



### **Κοιτάξετε στα μάτια**

Σίγουρα κοιτάζετε κάποιον στα μάτια όταν σας συστήνεται, αλλά είστε σίγουροι ότι δίνετε προσοχή στα μάτια του; Μελέτη του 2007, έδειξε ότι αν πραγματικά κοιτάξει κανείς κάποιον στα μάτια και τα συνδέσει με το πρόσωπό του, είναι πιο εύκολο να θυμηθεί το όνομά του.

### **Γίνετε δημιουργικοί**

Για να ενδυναμώσετε το συνδετικό κρίκο που σας ενώνει με το πρόσωπο κάποιου, και εν γένει με το όνομά του, φτιάξτε διάφορα τρικ. Αν για παράδειγμα γνωρίσετε κάποια Άννα, μπορείτε να «παίξετε» με το όνομά της: για παράδειγμα Μάννα!

### **Γίνετε συναισθηματικοί**

Μην ανησυχείτε-δε χρειάζεται φυσικά να ξεσπάσετε σε κλάματα. Αν καταφέρετε και «καθιερώσετε» μια συναισθηματική σύνδεση με το πρόσωπο ή το αντικείμενο που προσπαθείτε να θυμηθείτε, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να το καταφέρετε. Αν δηλαδή έχετε μια φωτογραφία με έναν γνωστό σας σε κάποιο λούνα παρκ, ίσως θυμηθείτε αν τον συνδέσετε με το φόβο ή τη χαρά που σας προκαλεί ο χώρος.

**Πηγές:** newsbeast.gr- [ikypros.com](http://ikypros.com)