczy większości z nas i jak się okazuje, coraz młodszych ludzi. Połykamy najróżniejsze tabletki, które mają stanowić remedium na nasze problemy. Jednak lekarze uważają, że pamięć można trenować tak samo jak mięśnie, a ćwiczenia pamięci wpływają korzystnie na cały organizm człowieka, podnosząc jego sprawność. Koncentrację, słownictwo, spostrzegawczość można trenować! Z nimi wiążą się też myślenie i kojarzenie, wyobraźnia, dedukcja, segregowanie, logiczne myślenie i wyciąganie wniosków. Książka, podzielona na siedem części, poświęcona jest trenowaniu poszczególnych stref mózgu.

Bla, bla, bla ☺

Książka jest bardzo ciekawa, zawiera w sobie kilka wersji ćwiczeń, które lubią się powtarzać, lecz nie jest nużąca.

Za około 15 zł to bardzo dobra pozycja, która przez wiele wieczorów pomoże się zrelaksować, przy okazji wydobędzie dawno zapomniane informacje.

Powinniśmy ją raczej traktować jak szczególną krzyżówkę, która przez różnorodność ćwiczeń pamięciowych czasem może nas zadziwić ☺

Krótko mówiąc – **polecam!**

...może nie tak mocno jak książkę „Pamięć doskonała” oraz „Trening pamięci” Siegfrieda Lehra, ale jako tańsza alternatywa, dla tych, którzy jeszcze nie są zdecydowani, co chcą osiągnąć ćwicząc pamięć, lub nie wiedzą czy długo wytrzymają w postanowieniu.

Nie wiem jak u was, ale bardzo się męczę próbując sobie coś przypomnieć ☹