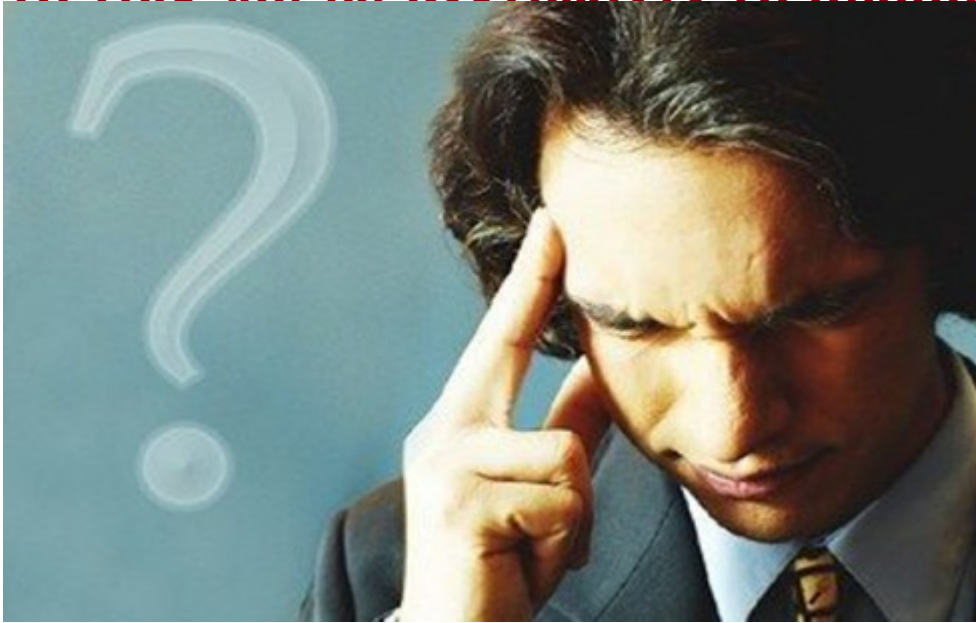


## 10 τρικ για να βελτιώσετε τη μνήμη σας



Υπάρχουν όμως απλοί

τρόποι για να «δουλέψει» κανείς τη μνήμη του και να ανακαλεί πιο εύκολα τις πληροφορίες που θέλει. Το TIME παρουσίασε δέκα τέτοια απλά τρικ που προτείνουν οι ειδικοί:

Το κλείσιμο των ματιών βοηθά να επανέλθει στη μνήμη μία πληροφορία.

Εμπιστευθείτε τη μνήμη σας. Το διπλό «τσεκάρισμα» κάνει τον άνθρωπο να εμπιστεύεται λιγότερο τη μνήμη του και μειώνει τη «ζωντάνια» των αναμνήσεων.

Κάντε μία χειρονομία όταν «λαμβάνετε» μία νέα πληροφορία, πάρτε έναν «υπνάκο» μόλις έχετε μάθει νέα πράγματα.

Στοιχηματίστε με βάση την ικανότητά σας να θυμάστε πράγματα.

Εχει αποδειχθεί ότι αν κοιτάξει κανείς μία φωτογραφία που δημιουργεί έντονα συναισθήματα, αμέσως αφού έχει πάρει μία πληροφορία, τη θυμάται πιο εύκολα αργότερα.

Να είστε περίεργοι. Βοηθά να διατηρήσετε αυτά που έχετε μάθει.

Όταν προσπαθείτε να θυμηθείτε κάτι, αντιγράψτε τη στάση σώματος και την έκφραση που είχατε όταν τα μάθατε.

Κάντε έναν περίπατο, ή κοιτάξτε φωτογραφίες με τοπία της φύσης.

Επαναλάβετε δυνατά αυτά που μαθαίνετε.

Η γραφή μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)