

# Είναι στο χέρι σας να τονώσετε τη μνήμη σας, με αυτούς τους 5 απλούς τρόπους

/ [Γενικά](#)



## Portrait of a young woman covered with adhesive notes

*Portrait of a young woman covered with adhesive notes*

Θέλετε να οξύνεται τη μνήμη σας και να ενισχύσετε τη λειτουργία του εγκεφάλου σας; Πάρτε στο χέρι σας ένα μολύβι ή ένα στιλό.

Πλέον, με τους υπολογιστές οι πιθανότητες να γράψουμε κάτι σε χαρτί είναι λίγες, αν και έρευνες έχουν δείξει ότι οι φοιτητές που κρατούσαν σημειώσεις πάνω σε χαρτί είχαν καλύτερη μνήμη από εκείνους που δεν τις έγραφαν ή τις έγραψαν σε ηλεκτρονικές συσκευές. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, η διαδικασία του να γράψει κάποιος κάτι με μολύβι και χαρτί απαιτεί μεγαλύτερη πνευματική διαδικασία από το να πληκτρολογεί κανείς.

Φυσικά, είναι δύσκολο να αποκοπεί κανείς από τις ηλεκτρονικές συσκευές, οι οποίες είναι πιο γρήγορες και εύκολες στην χρήση, αλλά αν ψάχνετε έναν τρόπο για να ενισχύσετε τη μνήμη σας, οι παρακάτω 5 προτάσεις θα σας βοηθήσουν πολύ.

### 1. Μουντζούρες

Έρευνα έχει δείξει ότι αν κάνετε μουντζούρες σε ένα χαρτί την ώρα που κάποιος μιλάει, είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθείτε.

### 2. Κάντε μία λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε

Κρατώντας μία λίστα με τις υποχρεώσεις σας μπορεί να βοηθήσει τη μνήμη σας, όχι μόνο γιατί δεν θα σας ξεφύγει καμία υποχρέωση, αλλά θα νιώσετε και την ικανοποίηση όταν αρχίσετε να τις διαγράφετε μία μία.

### 3. Ημερολόγιο

Έρευνες έχουν δείξει ότι το να διατηρεί κανείς ημερολόγιο, ακόμα κι αν δεν γράφει κάθε μέρα, βοηθά να νιώσουμε ευγνωμοσύνη και ενισχύει τα θετικά συναισθήματα. Επιπλέον, μας κάνει να νιώθουμε περισσότερο αισιόδοξοι.

### 4. Πρόγραμμα

Απολαύστε τα οφέλη μίας ζωής χωρίς τεχνολογία και φτιάξτε ένα χειρόγραφο πρόγραμμα με τις δραστηριότητες που έχετε να κάνετε.

## **5. Γράψτε ένα ευχαριστήριο σημείωμα**

Την επόμενη φορά που κάποιος θα σας κάνει ένα απίστευτο δώρο ή θα κάνει κάτι πολύ γενναιόδωρο για εσάς, εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας μέσα από ένα ευχαριστήριο σημείωμα. Όχι μόνο η καλοσύνη σας θα κάνει τον κόσμο γύρω σας περισσότερο χαρούμενο, αλλά θα ενισχύσετε και τα δικά σας επίπεδα ευτυχίας.

Το άρθρο αυτό [δημοσιεύτηκε αρχικά](#) στην αμερικάνικη έκδοση της HuffPost.

**Πηγή:** [HuffPost Greece](#) | Lindsay Holmes