

# هدایای دوره مهارت های مطالعه و یادگیری

— چک لیست تمرینات تمرکز و تقویت حافظه —



**Bahareman**



**Bahareman**



**Bahareman.com**

**مدرس: امیرحسین حامدی**



**یادتون باشه این هدایا فقط و فقط متعلق به شماست  
لطفا در اختیار هیچ کس قرار ندهید**

- تمام بازی هایی که در کارگاه اجرا شد
- زندگی با چشمان بسته
- تصویر سازی ذهنی
- داستان سازی
- بسط دادن
- انجام کارهای روزانه با دست و پای مخالف
- به خاطر آوری آخر شب
- تمرکز روی مسیر جزوه
- مسائل ساده ریاضی
- مسیریابی جزوه
- شمارش معکوس
- تنفس دیافراگمی
- آدم برفی-مداد-کلاه حصیری-شمع
- خندیدن
- لیوان آب روی دست
- خواب مصنوعی



- ورزش
- گوش دادن با صدای کم
- دقت به دو صوت همزمان
- گفت و گو با خود

## نرم افزار ها

- آمیرزا
- Lumosity
- Study music
- Speed music

