

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og
få tre forskellige livssyn
på dit spørgsmål på
Facebook.com/
psykologimagasinet



SPØRGSMÅL

"Jeg lever et aktivt, travlt liv og glemmer ofte ting og aftaler. Det er meget frustrerende og ubehageligt. Hvordan kan jeg blive bedre til at huske?"



CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut.
Charlottebang.dk*

Skab et system af sammenhæng

SVAR At huske kræver fokus, hvilket kan være vanskeligere, når du har mange ting om ørerne. Daglig meditation kan hjælpe dig til at øge fokus. Husk at fem minutters daglig meditation er bedre end ingen meditation.

Heldigvis behøver du ikke at huske alt, men kun det, der er vigtigt for dig. Så først og fremmest skal du beslutte dig for, hvad du ønsker at huske og så koncentrere dig om det.

Når du vil huske noget, så giv det din fulde opmærksomhed, og sig til dig selv: "Jeg vil huske det her!" Spørg dernæst dig selv: "Hvordan husker jeg det bedst?" Nogle ting vil f.eks. være bedst at skrive ned i din kalender eller på en to-do-liste, og nogle ting vil være mest hensigtsmæssige at hu-

ske udenad. Når du vil huske noget udenad, så vær fuldt fokuseret på at huske det, og gentag for dig selv: "Jeg vil huske det her." Skab også et system af sammenhæng. Eksempler på sammenhænge er remser til at huske tyske verber eller indre billeder, der kobles sammen med det, du vil huske. Hvis du vil et huske et navn, kan du f.eks. tænke på et indre billede af den nye person, som står ved siden af en anden person, der hedder det samme. Eller du kan måske forestille dig personens navn skrevet i neon ved siden af personen. Samtidig kan du for dit indre øre høre personens navn blive sagt eller sunget højt. Repetér det, du ønsker at huske. Repetition øger hukommelsen. God fornøjelse!