**Trik Jitu Penghilang lupa dalam 5 Menit**

Masih muda sudah sering lupa??

Eits, belum tentu anda pikun!!!.

Kenali dulu berbagai penyebabnya.Yuk intip sejenak

Lupa mengingat nama orang yang anda kenal. Atau lupa menaruh barang kecil contohnya kunci, dompet atau hp anda sendiri.Padahal baru beberapa menit di letakkan di meja yang tak jauh dari jangkauan tangan anda.Tentu hal ini, jika terjadi sekali tidak akan mengganggu kehidupan anda. Namun jika terjadi terlampaui sering tentu membuat anda kesal sendiri lama – kelamaan

Kita bisa mengingat sesuatu karena kita diberi anugrah otak yang mampu menyerap berbagai informasi dari luar.Dimana ada salah satu saraf otak yang tersambung dengan pendengaran kita dan mengalir kesaraf otak yang mampu menyimpan jutaan informasi yang kita dengar.

Sungguh anugrah yang luar biasa yang kita dapatkan dari Tuhan. Namun tidak semua informasi bisa tersimpan lama di otak.

Bingung , Gimana sih caranya menghilangkan sifat pelupa? Sifat Lupa merupakan sifat alamiah yang sering dialami setiap orang. Sebelum melangkah lebih jauh untuk menghilangkan sifat yang menjengkelkan yaitu pelupa. Yuk kita intip sejenak penyebab dari pelupa itu sendiri.

Penyebab Lupa :

**Kurang Tidur**

Ketika ada banyak tugas kampus dan esoknya harus presentasi di depan Bos.Atau Ujian semester datang dan Anda tidak pernah belajar sama sekali sebelumnya. Tentu membuat anda harus memeras otak untuk bisa meluangkan waktu sebanyak mungkin demi target ujian esok hari atau persiapan persentasi. Saat malam semua orang terlelap dalam tidurnya dan anda masih sibuk dengan lembaran – lembaran kertas atau slide persentasi anda. Membuat anda harus mengurangi waktu istirahat anda. Tidur untuk penenang otang dan mengistirahatkan kinerja otak untuk sementara. Sehingga harus dipaksakan untuk terus bekerja demi deadline yang harus di kerjakan. Hal inlah yang memicu munculnya sifat pelupa karena kelelahan otak anda bekerja siang malam.

**Gangguan Fisik**

Hal ini bisa terjadi karena anda pernah mengalami cidera di bagian kepala anda. Dulu yang pernah terjadi kecelakaan sehingga menghapus memori anda sebagian.Ini dapat memicu timbulnya sifat pelupa yang lumayan cukup lama. Dan membutuhkan waktu untuk dapat memulihkan daya ingat anda.

**Narkoba dan Alkohol**

Salah satu dzat yang dapat merusak tubuh adalah narkoba. Ketika seseorang mengalami mabuk berat tentu saja daya ingatnya akan hilang. Dan tanpa sadar setiap kejadian yang dilakukan saat Anda mabuk berat.Apalagi seorang pecandu narkoba ini memicu rusak sel otak anda.sehingga sel otaknya akan melebah dan memungin anda untuk terus mengkonsumsi narkoba.

**Alzheimer**

Penyakit ini muncul disebabkan oleh hilangnya daya ingatan . Awal mula terjadinya penyakit ini ditandai dengan perasaan kesal , cemas, marah , gelisah, pikiran kacau atau mudah lelah. Jadi sedikit demi sedikit penyakit ini akan menghilangkan daya ingat anda.Bisa saja penyakit ini akan membuat si penderita pikun, lupa nama keluarga, barang yang dimiliki atau bahkan lebih parahnya akan lupa nama dirinya sendiri.

**Cara Jitu untuk menghlangkan Sifat lupa Anda**

* **Note Kecil**

Agar anda tidak kehilangan momemn berharga , atau kehilangan waktu anda begitu saja . Hanya untuk mengingat semua deadline yang harus dipenuhi. Atau harus mengeluarkan isi lemari anda hanya mencari benda kecil yang membuat seluruh keluarga anda kebingungan.Buat catatan kecil. Dimana anda mudah menjangkau , melihat , dan menjadi daya ingat siapapun yang membacanya.

Tulis semua deadline anda.Simpat dengan rapi dan terorganisir agar mudah untuk dihafal atau jika perlu tulis tempat tsb , apa saja yng ada diadalamnya saat anda menyimpan barang kecil.

* **Makanan Sehat dan bergizi**

Vitamin E terbukti mampu meningkatkan daya ingat seseorang. Jika anda bingung mencari Vit E sering – seringlah untuk mengkonsumsi Kacang – kacang . Seperti Kedelai , kacang Hijau , Kacang Kapri.

* **Memberi Warna**

Setiap orang lebih mudah menghafal warna dari pada menghafal nama , angka atau benda. Karena sesuatu yang mencolok mampu mengalihkan seseorang untuk menjadi pusat perhatian.Ada baiknya jika member warna untuk benda yang anda miliki. Atau member warna pada setiap note yang anda miliki.

* **Terorganisir**

Tersusun rapid an selalu meletakkan benda pada tempatnya ini akan membantu daya ingat anda. Jadi anda tidak perlu kerepotan lagi untuk mencari benda kesayangan, kunci mobil, kunci rumah atau bahkan benda kecil lainnya.

* **Perbanyak Air Putih**

Telah terbukti bahwa minum banyak air putih mampu menyehatkan tubuh seseorang. Begitu pula dengan daya Ingat. Semakin minum air putih banyak mampu memperbaiki daya ingat anda.

* **Waktu Santai**

Tubuh anda tidak seperti mesin robot. Adakalanya membutuhkan penyegaran dalam fikiran. Mesin saja jika digunakan terus aka rusak. Apalagi tuh anda yang setiap menit terus bekerja untuk mengejar target target anda.Ada waktunya untuk bersantai, merefreshingkan diri seperti bertamasya dengan teman , keluarga atau Doi anda.Agar daya ingat anda di perbaiki dan sedikit mengalami kelonggaran untuk menghilangkan stress yang terlalu berat.

Semoga artikel ini dapat bermanfaat. Jangan pernah bosan untuk melatih daya ingat dan konsentrasi anda untuk terus membaca.