

Feliz navidad y año nuevo. Es importante tener presente que desarrollar agilidad mental y una memoria alerta es indispensable para un buen desempeño en cualquier tipo de labor que hagamos.

La mayoría de las personas no recuerda las cosas con rapidez, sencillamente porque al creer que tienen una mala memoria; no la ejercitan ni adecuan para que recuerde las cosas cuando se necesita recordar. Vamos a ordenarle a nuestra memoria funcionar y recordar la información rápidamente ampliando nuestra red sináptica mediante una estimulación Bi-Hemisferial con los siguientes ejercicios:

- 1- Todos los días antes de acostarse haga un repaso del día durante unos dos o tres minutos, desde el momento en que se levantó, que comió durante el día, con cuantas personas habló, que fue importante o nuevo y que no, que le gusto y que no. Estimule los recuerdos con preguntas sobre las vivencias del día. No importa si los primeros días recuerda poco, paulatinamente aumentará la rapidez en la búsqueda de archivos en su memoria. Llevar un diario iniciando el año ayuda a la memoria.
- 2- Cuando necesite recodar algo, no se esfuerce por hacerlo, esto causa bloqueo del archivo que se desea encontrar, por el contrario haga un esfuerzo por recordar las cosas que sucedieron alrededor de lo que se trata de recordar, cuando se esfuerza tratando de buscar la información periférica aparecerá automáticamente lo que se quería recordar.
- 3- La gente actúa como lo que no es porque no se visualizan ni programan como lo que son, dígame constantemente que usted tiene una memoria excelente, que puede recordar todo lo que quiera y que posee una inteligencia y mente extraordinaria y fantástica. En nuestro sitio web puede encontrar algunos pensamientos.
- 4- Escriba listas de cosas con la mano izquierda, o con la derecha si es zurda (o), 25 marcas, 25 frutas, 25 comidas, 25 países y así por estilo. Cuando ya domine esto haga otras listas escribiendo las palabras al revés con la mano no dominante.
- 5- Use el ratón de la computadora al revés y luego con la mano no dominante.
- 6- Haga ejercicios matemáticos mentalmente como sumar de 7 en 7 hasta 300, o restar de 9 en 9 de 300 para atrás, luego haga los dos ejercicios simultáneamente, variando los números, esto desarrolla mucha agilidad mental. En nuestro sitio encontrará algunas rutinas de ejercicios matemáticos.
- 7- Ejercite todos los sentidos, escriba sin ver lo que escribe, con los ojos tapados, distinga 10 objetos distintos, identifique 10 olores diferentes y adivine 10 sabores.

Escuche alguna canción instrumental y piense cuantos instrumentos están sonando.

- 8- Incluya dentro de sus practicas la relajación o mejor aún si toma un curso de yoga o por lo menos adquiera un libro.
- 9- Propóngase una rutina de ejercicios diarios. Recientemente se comprobó que al menos trotar 30 minutos diarios estimula la reproducción y restauración de células cerebrales.
- 10- Cualquier información que quiera guardar en la memoria de largo plazo, conviértala en imágenes y asóciela con algo conocido o algún recuerdo importante que le cause algún tipo de emoción.

Para el boletín del mes de enero les explicaré como memorizar nombres y caras.

Saludos y bendiciones en este comienzo de año, le envía;

**Javier Badilla Ch.**

Para mayor información recuerde visitar nuestro sitio web.