

Μνήμη: Μάθετε να δίνετε σημασία στη λεπτομέρεια

/ Επιστήμη, Τέχνη & Πολιτισμός



Συντάκτης: Λιάνα Γεωργουλοπούλου

Επικεντρωθείτε πάνω σε μια συζήτηση και μην αφήνετε τη μνήμη σας να «ξεχνά» τις λεπτομέρειες!

Πολλοί είναι επιρρεπείς στους περισπασμούς της καθημερινότητας... αλλά όλοι είναι σε θέση να ενισχύσουν τη μνήμη τους, ειδικά αν δουλέψουν πάνω στο πρόβλημα από νεαρή ηλικία.

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να μένετε συγκεντρωμένοι πάνω στις λεπτομέρειες και να δίνετε προσοχή ακόμα και στο παραμικρό.

Κάντε γυμναστική... για να βελτιώσετε την προσοχή!

Ακόμα και λίγο περπάτημα ή ποδηλασία για δυο φορές την εβδομάδα μπορεί να βοηθήσει το μυαλό να εκπαιδευτεί ενάντια στους περισπασμούς. Οι αερόβιες ασκήσεις απελευθερώνουν ντοπαμίνη στον εγκέφαλο, μια χημική ουσία που ανακουφίζει από το στρες και βελτιώνει την προσοχή πάνω στις λεπτομέρειες.

Πέρα όμως από το σώμα, σημαντική είναι και η «άσκηση» του μυαλού. Με άλλα λόγια, ακόμα και ένα σταυρόλεξο μπορεί να αποτελέσει την καλύτερη λύση στο πρόβλημα της προσοχής σας. [\(περισσότερα...\)](#)