

## תרגול בעקבות הספר 📖 Use your head! מאת טוני בוזן

### 1. תרגיל מיפוי חשיבה אישי

בחרו ספר שקראתם לאחרונה או סרט שראיתם וצרו על-פיו מפת חשיבה עם לפחות 8 הסתעפויות מהנושא המרכזי.

😊 כל ענף בצבע אחר – תנו לדמיון להוביל אתכם! השתמשו בסמלים ואיורים – לא רק מילים!

המטרה 🎯: לאמן את המוח בהפעלת אונות ימין ושמאל יחד ולזכור טוב יותר את התוכן באמצעות מפת החשיבה. זה תרגול מצוין לארגון מידע ושליפה.

🔍 אתגר נוסף: צרו מפת חשיבה בנושא הזיכרון שלכם. היא יכולה לכלול זכרונות מהעבר, רשימה של דברים שעוזרים לכם לזכור, מטרות לשיפור הזיכרון בעתיד ועוד.

### 2. 📖 השתמשו בשיטת המספרים המתחרזים כדי לזכור רשימת משימות

1. כתבו לעצמכם 5–10 משימות שעליכם לבצע מחר.
2. תלו כל משימה על אחד המתלים לפי רצף המתלים הממוספרים.
3. צרו דימוי מנטלי קיצוני/ מצחיק/ חושני שמחבר את המתלה למשימה. ככל שזה יותר מגוחך – כך תזכרו טוב יותר.

🔍 דוגמה עם רשימת 5 משימות:

1. לקבוע תור לרופא
2. לשלוח הודעה לנכדה
3. לתלות כביסה
4. לקנות גבינה
5. לקרוא פרק בספר

| המספר | המתלה   | המשימה            | דימוי מנטלי                                                                                                            |
|-------|---------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | ברד     | לקבוע תור לרופא   | הרופא יושב בתוך גביע ברד בטעם דובדבן וקופא מקור ❄️                                                                     |
| 2     | משקפיים | לשלוח הודעה לנכדה | משקפיים ענקיים מונחים על השולחן, ועל העדשות מוקרנות הודעות ווטסאפ צבעוניות – אחת מהן מהבהבת: "סבתא, מתי ניפגש" 📧 😊 📱 ? |
| 3     | ברוש    | לתלות כביסה       | בגדים תלויים על ענפי עץ ברוש שמתנפנפים ברוח 🌬️ 🌿                                                                       |
| 4     | סבא     | לקנות גבינה       | סבא אוכל בלוק גבינה ענק באמצע הסופר 🛒 🧀                                                                                |
| 5     | משמש    | לקרוא פרק בספר    | משמש ענק נפתח כמו ספר, וכל ביס שלוקחים ממנו מגלה מילים מתוקות על הדפים – טיפות מיץ נוזלות על האצבעות בכל דפדוף 📖 🍷 .   |

## טיפים להצלחה:

- הדימוי צריך להיות אישי. בחרו אסוציאציה שמתחברת לזיכרון או לחוויה אישית שלכם.
- אחרי שתתרגלו עם 5 משימות, נסו להרחיב ל-10.
- שחזרו את הדימויים שלכם מהזיכרון כמה שעות לאחר מכן – זו הדרך לבדוק שהמידע נצרב בזיכרון.

עכשו תלו את המשימות שלכם על המתלים הממוספרים בטבלה שבעמוד הבא

בהצלחה!

ותזכרו שאתם תמיד מוזמנים לשתף אותי במייל איך הלך לכם התרגול.  
בברכה חמה 😊,  
עידית

| המספר | המתלה          | המשימה | דימוי מנטלי |
|-------|----------------|--------|-------------|
| 1     | ברד            |        |             |
| 2     | משקפיים        |        |             |
| 3     | ברוש           |        |             |
| 4     | סבא            |        |             |
| 5     | משמש           |        |             |
| 6     | חרמש           |        |             |
| 7     | צבע            |        |             |
| 8     | מונה (או בונה) |        |             |