



# Harjoitus: Minä ja muistini

---

## Tavoite

Tunnistat oman muistisi heikkouksia ja vahvuuksia. Löydät keinoja, joilla voit vähentää arjen muistiongelmia.

## Ohje

Jatka lauseita:

### 1. Minun on vaikea muistaa...

### 2. Muistan riittävän hyvin...

### 3. Muistamistani auttaa...



#### 4. Muistamistani heikentää...

#### Mitä voisit tehdä muistisi tukemiseksi arjessa?

Millaisia haasteita muistiongelmät aiheuttavat sinulle käytännössä? Kerro jokin esimerkki arkisesta tilanteesta.

**Miten voisit hyödyntää kohtaa 3 näiden asioiden helpottamiseksi?**

**Miten voisit vähentää kohtaan 4 listaamiasi asioita?**