

Pour METTRE en mémoire ...



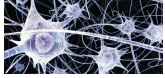
Je prends mon temps



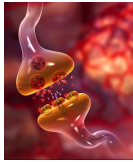
Je dis en mots



Je vois dans ma tête



Je branche mes informations de même « famille »
(je fais des liens pour mieux me souvenir après...)



Je RÉPÈTE pour renforcer ma ou mes connexions
synaptiques (+++ portes)
(plusieurs fois dans la journée ou la semaine...+ retours) *24hres

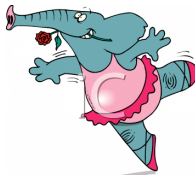
Si j'ai PLUSIEURS choses en même temps:



Je peux me faire une histoire



Je peux mettre en catégories



Je peux faire UNE image avec tous les
éléments

Pour RÉCUPÉRER l'info en mémoire ...



Je prends mon temps



Je me revois quand j'ai mis en mémoire
(stratégie prise pour mémoriser, endroit où j'étais...)



J'active ma ou mes connexions
synaptiques sur le sujet que je cherche

