

# 4 Estratégias para lembrar!

Vamos tentar praticar essas estratégias no dia a dia?

Esqueceu uma palavra?

1.  
Comece a falar as letras em ordem alfabética. Faça a sequência quantas vezes for necessário até recordar a palavra.

2.

Procure etiquetar caixas de plástico e use-as para guardar objetos pequenos a fim de encontrá-los mais facilmente.

Use etiquetas

Esqueceu o que vai fazer ao mudar de lugar?

3.  
Volte para o cômodo ao qual estava e diga em voz alta ex: "eu estava aqui na sala limpando o vaso e ia pra cozinha...". Repita o movimento se necessário.

4.

Quando for guardar um objeto diga em voz alta por ex: "o objeto está na gaveta da cômoda". Repita pelo menos 3x para fixar a informação.

Perde objetos com frequência?

@carlaparaense

Espero que alguma dessas estratégias possa ser útil pra você.