

Allena i ricordi e tieni in forma la memoria – Tgcom24

Anche il cervello ha bisogno di tenersi in forma, lo sapevi? Ecco le strategie per allenarti e avere una mente sempre giovane

*07:00 – Se hai sempre immaginato la **mente** come un cassetto pieno di ricordi sappi che è tempo di elaborare un pensiero differente. Le ultime ricerche nell'ambito delle neuroscienze dimostrano che tendiamo a dimenticare i fatti accaduti quanto più evitiamo di spolverare e ripensare ai nostri **ricordi**. Allena la **memoria** quotidianamente: [il tuo cervello ha bisogno di tenersi in forma](#), ecco qualche dritta.*



***USA I SENSI** – A differenza delle parole gli **odori** hanno il potere di evocare **memorie antiche**, a cui sono legate emozioni profonde. Cura i [profumi che ami](#) e gli odori dell'infanzia: puoi evocarli attraverso la [cura dell'orto](#) e del giardino o fra le pareti di casa, in modo da creare un ambiente in grado di **dirisvegliare i tuoi sensi**. Usa le **immagini** per dare forma a ciò che senti. Pensare per immagini aiuta a sviluppare intuizione, amplia le possibilità considerate e rende più facile l'elaborazione di soluzioni nuove.*

***IL TUO CERVELLO** – Aniché essere un rigido contenitore che tende a svuotarsi negli anni, la **memoria** è un organismo vivo e dotato di plasticità. Si potrebbe dire che assomiglia a un albero: radici profonde e un grande tronco, antico e denso di profumi, da cui partono rami che arrivano fino al cielo. Ogni ramo rappresenta un capitolo della tua vita. Immagina questo albero e nei momenti liberi, per esempio prima di addormentarti, gioca a spostarti da un ramo all'altro, a caccia di **ricordi dimenticati**.*

LE TUE STORIE – Secondo gli studi **ripassare i ricordi** aiuta a ritrovare più rapidamente le informazioni. L'**intelligenza fluida** si nutre delle esperienze fatte e delle emozioni sperimentate, stimolando la capacità di creare relazioni attraverso ragionamenti complessi. Ecco perché raccontare serve: impariamo dal passato attraverso le persone che incontriamo sulla nostra strada.

BUONE ABITUDINI – Da un'indagine effettuata in collaborazione fra diverse università statunitensi è emerso che è sufficiente camminare quaranta minuti ogni giorno, meglio se di buon passo, per **tenere attiva la memoria** e combattere l'invecchiamento. Viceversa, traumi, ansia e situazioni di stress prolungato porterebbero a una **riduzione dell'attività cerebrale**, una sorta di misteriosa amnesia.

STRATEGIE – Grazie alla presenza di culture fondate sull'oralità, un tempo si utilizzavano di più le potenzialità della **memoria**. Un buon metodo per **allenare la mente** è evitare di affidarsi a foglietti, agende e appunti segnalati automaticamente dal telefono. Prova a prendere un impegno e ricordarlo. **Fare i conti a mente**, dare attenzione alle persone con un ascolto attivo, sapere quando scade la bolletta non è solo questione di **memorizzazione strategica**, bensì di presenza. Quando impariamo a dare vera attenzione a ciò che ci accade, progressivamente aumentiamo la nostra consapevolezza e impariamo a orientarci nel nostro mondo interiore.

Sorgente: [Allena i ricordi e tieni in forma la memoria – Tgcom24](#)