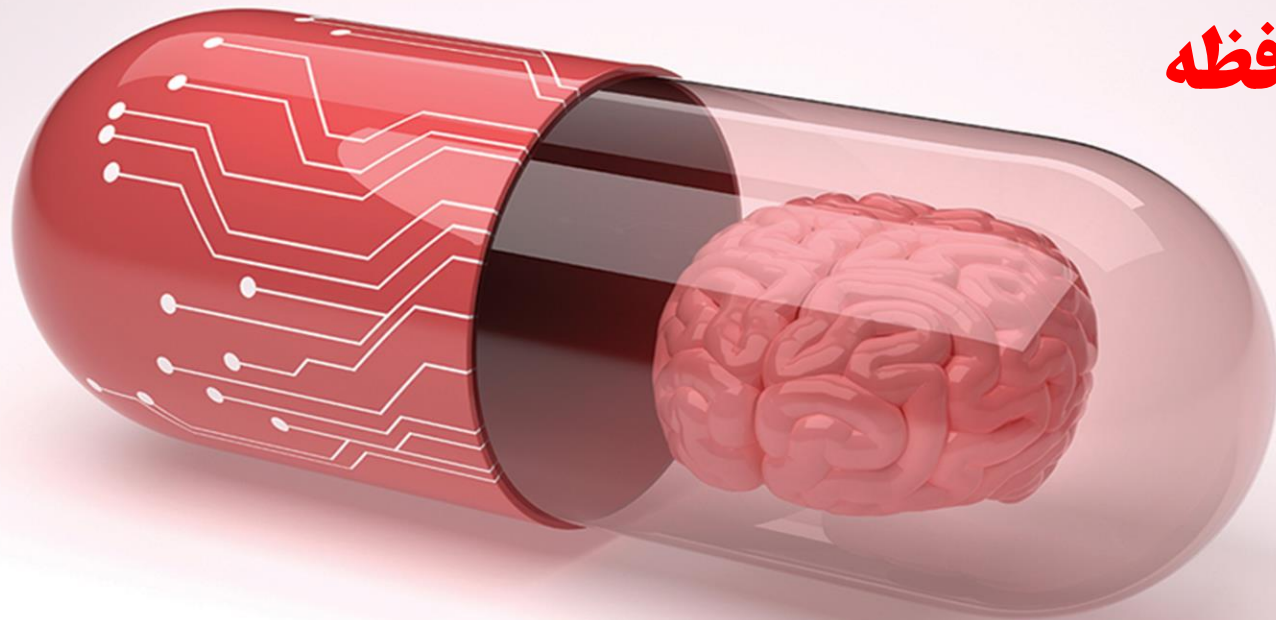


دوپینگ حافظه



دوره رایگان ۱۰ درسی دوپینگ حافظه
باشگاه ذهن نابغه

مدرس: مرضیه نگهداری

درس پنجم تمرکز

www.zehnenabeghe.com

www.zehnenabeghe.com

مرور درس قبلی

- انواع حافظه
- نیم کره های مغز

تمرکز



A portrait of an elderly man with white hair, wearing a dark suit, light blue shirt, and a patterned tie. He is sitting in a chair and smiling slightly. The background is a solid grey color.

هر جا هستی،
همان جا باش

جیم ران

داستان راهب بودایی





**توجہتان ہر کجا باشد،
انرژی تان به همان سمت
جاری خواهد شد.**

با پتک می کویم!



اصل اول: به حافظه خود اطمینان کنیم



اصل دوم: تأکید کنید!



دوستان یادمون نره که

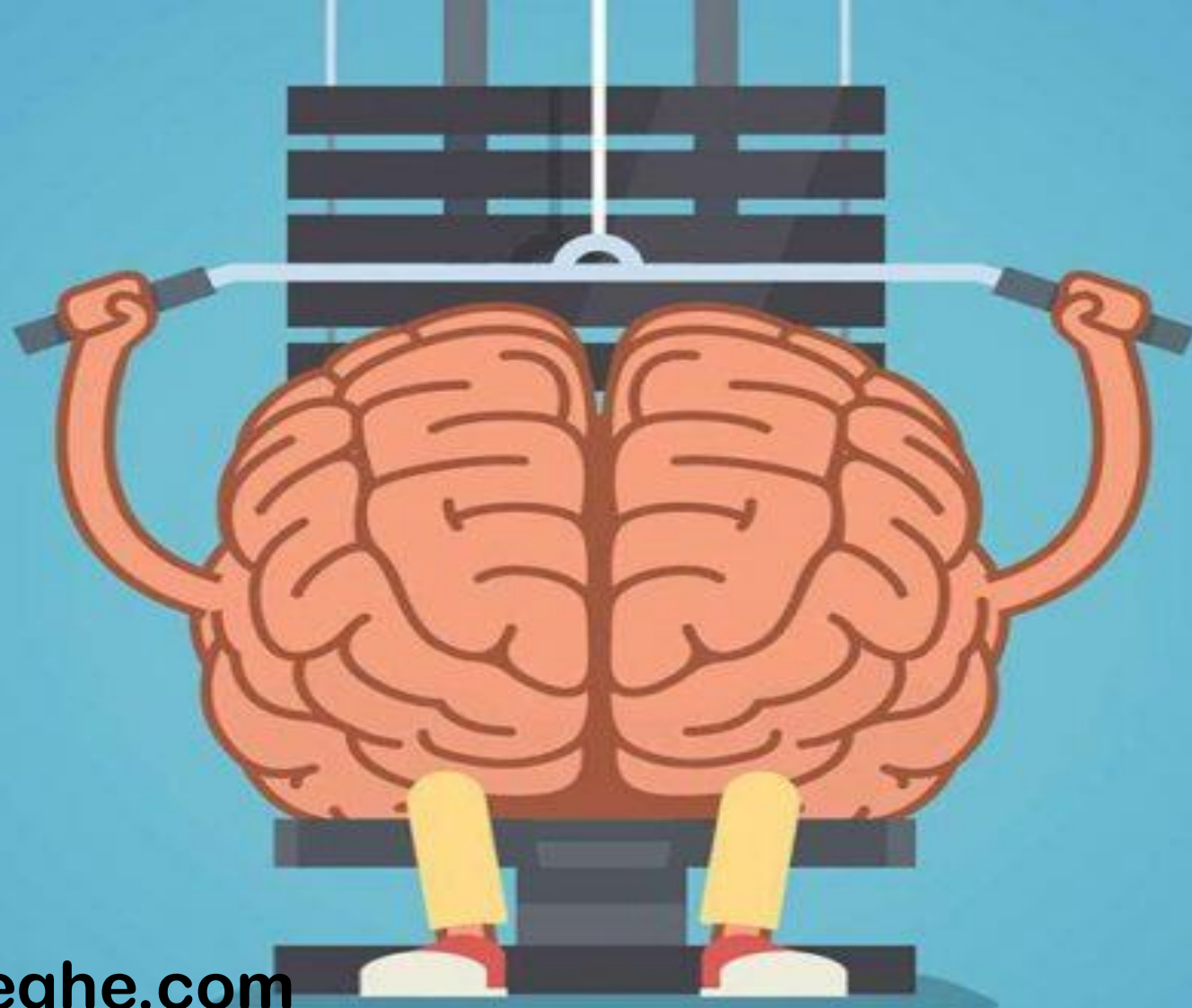
موفقیت

تکرار لجوجانه کارهای ساده ماست



SUCCESS

تمرین کنیم



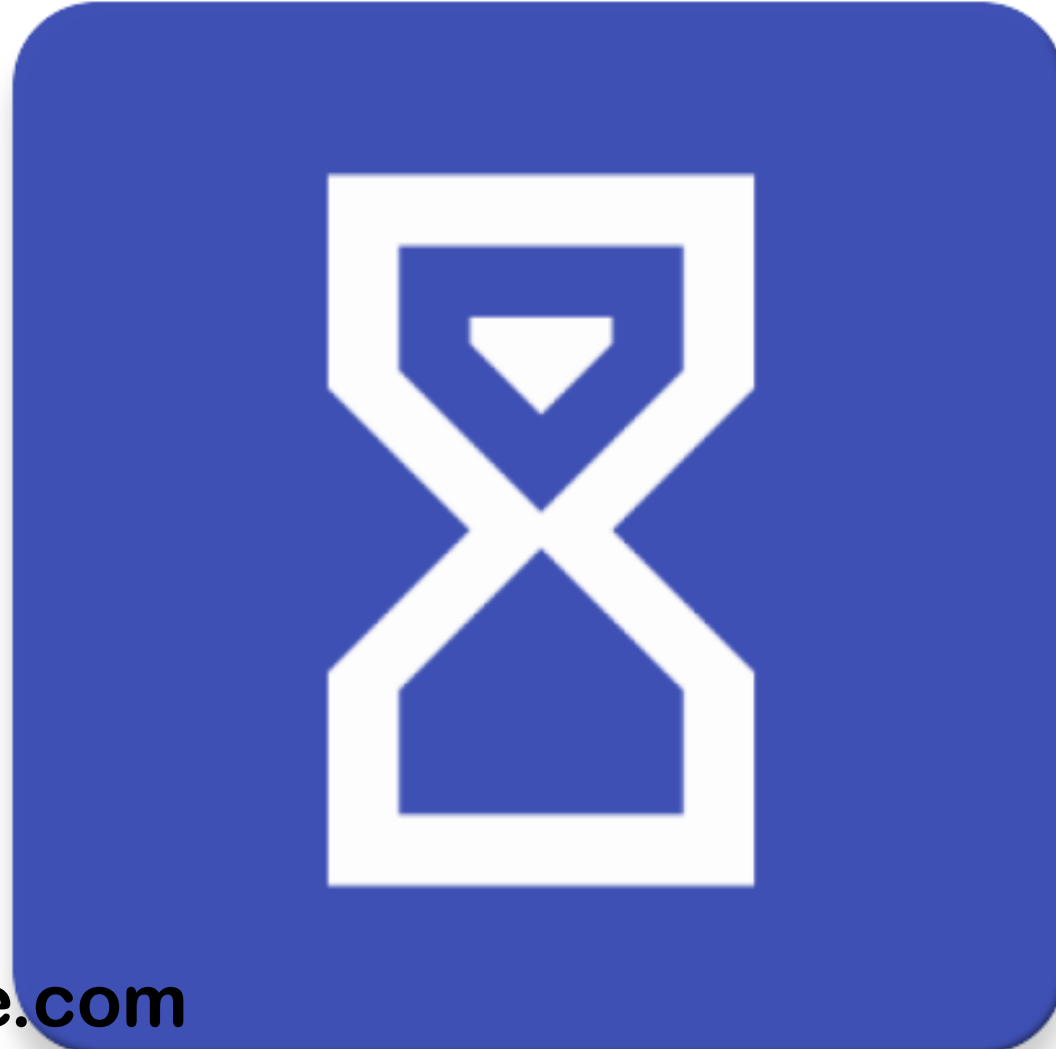
تمرین سیب



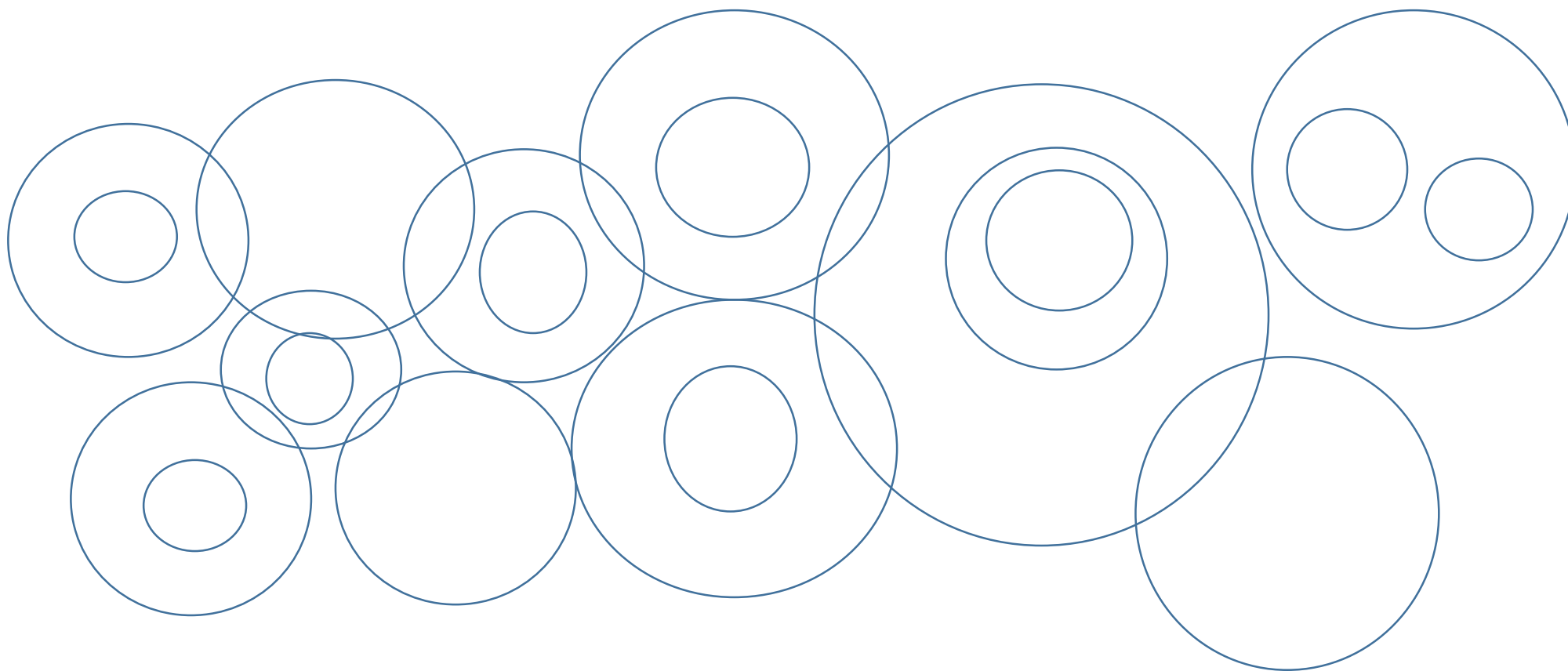
همه کارها را با هم انجام ندهیم!



شمارش معکوس



تعداد دایره ها را بشمارید



امروز چی یاد گرفتیم

- تمرکز
- اطمینان داشتن به حافظه خودمان
- تأکید کردن و گفتن جملات تأکیدی

درس بعدی

- تداعی و اتصالات
- حفظ کردن کلمات

ما رو در شبکه های اجتماعی دنبال کنید



Marziyehnegahdari



Marziyehnegahdari

لطفا از کسانی که دوستشون دارید
دعوت کنید
تا در این دوره شرکت کنند.