

5 סודות שישדרגו את יכולת הזיכרון שלכם

1 TIO

לשחזר מדי ערב את היום החולף מתחילתו ועד סופו:
מה עשיתי? את מי פגשתי?
זה מאפשר לנו לעבד את מה שעבר עלינו, וכך הזיכרון שלנו מתחדד.



2 TIO

להפוך מחשבות לתמונות - TIP: Turn Into Picture.
הרעיון הוא להפוך דברים שאנו רוצים לזכור לתמונה בדמיון שלנו.
במוחנו חולפות מדי יום אלפי מחשבות. את רובן לא נזכור, כי הן מהירות ומופשטות.
כשאנו הופכים מחשבה לתמונה מוחשית, היא נחקקת עמוק יותר בזיכרון.



3 TIO

"מחברת איפה?" - מחברת בה רושמים היכן שמנו דברים
שאנו עלולים לשכוח.

בצד אחד של המחברת נרשום חפצים שמאחסנים לזמן ארוך יחסית (דרכונים,
ציוד של חגים, פריטי שלג/סקי וכדומה). בצד השני של המחברת נרשום רמזים
לסימאות של אפליקציות שאנו משתמשים בהן.



חשוב ביותר!!!! "מחברת איפה?"
תמיד מאוחסנת באותו מקום / מגירה, וכך היא נגישה לנו.

4 TIO

רוצים לזכור בקלות רבה יותר שמות של אנשים חדשים שפגשתם?
עשו לעצמכם הרגל: מייד לאחר ששמעתם את השם, דמיינו את האדם החדש עושה משהו
עם אדם אחר שנושא את אותו השם.
לדוגמה: שני האחיינית רוקדת ביחד עם שני החדשה שפגשנו.



5 TIO

רוצים לשלוף בקלות רבה יותר שמות של אנשים שאתם מכירים?
עשו לעצמכם תרגילים: שלפו שמות של אנשים מתקופות שונות
ומקטגוריות שונות בחיים שלכם: ילדים מהשכונה, מבית הספר העממי,
חבר'ה שהיו איתכם בצבא, קרובים של קרובים שלכם....
תרגול הפרצופים והשמות ינגיש את השמות ויקל על ה"שליפה" כשאתם פוגשים אותם.



האמינו בזיכרון שלכם! זהו גורם מפתח להצלחה שלכם לזכור!

עידית חריף - האבולוציה של הזיכרון

הרצאות, סדנאות ואימונים אישיים לשיפור הזיכרון בגיל השלישי

www.iditharif.com • idit.harif@gmail.com • 050-5555675