

HAFIZA SARAYI TEKNIĞİ--GİRİŐ

BaykuŐ hafıza teknikleri programından herkese merhaba.

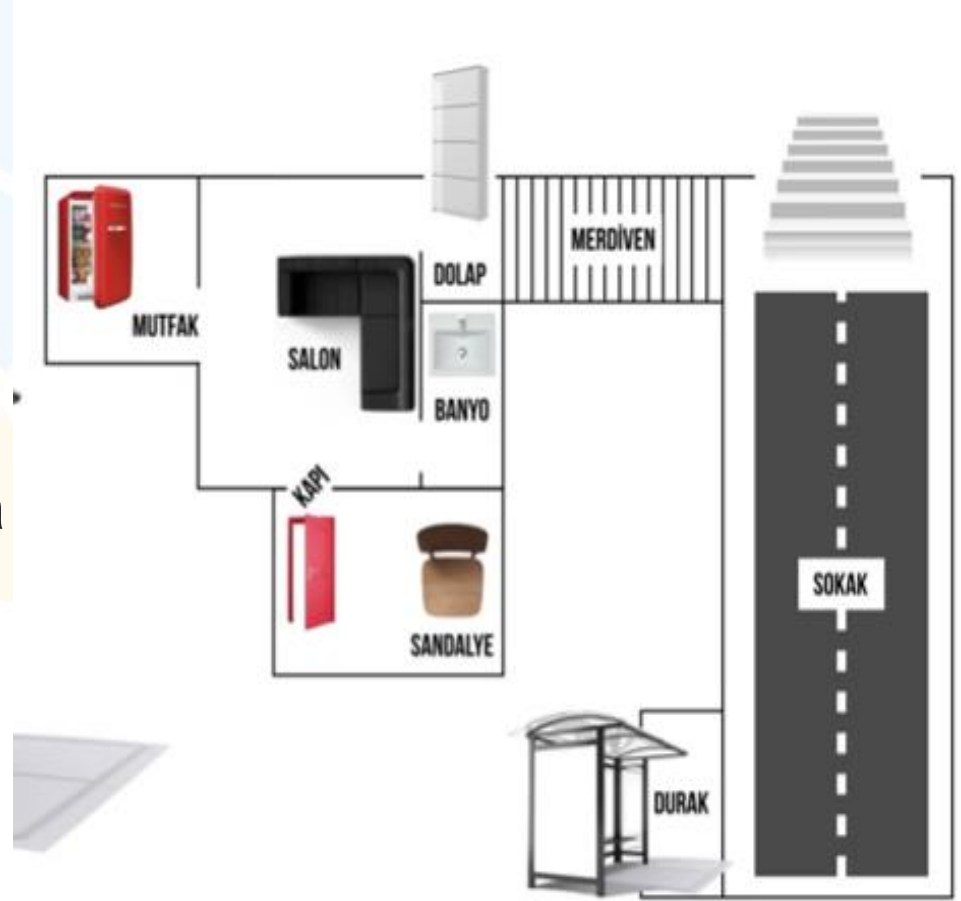
Bugünkü videomuzda sizlere Hafıza Sarayı Hafıza TekniĐini anlatacağım.

Sherlock Holmes hafıza tekniği olarakta bilinen bu teknikte; bir yerin haritasını ıkartırsın «gerçek bir yer olması gerekmez» ve hatıralarını-anılarını oraya depolarsın ve teorik olarak hiçbir Şey unutmazsın. Tek yapman gereken Şey oraya gidecek yolu bulmandır.

Hadi bakalım Őimdi bu tekniği biraz daha detaylı inceleyelim ve bu teknikle neler yapabileceğimize bakalım.

TekniĐin Sloganları;

- Bir mekanın haritasını ıkartırsın
- Gerek bir yer olması gerekmez. Herhangi bir ev yada cadde, yada odanız olabilir.
- Öğrenmek istediklerini yada unutmak istemediklerini oraya depolarsın.
- Teorik olarak hiçbir şeyi unutmazsın.
- Tek yapman gereken oraya gidecek yolu oluşturman-bulman.



HAFIZA SARAYI HAFIZA TEKNİĞİ

1. MEKAN SEÇİN

BİLDİĞİNİZ BİR YER OLSUN.
HEP AYNI MEKANI KULLANIN.
MEKAN İÇİNDE BÜYÜK EŞYALAR SEÇİN.
SEÇTİĞİNİZ HER ŞEY FARKLI OLSUN.

2. YOLCULUK YAPIN

HEP AYNI ROTAYI KULLANIN.
HEP AYNI YÖNDE YOLCULUK YAPIN.
DURAK SAYISINI ARTTIRIN.

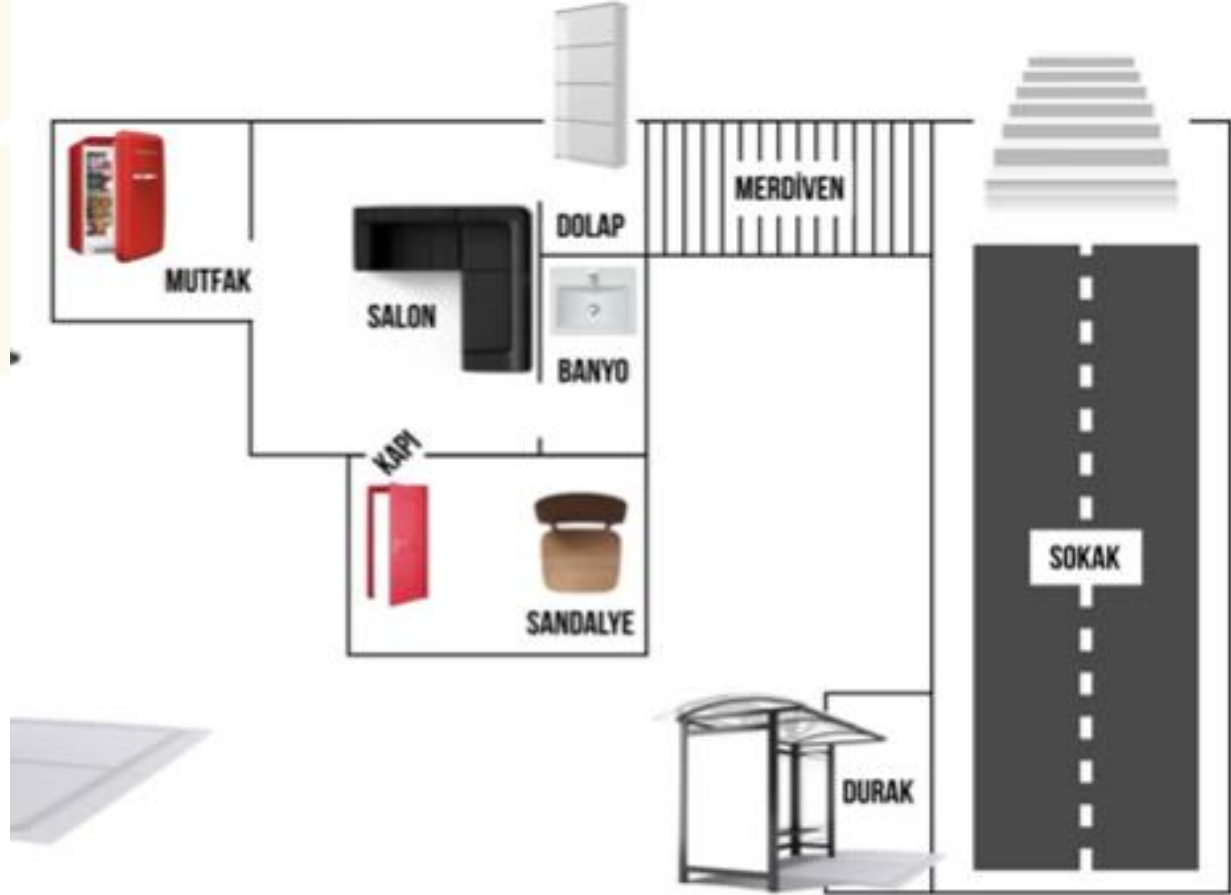
3. İLİŞKİ KURUN

KAVRAMLARI MEKANA YERLEŞTİRİN.
HEP AYNI SIRAYI KULLANIN.
ABARTILI İLİŞKİLER KURUN.

HAFIZA SARAYI HAFIZA TEKNİĞİ

ÖRNEK-1: Aşağıdaki kelimeleri bu tekniğe göre hafızamıza alalım.

**GÜÇLÜ
SEVMEK
DUVAR
KORKU
BİLGİ
ÖFKE
TAKINTI
ÜST
YABANCI**

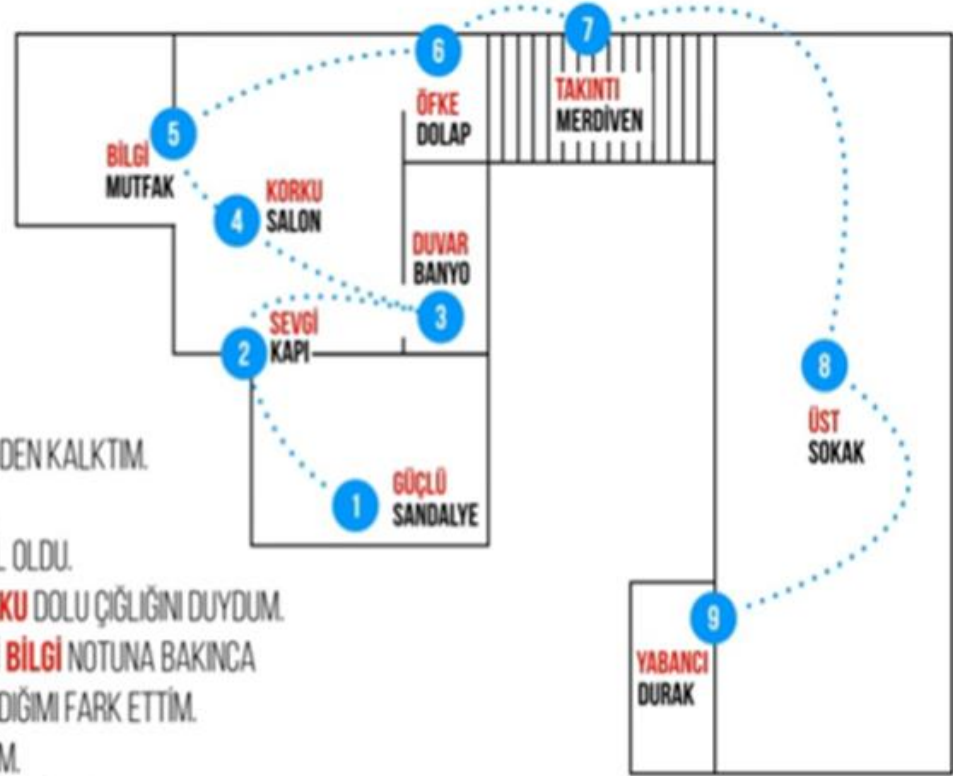


HAFIZA SARAYI HAFIZA TEKNIĐİ

ÖRNEK-1: Aşağıdaki kelimeleri bu tekniğe göre hafızamıza alalım.

MEKAN METODU

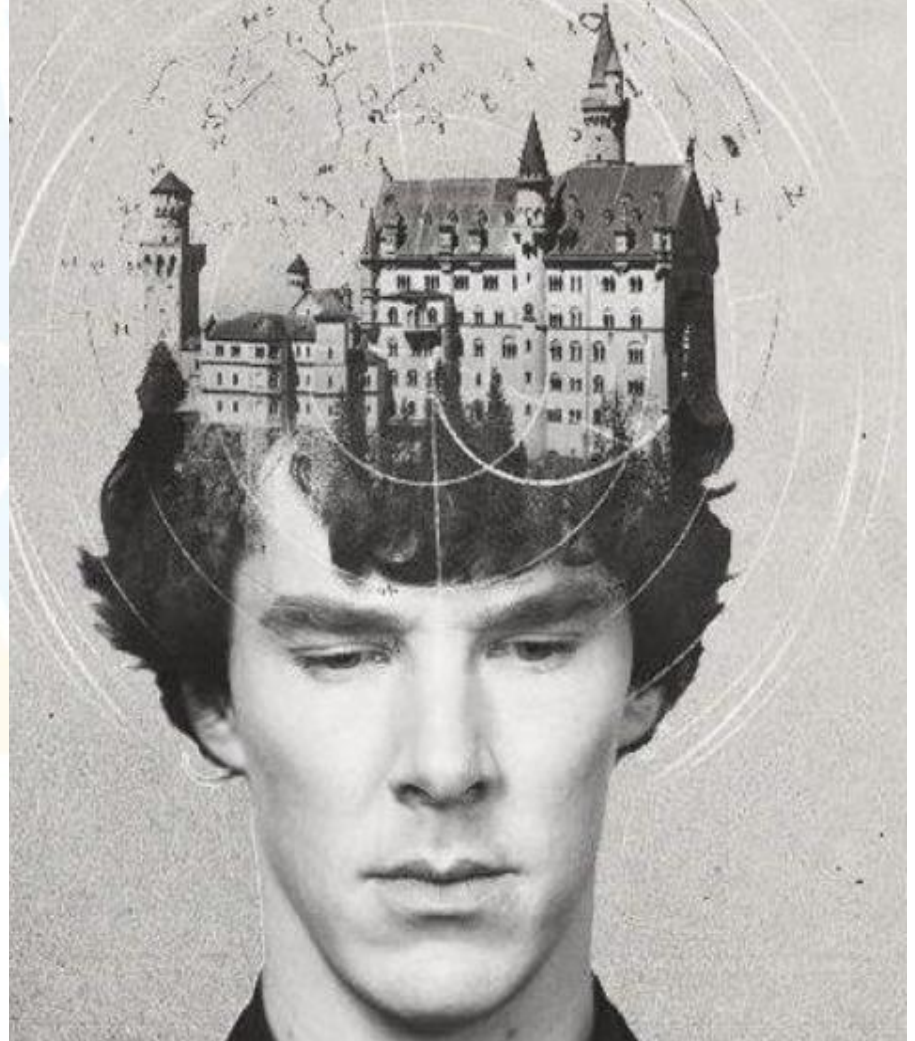
1. YERE ÇARPINCA BİLE KIRILMAYAN **GÜÇLÜ SANDALYEMDEN** KALKTIM.
2. ÇOK **SEVDİĞİM** ODAMIN **KAPISINI** AÇIP SAĐA DÖNDÜM.
3. **BANYO**YA GİDİP ELİMİ YÜZÜMÜ YIKARKEN **DUVAR** REZİL OLDU.
4. **SALONDAN** GEÇERKEN FİLM İZLEYEN KARDEŞİMİN **KORKU** DOLU ÇIĐLIĐINI DUYDUM.
5. **MUTFAKTA** BUZDOLABININ ÜSTÜNDEKİ SEFER TARİFESİ **BİLGİ** NOTUNA BAKINCA KİŞ SAATİ UYGULAMASININ BAŞLADIĞINI YANİ GEÇ KALDIĐIMI FARK ETTİM.
6. **ÖFKE**YLE GİRİŞTEKİ **DOLAPTAN** AYAKKABILARIMI GİYDİM.
7. **MERDİVENLERDEN** AŞAĞIYA İNERKEN **TAKINTI**MDAN ÖTÜRÜ TÜM BASAMAKLARI SAYDIM.
8. **SOKAKTA** **ÜST** KOMŞUMUZLA KARŞILAŞTIM.
9. OTOBÜS **DURAĐINDA** **YABANCI** DİLLE KONUŞAN BİRİNİ DUYDUM.



HAFIZA SARAYI HAFIZA TEKNİĞİ

ÖZETLERSEK !!!

- İyi bildiğin bir mekan seç. (evin-
odan işyerin gibi)
- Zihninde bu ortamı gez, detayları
sesli olarak tekrarla, mekanını ve
içindeki eşyaları ezberle.
- Seçtiğin eşyalarla hafızana almak
istediğin bilgileri eşleştir.
- **Eşleştirirken; Zıt ilişkiler kur,**
abartı ekle, renklendir, gariplik-
olağanüstülük ekle...
- Tüm bilgileri baştan sona
yerleştirdikten sonra zihninde
bolca tekrar et. (başkalarına
anlatırsan daha da pekiştirirsin)



HAFIZA SARAYI HAFIZA TEKNİĞİ



Bir Sonraki Dersimizde Görüşmek Üzere...

Rehber Öğretmen & Kişisel Gelişim Uzmanı
Yakup YİĞİT

