האבולוציה
של הזיכרון
עידית חריף

תרגיל יצירת אסוציאציות לשמות אנשים ו/ או מקומות

הרבה פעמים אנו מתקשים לשלוף שמות של אנשים או של מקומות. לעיתים מדובר דווקא בשמות של אנשים קרובים אלינו וזה עלול לגרום לאי-נעימות.

אחת הדרכים המרכזיות להתמודד עם מצב זה הוא ליצור אסוציאציה לשמות שאנו מתקשים בשליפתם ולתרגל את השימוש באותה האסוציאציה כעזר לשליפתם. מומלץ לבצע את התרגול הן על שמות של אנשים (כולל נכדים שאתם נוטים להתבלבל בשמותיהם) והן על שמות של מקומות.

כדי לשלוף את השמות ביתר קלות, מומלץ לשמור את השמות בתוך ארמון הזיכרון שלכם ואז יהיה לכם קל יותר לשלוף אותם.

אני מציעה לכם לחשוב על 5-10 שמות שהייתם רוצים לתרגל. רישמו את השם ואז את האסוציאציה:

השם	האסוציאציה

בהצלחה ובהנאה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

www.iditharif.com idit.harif@gmail.com 050-555-5675