



Probeer binnen 2 minuten de getallen in deze tabel te onthouden. Draai daarna het kaartje om.

57	28	47	22	19
77	62	98	43	11
58	29	41	76	93
12	65	87	71	17
36	23	16	64	53



2

Hoe creatief ben jij? Bekijk deze alledaagse voorwerpen. Probeer binnen vijf minuten te bedenken hoe je deze voorwerpen ook anders kunt gebruiken. En dat kan heel anders zijn!



Creditkaart



Kopje



Wasmand



Wekker



Krant



Schoen



Probeer binnen 2 minuten te onthouden
welk plaatje bij welk getal hoort. Draai
daarna het kaartje om.

0



5



1



6



2



7



3



8



4



9





Hoe vaak zie jij 'blauw', 'rood', 'groen' en 'zwart'?

Tel de woorden bij elkaar op, maar pas op!
De woorden zelf zijn belangrijk, niet de kleur
waarin deze afgedrukt zijn.

rood

zwart rood zwart rood

groen rood blauw zwart rood

blauw groen blauw rood

zwart groen rood

blauw rood zwart rood

zwart rood blauw groen

zwart rood blauw groen

groen rood blauw rood

rood groen zwart rood

zwart blauw groen rood

groen rood





Hoe goed is jouw geheugen? In het lange-termijn geheugen bewaar je zaken die lang geleden zijn gebeurd. Wat weet jij nog uit je vroege jeugd?

- Hoe zag jouw eerste cadeau eruit?
- Weet je nog hoe je leerde fietsen?
- Waar ging je eerste vakantie naar toe?



Heb je het goed onthouden?
Dan weet je vast welke
getallen anders zijn!



41	28	47	22	23
77	62	98	43	11
93	29	57	76	58
12	65	87	71	17
36	19	16	64	53



Heb je even geen geld op je rekening en heb je geen kaasschaaf? Je kunt kaas prima snijden met een pinpas.

In je schoenen of een koffiekopje kun je vissen bewaren. Met een schoen kun je heel goed timmeren. De wasmand kun je omgekeerd als tafel gebruiken. Met een oude krant kun je

Je kunt dit overal oefenen met willekeurige voorwerpen. Zo word je elke dag een tikkeltje creatiever.



Dit vond je vast niet moeilijk.



-



=



+



+



=



X



=



-



+



=

Je wordt nog beter als je associatief denkt en beelden verbindt met de voorwerpen. De vijf en de drie samen zie je dan als een hand die een triangel vasthoudt. De nul zie je dan als een ei. De één als een lange fles.



10 x blauw

12 x rood

13 x groen

9 x zwart

Doe de oefening ook eens omgekeerd.
Tel nu de kleuren en niet de woorden!



Je blijft jezelf verbazen over je geheugen.

Als je een beetje in je geheugen graaft, haal je veel zaken terug. Als je niet alles meer weet, kun je je geheugen ook met oude foto- of dagboeken oprissen.

Als je bewust meer zaken wilt onthouden, kun je deze oefening regelmatig voor jezelf herhalen.

