

Douglas J. Mason
Spencer Xavier Smith

DOCTORUL MEMORIEI

Traducere din limba engleză de
Cristina Fonogea



Nota editorului

S-a avut grijă ca acuratețea informației prezentate să fie confirmată și să fie descrise practici general acceptate. Cu toate acestea, autorii, redactorii și editorul nu răspund pentru eventualele erori, omisiuni sau consecințe ce decurg din aplicarea informațiilor din prezenta lucrare și nici nu garantează, direct sau indirect, în legătură cu conținutul prezentei ediții.

Autorii, redactorii și editorul s-au asigurat că fiecare medicament sau doză de medicament la care se face referire în text respectă recomandările și practicile în vigoare la momentul publicării. Cu toate acestea, având în vedere cercetările actuale și modificările aduse regulamentelor guvernamentale, precum și fluxul constant de informații referitoare la terapiile medicamentoase și la reacțiile apărute, cititorul este rugat să verifice prospectul fiecărui medicament pentru orice alte schimbări ale indicațiilor și dozelor, precum și pentru precauții și avertizări suplimentare. Acest lucru este extrem de important când substanța recomandată este un medicament nou sau mai puțin utilizat.

Unele medicamente și aparaturi medicale prezentate în această lucrare pot avea aprobarea FDA (Autoritatea Federală a Alimentelor și Medicamentelor din Statele Unite ale Americii) pentru utilizare limitată în condiții restrânse de cercetare. Este responsabilitatea fiecărui cadru medical de a verifica aprobarea FDA pentru fiecare medicament sau dispozitiv pe care intenționează să-l utilizeze în practica sa medicală.

*Dedic această carte fiicelor mele Stephanie, Jenna și Jordyn,
soției mele Brenda și părinților, Ray și Mable.*

D.J.M.

Pentru Marie și Tristan.

S.S.

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1 Memoria – privire generală.....	15
Capitolul 2 Să începem – percepții și obiective	27
Capitolul 3 Relaxați-vă și amintiți-vă.....	41
Capitolul 4 Fiți atenți!	56
Capitolul 5 Introducerea și recuperarea informației.....	67
Capitolul 6 Adevărul despre plante, suplimente alimentare și tratamente alternative.....	79
Capitolul 7 Medicamente prescrise care vă pot influența memoria	92
Capitolul 8 Sfaturi, trucuri, instrumente și tactici pentru memorie	113
Concluzii. Direcții viitoare.....	123
Bibliografie.....	125

Introducere

M-am trezit dimineață la ora 4.00, ca să apuc să scriu ceva înainte de a pleca spre spital. Ca de obicei, am început cu o cană de cafea încălzită la microunde, pentru a mă îmbarca în aventura ce urma. M-am așezat în fața calculatorului și am început să scriu despre memorie. După câteva rânduri chinuite, am hotărât că am nevoie de cafea pentru a-mi alimenta izvoarele creației, dar unde era? Am căutat-o peste tot. M-am dus la baie, în sufragerie și la bucătărie. Am căutat și în cămară, și pe terasă. Oricât aș fi încercat, nu am reușit să o găsesc. Cam după zece minute mi-am adus aminte unde am pus-o. De fapt, nu mi-am adus eu aminte, mi s-a reamintit când am dat cu ochii de cuptorul cu microunde.

Ce mai păcăleală! Un neuropsiholog pornit să scrie despre memorie, incapabil să-și găsească combustibilul de dimineață. Oare mă senilizez? Oare e o chestiune de timp până mă voi cufunda în abisurile bolii Alzheimer, ca bunica și mama mea? Doamne, oare ce-am mai uitat în ultima vreme? Bine, stai puțin. În primul rând, era ora 4 dimineața. Dormisem doar patru ore cu o noapte în urmă și poate chiar mai puțin în cea dinaintea ei. Mă gândeam la cei zece pacienți care mă așteptau probabil la spital în ziua aceea și la faptul că trebuia să plec ca să ajung la prima programare. Eram distras și de zgâriatul pisicii la ușa de la intrare și de copilul care începea să se agite în camera de alături. Cât despre cafea, ei bine, presupun că de-aș fi băut deja una înainte de a o pierde pe asta, probabil nici n-aș mai fi pierdut-o.

Acest model de uitare este normal. Avem atâta energie cognitivă câtă e necesară în anumite momente și tocmai la ora 4 în acea

dimineată, nevoia mea suplimentară de energie necesară rezolvării multiplelor îndatoriri depășise cu mult resursele mele cognitive matinale. E normal să uiți; să uiți că ai uitat nu mai este normal. Cu alte cuvinte, atâta timp cât ții minte că ai uitat, totul este în regulă.

PAZNICUL MINTII

Shakespeare numea memoria „al minții paznic”¹, responsabil cu veghea asupra istoriei noastre personale. Dacă acest gardian slăbește, propria imagine despre sine poate avea de suferit. Ne identificăm într-atâta cu memoria noastră, încât chiar și cel mai mic impediment în capacitatea noastră de a ne aminti poate crea teamă și panică.

Cine ați mai fi dacă amintirea dumneavoastră despre sine v-ar fi luată? Dacă setul complex de amintiri care vă compun viața, primul sărut, momentul când v-ați îndrăgostit de partenerul dumneavoastră, absolvirea facultății, prima slujbă adevărată, nașterea copiilor dumneavoastră, ar dispărea – cine ați mai fi, dacă toate acestea s-ar scufunda în abisul memoriei pe vecie? Ce ar însemna asta pentru dumneavoastră? Mai precis, ce poate să însemne faptul că ați început să uitați în mod repetat unde vă sunt cheile? Oare înseamnă că vă aflați în etapele premergătoare ale bolii Alzheimer și veți fi pierdut în curând într-o lume fără amintiri?

Răspunsul este cât se poate de simplu – probabil că nu. Dacă ați intrat într-o librărie și ați dat peste cartea asta sau dacă ați studiat titluri de cărți online și ați decis că memoria dumneavoastră chiar are nevoie de o îmbunătățire, înseamnă că nu ați început să vă pierdeți amintirile. Adevărul este că această temere este nefondată. Nici chiar persoanele cu demență avansată nu-și pierd complet identitatea. Mai mult, dacă citiți chiar acum această pagină, sunteți departe de a fi incapacitat mental. Așa că relaxați-vă, respirați adânc și citiți cartea

¹ William Shakespeare, *Macbeth*, trad. Ion Vinea, 1988. (N. tr.)

de față. Nu vă „pierdeți mințile“, doar că nu vă mai amintiți unde ați pus cheile. Noi vă putem ajuta în sensul acesta.

CUM VĂ AJUTĂ ACEASTĂ CARTE

Poate ați început să aveți „momente de ramoleală“ și, pentru prima oară în viață, uitați lucruri pe care altădată nu le uitați. Sau poate că sunteți atât de ocupat, încât nu vă mai amintiți toate lucrurile pe care le aveți de făcut într-o zi. Poate sunteți o persoană care nu a avut niciodată „o memorie bună“ sau poate că ați ales cartea aceasta pentru că ați simțit că memoria dumneavoastră are nevoie de un mic impuls. Oricare ar fi motivul, ați ales cartea aceasta pentru că memoria este importantă pentru dumneavoastră și aveți nevoie de un mic ajutor pentru a o face să funcționeze mai bine.

Așa cum sugera și Shakespeare, memoria este, de fapt, legată intim de cine suntem. Amintirile vieții noastre, păstrate în memorie, reprezintă actele unei piese care a condus la scena pe care o jucăm chiar azi. Aceste amintiri ne definesc. Ne spun cine suntem și ne amintesc de unde venim.

Totuși, nu de aceste tipuri de amintiri vom vorbi în această lucrare. Nu este o carte despre felul în care ne definim amintirile sau despre ce ne transmit amintirile despre noi. *Doctorul memoriei* nu vă indică modalități de a face față amintirilor. Cartea aceasta vă va învăța cum să vă amintiți unde ați pus cheile dimineața, când copilul plângea și deja întârziaserăți la lucru.

Este o carte despre îmbunătățirea memoriei. Vă oferim opt capitole ușor de parcurs, care vă vor ajuta garantat să depășiți momentele de „ramoleală“ și să vă ascuțiți memoria, încât toți prietenii și colegii vor fi muți de uimire.

De asemenea, cartea nu seamănă cu programele televizate care promit să-i învețe pe cei mai slabi cu duhul cum să stăpânească tehnica incredibilă de a reține numele fiecărei persoane dintr-o încăpere, în timp ce urmăresc o listă de 50 de nume aleatorii. Ceea

ce promite această carte este mult mai practic. Vom lăsa în seama terapeuților recuperarea amintirilor din trecut, iar vrăjitorilor TV memorarea datelor fără sens.

Ceea ce oferă *Doctorul memoriei* este o modalitate de a vă îmbunătăți calitatea vieții prin îmbunătățirea calității memoriei despre lucrurile importante pentru dumneavoastră. Din punctul nostru de vedere, aceasta este soluția. Multe persoane vor apela la această carte din varii motive. Motivul comun tuturor este acela că doresc să-și îmbunătățească memoria pentru că, într-un fel sau altul, memoria dumneavoastră (sau lipsa acesteia) a început să aibă un impact negativ asupra calității vieții dumneavoastră.

Faptul că ați uitat unde v-ați pus cheile poate deveni o bătaie de cap. Și mai rău este când uitați unde v-ați parcat mașina. Iar să uitați numele noii soții a celui mai bun prieten poate fi chiar un dezastru social. Poate sunteți speriat că ați întârziat o jumătate de oră să vă luați copilul de la antrenamentul de fotbal, din cauză că ați uitat, sau poate că șeful dumneavoastră este supărat că trebuia să terminați niște documente pentru departamentul PR acum două săptămâni și lucrul ăsta v-a ieșit complet din cap.

Oricare ar fi motivele, această carte vă este dedicată. În paginile ei veți învăța cum să vă amintiți toate aceste lucruri mult mai ușor, și mult, mult mai multe. *Doctorul memoriei* vă va ajuta să uitați cum să uitați și să țineți minte cum să vă amintiți. *Doctorul memoriei* va... Înainte să se transforme într-un discurs sfărăitor, hai să luăm o gură de cafea și să vă arătăm cum să folosiți această carte.

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Așa cum am mai spus, cartea aceasta este împărțită în opt capitole. Practic, le puteți citi în ce ordine doriți. Dacă alegeți să le citiți de la început spre sfârșit (modalitatea recomandată pentru orice carte), veți avea o imagine destul de clară despre cum funcționează memoria (capitolul 1); zonele anume cu care aveți probleme de memorie și

modalități de îmbunătățire a acesteia (capitolul 2); tehnici de atingere a scopurilor (capitolele 3-5 și 8); modul în care medicamentele și suplimentele alimentare vă pot afecta memoria în bine sau în rău (capitolele 6 și 7); noi direcții în cercetarea asupra memoriei (concluzii).

Dacă alegeți să săriți de la un capitol la altul, vă recomandăm să parcurgeți complet măcar capitolele 1 și 2. Aceste două capitole sunt foarte importante. În capitolul 1 veți descoperi o privire generală asupra modului în care funcționează memoria și a diferitelor tipuri de memorie pe care le puteți utiliza. Aceste informații reprezintă un fundament important pentru restul cărții.

S-ar putea ca singura modalitate de a influența funcționarea memoriei să fie a avea o imagine clară asupra felului în care funcționează aceasta și apoi să aveți grijă cum lucrează mecanismul memorării. Din cauza faptului că amintirea stă în firea omului, nu ne gândim cu adevărat cum funcționează memoria. De aceea pierdem din vedere felul în care ne putem îmbunătăți această funcție. Materialul inclus în capitolul 1 elimină această ignoranță.

Capitolul 2 vă ajută să stabiliți niște obiective în vederea îmbunătățirii memoriei. Este capitolul care vă ajută să personalizați materialul de față. Dacă nu aveți o idee clară despre tipul de probleme de memorie pe care le aveți, va fi foarte dificil să realizați ce trebuie să faceți pentru o schimbare. Prin stabilirea de obiective clare pentru memoria dumneavoastră, ajungeți să profitați din plin de această carte și, până la urmă, chiar de memoria dumneavoastră.

După ce parcurgeți primele două capitole, puteți face ce vreți. Dacă vă preocupă mai ales capitolul despre suplimente alimentare, citiți-l imediat, neapărat. Nu vă împiedică nimic. Sau poate vreți să aruncați cartea pe fereastră – puteți face și asta. Nu vă îmbunătățește memoria și mai și aruncați banii pe geam, dar s-ar putea să vă eliberați de tensiune.

Serios vorbind, cartea conține unele date științifice utile și aici se găsesc modalități eficiente, demonstrate nu o dată, care au schimbat în bine memoria. Unele sunt vechi de când lumea (cum ar fi legatul

DOCTORUL MEMORIEI

unei ațe în jurul degetului), dar majoritatea reflectă cele mai recente și importante cercetări din acest domeniu.

Înțelegerea modalității în care funcționează creierul a cunoscut o dezvoltare remarcabilă în ultimii zece ani; în unele situații, vechile modele acceptate de funcționare a creierului au devenit complet depășite. De exemplu, poate că ați învățat că omul are un număr finit de celule cerebrale (neuroni) încă de la naștere, care nu se mai regenerează, iar treptat, pe măsură ce îmbătrânim, creierul nostru „moare” încet. Ați mai aflat și că, odată distrusă rețeaua neuronală, aceasta nu se mai reface. Toate aceste informații s-au dovedit a fi false.

Creierul uman este un organ mult mai complex, mai flexibil, mai maleabil și mai ușor de reînnoit decât se credea. Creierul are mai multe în comun cu un mușchi decât se știa acum 20 de ani. Și, ca și în cazul mușchilor, antrenarea și exercițiul creierului poate duce la rezultate extraordinare.

Privim mintea umană și funcțiile memoriei, mai ales, cu admirație științifică. Singura idee cu care am dori să rămâneți din această carte, mai mult ca oricare alta, este următoarea: mintea și memoria dumneavoastră sunt limitate doar de eforturile pe care le depuneți pentru dezvoltarea lor. Sperăm că veți utiliza această carte pentru dezvoltarea minții și a memoriei, pentru îmbunătățirea calității vieții și pentru a vă distra un pic, în același timp.

**MINTEA ȘI MEMORIA DUMNEAVOASTRĂ SUNT
LIMITATE DOAR DE EFORTURILE PE CARE
LE DEPUNEȚI PENTRU DEZVOLTAREA LOR.**

Capitolul 1

Memoria – privire generală

În cultura noastră avem tendința de a ne raporta la memorie într-un mod prea lejer. Zilnic, pretutindeni în jurul nostru, auzim fraze de genul: „Îți aduci aminte când...” sau „Aveți o memorie atât de bună.” Din acest punct de vedere, memoria poate semnifica orice, de la cumulusul de experiențe de viață ale unui individ până la interacțiunile neuro-chimice care se produc în creier pentru a înregistra aceste experiențe.

De fapt, conceptul de memorie poate fi văzut ca o metaforă. Semnifică un set fix, palpabil de informații înmagazinate într-un singur loc ce poate fi accesat oricând. Avem tendința de a crede că mintea noastră funcționează ca un computer, lucru total eronat. În realitate, diferite tipuri de amintiri sunt înmagazinate în diferite părți ale creierului. Deoarece creierul uman este un organ atât de complex și sofisticat, memoria umană este de fapt un mecanism incredibil de dinamic și complex. Pentru a vă ajuta să aveți o imagine de ansamblu asupra acestui lucru, vom începe prin a împărți conceptul de „memorie” în toate elementele sale componente.

De cele mai multe ori luăm memoria de bună. Tindem să o considerăm un proces psihic care se produce dincolo de voința noastră. Dar când memoria este segmentată în toate elementele sale componente, începeți să distingeți acele zone pe care le puteți efectiv influența.

PROCESUL MEMORIEI

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegeți este că există un proces prin care rememorați. Mai simplu, introduceți informația în creier, rămâne acolo o perioadă și o scoateți mai târziu. Fiecare dintre aceste trei etape distincte în cadrul procesului de memorare poartă o denumire. Aceste denumiri sunt: codificarea (primirea informațiilor), depozitarea (păstrarea informațiilor) și recuperarea (scoaterea la lumină a informațiilor). Dar înainte de a intra în mai multe amănunte privitoare la aceste etape, să începem cu un exemplu pe care-l putem folosi drept punct de referință pentru explorarea celor trei stadii diferite ale memoriei.

Nebunia rock'n'roll: un model pentru memorie

Imaginați-vă o după-amiază însorită în care spălați vasele în bucătărie. Merge radioul și ascultați o melodie nouă, pe care n-ați mai auzit-o. În timp ce treceți cu buretele peste farfuriile, privind la mâna dumneavoastră care se încrețește în apă, observați cum începeți să fredonați melodia de la radio. În scurt timp veți cânta alături de cor la fiecare refren. Până la sfârșitul cântecului aveți deja în mână o lingură de lemn pe post de microfon și dansați prin bucătărie, urlând versurile, ca și cum ați fi pe scenă, și sperând să nu dea cineva peste dumneavoastră. Melodia se termină, la fel și prestația dumneavoastră, și terminați de spălat vasele.

Mai târziu, în aceeași zi, mergeți până la magazin să cumpărați câte ceva pentru cină și începeți să fredonați melodia din nou. Oamenii din celelalte mașini vă privesc ciudat, dar nu vă pasă. La semafor mai acompaniați corul de vreo două ori și, când se face verde, apăsați pe accelerație și vă pierdeți în asfințit sau, mai degrabă, spre parcarea magazinului de legume-fructe.

Ce s-a petrecut de fapt, dincolo de scurtul acces de nebunie declanșat de rock'n'roll? Este evident că v-ați amintit melodia, dar noi dorim să investigăm în detaliu însuși procesul prin care v-ați amintit-o.

Codificarea

Prima etapă a procesului memoriei este numită *codificare*. În timp ce dumneavoastră ascultați melodia, creierul prelua date auditive neprelucrate (versurile și muzica) și le transforma într-un cod (un set de rețele neuronale) pentru a putea depozita informația pentru mai târziu. Când v-ați dat seama că vă place melodia, probabil ați început să-i acordați mai multă atenție. Acest lucru a facilitat codificarea mai profundă a informației în creier. (Mai departe veți afla cât de importantă este atenția în timpul procesului de codificare; vedeți capitolul 4). În curând ați început să cântați odată cu melodia. Această repetiție (repetarea unui lucru iar și iar, până este bine fixat) a ajutat procesul de codificare să fixeze melodia și mai adânc în minte. (Veți afla despre repetiție în capitolul 5.)

Codificarea este punctul de intrare a informațiilor pentru a fi stocate în memorie. Dacă n-am codifica nimic, nu ne-am aminti nimic. Acesta este de asemenea stadiul memoriei asupra căruia puteți avea cea mai mare influență. O codificare reușită duce la o memorie mai bună. Dacă informația nu este codificată corect, nu o mai puteți accesa. Dacă deveniți conștient de modalitatea prin care codificați informația, acest lucru vă va ajuta nespus la îmbunătățirea memoriei. Cartea de față vă oferă multe strategii de îmbunătățire a codificării.

**O CODIFICARE REUȘITĂ DUCE LA
O MEMORIE MAI BUNĂ.**

Depozitarea

Să ne întoarcem la melodia pe care ați cântat-o. După ce cântecul de la radio s-a încheiat, v-ați oprit din cântat și ați reînceput să spălați vase. Totuși, la momentul respectiv, melodia era deja stocată în memorie. De aceea ați putut mai târziu să o fredonați în mașină.

Majoritatea celor care se plâng de probleme cu memoria sunt nemulțumiți, de fapt, de capacitatea de a reține informația. Li se pare că informația acumulată se va pierde cumva sau că ei își vor pierde capacitatea de a o refolosi. Ca o ironie, această etapă a memoriei nu este aproape niciodată afectată în mod semnificativ. Nici măcar bolnavii de Alzheimer nu-și pierd total capacitatea de a stoca informații. Parțial, acest lucru se datorează faptului că modalitatea de stocare a informației de către creier este atât de complexă.

Amintirile nu sunt stocate într-un anumit loc din creier. Amintirile dumneavoastră sunt de fapt o rețea neuronală vastă, răspândită în tot creierul. Amintirea unui singur eveniment este legată astfel de multe alte sisteme din creier. De exemplu, în timp ce cântați, spălați vasele. Asta înseamnă că amintirea acestei melodii va fi cumva legată de spălatal vaselor. De fapt, s-ar putea ca data viitoare când spălați vase să vă reamintiți respectiva melodie. Amintirea este de asemenea legată și de imaginea mâinilor dumneavoastră încrețite de apă. Aceste tipuri de legături sunt un motiv pentru care procesul de codificare este atât de important. Cu cât este implicată mai multă energie în codificare, cu atât vor fi mai puternice și mai complexe aceste rețele neuronale.

Memoria imediată

Poate fi util să ne gândim la capacitatea dumneavoastră de a stoca informație ca la un dublu proces. Primul vagon în care este încărcată informația îl reprezintă memoria imediată (cunoscută și sub denumirea de „memorie de scurtă durată“). Această *memorie ime-*

diată înmagazinează toată informația de care aveți nevoie pentru realizarea unui lucru la un moment dat.

Să presupunem că doriți să sunați la un magazin de muzică pentru a vă interesa de melodia pe care tocmai ați ascultat-o. Căutați numărul de telefon al magazinului, pe care îl depozitați apoi în memoria imediată. Presupunând că nu ați petrecut prea mult timp cu memorarea numărului și nici nu aveți vreun motiv să-l rețineți în continuare, informația se va șterge automat după ce nu mai aveți nevoie de ea.

Dacă, dimpotrivă, decideți să-l memorați și vă repetați numărul de mai multe ori (repetiție), în curând el va fi transferat în memoria de lungă durată. *Memoria de lungă durată* reprezintă acumularea tuturor lucrurilor pe care le-ați depozitat în minte și este extrem de vastă.

Așa cum am mai spus, capacitatea minții dumneavoastră de a păstra informația nu este aproape niciodată afectată semnificativ. Deci puteți sta liniștit, dacă aveți o perioadă grea în care vă amintiți cu greu unele lucruri, asta nu înseamnă că vă este afectat creierul. Nu trebuie să vă reparați echipamentul de stocare. Ar fi în avantajul dumneavoastră dacă v-ați concentra asupra proceselor de codificare și recuperare.

Recuperarea

Etapa de recuperare a informațiilor din memorie este aspectul unde mulți observă o problemă. Să spunem, de exemplu, că, în loc să vă mișcați în mașină în ritmul melodiei, în drum spre magazin, ați avea o altă experiență. Să presupunem că v-ați tot gândit la melodie; versurile vă stau pe limbă, dar pur și simplu nu vi le puteți aminti. Asta ar semnala o problemă în etapa de recuperare a amintirii. Recuperarea este procesul prin care informația stocată este reinvocată.

Sunt lucruri pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți capacitatea de recuperare a informațiilor și multe dintre acestea vor fi trecute în revistă în această lucrare. Totuși, trebuie să aveți grijă,

majoritatea problemelor de recuperare sunt de fapt probleme de codificare. Cu alte cuvinte, dacă informația ar fi fost inițial mai bine codificată, recuperarea acesteia nu ar mai fi fost o problemă. Prin urmare, deși există modalități de îmbunătățire a preluării de informații, partea memoriei asupra căreia trebuie să vă concentrați cu adevărat este procesul de codificare.

ANTRENAREA MUȘCHIULUI MEMORIEI

Vă vom prezenta, pe parcursul cărții, câteva exerciții care să vă ajute să puneți în practică unele dintre conceptele prezentate. Dacă doriți să vă îmbunătățiți memoria, aceste exerciții sunt șansa dumneavoastră să o faceți. Într-o măsură tot mai mare, neuropsihologii încep să înțeleagă mintea ca pe un mușchi. Dacă o puneți la treabă, se va îmbunătăți. Dacă o lăsați să lăncezească, își va ieși din formă. Cu cât depuneți mai mult efort pentru îmbunătățirea memoriei, cu atât mai probabil e să aveți rezultate.

Asta nu înseamnă că trebuie să vă petreceți timpul, zi și noapte, făcând exerciții de memorare. De fapt, obiectivul îmbunătățirii memoriei este acela de a antrena partea frontală a creierului prin exerciții complexe de atenție. Numai practicarea memorării unor lucruri va îmbunătăți memoria la fel de mult ca exercițiile de atenție distributivă (de exemplu, cititul în paralel cu uitatul la televizor).

CUM O FACEM SĂ FUNCȚIONEZE: Codificarea

Data viitoare când doriți să vă amintiți ceva, gândiți-vă la procesul dumneavoastră de codificare în timp ce încercați să vă reamintiți. Să spunem că vă rătăciți mereu cheile. Data viitoare când le lăsați din mână, gândiți-vă: „Acum codific locul în care îmi pun cheile“. Spuneți-o cu voce tare. Dacă în jurul dumneavoastră sunt persoane care ar putea crede că v-ați pierdut mințile pentru că spuneți acest