

## Ο δεκάλογος για να αποκτήσετε μνήμη ελέφαντα

/ [Ορθόδοξη πίστη](#)



Διαπιστώνετε ότι δεν μπορείτε να θυμηθείτε ορισμένα ονόματα καθώς μεγαλώνετε; Ίσως – όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη – αυτό να οφείλεται στο ότι γνωρίζετε πάρα πολλά ή ότι ο τρόπος ζωής σας έχει μπλοκάρει το μυαλό σας.

Οι διακοπές είναι μια καλή ευκαιρία για να αποσυμφορήσετε τον νου σας και να ασκήσετε τη μνήμη σας. Ειδικοί επιστήμονες σάς δίνουν λοιπόν 10 συμβουλές για να κρατήσετε τον εγκέφαλό σας σε μεγάλη φόρμα: [\(περισσότερα...\)](#)