MUISTIPAIKAT / REITIT (Memory palaces, System Loci, Journeys)

Katso video

https://vimeo.com/164242995/9eb71d6a0c

Muistipaikat mahdollistavat pitkien luetteloiden tai numerosarjojen muistamisen järjestyksessä.

Aivomme eivät ole luotu tallentamaan kirjoitettua dataa ja luetteloita. Niiden tehtävä on ollut muistaa, mikä on hyvää ravintoa ja mistä sitä löytyy. Tietysti myös muistaa, mikä on vaarallista tai myrkyllistä ja missä näitä joutuu kohtaamaan.

Kaikilla eläimillä (ml. Ihmiset) on kyky muistaa tarkasti fyysiset paikat ja siellä olevat esineet. Se on ollut ravinnon saannin edellytys.

Paikka ja sinne johtava reitti on ollut muistamisen peruspilari. Aivoissa muisti toimii assosiaatioilla (kytköksillä). Ilman kytköksiä irrallinen tieto ei tallennu.

Vaikeasti muistettava tieto on sellaista, josta ei muodostu kytköksiä automaattisesti. Siksi muistitekniikalla rakennetaan kytköksiä.
Vanhin näistä tekniikoista on asioiden kytkeminen tiettyihin paikkoihin, josta muistimme ne löytävät.

Muistipaikkoja on käytetty jo yli 2000 vuotta. Silti se ei ole aivan helppoa, silloin kun itse pitää luoda assosiaatio sinne, missä sitä ei luonnostaan ole. Siksi tätäkin tekniikkaa pitää harjoitella.

Muistettavat asiat kannattaa sijoittaa muistipaikkoihin, jotka ovat tietyssä loogisessa järjestyksessä reitillä.

Kaikki muistin maailmanmestarit ovat käyttäneet muistipaikkatekniikkaa ainakin osana muistamismenetelmiään.

Tätä järjestelmää käyttävillä on samanaikaisesti kymmeniäkin eri muistipaikkajärjestelmiä eli reittejä

1. Koti ja sen huoneet
2. Reitti työpaikalle
3. Reitti lasten tarhalle tai kouluun
4. Reitti torille tai markettiin
5. Reitti lentokentälle tai juna-asemalle

Reitillä on kaikissa järkevissä kohdissa pysähdys / muistipaikka, johon tieto voidaan tallettaa Paikkoja, kuten huoneet, kadut, kadun kulmat, virastot, kirkot, museot jne.

Kullekin reitille voit vielä tehdä alareittejä esimerkiksi huoneen huonekalut myötäpäivään luettuna tai katureitin kaupat

Muistipaikkoja ja –reittejä käytettäessä ratkaisevaa on kyky nähdä elävästi muistettavat esineet kussakin muistipaikassa.

Tekniikka edellyttää runsasta mielikuvituksen käyttöä.
Jos pitää muistaa postittaa kirje tänään, voit laittaa kirjeen muistipaikkaan ETEINEN.
Se ei kuitenkaan vielä riitä.
Ajattele, että kirje on **punainen** ja valtavan suuri.
Se **tuoksuu** voimakkaasti valkosipulille ja siitä **kuuluu** rapinaa.
Tällä tavalla luot voimakkaamman muistikuvan, johon olet liittänyt haju ja kuuloaistin mukaan.

Tämä tekniikka, niin kuin monet muutkin vaativat harjoittelua ja lähes päivittäistä käyttöä, jotta tekniikat alkavat toimia sujuvasti.

1 Eteinen
- 11 Ulko-ovi
- 12 kenkäkaappi
- 13 vaatenaulakko
- 14 peili
- 15 Tuoli
- 16 Ikkunalauta

2 Olohuone
- 21 sohva

22 sohvapöytä
23 nojatuoli
24 TV pöytä
25 kirjahylly
26 huonekasvi 1
27 taulu 1
28 taulu 2

3 Makuuhuone vanhemmat
31 sänky
32 Yöpöytä 1
33 Yöpöytä 2
34 Vaatekaappi
35 Taulu 1
36 Taulu 2

4 Lastenhuone 1
41 sänky
42 Kirjoituspöytä
43 Tuoli
44 Kirjahylly
45 Vaatekaappi

5 Kylpyhuone
51 Pesuallas
52 Peilikaappi
53 Pesukone
54 Suihku
55 WC istuin

6 Sauna
61 Kiuas
62 Lauteet

Paikkoja voit lisätä ottamalla mukaan lisää tauluja, maljakoita, kukkapurkkeja, tietokoneita, printtereitä, jne.

Reittejä voidaan myös muistamisen helpottamiseksi ryhmitellä. Voit esim määritellä, että kauppalistan:

HEVI tuotteet ovat eteisessä,
maitotuotteet olohuoneessa,
leivät ja jauhot vanhempien makuuhuoneessa,
makeat lastenhuoneessa,
pikku tekniset tarvikkeet eteisessä jne.

Kauppalistassasi on:

- Kananmunat
- Avokado
- Kirsikkatomaatti
- Kurkku
- Voi
- Tumma leipä
- WC paperi

Eteisessä, kaapin päällä on valtava avokado, joka on liian pehmeä ja siitä valuu haisevaa rasvaa.
Ikkunan edessä on kaktus, joka näyttää kasvattavan pieniä tomaatteja, jotka aivan hehkuvat ja tuoksuvat tuoreelle.
Vaatenaulakon edessä jököttää valtava, metrin kokoinen kurkku, johon on liimattu Suomen lippu.

Olohuoneen sohvalla on suuri puinen esine. Kun menen lähemmäs, huomaan sen olevan vanhanaikainen voikirnu. Kauhassa, jolla sitä sekoitetaan lukee Valio.

Makuuhuoneeseen mennessäni tunnen tuoreen ruisleivän tuoksun. Siellä istuu tummaihoinen lapsi mutustelemassa ruisleipää. Lapsi pyyhkii vähän väliä suupieliään WC paperilla.

Tällainen tarina luo paljon assosiaatioita ja siksi se on helpompi muistaa kuin pelkkä lista.

Voit ottaa valokuvia kodistasi tai ulkona olevista reittipisteistäsi. Se helpottaa aloittamaan omien muistipaikkojen käyttöä.

Jos huonetta kohden on tarve useampaan muistipaikkaan kuin sen huonekalut antavat, voidaan lisäksi käyttää tauluja, lamppuja, koriste-esineitä jne

Tylsiä luetteloita opeteltaessa voidaan reitin asiat nivoa vielä tarinaksi, jolloin muistaminen vielä helpottuu.

Itse asiassa kaikki muistimestarit menestyivät kilpailuissa, koska he pystyivät luomaan nopeasti uniikkeja tarinoita.

Reitille sijoittuvia asioita voidaan myös ryhmitellä. Jos esim pitää muistaa Euroopan Unionin jäsenet, voidaan ne ryhmitellä jäseneksi liittymisen ajankohdan mukaan tai maantieteellisesti.

Lisänä voidaan vielä käyttää agronyymejä. Agronyymeillähän muodostetaan sanoista lyhyitä ja napakkoja kirjainyhdistelmiä. TOMU (Tomaatti ja Muna)

Joskus voit ovelasti yhdistellä asioita. Kun pitää muistaa ostaa kananmunia, leipää ja voita, näe esim television päällä leipä, jonka päällä on valtavasti munavoita.

Jotkut reitit kannattaa valokuvata ja käsitellä GIMP kuvankäsittelyohjelmalla, niin, että ne näyttävät piirretyiltä tai maalatuilta kuvilta. Silloin ne näkyvät muistikuvassa selkeämpinä ilman ylimääräistä taustakohinaa.

Muistipaikat Helsingin nähtävyyksistä alkaen rautatieasema:

Rautatieasema-> Postitalo-> Mannerheim patsas -> Kiasma

Eduskuntatlo-> Musiikkitalo-> Manala-> Kansallismuseo

Finlandia talo -> Hesperian puisto-> Scandic Hotelli-> Royal Plaza

Kansallisooppera Ravintola Töölönranta-> Kaupungin teatteri-> Piritta-> Hakaniemen Metro-> Pitkä silta-> Sotamuseo

Halkolaituri-> Royal Ravintola-> Uspenskin katetraali Tuuve Jansson

Katajanokka-> Presidentin linna-> Kauppatori Kappeliesplanadi

Kaupungin Museo->Senaatin tori-> Tuomiokirkko-> Kansalliskirjasto

Pyhä Kolminaisuus->Säätytalo-> Pyhä Kolminaisuus-> Cumulus Kaisaniemi

Finnkino-> Kulttuurikeskus-> Kansallisteatteri-> Rautatientori-> Ateneum-> WTC-> Vanha-> Stockmann

Ohessa joitakin taiteellisiksi muokattuja kuvia.

Muistipaikkatekniikkaa muistuttava tekniikka on ns. PEG tekniikka.

Siinä muistettavia asioita ei liitetä muistipaikkoihin, vaan luodaan kuvitteellinen muistipaikka tai oikeastaan linkki.

PEG systeemissä numeroille annetaan kuvavastine. Muistettava asia sitten linkataan mielikuvituksessa tähän kuvaan.

Liitä mielessäsi numeroihin joku **esine, joka muodoltaan muistuttaa numeroa.**

0= aurinko
1= kynä
2= joutsen
3= käsiraudat
4= purjevene
5= verhonkoukku
6= keinutuoli
7= bumerangi
8= lumiukko
9= ilmapallo narun päässä
10= veitsi ja lautanen

Kauppalistassa ensimmäisenä olevat tomaatit kuvitellaan kasvavan aina aurinkoon saakka, kurkku on suuren lyijykynän lävistämä, joutsen on nielemässä suurta voipakettia jne.

Opit hyvin nopeasti muistamaan nuo numeroita vastaavat esineet. Kun ruokalistan tuote on kytketty toiseen esineeseen, se on helpompi muistaa. Olet ikäänkuin laittanut tomaatin ja auringon samaan paikkaan.

Kuvittele hassu tapahtuma, jossa tomaatti kasvaa huikean suureksi, aina aurinkoon saakka. Tällainen mielikuva painuu mieleesi **KUVANA.** Kuvana muistamme huomattavasti paremmin kuin abstrakteja asioita.

Kaikki maailman muistimestarit käyttävät aina tekniikka, jossa muistettavat asiat painetaan mieleen kuvina.
Näemmehän unemmekin kuvina.

PEG versio 2

Samalla periaatteella voit muodostaa toisen muistipaikkapolun. Tässä PEG sanat jäljittelevät **numeron ääntämistä:**

0= pulla	ja englanniksi	hero
1= suksi		gun
2= taksi		shoe
3= kelmu		tree
4= nuija		door
5= hiisi		hive
6= kuusi		sticks
7= suitset		heaven
8= keuhkot		gate
9= yhtye		wine

Tässä tomaatti on pullan muotoinen tai pullan päällä. Kurkut ovat suksien muotoisia, taksin katolla on suuri voipaketti jne9.

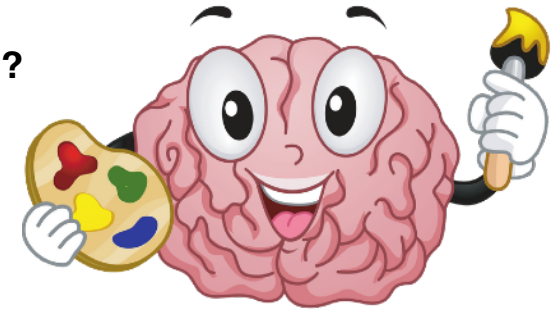
Muodostat siis kummallisen mielikuvan kustakin ostoslistan tuotteesta ikäänkuin tapahtumana. Kaupassa sitten muistelet näitä kummallisia tapahtumia peräjälkeen nollasta eteenpäin.

Yli kymmenen menevät numerot muodostat sitten noiden yhdistelmistä:
10= suksi pulla
11= suksi pari
12= suksi taksi
jne

Aloita harjoittelu.

Harjoittele päivittäin.

Aivojooga harjoitukset
Haluatko sinäkin tuplata aivojesi kapasiteetin ?



Supermuistin omaavien muistimestarien älykkyys todettiin tutkimuksissa *(http://www.bbc.com/news/science-environment-39194495)* täysin normaaliksi, mutta heidän aivonsa toimivat paljon muita laaja-alaisemmin. Muistitekniikkaa harjoitelleiden aivojen useat alueet olivat aktiivisempia kuin vastaavan älykkyyden omaavien tavallisten henkilöiden. Tämän uskotaan johtuvan muistitekniikkojen harjoittelusta, jossa luova mielikuvitus on tärkein osa-alue.

Hollantilaistutkimuksessa kuuden viikon harjoittelulla tavallinen henkilö pystyi kaksinkertaistamaan kykynsä muistaa luetteloita.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Jopa A. Einstein ajatteli ihmisen käyttävän vain 10% aivojensa kapasiteetista. Tätä ei ole tieteellisesti todistettu. Ei muuten sitäkään, että ihminen käyttäisi vain 10% lihaksistaan. Kuitenkin lihaksia treenaamalla niiden kapasiteetti moninkertaistuu. On syytä olettaa, että aivomme tehostuvat käytössä samalla tavalla.

Työskentelemme ja opiskelemme faktojen kanssa ja vapaa-ajalla kulutamme valmiiksi pureskeltua viihdettä. Mielikuvituksemme jää käyttämättä ilman treeniä. Muistitekniikan harjoituksilla aktivoimme nämä käyttämättömät aivoalueet.

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

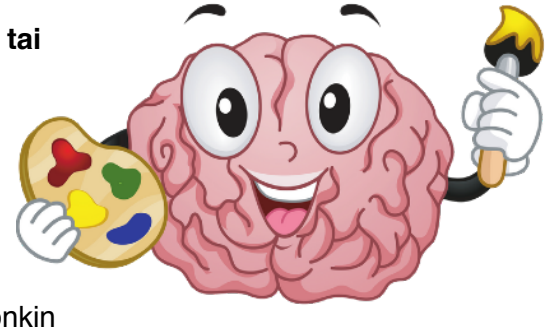
Tämä on siis **aivojoogaa**.

Haluaisitko kokeilla yksinkertaisia harjoituksia mielikuvituksellesi.

Harjoittelu on 99% mielikuvituksen kehittämistä.

Näitä taitoja voit käyttää muistamisessa:
- Salasanat
- Nimet
- Luettelot
- Puheet ja esitelmät
- Kauppalistat
- Päivämäärät

Harjoitus 1 PEG 1. Ostotslista PEG symbooleihin.



Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan
MERKITYKSETTÖMIÄ tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
- **Kertaamalla** tai
- Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Harjoitus 2.

Liitä muistettavat kauppalistan erät ns. PEG pysäkeille.
Pysäkkeinä toimivat esineet, jotka vastaavat numeroita 0-9:
aurinko, kynttilä, joutsen, sydän kyljellään, purje, koukku, golf maila, kirves, lumiukko, ilmapallo narun päässä.
Kynttilä auringossa olisi sitten jo luku 10.

Näitä esineitä voit käyttää yhä uudestaan asioiden tallentamiseen.
Voit myös jatkaa kaksinumeroisiin yhdistelemällä sanoja kuten edellä
- kynttilä auringossa (10)
- Kynttilä joutsen
- Kynttilä sydän jne..

Kuvittele kauppalistan kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, leipä, wc paperi, pesuaine kytkettynä PEG pysäkeille.

Kuvittele kauppalistan esineet hassunkurisesti pysäkeille. Esim. aurinko sauhuttelee kurkkua kuten sikaaria. Jatka sitten tästä kynttilään, joka on lävistänyt valtavan tomaatin. jne.

Harjoittele muutaman päivän muistamaan kauppalistasi PEG tekniikalla.

Harjoitus 2 MUISTIPALATSI. Osotoslista kotisi huoneisiin.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Harjoitus 3.

Sen sijaan, että liittäisit muistettavat asiat PEG kuviin, voit kuvitella muistettavat esineet kotisi ”muistipaikoille”.
Kuvittele ostoslistan tuotteet eteisessä lattialla, eteisessä hattuhyllyllä, olohuoneessa sohvalla, olohuoneessa tv:n päällä, makkarissa 1 tyynyllä, makkarissa 1 yöpöydällä, makkarissa 2 sängyn vierellä, makkarissa 2 sängyn päässä, keittiön tiskipöydällä, jääkaapissa, kylppärin suihkun alla, kylppärin lavuaarilla.

Kuvittele kauppalistan kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, leipä, wc paperi, pesuaine kytkettynä kotisi huoneisiin.

Kuvittele kukin kauppalistan erä täysin hullunkurisena. Esim. Kurkku makaa jooga asennossa eteisen lattialla. Tomaatti ihmettelee hattuhyllyltä kurkun joogaamista.

Tee kotiisi lisää paikkoja / esineitä, joihin voit liittää muistettavia asioita.
Harjoittele taas kauppalistoja muutaman päivän. Tämä ei ole lapsellista, vaan opettaa sinut käyttämään aivojasi ilman keinotekoisia ”rationaalisuuden” rajoituksia.

Harjoitus 3 REITTI. “ To do” lista reitille.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:

Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Harjoitus 4.

Kuvittele käveleväsi rautatieasemalta myötäpäivään Töölönlahden ympäri. Kuvittele ”To DO” listasi tehtävät yksitellen rautatieasemalla, postilalolla, Kiasman luona, eduskuntatalon luona, musiikkitalon edessä, Finlandia talolla jne..

Yritä kytkeä kuhunkin tehtävään ja paikkaan kummallinen tapahtuma, joka viittaa sekä ko. tehtävään että paikkaan. Esim. maksan laskuni rautatieaseman jättikokoisella lippuautomaatilla. Postitalolla postitat ystävällesi syntymäpäivälahjaksi 2 metrisen postikortin.
Tällä menetelmällä muistimestari Alex Mullen painoi muistiin korttipaikan 16 sekunnissa. Siis yli kolme korttia sekunnissa.

Harjoitus 4. Muista NIMET Reitillä.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Harjoitus 5.

Puoluejohtajien nimet
Petteri Orpo, Juha Sipilä, Antti Rinne, Ville Niinistö, Li Andersson, Timo Soini, Sari Essaiyah, Anna-Maija Hebdriksson.
Kuvittele kukin puoluejohtaja Töölönlahden reitin tapahtumapaikalle. Paikalla on joukko muita henkilöitä, joilla on sama etunimi. Paikalla on tapahtuma tai piirre, joka viittaa ko. puoluejohtajan sukunimeen.
Esim. Rautatieasemalla on koripalloilija Petteri Koponen ja it kirjailija Petteri järvinen. Paikalla on myös kokoomuksen puheenjohtaja, mutta hän näyttää seisovan yksin nurkassa.
Postitalon luona näet Juha Miedon ja Juha Tapion väittelevän keskustan puheenjohtajan kanssa, jolla näyttää olevan siivet….

Jatka listaa eteenpäin.
Harjoittele käyttämällä muita julkkiksia listana, jonka painat mieleesi.

Harjoitus 5 AGRONYYMIT. Tee listasta lyhenne.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Harjoitus 6.

Tee puoluejohtajien nimistä sanoja/ lause. **Sano** (Sipilä, Andersson, Niinistö, Orpo) **heso** (Hendriksson, Essayah, Soini).
Hesan (Hendriksson, Andersson) **orpo sini** (Sipilä, Niinistö) **esisointi** (Essayah, Soini)**.**

Tee kauppalistasta agronyymi eli etukirjaimista muistisääntö.

Tee se samalla periaatteela kuin **NATO** lyhenne on syntynyt:
North Atlantic Treaty Organisation
Voi tietysti ottaa myös joka sanasta kaksi ensimmäistä kirjainta

Ajatellaanpa **kauppalistaa:**
kananmunat, maito, riisi, vehnäjauho, tomaatti, kurkku, kahvi, lanttu
Etukirjaimista tulee tällainen kirjainjono:
kkk—-lm—rtv
tai
kurkku, **ka**hvi —- **ka**nanmunat, **ma**ito, **la**nttu —- **to**maatti, **ve**hnäjauho, **ri**isi
kuka kamala toveri

Aina et saa tehtyä lyhennettä pelkistä etukirjaimista. Silloin voit ottaa lyhyet sanat sellaisenaan (kuten voi, tee). Lopuksi otat yli jääneen sanan vaikka sellaisenaan.

maito, liha, munat, leipä, tee, voi, juusto, tomaatti, kahvi

Pelkistä etukirjaimista tulee tällainen kirjainjono:
jkll—mm—ttv
tai
liha, munat, maito, tomaatti, leipä, kahvi, voi, tee, juusto
limu mato leka voitee juusto

Joskus tällaisen kirjainlyhenteen eli agronyymin teko onnistuu helposti. Joskus taas ei.
Tätä miettiessäsi kuitenkin tulit jo työskennelleeksi noiden kauppalistan kohtien kanssa ja ne jo alkoivatkin painua mieleesi.

Kokeile nyt tehdä agronyymejä kauppalistasta:
kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, leipä, wc paperi, pesuaine

Harjoittele näitä kauppalistoja muutaman päivän. Tämä ei ole lapsellista, vaan opettaa sinut käyttämään aivojasi ilman keinotekoisia ”rationaalisuuden” rajoituksia.

Harjoitus 6. Liimaa muistilaput vaatteisiisi.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Harjoitus 8.

Liimaa mielikuvutuksessasi lunttilappu ostoslistasta:
varpaiden väliin, nilkkaan, polveen, vyötärölle, sydämen kohdalle, ranteeseen, kaulalle, korvan taakse ja hatun alle.

Kuvittele kauppalistan kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, leipä, wc paperi, pesuaine kytkettynä itseesi.Harjoitus 7 AVAINSANAT. Muodosta ryhmiä tai vihjeitä avainsanoilla.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.
Salasanojen numerot päivämäärät, puhelinnumerot jne. muistetaan sanoina ja sanat taas kuvina.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Muistitekniikoista voikin olla enemmän hyötyä aivojen joogan kaltaisessa treenaamisessa kuin itse muistamisen apuvälineenä.

Tee tarina, jossa sijoitat ostoslistasi erät ryhmittäin omiin huoneisiinsa/ paikkoihin huoneessa.

Hedelmät
Vihannekset
leivät
lihat ja kalat
pakasteet
kahvit, tee, sokeri ja mausteet
jauhot ja muu kuiva tavara
saniteettitavara
meijerituotteet
juomat

Kuvittele siis kauppalistan kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, vesi, leipä, vehnäjauhot, wc paperi, deodorantti, hammastahna, pesuaine, ryhmiteltynä muistipaikoille.

Tee sitten pieni tapahtuma jokaiselle paikalle.
Kytke lopuksi kaikki tarinaksi.

Harjoitus 7 AVAINSANAT. Muodosta ryhmiä tai vihjeitä avainsanoilla.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:

Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.
Salasanojen numerot päivämäärät, puhelinnumerot jne. muistetaan sanoina ja sanat taas kuvina.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Muistitekniikoista voikin olla enemmän hyötyä aivojen joogan kaltaisessa treenaamisessa kuin itse muistamisen apuvälineenä.

Tee tarina, jossa sijoitat ostoslistasi erät ryhmittäin omiin huoneisiinsa/ paikkoihin huoneessa.

Hedelmät
Vihannekset
leivät
lihat ja kalat
pakasteet
kahvit, tee, sokeri ja mausteet
jauhot ja muu kuiva tavara

saniteettitavara
meijerituotteet
juomat

Kuvittele siis kauppalistan kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, vesi, leipä, vehnäjauhot, wc paperi, deodorantti, hammastahna, pesuaine, ryhmiteltynä muistipaikoille.

Tee sitten pieni tapahtuma jokaiselle paikalle.
Kytke lopuksi kaikki tarinaksi.

Harjoitus 8 PEG systeemi 2. Ostoslista PEG symbooleihin.

Muistitekniikoissa ei siis harjoitella niinkään muistamista tai tekniikkaa, vaan ennen kaikkea luovaa mielikuvitusta.

Aivomme eivät ole kehittyneet muistamaan **MERKITYKSETTÖMIÄ** tai **SATUNNAISIA** tapahtumia.

Siksi muistamista voi edistää vain:
Kertaamalla tai
Luomalla **merkitys l**inkittämällä muistettava asia johonkin muistissamme jo olevaan

Muistitekniikkojen ideana on kytkeä muistettavat asiat mielikuvituksen avulla paikkoihin tai tapahtumiin tai reitille.
Salasanojen numerot päivämäärät, puhelinnumerot jne. muistetaan sanoina ja sanat taas kuvina.

Tämä on siis **aivojoogaa**.

Muistitekniikoista voikin olla enemmän hyötyä aivojen joogan kaltaisessa treenaamisessa kuin itse muistamisen apuvälineenä.

Harjoituksessa 2 käytimme keinotekoista tekniikkaa, jossa kauppalistan tuotteet painettiin mieleen kuvina käyttäen numeroille luotuja esineitä numerojen ulkonäön mukaan.

Samalla periaatteella voit muodostaa myös toisen muistipaikkapolun. Tässä PEG sanat jäljittelevät numeron ääntämistä:

0= pulla	ja englanniksi	hero
1= suksi		gun
2= taksi		shoe

3= kelmu	tree
4= nuija	door
5= hiisi	hive
6= kuusi	sticks
7= suitset	heaven
8= keuhkot	gate
9= yhtye	wine

Tässä tomaatti on pullan muotoinen, kurkut ovat suksien muotoisia, taksin katolla on suuri voipaketti.

Kuvittele siis kauppalistan kurkku, tomaatti, salaatti, maito, jogurtti, voi, kahvi, tee, tuoremehu, vesi, leipä, vehnäjauhot, wc paperi, deodorantti, hammastahna, pesuaine, näille PEG muistipaikoille.

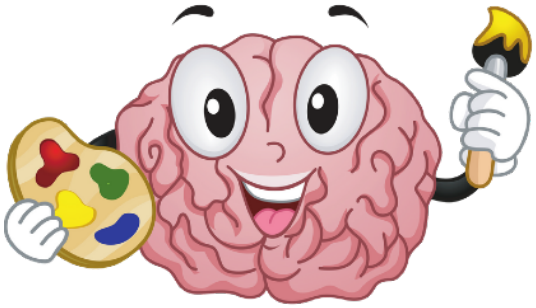
Muodostat siis kummallisen mielikuvan kustakin ostoslistan tuotteesta ikäänkuin tapahtumana. Kaupassa sitten muistelet näitä kummallisia tapahtumia peräjälkeen nollasta eteenpäin.

Yli kymmenen menevät numerot muodostat sitten noiden yhdistelmistä:

10= suksi pulla
11= suksi pari
12= suksi taksi
jne

Jatka ja opettele käyttämään muistiasi.

Harjoitus 9. Tee lopuksi tarina.



Tehokkain tapa kehittää muistia ja aivoja on keksiä tarina, joka kytkee edellä harjoitellut tekniikat mieleen painuvaksi tarinaksi.

Koska tarinasi on uniikki, ei se sekoitu mihinkään muuhun.

Harjoittele vielä kaikkia edellisiä harjoituksia uudelleen ja luo niihin uniikki tarina.