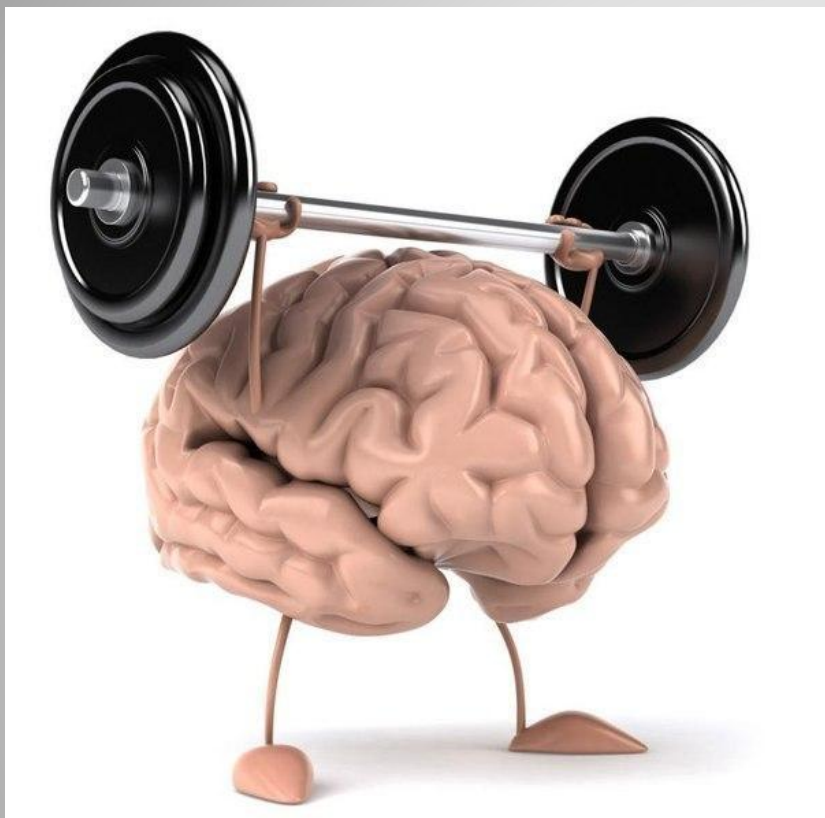
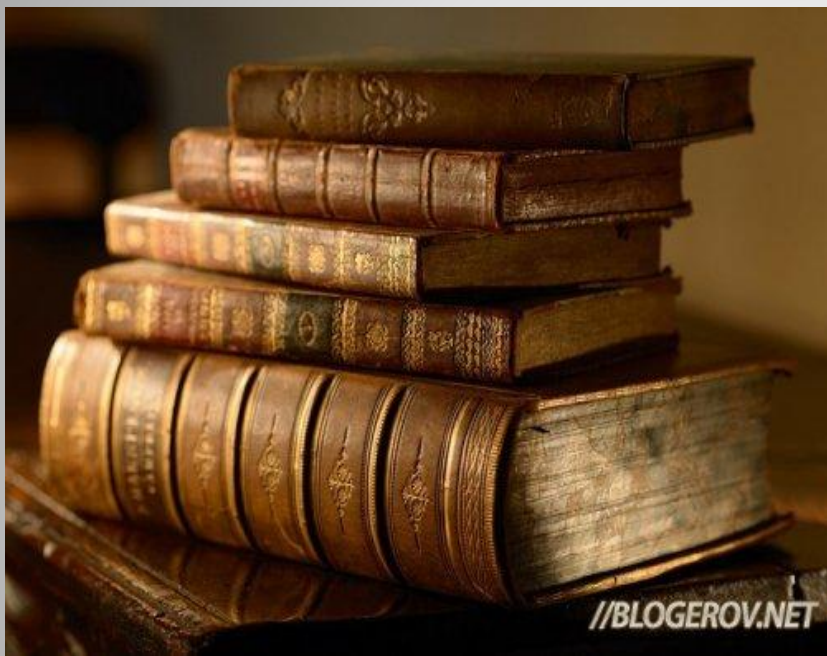




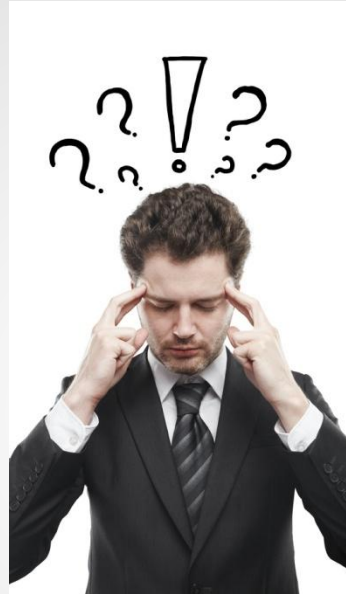
Основная цель практики развития памяти- всегда помнить Кришну и никогда Его не забывать



**инструменты эффективного изучения
материала и последующего запоминания**



Прочитано много книг. Прослушано много лекций. Сколько процентов мы запомнили???



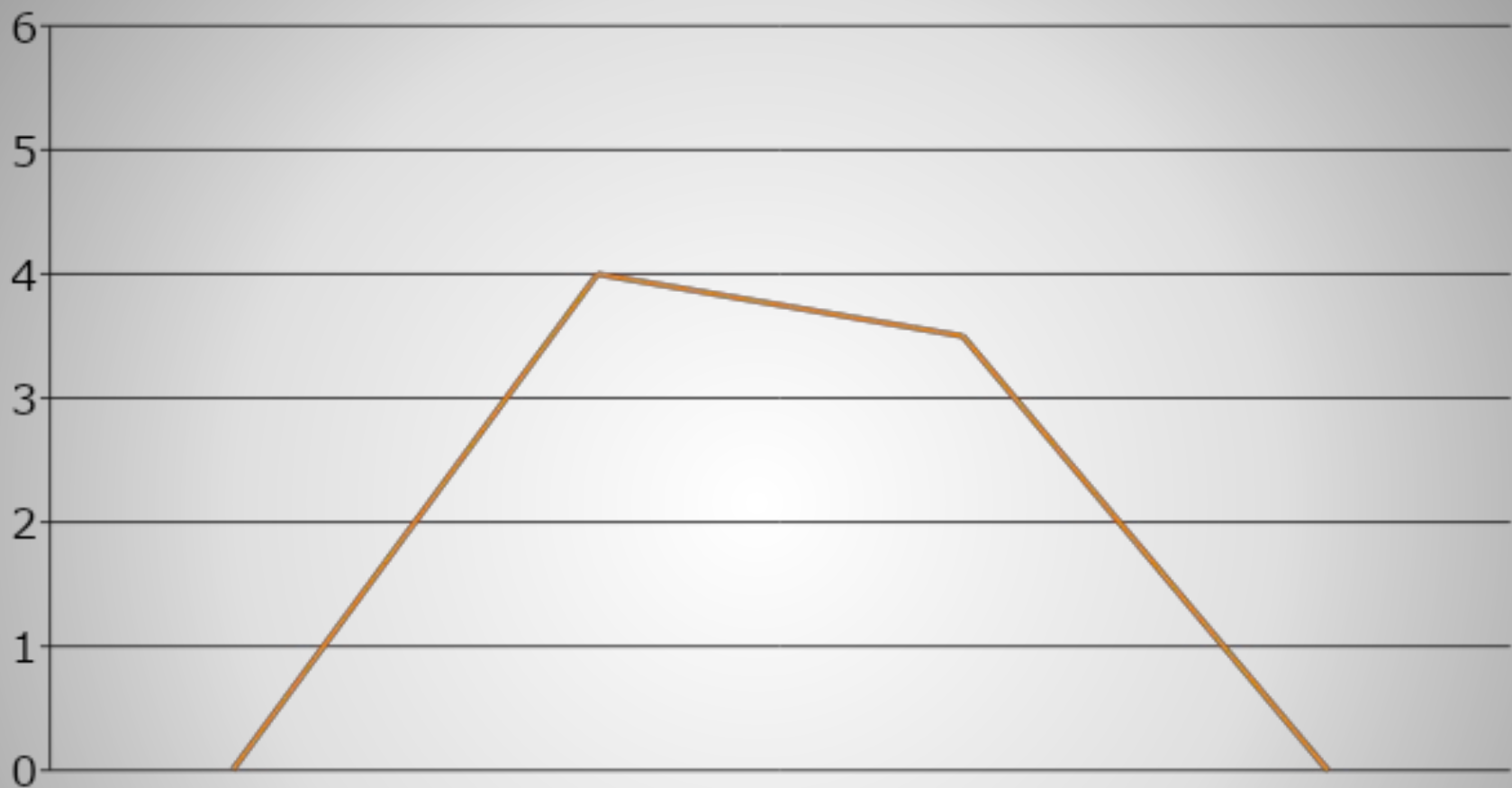
**Существуют ли инструменты
доступные нам для более
эффективного изучения и
запоминания прочитанных книг???**



Эффективный метод запоминания состоит из трех последовательных действий



**прежде чем что то запомнить необходимо
информацию правильно воспринять**



- 1. Сначала уму тяжело концентрироваться**
- 2. После начинается активная работа ума**
- 3. постепенное потеря концентрации**
- 4. отвлечение; перегруз; низкая производительность**



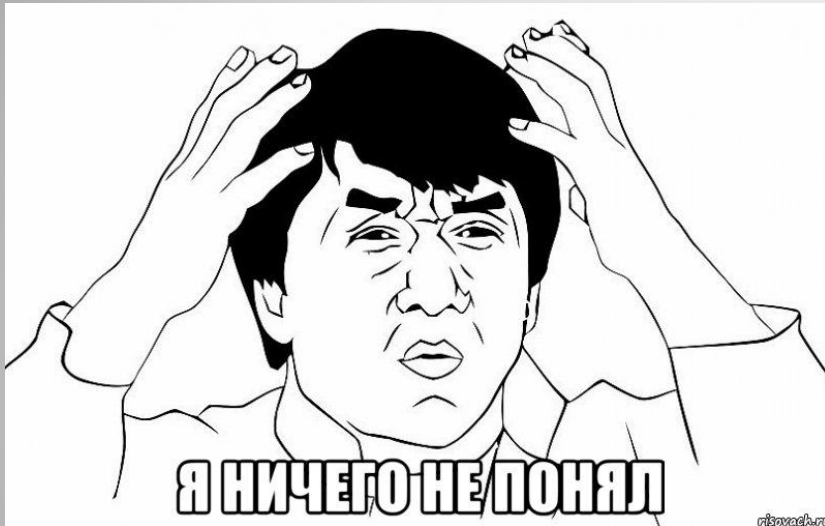
Возможные трудности возникающие в процессе восприятия информации:

- 1. не выспался**
- 2. переел**
- 3. мозг взрывается от большого количества не выполненных служений**
- 4. мешает внешний шум**
- 5. не удобно расположено тело**
- 6. нет концентрации**
- 7. апатия (не интересно), скука**



Способы борьбы с трудностями:

1. высыпаться
2. контролировать количество съедаемого
3. «выбросить» все дела из головы на отдельный специальный листок или блокнот
4. использовать беруши, наушники, сменить место
5. пранаяма; вспомнить приоритеты своей жизни, пообщаться с вдохновленной личностью
6. сменить изучаемую литературу на более интересную; вспомнить изначальное желание и цель побудившие к чтению именно этой книги

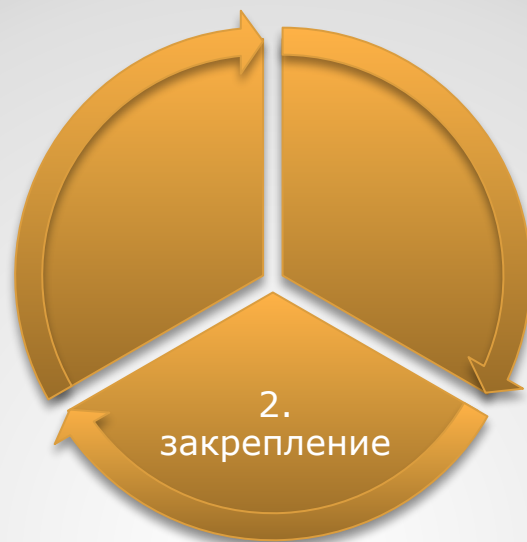


**Что не смогли понять, «увидеть
внутри сознания», сложно
запомнить**

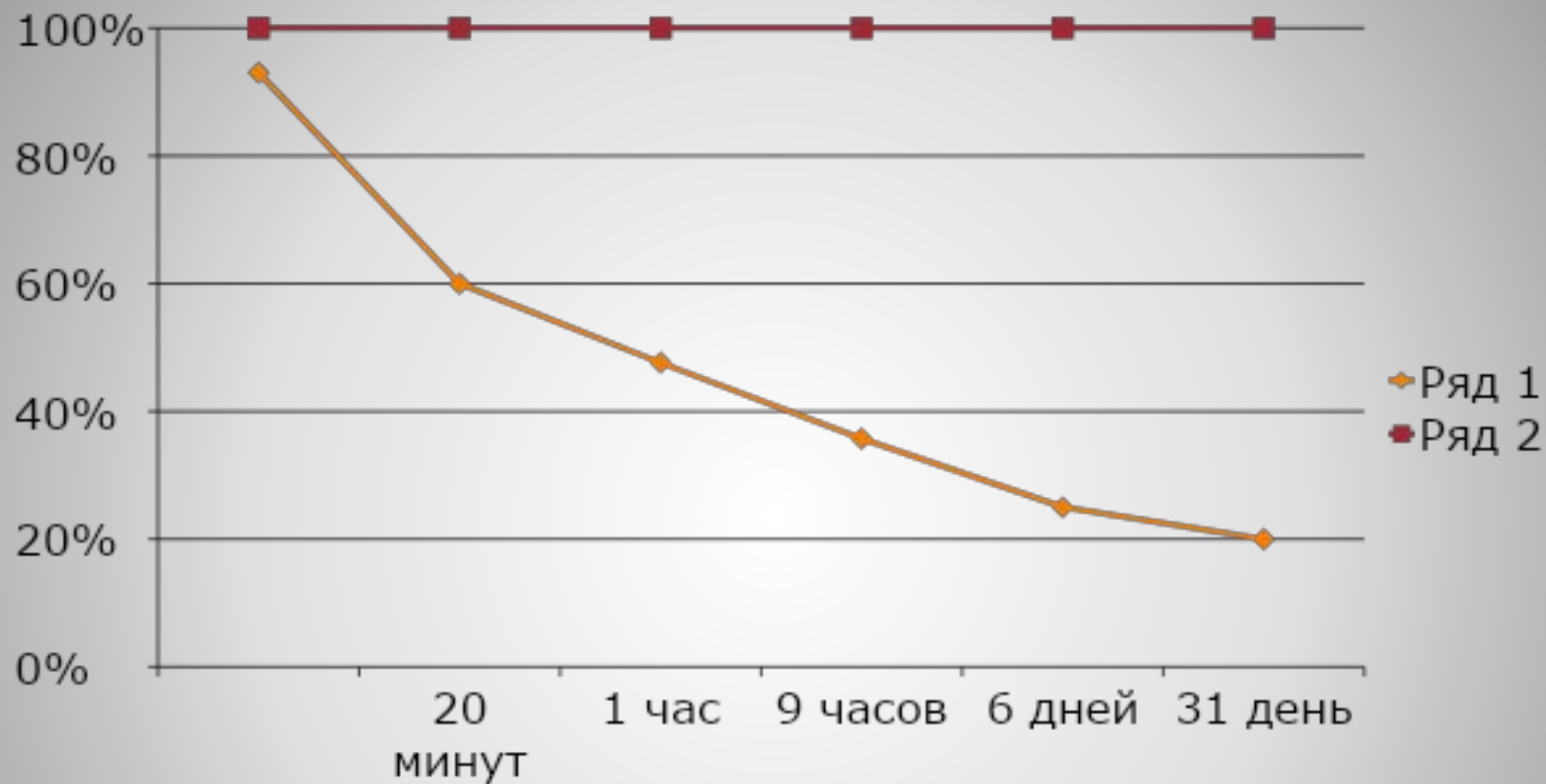




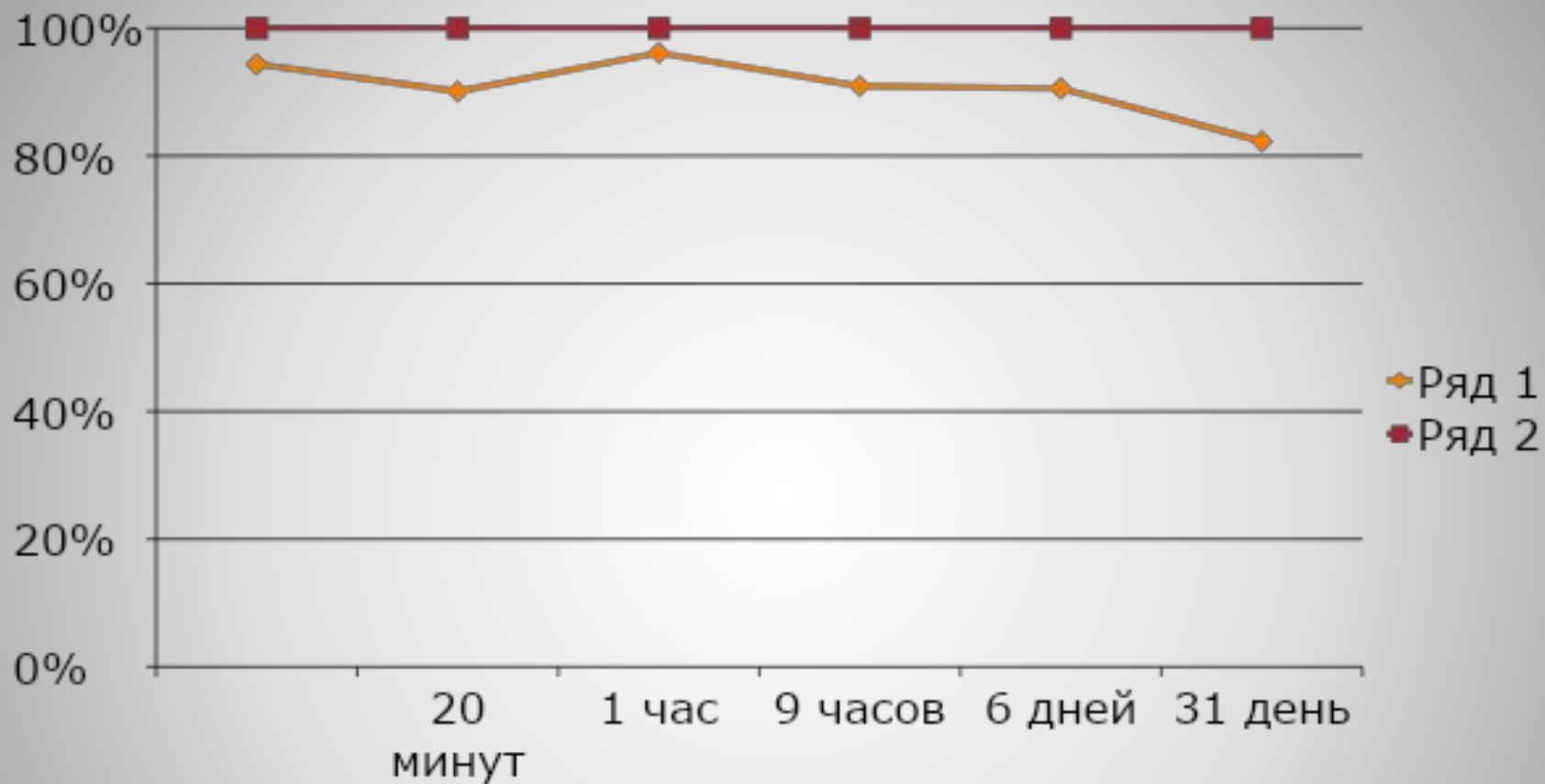
10 вопросов для закрепления и углубления понимания изученного материала:



- 1. какова история происхождения стиха, истории и т.д.?**
- 2. какая основная тема или основные темы изучаемой главы?**
- 3. какой вопрос, тема, сейчас (во всей главе) последовательно раскрывается?**
- 4. какой основной смысл изучаемого стиха?**
- 5. как этот стих связан с предыдущим стихом?**
- 6. какие еще темы вам известны связанные с этим стихом?**
- 7. где или/и как, можно применить данный стих?**
- 8. какое будущее ожидает вас, если примените этот стих?**
- 9. что доказывает этот стих?**
- 10. ваше общее мнение об этом стихе (поразмышляйте)?**

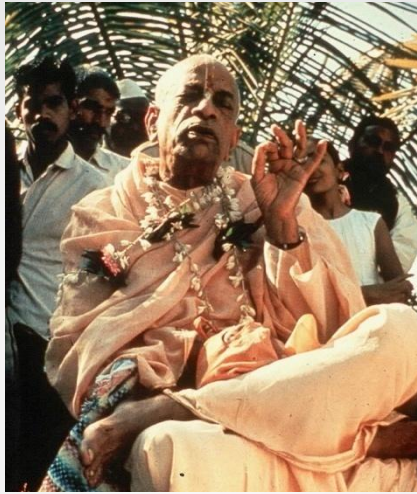


Потери знания из «оперативной памяти» в течении времени. В конце, через месяц, в памяти почти ничего не остается



Если повторить изученный материал, потеря запомненного будет меньше.

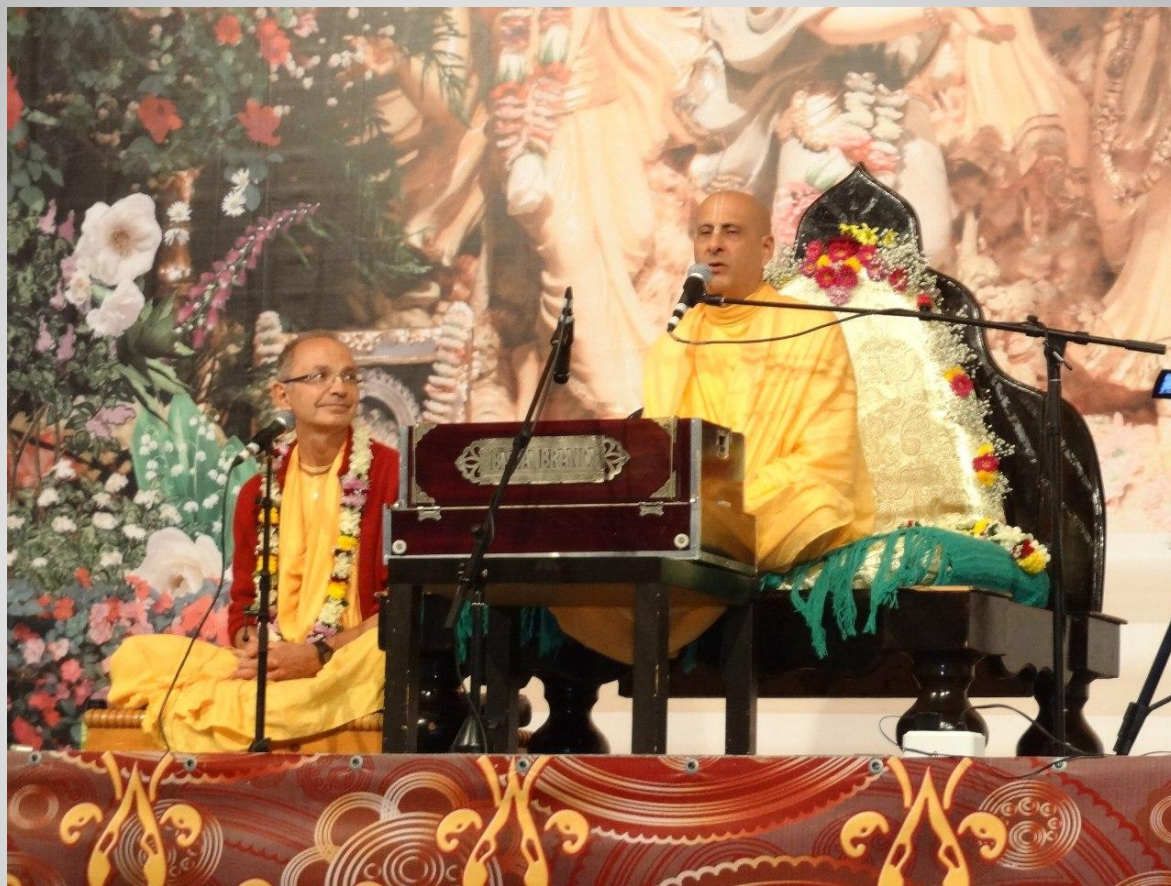
1 повтор	10 минут, после ознакомления с материалом. Просмотреть, лучше вспомнить
2 повтор	Вечером. Вспомнить материал, можно посмотреть
3 повтор	На следующий день вспоминать своими усилиями
4 повтор	Через неделю
5 повтор	Через месяц
6 повтор	Через полгода



Записал- значит запомнил.

**(Шрила
Прабхупада)**

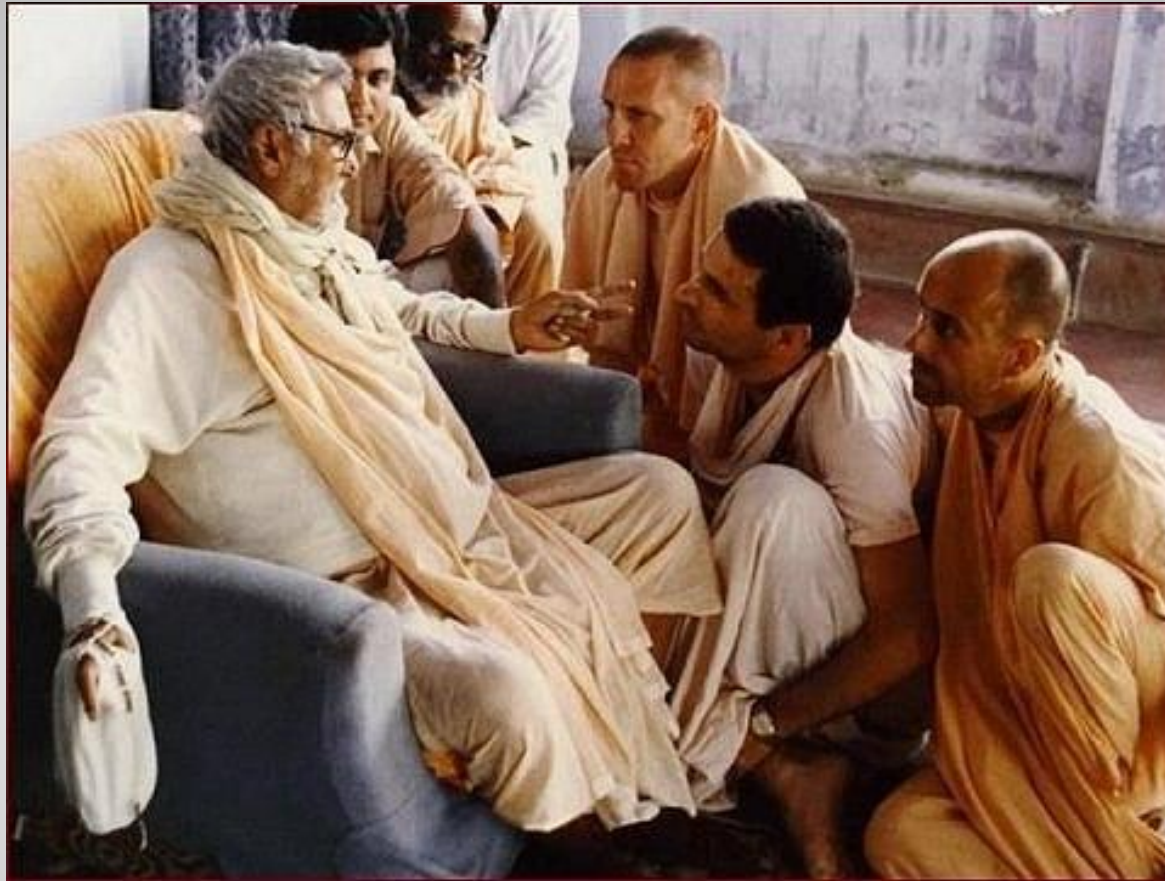
Конспект лучшая форма памяти



БВГМ- рекомендует ежедневно вести дневник и заучивать стихи, для развития памяти.



3.
применение



Пересказывая другим, изученное раннее лучше запоминаем, чем не пересказывая.