

# Как лучше составлять список знакомых — подсказка

---

Наш мозг устроен так, что ему трудно вытягивать информацию из памяти из области «ВСЕ» и намного легче, когда эта область четко обозначена.

Поэтому, чтобы легче было вспомнить всех тех людей, которые повстречались в Вашей жизни, лучше поделить их по группам. Группы могут быть абсолютно произвольные. Потом пройтись по каждой группе и составить список.

## Например:

- Родственники
- Личная жизнь
- Друзья
- Детский сад
- Начальная школа
- Школа
- Двор
- Пионерские или детские лагеря
- Институт
- Спорт
- Языковые курсы
- Секции по фитнесу
- Тренинги
- Курсы
- Семинары
- Др.