



ПАМЯТЬ ЗА 7 ДНЕЙ

7 простых привычек для ума,

которые останутся с вами навсегда

5–7 минут в день · 7 дней · 0 ₽

vicgeramak.p.spru.io — @vicgeramak

БЕСПЛАТНО

ЧТО ВНУТРИ

- День 1 · Список покупок (7 слов)
- День 2 · Вчерашний день (пересказ)
- День 3 · Число задом наперёд
- День 4 · Прогулка с вниманием
- День 5 · Имена (5 новых за день)
- День 6 · От руки (3 предложения)
- День 7 · Итоги и благодарность

Плюс:

- Дневник наблюдений (заполняйте сами)
- Подборка 7 полезных привычек на каждый день
- Что дальше — 3 гайда по уровням

КОМУ ПОДОЙДЁТ

- Тем, кто замечает, что стал чаще забывать
- Тем, кто хочет поддерживать форму ума
- В подарок маме, папе, бабушке, дедушке
- Тем, кто хочет попробовать перед покупкой

ВИКТОРИЯ ГЕРА

психолог-метафорист
Telegram: @vicgeramak
Сайт: vicgeramak.p.spru.io

ПАМЯТЬ ЗА 7 ДНЕЙ

7 простых привычек для ума, которые останутся с вами навсегда

Бесплатный мини-гайд от Виктории Геры Психолог-метафорист · 10+ лет практики

Привет

Меня зовут Виктория Гера, я психолог-метафорист. Больше десяти лет работаю с людьми, которые хотят вернуть себе ясность ума, хорошую память и спокойное внимание. Не через волшебные таблетки, а через маленькие ежедневные шаги.

Этот гайд — мой подарок тем, кто хочет попробовать. Семь дней, семь простых упражнений, по 5–7 минут в день. Без сложных методик, без «надо себя заставлять», без насилия над собой. Только то, что реально работает — и помещается в обычный день.

Если вам понравится — у меня есть три гайда посерьёзнее, для тех, кто готов пойти дальше. Но об этом в самом конце.

Что вы получите за 7 дней

- 7 простых упражнений, которые можно делать в любом возрасте
- 7 полезных привычек, которые легко встроить в день

- Заметное улучшение памяти и внимания уже на 3–4 день
- Понимание, как устроена память и почему она «ломается» (и как её починить)
- Дневник, который можно продолжить вести после гайда

Важно

- Не стремитесь делать идеально — стремитесь делать регулярно
- Если какой-то день пропустили — просто продолжите со следующего
- Занимайтесь в удобное время, но желательно в одно и то же
- Заведите отдельный блокнот или заметку в телефоне — будете туда записывать результаты

ДЕНЬ 1 · «Список покупок»

Упражнение (5 минут) Перед походом в магазин или просто утром — придумайте список из 7 предметов, которые вам нужны сегодня. Прочитайте его вслух 3 раза. Через час попробуйте записать всё, что помните. Сверьте со списком.

Что тренируем: кратковременную память и внимание.

Полезная привычка дня Кладите ключи, очки, телефон всегда в одно и то же место. Звучит банально, но эта простая привычка снимает 80% «потеряшек» в течение первого месяца.

Запишите в дневник: сколько предметов вспомнили через час (например, «5 из 7»).

ДЕНЬ 2 · «Вчерашний день»

Упражнение (5–7 минут) Утром или перед сном — расскажите кому-нибудь (или просто вслух себе) три главных события вчерашнего дня. Расскажите подробно: что было, кто был рядом, что вы чувствовали. Если забыли детали — не страшно, восстановите по памяти.

Что тренируем: долговременную память и связное повествование.

Полезная привычка дня Перед сном вспомните один хороший момент дня. Просто подумайте о нём 1 минуту. Это улучшает сон и закрепляет позитивные воспоминания.

Запишите в дневник: три события вчерашнего дня — коротко, по одному предложению.

ДЕНЬ 3 · «Число задом наперёд»

Упражнение (5 минут) Попросите кого-нибудь назвать вам любое 5-значное число. Прочитайте его вслух, закройте глаза, через 10 секунд назовите его задом наперёд. Сделайте 5 попыток с разными числами. Если не получается — начните с 4-значных.

Что тренируем: рабочую память и концентрацию.

Полезная привычка дня Вместо того чтобы сразу заглянуть в телефон, когда забыли что-то — дайте мозгу 30 секунд самому вспомнить. Очень часто мы забываем не потому что забыли, а потому что не дали себе времени.

Запишите в дневник: сколько чисел назвали правильно задом наперёд из 5 попыток.

ДЕНЬ 4 · «Прогулка с вниманием»

Упражнение (15 минут) Выйдите на прогулку — обычную, по своему маршруту. Но сегодня ваша задача — заметить 10 новых деталей. Это может быть новая вывеска, цветок в необычном месте, чья-то причёска, интересная тень, запах из кафе. Старайтесь не просто пройти мимо, а действительно рассмотреть.

Что тренируем: внимание и наблюдательность.

Полезная привычка дня 15-минутная прогулка каждый день. Не для фигуры — для мозга. Аэробная нагрузка улучшает кровоснабжение мозга и запускает рост новых нейронных связей. Это доказано наукой.

Запишите в дневник: 5 из 10 новых деталей, которые заметили.

ДЕНЬ 5 · «Имена»

Упражнение (5 минут) Сегодня ваша задача — узнать имена 5 новых людей. Это может быть продавец в магазине, сосед, которого раньше не звали по имени, новый человек в очереди, коллега. Когда узнали имя — повторите его вслух 2 раза, чтобы закрепить.

Что тренируем: социальную память и ассоциативные связи.

Полезная привычка дня Когда знакомитесь — представляйтесь первыми. Это снимает напряжение у другого человека, и он с большей вероятностью запомнит вас. Кстати, это работает и в вашу пользу — вы тоже лучше запомните.

Запишите в дневник: 5 новых имён и где вы их узнали.

ДЕНЬ 6 · «От руки»

Упражнение (7 минут) Напишите от руки 3 предложения о вчерашнем дне. Не список, а именно связный текст. Что произошло, что вы почувствовали, что запомнилось. Если нет блокнота — подойдёт любой лист бумаги. Главное — именно рукой, не на компьютере.

Что тренируем: мелкую моторику, речевые центры мозга, связную память.

Полезная привычка дня Пишите от руки хотя бы 10 минут в день. Списки покупок, заметки, письма, дневник — что угодно. Это не ностальгия, это нейробиология: рука связана с речевыми центрами мозга напрямую.

Запишите в дневник: 3 предложения, которые написали.

ДЕНЬ 7 · «Итоги и благодарность»

Упражнение (10 минут) Сегодня — день подведения итогов. Откройте свой дневник и перечитайте записи всех 7 дней. Вспомните, что было легко, что — сложно. Запишите, что изменилось: стали ли вы лучше помнить, легче ли находите вещи, проще ли вспоминаете имена.

Затем напишите 3 вещи, за которые вы благодарны себе за эту неделю. Не грандиозные — любые. «Я не бросил(а) после второго дня», «Я каждый день писал(а) в дневник», «Я заметил(а), что стал(а) меньше терять ключи».

Что тренируем: рефлексия, метапамять, позитивное мышление.

Полезная привычка дня Дневник благодарности. 3 вещи за день, за которые вы благодарны. Это может быть солнце, вкусный чай, улыбка прохожего. Звучит просто, но это один из самых

изученных инструментов поддержания когнитивного здоровья.

Запишите в дневник: 3 благодарности себе за эту неделю.

Что дальше

Поздравляю — вы прошли мини-гайд! За 7 дней у вас появилось 7 простых привычек, которые реально работают. Большинство моих клиентов замечают первые результаты уже на этом этапе.

Если хотите пойти дальше — у меня есть 3 гайда по уровням:

Гайд №1 «ПАМЯТЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ» — базовый 14 дней по 5–10 минут. 5 полезных привычек. Для тех, кто хочет прочный фундамент.

Гайд №2 «ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ В ДЕЙСТВИИ» — продвинутый 21 день по 10–15 минут. 10 привычек. Мнемотехники: метод локусов, ассоциации, метод историй.

Гайд №3 «УМ В ДВИЖЕНИИ» — мастер 21 день по 15–20 минут. 15 привычек. Предельные нагрузки: 15 слов за раз, 8-значные числа, нестандартное мышление.

Комбо «ВСЕ 3 ГАЙДА» Все три гайда по специальной цене — экономия 480 ₽. Лучший эффект даёт прохождение всех трёх по порядку: каждый уровень усиливает предыдущий. Отличный вариант и для себя, и в подарок маме/папе/бабушке/дедушке.

Купить гайды: в Telegram-боте @Tribute или по ссылкам в моём канале.

Про автора

Виктория Гера — психолог-метафорист, 10+ лет практики. Работаю с людьми всех возрастов — от 25 до 80. Темы: память, внимание, тревожность, точка опоры, отношения с собой и близкими.

Как со мной связаться:

- Telegram: @vicgeramak

- Сайт: vicgeramak.p.spru.io

Важно: этот гайд не заменяет консультацию невролога или психотерапевта. Если у вас серьёзные проблемы с памятью, речью или ориентацией — обратитесь к врачу.

© 2026 Виктория Гера Этот гайд можно свободно распространять со ссылкой на автора