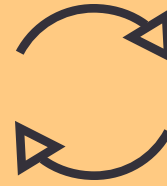


6 (παράξενα) πράγματα που μπορούν να σε κάνουν πιο έξυπνο

6 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ
ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙΣ ΑΜΕΣΑ

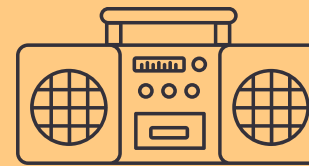


1.) ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ "ΑΔΥΝΑΜΟ" ΣΟΥ ΧΕΡΙ

Με αυτόν τον τρόπο ενεργοποιούνται πολύ περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου και σε καθιστούν πιο παραγωγικό και δημιουργικό.

2.) ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΟΥ/ ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ

Θα δημιουργήσεις έτσι νέες προκλήσεις για το μυαλό σου που θα αναγκαστεί να είναι πιο έτοιμο και παρόν, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει.



3.) ΧΟΡΕΨΕ

Ο χορός ενεργοποιεί πολύ περισσότερα εγκεφαλικά συστήματα από τις περισσότερες δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις. Επίσης, αυξάνει την οξύνοια, μειώνει το στρες, ανεβάζει τη διάθεση και προστατεύει από το πρόωρο γήρας.

4.) ΚΟΙΜΗΣΟΥ

Όλες οι σημαντικέςεγκεφαλικές διεργασίες όπως η επεξεργασία και καταχώριση νέων πληροφοριών και η κψδικοποίησή του γίνονται εν ώρα ύπνου. (και όχι, 6 ώρες μόνο δεν αρκούν, αλλά αυτό θα συζητήσουμε άλλη φορά)



6 (παράξενα) πράγματα που μπορούν να σε κάνουν πιο έξυπνο

6 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ
ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙΣ ΑΜΕΣΑ

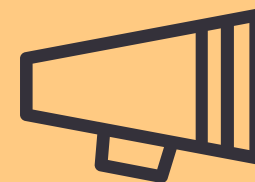


5.) ΔΙΑΒΑΣΕ ΚΑΙ ΠΑΙΞΕ

Το διάβασμα (μυθιστορημάτων) αυξάνει την ενσυναίσθηση, ενεργοποιεί τη φαντασία και σε καθιστά πιο δημιουργικό. Επίσης, μπορείς να παίξεις επιτραπέζια όπως το Scrabble ή το Trivial Pursuit, και να δώσεις στο μυαλό σου τροφή για να σκεφτεί και να ενεργοποιηθεί.

6.) ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΑ ΜΙΣΑ ΑΠΟ ΟΣΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΦΩΝΑΧΤΑ

Επέλεξε τα σημαντικότερα και διάβασέ τα φωναχτά. Το μυαλό σου θα τα καταχωρίσει ευκολότερα και θα θυμάσαι έτσι πολύ περισσότερα.



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΣΤΟ INSTAGRAM ΣΤΟ @PHYLLIS_GABRIEL

Μοιράζομαι free tips παραγωγικότητας, δημιουργικότητας και απομνημόνευσης για σένα που θέλεις να γίνεσαι διαρκώς καλύτερος/η!

Φύλλης Γαβριηλίδου
Σύμβουλος Μνήμης &
Γνωστικών Λειτουργιών

phyllisgabriel.com