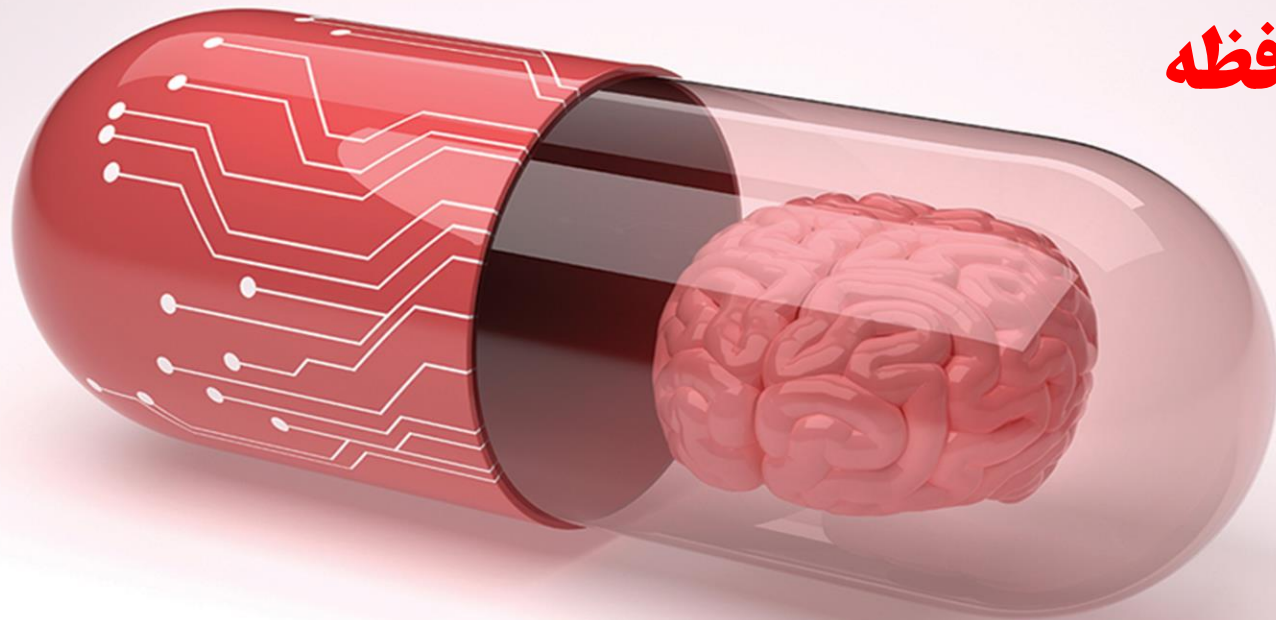


دوپینگ حافظه



دوره رایگان ۱۰ درسی دوپینگ حافظه

باشگاه ذهن نابغه

مدرس: مرضیه نگهداری

درس نهم نکات مهم و مرور

www.zehnenabeghe.com

www.zehnenabeghe.com

مرور درس قبلی

- بهداشت مغز رو جدی بگیریم و رعایت کنیم
- غذاهایی که مفیدند رو مصرف کنیم
- آب بنوشیم

اگہ واقعاً حواسم بہ حافظہ خودم نباشہ چہ شکلی میشم؟



هسته زرد آلو



تصمیم با شماست...



شانسی رو خودتون بسازید



مسابقات جهانی حافظه

۰۹۱۷۸۳۱۰۱۵۰



2019第28届世界记忆力锦标赛全球
THE 28th WORLD MEMORY CHAMPIONSHIPS 2019 GLOBAL

مرور تمرینات



1. دفترچه مغز خود را آماده کنیم

2. اختلافات را در دو تصویر پیدا کنید

3. چالش پاساژ گردی

4. یک مهارت جدید یاد بگیرید

5. تمرین استروپ

6. پلاک ماشین ها را حفظ کنید

مرور تمرینات



1. انجام محاسبات ساده

2. انجام کارها با دست مخالف

3. گفتن جملات تاکیدی

4. تمرین سیب

5. همه کارها را با هم انجام ندهیم!

6. شمارش معکوس

مرور تمرینات



1. تعداد دایره ها را بشمارید

2. لیست خرید منزل را حفظ کنید!

3. یک شماره موبایل حفظ کنید

4. به طبیعت برویم!

5. بهداشت مغز رو رعایت کنیم

6. آب بنوشیم

دوستان عزیز

**تمرینات را با توجه به شرایط خودتان در نمونه های متفاوت
انجام دهید.**

(تعمیم دهید)

کتاب کله پاچه



ما رو در شبکه های اجتماعی دنبال کنید



Marziyehnegahdari



Marziyehnegahdari

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