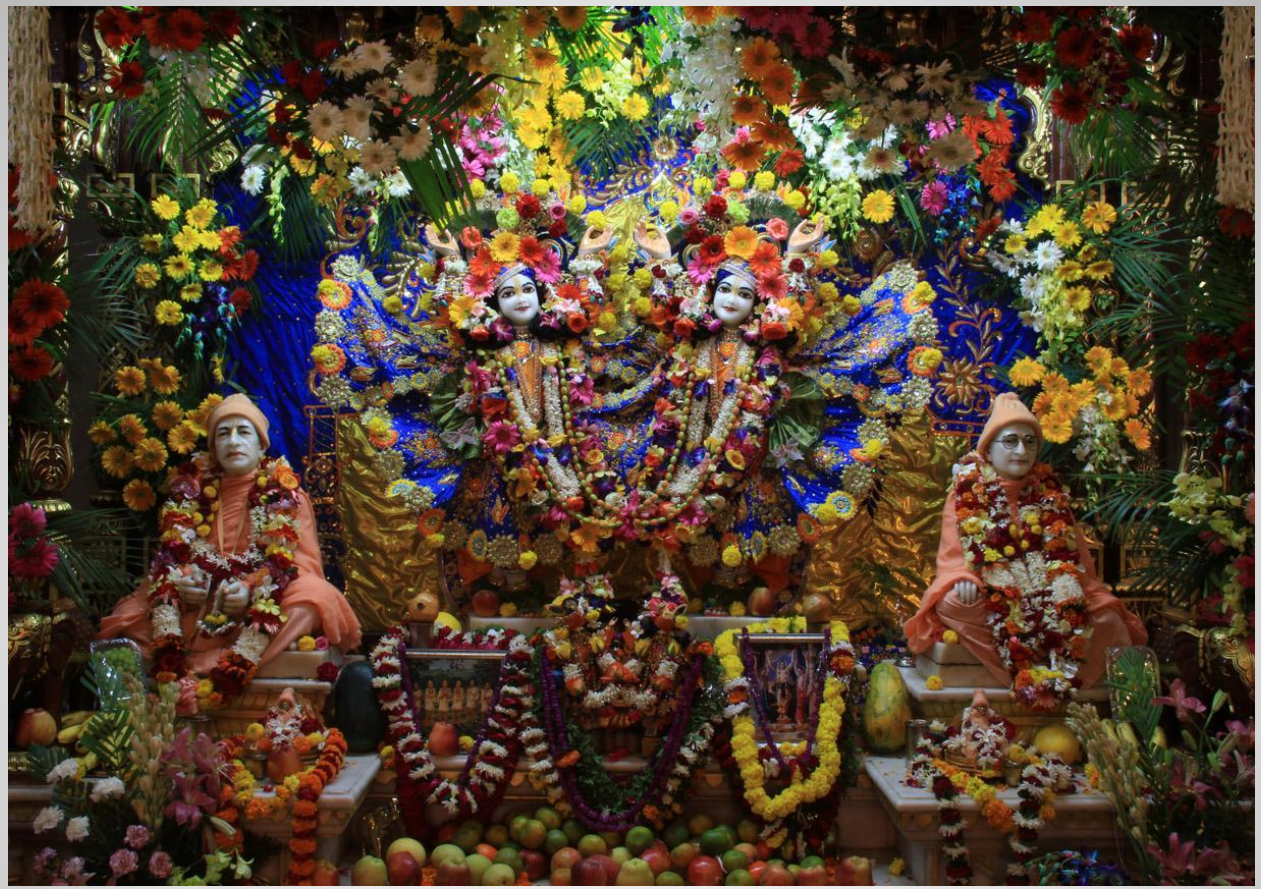
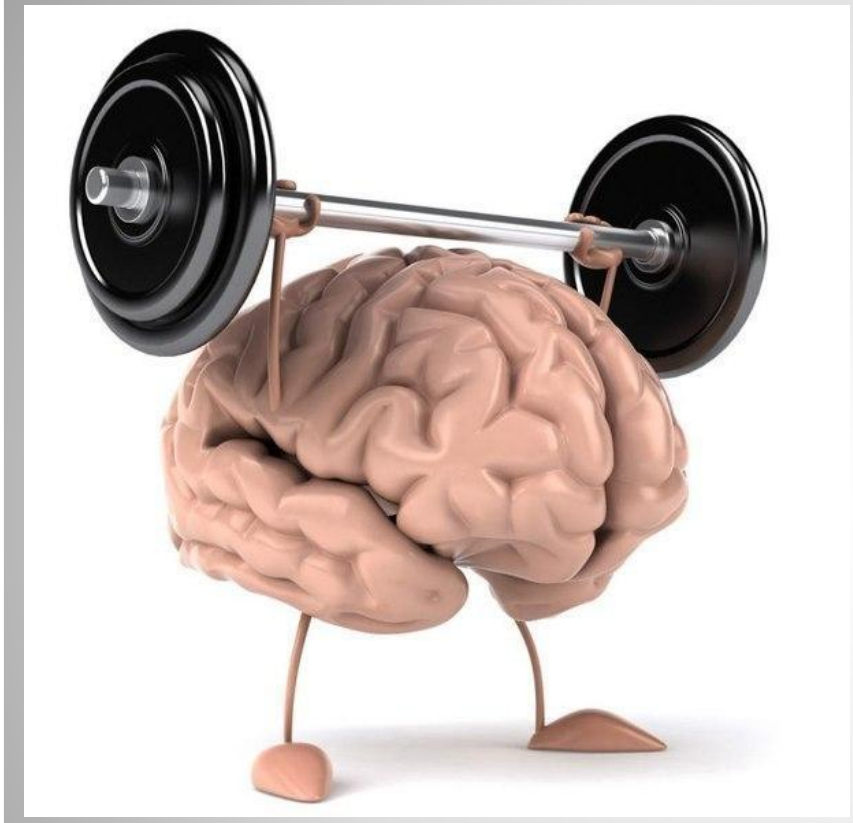
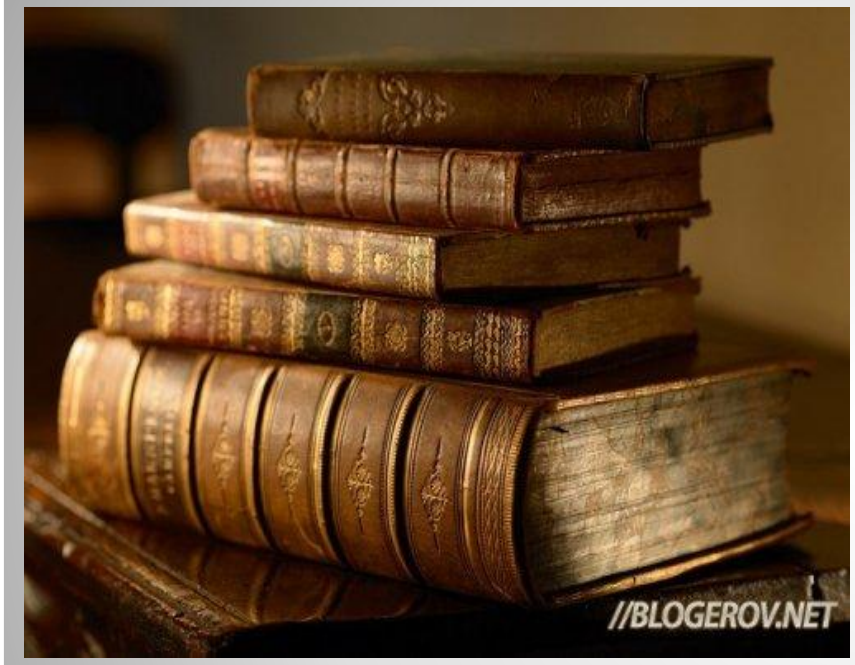


Основная цель практики развития памяти- всегда помнить Кришну и никогда Его не забывать



инструменты эффективного изучения материала и последующего запоминания

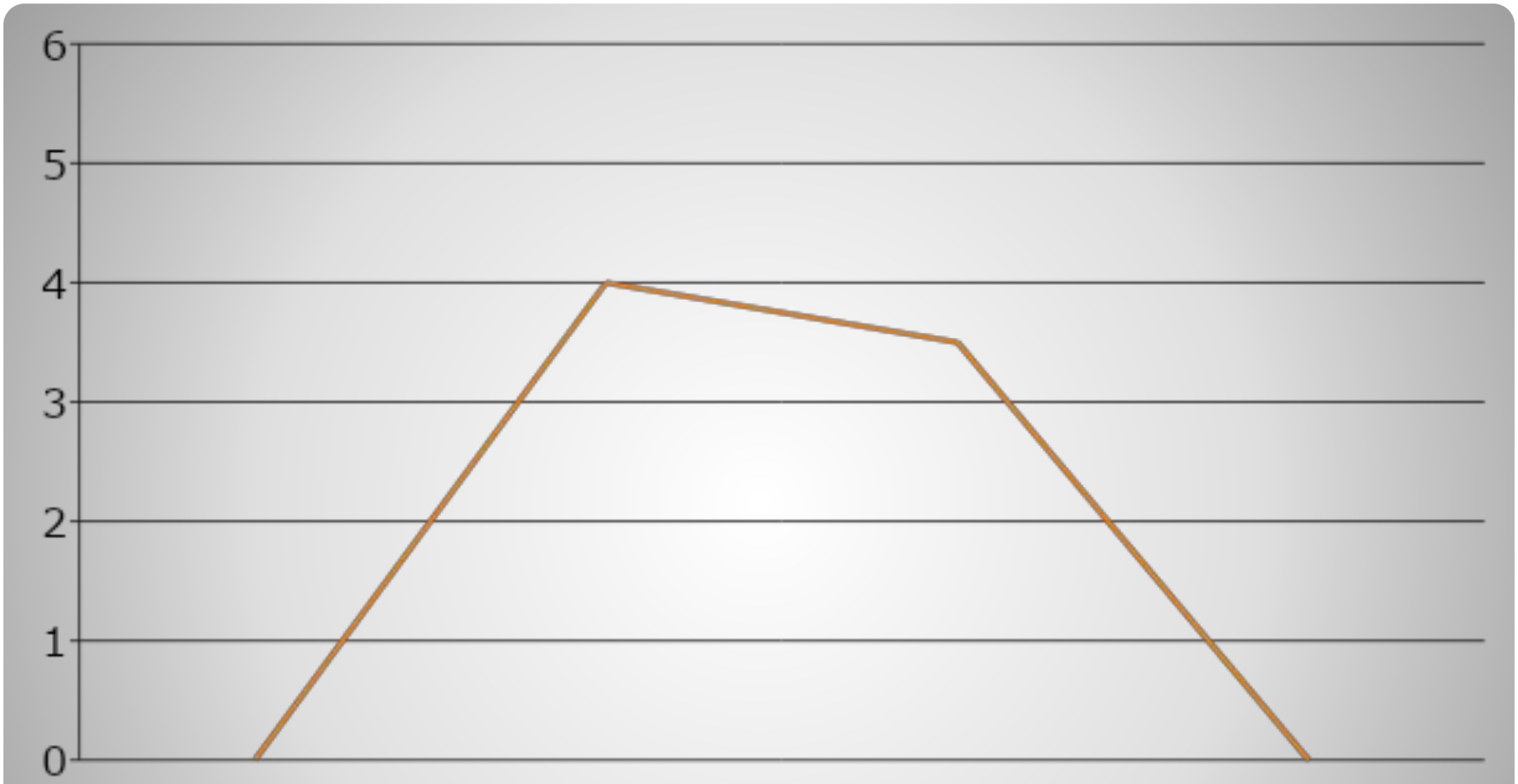


Прочитано много книг. Прослушано много лекций. Сколько процентов мы запомнили???

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

Эффективный метод запоминания состоит из трех последовательный действий

прежде чем что то запомнить необходимо информацию правильно воспринять



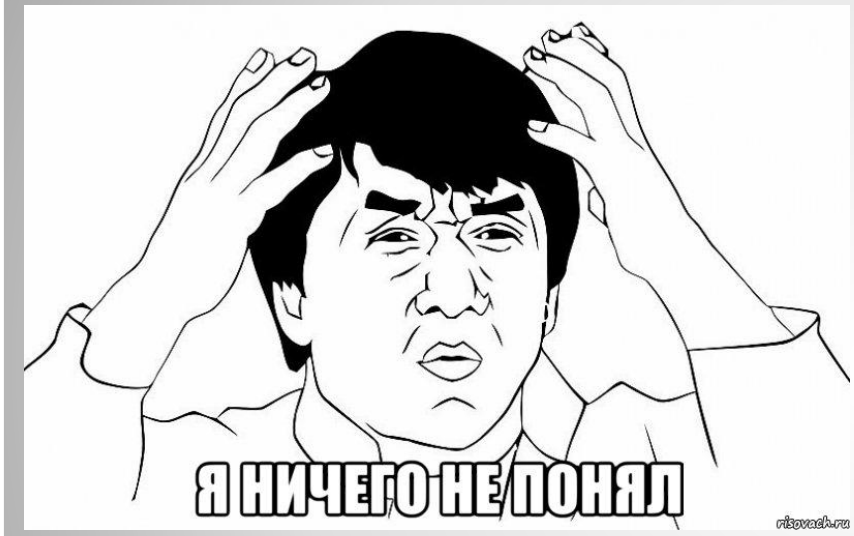
1. Сначала уму тяжело концентрироваться
2. После начинается активная работа ума
3. постепенное потеря концентрации
4. отвлечение; перегруз; низкая производительность

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



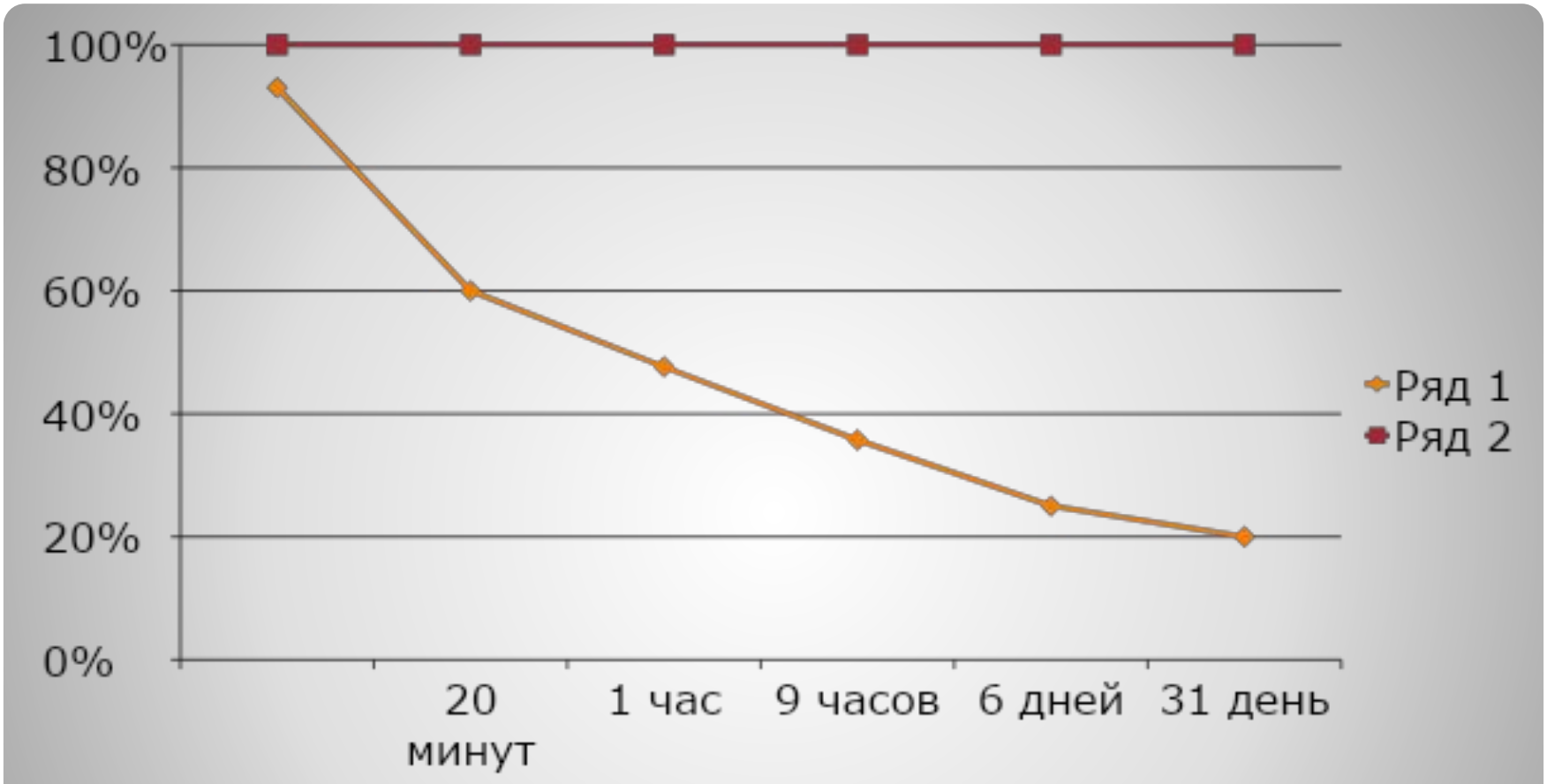
1. восприятие

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

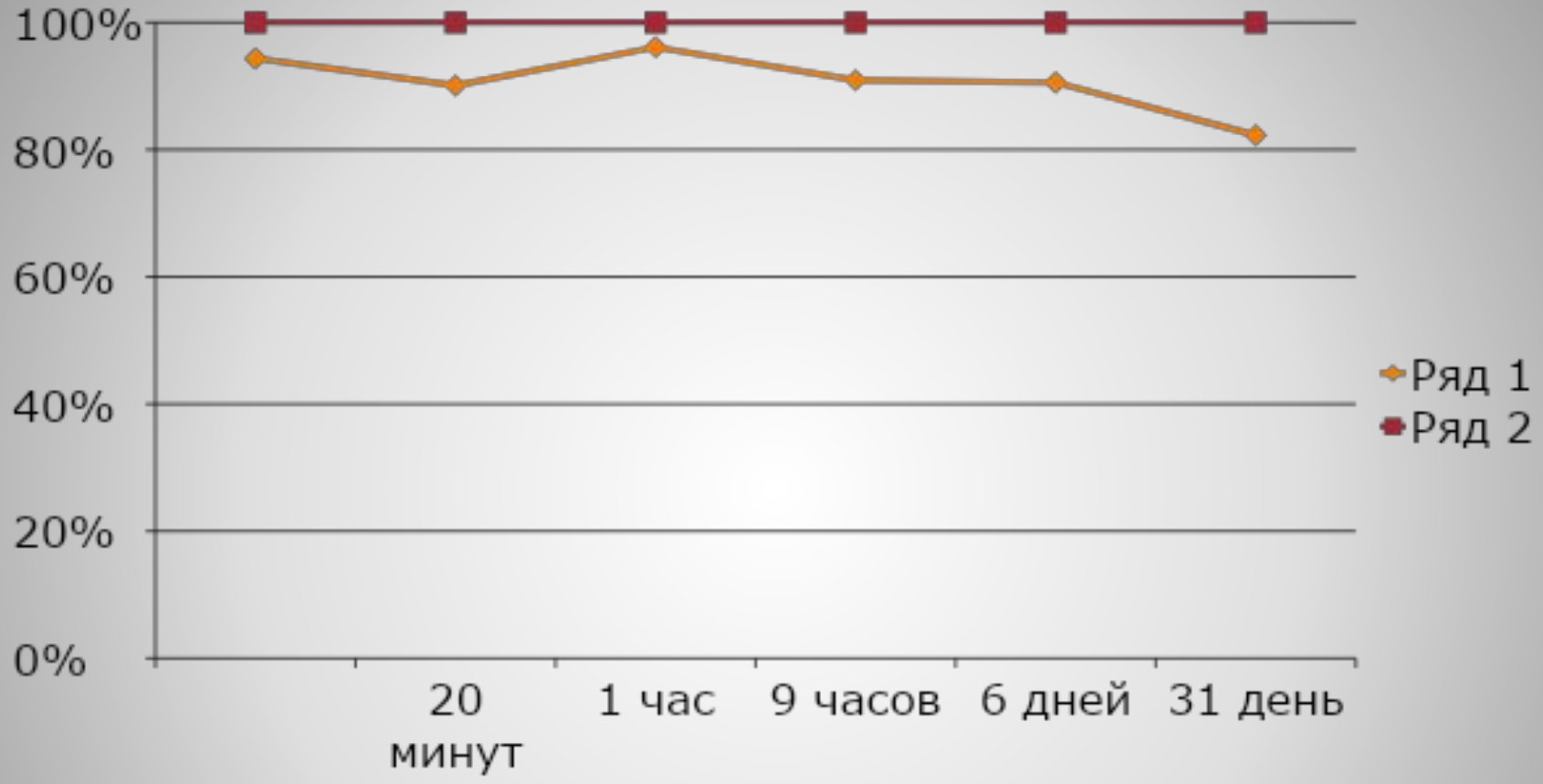
3.
применение
1.
восприятие
2. закрепление

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)?

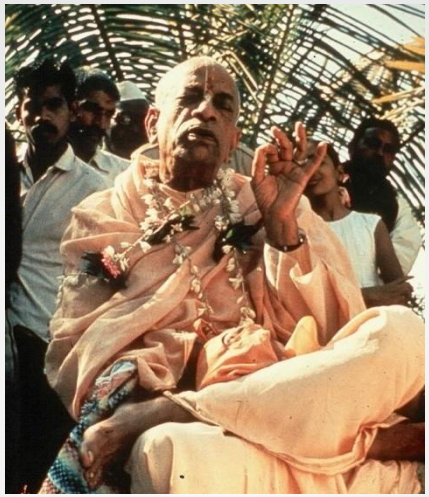


Потери знания из «оперативной памяти» в течени времени. В конце,через месяц, в памяти почти ничего не остается



Если повторить изученный материал, потерь запомненного будет меньше.

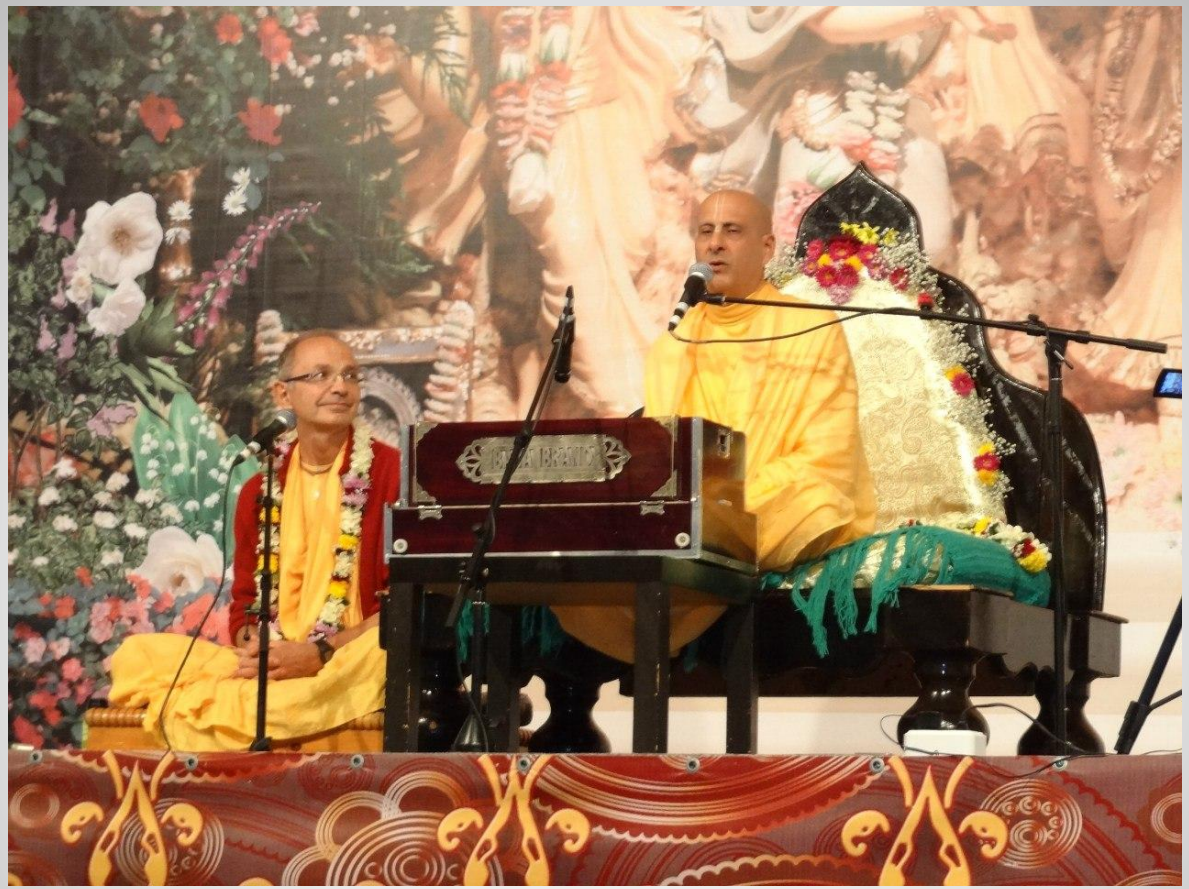
1 повтор	**10 минут, после ознакомления с материалом. Просмотреть, лучше вспомнить**
2 повтор	Вечером. Вспомнить материал, можно посмотреть
3 повтор	На следующий день вспоминать своими усилиями
4 повтор	Через неделю
5 повтор	Через месяц
6 повтор	Через полгода



Записал- значит запомнил.

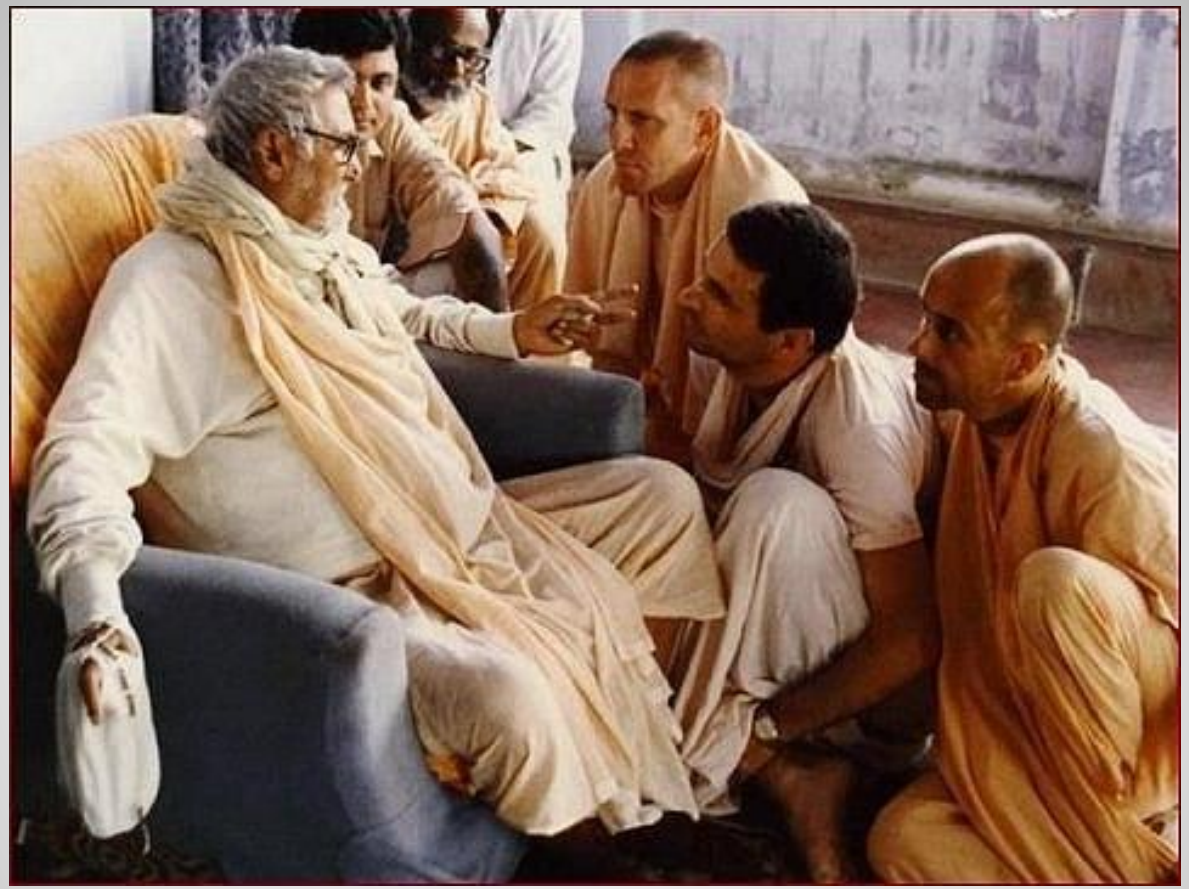
(Шрила Прабхупада)

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.