

# ComoEjercitarTuMemoria.com

Mejora Tu Desempeño, Ten Mejor Salud y Gana Más Dinero . . .

## EL MEJOR HÁBITO PARA MEJORAR TU MEMORIA EN SOLO 7 DÍAS



**Ignacio Monroy**

---

---

# EL MEJOR HÁBITO PARA MEJORAR TU MEMORIA EN SOLO 7 DÍAS

[comoejercitartumemoria.com](http://comoejercitartumemoria.com)

---

---

**Ignacio Monroy**

**Este Reporte es para su distribución  
gratuita**

**CONDICIÓN:** No modificar, alterar, o poner links a otros sitios que no sean los que originalmente trae el reporte.

**PROHIBIDA LA COPIA PARCIAL DE ESTE REPORTE.  
DEBE SER REGALADO EN SU TOTALIDAD, TAL Y  
COMO ESTÁ.**

[Comoejercitartumemoria.com](http://Comoejercitartumemoria.com)

**COPYRIGHT ® 2011**

## Índice

---

	<b>Página</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>¿Por qué crees tener una mala memoria?.....</b>	<b>3</b>
<b>La clave para mejorar tu memoria.....</b>	<b>5</b>
<b>Recomendaciones finales.....</b>	<b>9</b>

## Introducción

---

Te gustaría ganar más dinero, ser más productivo, tener mejor salud?... todo esto es posible cuando se tiene una memoria desarrollada y bien ejercitada. **Te garantizo que podrás mejorar tu memoria en solo 7 días** con solo aplicar lo mencionado en este reporte.

¿Sabes de la importancia de tener una mente bien ejercitada para el emprendedor o estudiante de hoy? Es erróneo pensar que se nace con una mente desarrollada, cualquiera puede lograrlo, si realiza los ejercicios correctos. A continuación sabrá por completo la importancia de **Tener una Mente Desarrollada y lo fácil de conseguir.**

La memoria siempre ha jugado un papel muy importante dentro de la vida del hombre, es la que genera la Identidad. ¿Qué pasaría si no existiera? sería incapaz de conservar los conocimientos y no sabría como vivir en el mundo, por no conocerlo.

Vayámonos más lejos, no podríamos comunicarnos con otras personas, no sabríamos que o quiénes somos, la identidad no existiera, la vida no podría existir.

Ahora sabes la **importancia de la memoria en la vida**, en la existencia como tal. Si es la base de nuestra identidad **¿Qué pasaría si la desarrollaras?** ¿Si constantemente realizara ejercicios y desarrollas hábitos para mejorarla? tendrías una **“Mente y una Identidad Superior”** a la mayoría.

Mira la importancia de tener una Mente Bien Desarrollada, pocas personas comprenden este concepto, las identificaras porque **son ricas, felices y exitosas.**

Científicos de la Universidad de Londres llegaron a la conclusión que la mente se debe visualizar (para su fácil comprensión), como una **Súper-Computadora** que procesa miles de datos de tus experiencias pasadas, sean negativas o positivas, así como también sus pensamientos hacia el futuro.

La mayoría de estos datos se guardan en el “Subconsciente” (donde se encuentra el 90% de la memoria) y de ahí algunos llegan a su “consiente” (10 % de la memoria) los cuales son los que puedes recordar, generan paradigmas y comportamientos.

**Aquel que tiene una mente desarrollada** puede controlar todos estos pensamientos involuntarios y solo proyectar lo que realmente desea.

Tu ya posees una buena memoria, solo hace falta ejercitarla y desarrollarla con los hábitos adecuados.

Con el hábito que estas a punto de aprender en este reporte puedes mejorar tu memoria para realizar todo lo que deseas memorizar.

### ¿Por qué crees tener una Mala Memoria?

---

Para poder avanzar y obtener el máximo beneficio de una memoria desarrollada, es fundamental que detectes y reconozcas cada uno de los factores que afectan negativamente tu memoria. Básicamente, debes tratar de reconocer a tus enemigos, para poder combatirlos de la forma más eficaz.

¿Cuáles son los principales motivos que te hacen creer que tienes una mala memoria? Las causas son varias, y muchas de ellas seguramente conviven contigo desde hace mucho tiempo. La lista que te muestro a continuación te ayudara a detectar rápidamente cuales son los factores que te afectan a ti en particular:

#### **El estrés:**

Así es el estrés es una de las principales causas no solo de debilitar la memoria, también de la depresión y la salud física. Algunos signos de exceso de estrés incluyen: la irritabilidad, sensibilidad, tensión, difícilmente concilia el sueño, aumento de adicciones como beber y fumar, indigestión estomacal y perdida de la concentración. Es importante actuar para aliviar el estrés antes de que afecte la salud física o mental.

### Mala alimentación:

Una especialista declaró que la mala nutrición afecta el desarrollo del hipocampo, involucrado de forma importante en el proceso de aprendizaje y la memoria. Investigadores han descubierto que una alimentación insuficiente de vitaminas del grupo B, puede ser responsable de anomalías en la memoria. Una alimentación poco natural como la comida instantánea por ejemplo, puede producir resultados similares.

### Alcohol

El alcohol es uno de los factores que más habitualmente resulta responsable de la falta de memoria. Dificulta la absorción de la vitamina B1 o tiamina, que es la responsable de que el cerebro sea capaz de absorber la glucosa para poder funcionar bien. También es el principal causante de la depresión, cansancio, falta de interés o poca agilidad mental.

### Depresión

La depresión es uno de los factores de estrés más importantes a la hora de perder la memoria, y de hecho muchas veces se confunde con un problema de memoria por los síntomas de falta de concentración. Aparte de esto, la depresión afecta el tipo de cosas que un individuo es capaz de recordar. Mientras que el cerebro de todo el mundo es selectivo sobre que recuerdos son a largo plazo, la gente con depresión parece que tiende más a poder almacenar recuerdos negativos.

### La rutina

La rutina disminuye la capacidad de atención. El cerebro entra en un estado de relajación provocado por la falta de estímulo, ya que sabe lo que va a suceder. Empieza a deteriorarse por esa falta de estímulo.

### Falta de concentración

Si tu mente no está en el estado de concentración correcto, se desvía hacia pensamientos que no tienen que ver con las tareas que tratas de realizar o memorizar. Tratas de hacerlo pero tu mente esta a miles de kilómetros de distancia. Esto es causado principalmente por el ambiente que te rodea o por la falta de interés a lo que estas realizando.

### No dormir lo suficiente

El no dormir bien, afecta el fortalecimiento del sistema inmunológico, los procesos hormonales y naturalmente el trabajo de la memoria. Dormir poco puede además inducir al cerebro a dejar de producir células nuevas.

Afecta el hipocampo, una zona del cerebro que hace parte de la formación de los recuerdos y al mismo tiempo te aumenta una hormona llamada corticosterona, que se segrega en momentos de ansiedad o cansancio. Esta hormona bloquea la recuperación de información, pero al serenarse y descansar bien, el cerebro recupera los datos.

Y basándonos en este problema vamos a conocer la clave para mejorar tu memoria que voy a mostrarte en este reporte.

## La clave para Mejorar Tu Memoria

---

Antes de mostrarte la técnica que te ayudara a mejorar tu memoria, quiero retomar lo importante que es para tu cerebro el dormir bien.

En 1965 Randy Garner, de 17 años, decidió para la feria de ciencias del colegio, no dormir durante once días seguidos y observar que sucedía. Para gran asombro de todo el mundo, Randy logro la hazaña e impuso un record mundial por privación del sueño. El proyecto atrajo la atención del científico William Dement, a quien se le permitió estudiar lo que le sucedía a la mente del adolescente durante la semana y media que se mantuvo despierto.

Lo que sucedió a la mente de Randy fue extraordinario. Para ser benévolos, digamos que empezó a fallar. En poco tiempo, Randy se volvió irritable y olvidadizo, empezó a fallar. En poco tiempo, Randy, empezó a sentirse mareado y, para sorpresa de nadie increíblemente cansado. A los 5 días de haber comenzado el experimento, Randy empezó a sufrir lo que podría confundirse con la enfermedad del Alzheimer.

Alucinaba activamente y estaba muy desorientado y paranoico. Creía que un presentado de la radio local lo perseguía debido a sus cambios de memoria.

En los últimos 4 días del experimento, Randy perdió destrezas motoras, le temblaban los dedos y experimentó dificultades para hablar.

Así que sabemos que, cuando no dormimos, suceden cosas malas. Sin embargo, y a sabiendas de que el sueño ocupa un gigantesco tercio del tiempo que pasamos en el planeta, es increíble que aun no sepamos porque necesitamos dormir.

## El poder del Sueño

Cada noche, mientras duermes, tu cerebro comienza un proceso de regeneración y limpieza para recuperar tu mente después de un día de trabajo.

Las células del cerebro se cierran para repararse. Unas sustancias químicas limpian los productos de desecho de la actividad celular cerebral y en algunas zonas crecen células nuevas. Este servicio de diagnóstico y reparación permite que cuando despiertes, **tu cerebro funcione nuevamente al máximo de su capacidad.**

Si permaneces despierto durante mucho tiempo, las consecuencias podrían ser fatales. Después de 48 horas sin dormir, tu cerebro comienza a desconectar ciertas regiones esenciales para tu razonamiento, y tu rendimiento disminuye notablemente. Si continúas sin dormir, el cerebro igualmente inicia el proceso de recuperación y control de daños, y desactiva las zonas que no son claves para el funcionamiento vital del cuerpo, incluyendo el centro del pensamiento en el que se basa la lógica.

Comenzarás a imaginar cosas y a sentirte muy desorientado. En casos extremos, cuando no duermes lo suficiente, el cerebro se desconecta por completo para evitar un daño permanente. Tu propio cerebro te dormirá a ti.

Tu cuerpo necesita dormir para funcionar correctamente. Cuando duermes, llega un momento en el que tu cuerpo está completamente quieto y comienzas a soñar. En ese periodo, cobran vida casi todas las regiones de tu cerebro. solo una parte se desactiva por completo: el centro de lógica. Sin los límites de la razón, tu cerebro recorre en sueños los fantásticos mundos que él mismo crea.

Al soñar, entras en un mundo virtual donde puedes generar cualquier experiencia imaginable. Pero los sueños hacen mucho más que entretener a nuestro cerebro: **son parte de la tarea de almacenar los recuerdos**. Mientras duermes, el cerebro filtra las experiencias vividas y la información recibida durante el día, y descarta lo que no es útil. Al igual que un sistema de archivos, guarda las cosas importantes y desecha todos los datos irrelevantes.

Dormir es crítico para la memoria y el aprendizaje. Al dormir, tus recuerdos se consolidan y es entonces cuando más cosas aprendes. Por ello, es ideal descansar después de estudiar, para fijar los nuevos conocimientos.

Soñar rinde en todos los aspectos de la vida. **Incluso, los sueños permiten encontrar respuestas y soluciones que no podemos hallar mientras estamos despiertos**. Muchos genios del arte y de la historia, encontraron las ideas más sublimes en sus sueños.

Con la información que almacena, el cerebro enciende una máquina procesadora de sueños, que relaciona esos datos de formas insospechadas, utilizando vínculos que jamás veríamos cuando estamos conscientes.

No subestimes nunca el poder de tu sueño, y **comienza hoy mismo a aprovechar este potencial que todos los humanos tenemos en nuestra mente**.

## **El cerebro nunca Descansa**

Si llegaras a tener la oportunidad de oír a tu cerebro, mientras duermes apaciblemente, no podrías creerlo. El cerebro no parece estar dormido en lo absoluto. Es más, el cerebro está increíblemente activado durante el “descanso” **Cuando está dormido el cerebro no descansa en lo absoluto**.

Cuando uno duerme el cerebro procesa los conocimientos adquiridos durante el día. También tiene la oportunidad para relacionar pedazos de información e interpretarlos de la manera correcta.

Según estudios recientes, el estímulo de las ondas cerebrales naturales, puede mejorar la memoria y nuestro aprendizaje. Una de las principales funciones del sueño es la consolidación de la memoria. Es sabido que ciertas tareas aprendidas antes de “dormir” **suelen recordarse mejor**.

Además Un sueño profundo y de buena calidad incrementa la creatividad, según la investigación presentada por la Universidad de California. En la investigación se llevó a cabo una prueba de creatividad llamada el Test de Asociaciones Remotas, que consiste en la asociación de palabras y razonamientos.

De este modo, se concluyó que en la fase del sueño profundo o REM (Movimiento Ocular Rápido) las personas son capaces de ensamblar toda la información que se procesa en el día y convertirla en recuerdos que pueden recuperarse más tarde. Finalmente, el estudio permitió observar que quienes alcanzan en esta fase un buen descanso **desarrollan una buena memoria retentiva**, así como asociaciones más creativas.

Un estudio de la NASA demostró que una siesta de 26 minutos mejoraba el rendimiento de los pilotos en más del 34%. Otro estudio mostro que una siesta de 45 minutos producía un impulso similar en el rendimiento cognitivo, con una duración de más de 6 horas.

**Si una siesta puede hacer todo esto, imagina los beneficios del sueño de una noche entera.**

#### **Importante**

Si aplicas este hábito que te explico a continuación durante los próximos 7 días te garantizo que **te sentirás más activo, mas alerta y tu capacidad de memoria mejorara considerablemente.**

Concéntrate en realizarlo y has el esfuerzo. Recuerda que todos los éxitos cosechados dependen de uno mismo.

## EL hábito Clave para Mejorar Tu Memoria

Justo 30 minutos antes de dormir, escribe en una libreta las actividades que vas a realizar o la información que quieres memorizar para el siguiente día.

Esta técnica se utiliza para “**recargarse**” ¿Por qué?...tu mente va a procesar y almacenar esa información.

La última información procesada por “tu mente consciente” llega más rápido a “tu mente subconsciente”, así es, esa información influye directamente en tu subconsciente, así que al realizarla estarás programando a tu mente que esa información es de suma importancia.

En el momento que te quedas dormido la información está fresca. Cuando duermes tu cuerpo y tu mente se reparan y la información es procesada como prioridad y al despertar te sentirás FULL y te será más fácil recordar lo que escribiste la noche anterior.

En la noche pasa algo interesante en el cerebro, se crean canales, conexiones y se repara, como vimos anteriormente, **así que esta técnica es poderosísima.**

La mente humana es una computadora el D.R Denis Walttley realizo estudios con atletas olímpicos conectándolos a equipos sofisticados de medición fisiológica y los hizo correr su evento solo con la mente.

Sorprendentemente descubrió que los mismos músculos se activaron en la misma frecuencia que al realizar su prueba físicamente. **Los atletas aprenden 3 veces más cuando duermen, su mente empieza a repararse y revisa toda su actividad o su entrenamiento.**

Por eso cuando programas tu mente 20 minutos antes de dormir, esta información entra como prioridad por que fue la última en registrarse y así como los atletas activaban sus músculos solo con la mente, tu capacidad de retener la información se multiplicara por 3.

En lo personal a mí me gusta leer antes de dormir, así se multiplica por 3 mi capacidad de recordar toda la información y eso le da valor a mi vida. 😊

### ¿Que debes hacer?

- Escribe 30 minutos antes de dormir tus actividades o información que deseas recordar. También puedes estudiar o leer lo que deseas aprender o desarrollar.
- Duerme 8 o mínimo 7 horas sin interrupciones.
- No bebas agua después de las 7 de la noche, ya que tendrás que ir al baño durante la noche y eso interrumpe el proceso de “reparación” del cerebro.
- Establece un horario fijo para dormir. Por ejemplo de 11:30 pm a 7:00 am (aproximadamente se tarda 30 minutos para quedarse dormido, es por eso la media hora que se está considerando de mas)
- Si realizas estos pasos en tan solo 7 días notarás la diferencia en tu cuerpo y mente, ya que te sentirás con muchísimo más energía, más alerta y mucho más concentrado. 😊

### Recomendaciones finales

---

Para finalizar, me gustaría recordarte que este ejercicio puede parecer sencillo y de hecho lo es, pero una vez que aprendió la teoría es fundamental que lo pongas en práctica.

No debes desanimarte si al principio te cuesta romper con tus hábitos antiguos, este es un proceso que te llevará tiempo y mucha constancia y voluntad.

Tienes que reforzar día a día tu compromiso, y practicar una y otra vez. Algunas personas leen este reporte, pero nunca lo ponen en acción. Esto es inútil para ellos, y solo pierden su tiempo consumiendo información que no llevan a la práctica, y por lo tanto nunca cambiarán sus hábitos.

Modificar un hábito y reemplazarlo por otro, es un proceso que implica tres pasos fundamentales. En primer lugar, debes hacer un compromiso muy fuerte contigo mismo y estar absolutamente seguro y dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para cambiar tu hábito anterior.

A continuación, tienes que aprovechar toda oportunidad que se te presente para aplicar tu nuevo hábito, y no dejar pasar ninguna de ellas. Finalmente, debes repetir tu nuevo hábito a diario, durante 30 días como mínimo.

No hagas excepciones hasta que tu hábito se haya arraigado en ti y forma parte de tu naturaleza.

Para salir adelante, superar tus obstáculos y alcanzar tus objetivos necesitarás un grado de compromiso máximo. Será muy beneficioso para ti seguir a alguien que te guíe y te ayude a progresar en todo momento.

Sinceramente,

**Ignacio Monroy**

**Si deseas seriamente Desarrollar y Ejercitar Tu Memoria de manera rápida y sencilla para TODAS las actividades de tu vida, lee esta página completa:**

**<http://www.ComoEjercitarTuMemoria.com/detalles>**