Как лучше запомнить

Для меня лучше всего запоминание проходит интервальным способом. Прочитала, выделила, перечитала через какое-то время, повторила.

Еще очень важно для меня именно записать.

Так же очень влияют запахи и ощущения. По ним почему-то легко вспоминать что и как происходило.