**7 правил запоминания информации**

1. **Пробудите интерес.** Что что-то запомнить наилучшим образом, заинтересуйтесь этим. Интересные вещи заставляют задумываться о них, видеть их различные стороны. Что непременно крепче заседает в голове. Об этом смотрите в [первом уроке](https://4brain.ru/memory/vnimanie-i-vpechatlenie.php) тренинга памяти на нашем сайте.
2. **Делайте ассоциации.** Ассоциации при запоминании предполагают наличие в вашем сознании связи, между новой информацией (которую вы запоминаете) и старой информацией (которая вам уже хорошо известна). Чем лучше ассоциации, тем крепче информация сидит у вас в голове. О том, как правильно использовать ассоциации, читайте во [втором уроке](https://4brain.ru/memory/associacii.php), а также в [уроках по мнемотехнике](https://4brain.ru/memory/mnemotehniki.php).
3. **Запоминайте частями.** Наше внимание не позволяет нам сконцентрироваться на большом количестве информации. Чтобы запомнить что-то большое и сложно, нужно в первую очередь разделить это на несколько составляющих, создав в своей памяти что-то наподобие информационных ячеек. Подробнее читайте в [третьем уроке](https://4brain.ru/memory/strukturirovanie.php) данного раздела.
4. **Повторяйте запомнившееся.** Так как память является процессом динамическим, то повторение является ключевым фактором памяти. Со временем информация забывается, теряясь в нашей памяти под воздействием новых знаний. Чтобы информация хранилась долго ее нужно обязательно повторять. О методиках повторения запоминаемой информации читайте в [четвертом уроке](https://4brain.ru/memory/povtorenie.php).
5. **Попытайте понять.** Понимание запоминаемого материала является существенным фактором, влияющим на качество запоминания. Процесс понимания связан с тем, что у себя в голове мы создаем логические цепочки относительно новой информации и/или ассоциации с тем, что уже знаем. Все это позволяется информации крепче держаться у нас в долгосрочной памяти.
6. **Поставьте цель «запомнить».** Чтобы запомнить важную информации важно, что у человека была цель, и главное, желание помнить эту информацию. В этом случае наши мысли и действия действительно помогут памяти.
7. **Примените знание данной информации.** Применяя наши знания на практике, мы запускаем сложный процесс нашего чувственного опыта, ассоциативного мышления и логики. Все это, действительно, способствует запоминанию информации на долгое время.