

הכירו את הזיכרון שלכם

2. ישנם דברים שאף פעם לא שוכחים



"יש שני שירים שאני יודע בעל-פה. ינקי דודל ועוד אחד..."
גנרל דאגלס מקארטור



בטרם תתמקדו ותגלו באילו תחומים זיכרונכם זקוק לשיפור, הקדישו תחילה מחשבה לאותם תחומים שבהם זיכרונכם דווקא לא רע בכלל:

הכינו רשימה של דברים שאותם אתם בדרך כלל זוכרים היטב. הנה כמה רעיונות שיעזרו לכם להתחיל במשימה:

- חילים של שירים
- שמות של סרטים
- אירועי ספורט
- שמות של מכרים
- פגישות

רשימת "הזיכרון הטוב" שלי:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

כעת, לאחר שזיהיתם את אותם דברים שזיכרוכם טוב בהם, קבצו אותם בהתאם
לקטגוריות הבאות:

אחר	בית	עבודה
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

האם קיימת קטגוריה אחת שבה זיכרוכם טוב יותר?

זיהוי הדברים שבהם
זיכרוכם טוב יותר, יתרום
להבנת דרך הפעולה של
הזיכרון. ודאי הבחנתם בכך
שקשר רגשי, התלהבות
ועניין הם גורמי מפתח
לזיכרון טוב יותר

אם כן, האם תוכלו להסיק מדוע
זיכרוכם טוב באותה קטגוריה

מה אתם חשים כלפי אותם תחומים שבהם זיכרונוכם מתפקד טוב יותר? (למשל זכירת עובדות בטריזויה גורמת לי להרגיש שביעות רצון או חכמה; כשאני זוכר היכן דבריי נמצאים, אני חש שליטה בחיי).
