

## תרגול בעקבות הספר Ageless Memory מאת הארי לוריין

### 1. שיפור הזיכרון מתחיל בשיפור תשומת הלב!

לוריין מזכיר שרוב הקשיים בזיכרון נובעים מכך שאנחנו לא מקדישים מספיק תשומת לב. כשאנחנו לא שמים לב – המידע פשוט לא "נכנס" למוח.

#### 🔍 תרגיל לשיפור תשומת הלב:

בחרו מסלול קבוע שבו אתם הולכים או נוסעים כמעט כל יום – ליד הבית, למכולת, לעבודה. והשבוע – בכל פעם שתעברו בו, נסו להבחין ב-3-5 דברים שלא שמתם לב אליהם קודם. זה יכול להיות כל דבר, למשל:

- עץ שפורח או מניב פירות
- בית ששופץ
- שלט חדש
- תמרור שלא הבחנתם בו קודם

\*מומלץ לבצע תרגול דומה גם בתשומת לב למיקום של פריטים בבית, לאנשים סביבנו וכד'.

#### 🌀 מה עומד מאחורי התרגיל הזה?

1. ככל ששמים יותר לב, זוכרים יותר.
2. מטה-קוגניציה – כלומר, מודעות לתהליכי החשיבה והזיכרון שלנו. כשאנחנו חושבים על איך לזכור, או 'אומרים' למוח שנרצה לזכור משהו – הוא "מתגייס" ומקודד את המידע בצורה עמוקה יותר.

🌀 תתחילו להתרגל לשאול את עצמכם:

"איך אני אזכור את זה?" או "מתי אצטרך לשלוף את זה?"  
כשתעשו את זה, המוח שלכם ילמד לשים לב לפרטים החשובים – ולאחסן אותם טוב יותר.

2. תרגול זכירת 10 צמדים של מילים -

לוריין מדגיש כי שימוש בדימיון הוא אחד המפתחות המשמעותיים ביותר לזיכרון חזק. בתרגול הבא נשתמש ב"שיטת הקישור": יוצרים תמונה מנטלית חיה ומשעשעת שמקשרת בין שתי מילים. לדוגמה: כדי לזכור את צמד המילים גזר – מטוס, נדמיין גזר ענק רץ במסלול ההמראה במקום מטוס, ואז ממריא לשמיים ומשאיר אחריו שובל של מיץ כתום... זה יוצר דימוי מוגזם, חי וצבעוני, שקל לזכור – בדיוק כמו שלוריין ממליץ. עכשו תרגלו זכירה של המילים הבאות באמצעות שיטת הקישור:

1. מטרייה – עוגה
2. משקפיים – פיל
3. מנורה – בלון
4. דלת – טבעת
5. מקרר – ספר
6. חצוצרה – חתול
7. עגלה – סולם
8. מפתח – גזר
9. טלפון – שוקולד
10. מטאטא – עוגן

💡 טיפ חשוב : אל תדאגו אם אתם מרגישים שקשה לכם להשתמש בדימיון. רבים מאיתנו חשים כך, אך תרגול וחשיפה לדוגמאות מסייעים לפתח אותו בצורה נפלאה!

לכן גם אם זה מאתגר, אל תוותרו על התרגול. אם לא הצלחתם לחשוב על רעיונות בעצמכם ואתם מיומנים בשימוש בבינה מלאכותית, תוכלו לבקש מהבינה ליצור קישור דימיוני וכך תוכלו להיחשף לרעיונות.

חשוב לדעת שבשימוש בדימיון אין "נכון" או "לא נכון". לכל אחד יש את עולם הידע ואסוציאציות האישי שלו. מה שעולה בדעתכם – הוא כנראה הדימוי שיעבוד בשבילכם בצורה הכי טובה...

בהצלחה!

ותזכרו שאתם תמיד מוזמנים לשתף אותי במייל איך הלך לכם התרגול.

בברכה חמה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי