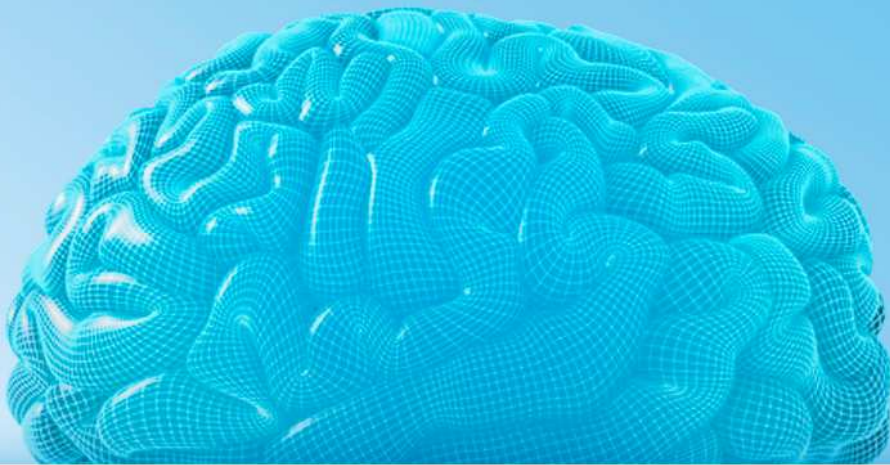


Gianni Golferà



Le **101** Strategie per Migliorare la Memoria

I consigli di un grande mnemonista per migliorare l'attenzione, la concentrazione e l'apprendimento.

Ho scritto questo e-book dopo 16 anni di ricerche finalizzate al miglioramento della memoria ed allo sviluppo delle risorse umane.

Negli ultimi 10 anni oltre 10.000 persone hanno applicato i miei insegnamenti ottenendo vantaggi concreti nel lavoro e nella Vita.

Ogni giorno insegno il mio sistema tenendo corsi per professionisti, manager, studenti e bambini.

L'entusiasmo di queste persone, i loro successi, la loro realizzazione nella Vita e la loro gratitudine verso il mio sistema, mi hanno dato talmente tanta gioia da spingermi a condividere con te alcuni di questi insegnamenti nella speranza di farti cosa gradita e di migliorare la qualità della Tua Vita.

Questo e-book è un mio regalo per te, che puoi anche tu donare ai tuoi conoscenti, amici e parenti, perché contiene risorse utili ed efficaci.

Gianni Golfera

A nome di Gianni Golferà e mio personale, un cordiale saluto e un grazie per aver richiesto “Le 101 Strategie per Migliorare la Memoria”.

La prima cosa che mi sento di dirvi è che avete avuto proprio una bella idea! Sì, perché leggendole farete una scoperta straordinaria. Ve lo assicuro. Scoprirete che siete dotati - tutti voi siete dotati - di una memoria prodigiosa. Ma soprattutto scoprirete che c'è un modo per poterla finalmente usare! E se, dopo aver letto il testo, avrete voglia di imparare il metodo di Gianni, potete frequentare uno dei suoi corsi.

Presentare Gianni Golferà... Di Gianni Golferà hanno già detto tutto la stampa e le televisioni di mezzo mondo. Potrei dire, per stupirvi, che Gianni Golferà conosce a memoria parola per parola 261 libri fra manuali e scritti filosofici o che è in grado di ripetere, senza sbagliare un colpo, una sequenza di oltre diecimila cifre dopo averle sentite una sola volta. In avanti e indietro. Potrei dirvi ancora che è considerato dalla comunità scientifica internazionale “l'uomo con più memoria al mondo”.

E invece ho deciso in questa presentazione che vi parlerò di me: della mia esperienza personale. Perché credo che sia molto più utile e interessante. Mi interesso di memoria fin dai tempi del liceo. Forse sarebbe più corretto dire: mi preoccupo della mia memoria fin dai tempi del liceo. Come vedete, la mia non è stata propriamente una pura curiosità scientifica... La memoria per lo studente è come la forza per l'atleta. La sensazione di non avere abbastanza memoria, il timore che la memoria possa tradirti da un momento all'altro è spesso motivo di ansia. Pensiamo alla memoria quasi sempre in termini negativi (i limiti della memoria), piuttosto che positivi (le sue risorse).

La prima volta che ho sentito parlare di Gianni Golferà e delle sue incredibili facoltà mnemoniche, mi sono detto: beh, o è un genio, oppure è affetto da qualche rara patologia di natura psichica che, da una parte, limita gravemente facoltà mentali elementari e, dall'altra, permette di svilupparne di straordinarie. Avete presente il personaggio del film Rain Man, interpretato da Dustin Hoffman? A dire la verità, ho anche pensato che Gianni Golferà fosse uno dei tanti ciarlatani che di questi tempi vanno così di moda. Nessuna di queste ipotesi mi stimolava particolarmente ad approfondire oltre il fenomeno.

Poi un giorno, per caso, ho visto Gianni Golferà ospite della trasmissione televisiva SuperQuark di Piero Angela. Lì, per la prima volta, ho sentito parlare del metodo sviluppato da Gianni Golferà e dei risultati straordinari che, grazie a quel metodo, ogni persona può raggiungere. Ho capito che Gianni Golferà è una persona assolutamente normale. Ho capito che le sue prodigiose capacità mnemoniche sono in realtà il risultato di anni e anni di costante esercizio nell'affinare ed applicare una tecnica, una tecnica che ognuno di noi può imparare.

Questo sì che mi interessava!

Così ho deciso di iscrivermi ad uno dei suoi corsi. Si teneva a Roma. Sabato e domenica. Ho proposto a mio padre di iscriversi con me. Quando ha capito che il corso prevedeva due giornate di dieci ore ciascuna, mi ha detto: “Se pensi che alla mia età me ne starò seduto per dieci ore a sentire uno che parla, sei pazzo!”.

Alla fine l’ho convinto. L’esperienza è stata unica.

La cosa che più sorprende di Gianni Golfera non è la sua memoria, ve lo assicuro, e nemmeno il suo metodo. Credo che la sua dote migliore sia la didattica. Gianni sa trasmettere conoscenza e concetti in modo naturale, semplice ed immediato. Sa tenere viva l’attenzione e l’entusiasmo di chi lo ascolta come nessun altro. Lo fa rinunciando del tutto a schemi convenzionali. Più che un filo logico, Gianni sembra seguire un filo emozionale. Niente ordine, niente struttura. Incomincia un discorso, lo lascia cadere a metà, per poi riprenderlo dopo qualche ora. Quasi impossibile prendere appunti. Ma non serve prendere appunti. Vi assicuro che di quel corso a Roma non ho dimenticato una parola, una pausa, una battuta... Lo stesso dice mio padre, e aggiunge: “Quelle dieci ore sono proprio volate!”. In due soli giorni abbiamo imparato a memorizzare nomi di persone, poesie, testi, numeri fino a 50 cifre, dopo averli letti o sentiti una sola volta. Già, perché come ama dire Gianni Golfera “repetita non iuvant, ma stufant!”.

Con il tempo, ho avuto il piacere di conoscere meglio Gianni e di collaborare con lui. E devo dire che aveva ragione Piero Angela. La memoria di Gianni Golfera non ha niente di straordinario. Straordinario è il suo metodo. Un metodo che permette a ognuno di noi, che ci si metta con un minimo di impegno e costanza, di migliorare di almeno 10 volte le sue capacità mnemoniche attuali.

Credetemi, quando non fa uso del suo metodo per fissare ricordi e informazioni, a Gianni Golfera – l’uomo con più memoria al mondo – succede pure di essere smemorato. E allora capita di essere a pranzo con lui e rivolgendosi alla moglie, sentirlo dire: “Swan, ricordi quella volta che siamo andati con il bimbo a Gardaland?” E lei: “Ma no, era Mirabilandia!”. E lui: “Ti dico che era Gardaland!”. Alla fine, si scopre sempre che aveva ragione lei...

Bene, non mi resta che augurarvi buona lettura e soprattutto, una vita piena di meravigliosi e indelebili ricordi!

Avv. Luca Allidi

1. musica

Per imparare, la condizione ideale si produce con uno stato di rilassamento che favorisce l'attenzione, la memoria e la concentrazione.

Oggi sappiamo per certo che le onde cerebrali sono un'efficace strumento per valutare lo stato di coscienza dell'individuo.

Per apprendere, lo stato ottimale si ottiene con le onde alpha, caratterizzate dagli 8 ai 12 cicli al secondo.

A questo punto potresti chiederti come entrare nello stato alpha.

Eccoti la risposta di molti ricercatori: per entrare nello stato alpha e rilassarti apprendendo meglio, è sufficiente ascoltare a basso volume la musica classica che preferisci, meglio se solo sinfonica.

Ciò favorisce la concentrazione, e la tua capacità di apprendimento.

2. ordine

Il piano su cui ti appoggi per studiare deve essere ordinato e libero da qualsiasi oggetto non attinente all'attività di quel momento.

Se ad esempio stai studiando la lingua inglese, gli unici oggetti che dovresti avere sulla scrivania sono: il dizionario, il libro, il quaderno, la gomma per cancellare e la matita.

Sicuramente l'ordine favorisce la memoria e la capacità di giudizio.

3. orario

Hai mai pensato che il tuo cervello è più predisposto ad apprendere in alcuni orari rispetto ad altri, perché in quel momento è più attivo?

L'orario ideale per apprendere è certamente la mattina, per questa ragione ti consiglio di studiare i concetti nuovi la mattina e di utilizzare il pomeriggio e la sera per il ripasso e gli esercizi.

Ti renderai conto che l'orario ideale per la memorizzazione è alle 11 del mattino, mentre l'orario peggiore è alle 14 del pomeriggio.

4. consuetudine

Studiare ad orari fissi ti aiuta ad attivare il tuo cervello sia in modo conscio che in modo inconscio.

Scoprirai che in corrispondenza degli orari che hai scelto il tuo cervello sarà più disponibile ad apprendere ed a concentrarsi.

Un altro consiglio importante consiste nello studiare sempre nello stesso luogo.

Studiare nello stesso ambiente aumenta la tua capacità di ritenere le nuove informazioni e di restituirle quando servono.

5. pausa

Il tuo cervello ha una capacità di attenzione inferiore ai 40 minuti.

Oltre questo orario perdi la capacità di concentrarti e di smaltire la stanchezza quando ti fermi.

Non aspettare i tuoi limiti fisici e non pretendere troppo dal tuo cervello, una pausa di 10 minuti ogni 40 aumenterà sensibilmente le tue capacità, riducendo il tempo necessario per apprendere nuove informazioni.

6. durata

La durata ideale dello studio durante il giorno non deve superare le 4 ore.

Oltre queste ore, la fatica ostacolerebbe la tua capacità di concentrazione.

Non devi aspettare l'ultimo momento per studiare, è molto meglio studiare un'ora al giorno per 5 giorni, piuttosto che studiare per 5 ore in una giornata sola.

La costanza, la continuità e lo studio distribuito nel tempo, ti aiuteranno ad avere chiarezza sui concetti che hai appreso.

7. acqua

Il nostro corpo è composto principalmente da acqua.

Il nostro cervello è agevolato nei processi biochimici quando il nostro corpo è idratato correttamente.

L'acqua è lo strumento indispensabile per depurare il nostro organismo, mantenerlo giovane e favorirne la concentrazione.

Attraverso una corretta idratazione, riesci a concentrarti meglio e ad essere più attento.

8. sonno

Il sonno è molto importante per rigenerare il sistema nervoso e per rielaborare le informazioni apprese durante il giorno.

Per questa ragione è importante dormire quel numero di ore necessarie per riposarsi in modo da consolidare i ricordi del giorno precedente.

9. aria

Il cervello ha bisogno di ossigeno, quando studi prova a tenere socchiusa la finestra o ad arieggiare la stanza, ti accorgerai immediatamente che la tua attenzione aumenta, ti sentirai più sveglio e riuscirai a studiare con maggiore facilità.

Questo consiglio sembra un dettaglio, ma posso assicurarti che è molto importante.

10. movimento

L'ossigenazione del cervello e la salute del corpo sono ampiamente favorite dall'attività fisica.

Con questo consiglio non voglio costringerti a fare sport, ti invito invece a fare qualche passeggiata quotidiana per rilassarti.

Basterebbe una sola ora al giorno, per rendere più veloce il tuo metabolismo ed ossigenare bene il tuo cervello.

Otterrai dei benefici immediati e facilmente riscontrabili.

11. alimentazione

Per il funzionamento ottimale del cervello è indispensabile un'alimentazione corretta.

Il cervello ha bisogno di un giusto apporto di zuccheri.

Tale risultato si ottiene riducendo i cosiddetti "carboidrati sfavorevoli".

Le patate, il riso, il pane, la pasta e i dolci alzano eccessivamente la presenza di zuccheri nel sangue, creando squilibri ormonali, sonnolenza e calo di rendimento.

Se vuoi essere più attento e migliorare le tue capacità psicofisiche non eccedere con gli alimenti che ho citato, integrandoli con la verdura, la frutta, le carni bianche, il pesce azzurro, i formaggi e l'olio di oliva.

Prova per qualche giorno e ti sentirai subito meglio.

12. colazione

La colazione è certamente il più importante pasto della giornata.

Senza la colazione la tua attività cerebrale diminuisce.

Naturalmente la colazione è soltanto il primo dei pasti della giornata, un buon consiglio è quello della leggerezza.

Mantieniti leggero mangiando poco e spesso ed evitando gli eccessi specialmente quando vuoi studiare ed apprendere nuove informazioni.

13. luce

Una buona illuminazione serve per mantenerti attento e vigile, ma anche soprattutto per stancare meno i tuoi occhi e conseguentemente per essere più attento mentre studi.

14. argomenti

Gli argomenti studiati vanno disposti con un grado di difficoltà decrescente. In questo senso le materie più impegnative vanno affrontate per prime, in modo da diminuire la tua necessità di concentrazione quando sarai più stanco.

15. noia

La peggiore nemica dell'attenzione e della memoria è certamente la noia. Appena subentra la noia crolla la tua capacità di apprendimento, proprio come quando leggi una pagina intera di un testo rendendoti conto che non hai compreso niente di quella pagina. Per vincere la noia devi cercare il più possibile la varietà: cambiare spesso argomento o materia, alternare la teoria con gli esercizi pratici e cercare di evitare la permanenza sullo stesso argomento per più di 20 minuti.

16. pratica

Per consolidare le informazioni nella memoria a lungo termine, una delle migliori strategie è certamente quella di usare più volte le informazioni appena apprese.

Fai molta attenzione al termine che ho usato: **usare l'informazione** non significa ripetere, ma farne un uso cosciente e consapevole attivando così una più vasta area cerebrale nel processo di memorizzazione.

Ad esempio, quando vuoi apprendere un nuovo vocabolo inglese devi usarlo in diverse frasi che lo contengono, favorendone il consolidamento.

Quando vuoi imparare una nuova formula matematica, ti conviene usarla facendo esercizi subito dopo averla memorizzata.

Attività semplici come andare in bicicletta e nuotare si ricordano per tutta la vita, proprio perché le abbiamo messe in pratica.

17. completezza

Quando si studia un testo, l'approccio migliore è quello di farne una prima lettura per ottenere una sua visione d'insieme.

Ciò serve principalmente per favorire la nostra capacità di memorizzazione, attraverso una più efficace comprensione ed una visione globale che ci consente di ragionare meglio, collegare meglio i vari argomenti ed avere le idee chiare su quanto ci apprestiamo a studiare.

18. pianificazione

Pianificare la preparazione di un esame, la memorizzazione di un testo o di un manuale o qualsiasi cosa tu voglia studiare, richiede tempo.

La pianificazione della tua attività giornaliera, settimanale e mensile è uno strumento indispensabile per la buona memorizzazione.

A volte si tende a sopravvalutare la nostra capacità di apprendere informazioni nuove in poco tempo, ma è importante tenere presente il tempo necessario dovuto per il consolidamento delle informazioni e la loro completa assimilazione.

Per fare bene tutte queste cose, bisogna che tu divida la quantità di dati che devi memorizzare per i giorni che precedono l'esame, lasciandoti qualche giorno libero verso la fine, per effettuare un ripasso definitivo.

19. coscienza

Prendi coscienza del tuo desiderio di ricordare e realizzalo.

Pensa a quante volte hai dimenticato, semplicemente perché non hai prestato attenzione al concetto che ti interessava; se vuoi ricordare devi decidere di farlo in modo consapevole, prestando tutta la tua attenzione durante la memorizzazione.

20. USO

Se vuoi consolidare velocemente le informazioni nella tua memoria a lungo termine le devi usare.

Usare le informazioni ti serve per favorire le attività del cervello coinvolte nel processo di memorizzazione.

Quando ad esempio, ti presentano una persona nuova ti conviene usare il suo nome durante la conversazione ed usarlo ancora quando la saluterai.

21. fiducia

Abbi fiducia nelle tue capacità di ricordare e di apprendere.

Credi nella tua facoltà di ricordare e confida nella riuscita dei processi di apprendimento.

Il tuo inconscio ti ascolta, sente le tue paure e le tue speranze, viene condizionato continuamente.

Credendo nelle tue capacità di apprendere, le migliorerai.

22. atteggiamento

Devi avere e mantenere un atteggiamento del “qui ed ora”, quando studi devi concentrarti unicamente sul capitolo o sul paragrafo che stai studiando.

Non devi dare nessuna importanza al materiale che hai già appreso, o, ancor peggio, alla quantità di materiale che devi ancora apprendere.

Tutto questo diventa una fonte di distrazione, togliendoti energia durante l'apprendimento delle informazioni che stai studiando.

Procedi passo dopo passo, senza preoccuparti di quello che devi ancora fare.

23. libertà

Un aspetto fondamentale nello studio è la tua capacità nel cominciare ad apprendere senza distrazioni e senza pensieri.

So che non è semplice liberare la mente da ogni pensiero, ma voglio consigliarti un esercizio semplice che sto usando con successo da molti anni.

Prima di iniziare a studiare chiudi gli occhi ed immagina di collocare in un luogo inaccessibile un'immagine simbolica per le tue preoccupazioni; se ad esempio hai litigato con il tuo amico “Carlo” potrai immaginare di chiudere in un cassetto la foto del tuo amico e di allontanarti.

Questo semplice esercizio di visualizzazione ti permetterà di essere più rilassato e più disposto ad apprendere nuove informazioni.

24. concetto

Mentre leggi un testo con l'intenzione di apprenderlo, può rivelarsi estremamente utile sottolineare o evidenziare i concetti di maggiore importanza.

In questo senso ricordati di sottolineare o di evidenziare solo i concetti essenziali, ciò che non è essenziale non ti aiuta.

Questa strategia ti permetterà di ricordare il 22% in più delle cose che studi e di avere le idee chiare sui contenuti più importanti.

25. riassunto

Fare un riassunto degli argomenti che hai studiato è un modo molto utile per consolidare le informazioni apprese attraverso la loro rielaborazione.

Il riassunto può essere fatto in forma scritta o in forma verbale, immaginando di relazionare a terzi i contenuti che hai appreso.

Questa strategia può essere adottata efficacemente anche con gli amici quando si studia insieme.

26. ripasso

Il ripasso consiste nello scorrere e rivedere il materiale studiato.

Spesso mi chiedono quanto sia utile e quando sia necessario farlo.

Personalmente credo che un apprendimento efficace sia migliore di qualsiasi ripasso, tuttavia ho riscontrato l'utilità di fare due ripassi in due momenti differenti.

Il primo ripasso si fa di sera, dopo aver studiato e per chiarirsi le idee, mentre il secondo ripasso si fa alla mattina successiva, dando al nostro cervello la possibilità di consolidare ulteriormente le informazioni dopo averle rielaborate durante la notte.

27. età

Spesso si parla di età cerebrale ed è significativo come questa dicitura venga tenuta separata rispetto al concetto di età anagrafica.

In realtà il nostro cervello è uno strumento straordinario per acquisire informazioni e può migliorare attraverso l'uso e l'esercizio.

Leggere un buon libro, parlare con un amico e coltivare i propri interessi può migliorare sensibilmente l'attività cerebrale permettendoti di migliorare fino al 20% l'attività della tua corteccia frontale, ringiovanendo il tuo cervello.

Contrariamente a quanto si pensi, l'età cerebrale non determina il numero delle informazioni che riusciamo ad apprendere, ma la velocità con la quale si può apprendere un certo numero d'informazioni.

In parole semplici, possiamo dire che coltivare i propri interessi e dedicarsi ad attività mentalmente stimolanti può aiutarti ad apprendere in modo più veloce ed a mantenere il tuo cervello più giovane.

28. calcoli

Forse non hai mai pensato che fare calcoli semplici potesse aiutarti ad attivare il tuo cervello in modo da essere più attento e concentrato: le ultime ricerche hanno dimostrato che facendo calcoli semplici come sommare i numeri di una targa o di un numero telefonico, fare i conti al ristorante o più semplicemente fare calcoli a mente, favorisce l'attività cerebrale e neurologica migliorando l'attenzione e la memoria.

29. motivazione

Nell'apprendimento la motivazione è un aspetto molto importante.

Motivazione significa “avere un motivo per compiere l’azione”; mentre si studia, si deve sempre tenere presente il motivo per cui lo si fa e l’obiettivo che vogliamo realizzare nella vita, attraverso quello studio particolare.

Quando si studia con impegno e si ottengono buoni risultati, la nostra motivazione aumenta ed aumenta la nostra forza d’animo per conseguire dei nuovi.

30. genetica

Se pensi che per memorizzare non serva avere nessuna predisposizione genetica e che il DNA non sia importante... Hai ragione! Non è importante.

Quando nell’aprile del 2001 è cominciata la ricerca sulla mia “prodigiosa memoria” ci si chiedeva quanto fosse rilevante la mia predisposizione genetica.

Oggi, dallo studio condotto dall’università Vita Salute del S.Raffaele di Milano emerge chiaramente che la mia memoria non è frutto di una predisposizione genetica, ma della sistematica applicazione delle tecniche che utilizzo e che insegno ai miei corsi.

Dai risultati degli esami che sono stati fatti, si evince una maggior attività cerebrale non solo nel mio caso, ma in tutte le persone che applicano il mio metodo dopo averlo imparato ai miei corsi.

31. divertimento

Divertirsi mentre si apprende è un ottimo modo per far funzionare bene i processi di acquisizione di informazioni nuove.

Questo principio è avvalorato scientificamente dal fatto che il divertimento produce endorfine, sostanze stimolanti per le attività cerebrali.

Il bravo insegnante sa come trasmettere i concetti e le informazioni in modo dinamico e divertente.

Il bambino apprende attraverso il gioco, proprio come in natura i cuccioli apprendono giocando.

Da diversi anni ottengo dei risultati straordinari organizzando insieme a mia moglie Swan dei corsi specifici per l’apprendimento dei bambini.

In questo modo i bambini imparano a studiare e ad apprendere le materie di studio in modo efficace, dinamico e divertente, avviandosi così verso un futuro di successo.

Ho sentito molte volte i genitori lamentarsi delle solite frasi che vengono loro riferite dall’ambiente scolastico: “E’ intelligente, ma non si applica”, potrebbe dare di più, ma....

Ebbene, io insegno ai bambini ed ai ragazzi che divertendosi ed applicando alcune strategie, imparano a studiare.

32. stress

Uno dei nemici della memoria è certamente lo stress.

Non a caso l'80% dei disturbi dell'apprendimento deriva dallo stress e dalla tensione.

Lo stress produce cortisolo, una sostanza neuro-tossica che riduce le sinapsi (le sinapsi sono i collegamenti tra masse di neuroni responsabili dell'accesso alle informazioni memorizzate).

Se vuoi migliorare la capacità di apprendere devi lasciarti un po' di tempo per il divertimento ed eliminare il più possibile le fonti di stress.

33. lateralità

Per migliorare l'attività del tuo cervello con particolare attenzione al funzionamento armonico delle sue parti, ti consiglio di dedicarti a qualche attività ludica o sportiva basata sull'equilibrio e sulla coscienza del movimento.

Il nostro cervello è composto da due emisferi collegati tra loro e l'efficacia del suo funzionamento dipende in larga misura dall'efficacia di questa connessione.

Le nostre capacità di muoverci, mantenerci in equilibrio e coordinare meglio i nostri movimenti determinano la nostra capacità di usare il cervello nel modo più corretto, non solo per il movimento ma anche per l'apprendimento.

Svolgere attività come la giocoleria, suonare uno strumento, andare a cavallo, permettono di sviluppare questa lateralità.

34. associazione

Tutto quello che impariamo, lo impariamo attraverso l'associazione e la correlazione con informazioni già note e consolidate nel nostro cervello.

In tal senso si rende necessaria l'attività associativa, quando si vuole apprendere.

Se ad esempio vuoi ricordare www.metodogolfera.com, il nome del sito sulla memoria che spiega i vantaggi del mio metodo, puoi immaginare una METrO che si stacca dai binari per salire in cielo e prendere una monGOLFIERA, che magari ha al posto del pallone aerostatico un enorme cervello, in modo da associare l'informazione anche alla semantica (cervello -> memoria).

Una considerazione di fondamentale importanza va fatta a questo punto: la tecnica associativa non è il fine della nostra memorizzazione, ma un modo per stimolare il ricordo, attraverso l'attivazione di una più vasta area cerebrale nel processo di memorizzazione.

Questo significa che l'associazione ti porta a ricordare sempre e con grande facilità l'informazione associata senza dover ricorrere a nessuna immagine mentale.

Ciò implica che, se per ricordare il mio nome **Gianni Golferà**, immagini Gianni Morandi mentre gioca a golf, ricorderai il mio nome senza dover ripensare all'associazione creata tra me ed il cantante.

35. vista

La maggior parte dei nostri ricordi sono visivi, questo determina il ruolo fondamentale del senso coinvolto (la vista) durante il processo di apprendimento e di memorizzazione.

Come avrai notato il punto precedente esprime delle associazioni che rievocano, in modo più o meno consapevole, delle immagini visive presenti nella nostra memoria.

Questo procedimento di visualizzazione ti ha permesso di attivare una più vasta area cerebrale nel processo di acquisizione dei dati, migliorando la tua capacità di apprendere.

Renditi conto che pensi per immagini, ragioni per immagini e vivi attraverso le tue immagini mentali che rappresentano la realtà a te circostante.

Anche un non vedente usa delle immagini per rappresentarsi la realtà che lo circonda. Lavorando con queste persone, ho ottenuto risultati strepitosi perché spesso la loro capacità di rappresentazione supera quella dei vedenti. La vista costituisce la base di tutte le tecniche di memorizzazione elaborate dal 500 A.C. ai giorni nostri, questo determina la straordinaria efficacia della tecnica che ho brevemente illustrato.

36. visualizzare

La tua capacità di visualizzare è innata, efficacissima ed immediata.

Vuoi una dimostrazione?

Posso dartela subito.

Di che colore è la tua auto?

La tua immediata risposta dipende certamente dalla tua istantanea capacità di visualizzare quello a cui stai pensando.

Visualizzare non significa vedere, significa piuttosto la capacità nel riuscire a rappresentarsi mentalmente qualcosa.

Ovviamente questa capacità dipende in larga misura dall'utilizzo che se ne fa: un pittore ritrattista, ad esempio, possiede una capacità di visualizzare i volti superiore alla media ed un elettricista possiede una capacità di visualizzare quadri elettrici superiore rispetto ad altre persone meno competenti.

Naturalmente la tua memoria migliora se migliora la tua capacità di visualizzare ed i punti che seguono ti saranno estremamente utili per

rafforzare questa tua capacità di rappresentazione, migliorando così la tua attività cerebrale.

37. foto

Migliora la tua capacità di visualizzare attraverso l'esercizio della fotografia. Questo esercizio consiste nell'osservare per pochi secondi una fotografia o un'immagine pubblicitaria presente sul giornale, chiudere gli occhi e cercare di visualizzare l'immagine che hai appena visto.

Poco dopo apri gli occhi e riguarda la foto, noterai alcune differenze tra la figura che hai immaginato e la figura che stai guardando.

A questo punto chiudi gli occhi e ripeti l'operazione fino a quando le due immagini, quella creata mentalmente e quella reale, diventano estremamente simili.

Naturalmente questo esercizio deve essere iniziato con immagini semplici, può essere fatto in qualunque momento della giornata, semplicemente sfogliando un giornale e deve essere migliorato gradualmente attraverso la visualizzazione di immagini più complesse.

38. dividere

Se vuoi ricordare un quadro o un'immagine, ma gli elementi da ricordare sono troppi, come ad esempio nella memorizzazione di uno schema particolarmente complicato, può risultare estremamente utile e semplice dividere queste immagini in diversi quadranti in modo da alleggerirne la complessità semplificando la rievocazione del suo ricordo.

La tecnica consiste nella divisione e nella ricostruzione di ogni quadrante prima di dedicarsi alla ricostruzione complessiva.

39. volti

Se vuoi migliorare la tua capacità di ricordare i volti delle persone, comincia a ripensare ai volti delle persone che conosci, cercando di rappresentartele mentre vai ad incontrarle; riuscirai in tal modo a confrontare i tuoi ricordi con la realtà migliorando gradualmente ma continuamente la tua immaginazione e la tua visualizzazione.

Forse in questo momento stai pensando che la tua capacità di ricordare i volti è già molto buona e che la tua esigenza reale è quella di ricordare meglio i nomi: non preoccuparti, della memorizzazione dei nomi parleremo ampiamente in seguito.

40. passeggiata

La tecnica del viaggio consiste in questo: prima di avviarti per un breve tragitto a piedi, visualizza il percorso e gli ambienti che incontrerai durante questo percorso per riuscire poi a confrontare la tua rappresentazione con la realtà oggettiva.

Molte persone compiono per anni lo stesso tragitto per andare al lavoro, senza avere la reale cognizione dei luoghi che incontrano durante il percorso. Queste persone non hanno mai prestato attenzione alle cose che vedevano, le hanno viste, ma non le hanno osservate (a tale proposito ho scritto il punto seguente, il numero 41).

Attraverso l'esercizio della passeggiata, migliorerà moltissimo la tua memoria spazio-temporale e la tua capacità di orientarti nello spazio, semplificandone l'apprendimento di nuove strade e altro.

41. disegno

Un altro metodo per migliorare la tua capacità di visualizzazione consiste nel dedicare qualche minuto al giorno a copiare un disegno.

In tal modo ottimizzerai la tua capacità di visualizzare e rappresentare le immagini, favorendo l'acquisizione delle immagini visive.

Disegnare, cercando di farlo sempre meglio, è un'attività rigenerante, creativa e distensiva.

42. realismo

Quando visualizzi un'immagine, devi farlo nel modo più realistico possibile.

Ciò implica che, visualizzando una determinata immagine, devi pensare a qualche cosa di simile che hai già visto nel corso della tua vita.

In questo senso ognuno di noi ha una propria e specifica rappresentazione della realtà: se ti dico "cane" penserai ad un cane che hai già visto da qualche parte ed anche se ti dico qualcosa di meno concreto come ad esempio la parola "speranza" penserai ad una specifica situazione della tua vita in cui hai provato quel sentimento.

Ciò accade a livello inconscio, se infatti non riuscissimo ad avere in qualche modo l'immagine dei concetti che visualizziamo, sarebbe impossibile comprendere il significato delle parole che ci vengono dette.

43. valutazione

Poche persone si rendono conto dei propri limiti di memorizzazione prima di adottare le mie strategie.

Se vuoi sapere realmente quale sia il tuo potenziale, prova a ricordare una lista di 20 parole, di 20 cifre, di 20 nomi di persona o di 20 nuovi vocaboli in una lingua straniera dopo averli visti o ascoltati una volta sola...

Posso assicurarti che, se la tua memoria non è utilizzata con consapevolezza, non riuscirai a ricordarne più di 9...

Anche se in media si arriva a ricordarne 7, alcune persone si fermano a 5.

Tale misura, o meglio, tale intervallo tra le due misure è scientificamente definita **span**. E' molto triste constatare come molte persone convinte di avere un'ottima memoria non riescano a ricordare più di 7 informazioni consecutive.

L'opportunità straordinaria offerta ai miei corsi è quella di fare pratica con le tecniche che insegno e di riuscire dopo alcune ore a ricordare i nomi di oltre 100 persone, un testo alla prima lettura, una poesia, una sequenza numerica di 100 cifre, o qualsiasi cosa si abbia necessità di ricordare, dopo averlo letto una sola volta.

L'obiettivo della presente opera è quello di fornire informazioni utili riguardanti il mio sistema, naturalmente esula dalle mie aspettative l'insegnamento dello stesso a distanza.

Valuta la tua memoria prima e dopo l'applicazione di questi suggerimenti: se in questo e-book troverai delle idee per migliorare la tua vita e quella delle persone che ti circondano, sarà valsa per me la pena scriverlo.

44. ritmo

A proposito dei numeri, voglio svelarti una strategia molto efficace, utilizzata da molti pubblicitari, al fine di farti ricordare i numeri.

Essa consiste nel dire il numero utilizzando un forte ritmo e variandone la tonalità. Pensaci, tutte le pubblicità finalizzate a reclamizzare numeri utili si basano su questo principio.

12.40, 89.24.24, 892.892 sono soltanto alcuni di questi esempi e con ogni probabilità li ricordi anche se li hai sentiti una volta sola.

Il ritmo coinvolge un'area cerebrale più ampia rispetto al solo numero: questo spiega la ragione per la quale risulta essere più semplice ricordare i numeri utilizzando anche questa strategia.

45. **intelligenza**

Se vuoi migliorare la tua intelligenza devi iniziare dal miglioramento della tua memoria, realizzato attraverso i miei insegnamenti.

Nell'ambiente umano ed animale, l'intelligenza è definita come la "capacità di correlazione ed apprendimento"; in altri termini l'intelligenza non è altro che la facoltà di apprendere nuove informazioni e di collegarle tra loro. Questo implica che l'aumento della memoria migliorerà sensibilmente la tua intelligenza, la tua capacità decisionale e la tua abilità nella risoluzione dei problemi.

Tutti questi vantaggi fanno del mio sistema uno strumento di fondamentale importanza nella competizione vincente in ambito aziendale, manageriale e professionale.

46. **memoria**

La memoria è senza dubbio la più importante fra tutte le funzioni cognitive: noi siamo quello che ricordiamo e la maggior parte delle volte una buona memoria è un'ottima garanzia di successo.

Veniamo ora alla definizione di memoria.

La memoria è una sintesi di tre procedimenti, i quali sono:

- Acquisizione
- Elaborazione
- Restituzione

L'acquisizione non è altro che l'apprendimento di nuove informazioni, l'elaborazione è l'utilizzo cosciente di queste informazioni, mentre la restituzione non è altro che la capacità di accedere nuovamente a queste informazioni.

Per imparare nuove cose ci sono due diversi approcci, uno ottimale ed uno pessimo ai fini della memorizzazione.

L'approccio ottimale (su questo approccio verte il mio suggerimento) consiste nell'acquisire in maniera corretta le informazioni in modo da fissarle nella memoria a lungo termine durante un primo ascolto.

Nei punti che seguono troverai alcune idee per farlo, estrapolate dai miei corsi; in questo modo riuscirai ad avere un'idea sul funzionamento del mio sistema.

Con l'approccio ottimale riuscirai a memorizzare facilmente e velocemente, attivando una più vasta area cerebrale nel processo di memorizzazione.

L'altro approccio, quello pessimo, riduce l'attività cerebrale attraverso la noia, rendendo l'apprendimento faticoso, lungo, difficile ed inefficiente, come

spesso avviene con la “ripetizione perpetua” di un concetto, nella speranza di memorizzarlo.

Leggere e ripetere è il modo più sbagliato per acquisire nuove informazioni.

A proposito, quale dei due metodi hai utilizzato fino ad oggi?

47. emozioni

Il coinvolgimento emotivo è la migliore strategia per migliorare l'attività cerebrale ottenendo risultati straordinari nel processo di memorizzazione.

Il coinvolgimento emotivo ti permette di ricordare il tuo primo bacio, la nascita di un figlio, una gioia particolarmente importante nella tua vita e qualsiasi altra informazione attraverso un processo di acquisizione naturale.

Ora immagina di conoscere un uomo con lo stesso nome di tuo padre o una donna con lo stesso nome di tua madre, certamente ti renderai conto che ricordare quei nomi è estremamente più facile rispetto al ricordo di altri nomi che non suscitano in te nessuna emozione.

Tutto questo dovrebbe farti riflettere sulla modalità di acquisizione dei dati o più semplicemente sulle strategie che adotti quando apprendi nuove informazioni.

La scorsa settimana, dopo aver parlato di questo aspetto ad un congresso medico specialistico ho posto alla platea la seguente domanda: “Se il nostro cervello riesce ad acquisire nuove informazioni in una frazione di secondo quando ci emozioniamo, a cosa serve ripetere molte volte un concetto illudendosi di ricordare in seguito?”

Naturalmente la pedissequa ripetizione è inutile e bisogna conoscere un'alternativa a questo sistema.

Il mio consiglio è quello di associare alle informazioni nuove qualcosa di familiare per essere maggiormente coinvolti dal punto di vista emotivo.

Usare le emozioni per apprendere in modo facile e veloce è esattamente quello che spiego durante i miei corsi e le mie consulenze.

48. interesse

Un altro aspetto importante della memoria è senza dubbio caratterizzato dall'interesse.

L'interesse genera attenzione e l'attenzione ci permette di ricordare con grande facilità.

Molte volte i genitori raccontano che i loro figli non hanno memoria.

Subito dopo parlando con i loro figli mi accorgo che ricordano perfettamente intere formazioni delle squadre di calcio, centinaia di nomi impronunciabili di personaggi dei fumetti e qualsiasi altro genere di informazioni in grado di suscitare realmente il loro interesse.

Quando s'insegna è assolutamente necessario suscitare l'interesse di chi ascolta attraverso esempi concreti, metafore, coinvolgendo pienamente chi segue la lezione.

Malgrado la natura astratta di alcune materie, sono profondamente convinto che il vero compito dell'insegnante sia quello di far scaturire interesse nei suoi alunni per la materia che illustra.

Ho seguito moltissimi bambini con "disturbi dell'apprendimento" e a malincuore ho dovuto constatare un'ampia responsabilità della scarsa competenza degli insegnanti che li avevano seguiti.

Per la maggior parte di questi casi, gli insegnanti sono caratterizzati da una grande passione e da una squisita professionalità, tuttavia ho ragione di credere che le poche eccezioni generino molti problemi ai bambini.

49. domanda

Esistono poche cose in grado di suscitare l'interesse e l'attenzione di chi ci ascolta, coinvolgerlo facendogli una domanda è con ogni probabilità la prima tra queste.

Fare domande alle persone che devono imparare qualcosa le fa sentire importanti, le coinvolge, in un certo senso le costringe a prestare una maggiore attenzione.

La maggiore attività cerebrale attivata dalle domande è cosa nota.

Se ad esempio ti chiedo di pensare all'acqua la tua area cerebrale coinvolta in questo pensiero sarà certamente inferiore a quella che si attiverrebbe se io ti chiedessi: "Cosa c'è nel lago?"

Quando si studia è importante chiarirsi ogni dubbio prima di proseguire apprendendo nuove informazioni e quando si segue una lezione è altresì utile chiarire ogni dubbio con il proprio insegnante.

50. fantasia

A questo punto, se hai letto la parte inerente alle associazioni ed alle immagini mentali (consiglio numero 34), ti sarà venuto un dubbio sulla tua capacità di produrre queste immagini per l'attività cerebrale in una frazione di secondo...

Alcune persone dicono di non avere fantasia e mi chiedono alcuni suggerimenti per creare immagini e facilitare l'apprendimento di cose astratte. Rassicurati, non serve avere fantasia.

Per creare immagini la condizione ideale è quella di farlo istintivamente, con immediatezza, senza pensare, cercando di usare la prima cosa che ti viene in mente.

Se questo non basta troverai nei prossimi 20 consigli alcune strategie interessanti e proseguendo ulteriormente con la lettura troverai alcuni metodi ed alcuni esempi per la loro applicazione.

51. identità

Il sistema più semplice per la creazione di un'immagine è senza dubbio quello di rappresentare un'immagine per la cosa stessa: ad esempio, pensare a Fabrizio Frizzi per la parola presentatore. Naturalmente ognuno di voi pensa al primo presentatore che gli viene in mente: Pippo Baudo, Fiorello, Paolo Bonolis sono tutte soluzioni possibili.

52. omonimia

Un'altra strategia consiste nell'immaginare qualche cosa che abbia lo stesso nome in un contesto differente.

Se ad esempio ti presentano una signora che di cognome si chiama "Vite" puoi immaginare una vite sul suo naso e se ti presentano un signore che si chiama "Fumo" di cognome puoi immaginare la sua testa che fuma.

53. parte

Un modo semplice per rappresentare la parola "quadro elettrico" potrebbe essere quello di visualizzare un semplice filo elettrico, mentre per rappresentare la parola "guerra" potremmo immaginare un elmetto.

Questa strategia è utile per la sua semplicità e velocità.

54. categoria

Un altro metodo efficace consiste nel rappresentare un singolo per la categoria, come quando immagini un pesce rosso per la categoria dei pesci oppure un gatto per la categoria dei felini.

Naturalmente penserai ad un pesce in particolare, un pesce che hai già visto da qualche parte, per il gatto penserai al tuo gatto o a quello visto in casa di un amico.

Le immagini fatte devono sempre essere specifiche.

55. caratteristica

Se vuoi ricordare una caratteristica come ad esempio la "velocità" devi rappresentarti l'immagine di qualche cosa che possieda quella caratteristica,

in tal modo potresti pensare ad un puma, ad un razzo, ad un centometrista, ad un'auto sportiva o a qualsiasi altra cosa ti rievochi il concetto di velocità. Se invece la caratteristica è di tipo astratto come ad esempio "motivazione" potresti pensare ad un tuo amico particolarmente motivato ed entusiasta.

56. metafora

Quante volte hai sentito dire testardo come un mulo, coraggioso come un leone o furbo come una volpe?

Questi modi di dire ti aiutano a creare immagini in modo semplice e diretto rappresentando un'immagine metaforica.

Naturalmente l'immagine rimane indissolubilmente legata al processo logico che la costituisce. In tal modo se hai rappresentato una volpe, ti verrà immediatamente in mente la furbizia e non certo la parola volpe.

57. parola

Volendo rappresentare una frase o una parola in particolare, si rivela estremamente utile ed efficace la rappresentazione di una persona che è solita dire quella parola o quella frase.

Se ad esempio vuoi rappresentare la parola "allegria" puoi pensare a Mike Bongiorno, se vuoi rappresentare la parola "felicità" puoi pensare ad Al Bano e Romina Power, mentre se vuoi rappresentare la frase "mi consenta" puoi pensare a Silvio Berlusconi.

58. azione

Per rappresentare un'azione come ad esempio correre o giocare puoi visualizzare una persona in particolare che corre o una persona che gioca.

Come ho precedentemente detto, le immagini coinvolte nelle associazioni devono essere immagini reali e per questa ragione non possiamo visualizzare un'azione se non pensiamo ad una circostanza specifica della nostra vita in cui abbiamo visto compiere la stessa azione.

59. simbolo

Molte volte risulta conveniente rappresentare un'immagine in forma simbolica.

Se ad esempio vogliamo rappresentare la parola giustizia ci conviene rappresentare una bilancia, mentre invece possiamo utilizzare una donna vestita di verde per rappresentare la "speranza"; se vogliamo rappresentare la fortuna, possiamo visualizzare un quadrifoglio.

60. inizio

Quando ci troviamo a dovere raffigurare nella nostra immaginazione una parola come “federazione” possiamo usare l’inizio di questa parola e rappresentare una fede.

Se vogliamo rappresentare la parola “recessione” possiamo raffigurarci un re. L’inizio della parola sarà sufficiente a ricordarci la parola intera.

61. rima

Quando la parte finale di una parola fa rima con un'altra più semplice da rappresentare, possiamo raffigurarci la seconda al posto della prima.

Questa strategia non è altro che la parte finale della parola uguale, cioè un procedimento simile a quello della parte iniziale uguale (consiglio numero 60).

Se ad esempio vogliamo rappresentare “epopea” possiamo rappresentarci un’assemblea di persone perché assemblea fa rima con epopea.

62. scomporre

In alcuni casi può rivelarsi estremamente utile scomporre in due parti la parola, semplificandone la sua rappresentazione.

Se ad esempio voglio rappresentare il termine “giacenza” posso raffigurare “Enza che giace”.

63. assonanza

Soffermati molto bene su questo suggerimento poiché è senza dubbio uno dei più utili e più semplici da mettere in pratica.

Quando ti trovi davanti ad una parola difficile, complessa da rappresentare in immagini o più semplicemente non sai su quale strategia fare affidamento, puoi usare l’assonanza.

Questo termine significa “che suona in maniera simile” e può essere applicato per un’infinità di circostanze.

La parola “paralipomeni” rappresentata per assonanza può generare l’idea di un paracadutista o quella di una partoriente.

Non importa se l’immagine ottenuta per assonanza si discosti molto dal significato originale della parola, sarà la tua memoria naturale a restituirti il vero significato.

64. similitudine

Quando ci troviamo davanti a qualcosa di particolarmente astratto come ad esempio la lettera “X” in una formula matematica oppure davanti ad una cifra, la strategia più conveniente è quella di rappresentare qualche cosa di molto simile da un punto di vista visivo, in altri termini rappresentiamo qualcosa dalla forma simile.

In tal modo possiamo rappresentare la lettera “X” come un paio di forbici.

Il numero 1 come una candela, il numero 2 come un cigno, il numero 3 come un forcone, il numero 4 come una sedia, il numero 5 come un cavalluccio marino e così via a seconda della forma.

65. frase

La frase è un modo utile per rappresentare alcune parole particolarmente difficili.

In questo senso possiamo immaginare la parola “fideiussione” come il cane Fido che compie un’azione semplificando in tal modo la rappresentazione di questa immagine.

66. acronimo

L’acronimo è una strategia particolarmente utile per rappresentare una lunga serie di parole da ricordare esattamente nel loro ordine, prendendo la parte iniziale di ciascuna di queste parole.

Un esempio utile per capire a cosa mi riferisco, è questo: per rappresentare la serie di parole Comitato Unico Organizzativo Cene Intrattenimenti, possiamo prendere la lettera iniziale di ciascuna parola ottenendo l’acronimo “**C.U.O.C.I.**”.

Naturalmente dobbiamo mantenere fede alla nostra abitudine di pensare per immagini e possiamo immaginare ad un cuoco per la parola **cuoci**.

Ora che hai capito il meccanismo alla base del funzionamento di questa tecnica, posso illustrarti un’immagine che forma un acronimo più complesso.

Nel “trattato di ipnosi” del Prof. Franco Granone edito dalla Utet nel 1983, troviamo una lista di fenomeni ipnotici da imparare nel loro corretto ordine. I fenomeni in questione sono: “levitazione, catalessia, movimenti automatici, inibizione dei movimenti volontari, analgesia, sanguinamento, condizionamento”.

In questo caso l’acronimo sarà formato non dalla singola lettera che costituisce l’iniziale delle parole ma, in alcuni casi, da più lettere con l’obiettivo di rendere la parola più semplice da pronunciare.

Con questo sistema otteniamo la parola “**le.ca.mo.i.a.s.co**”

A questo punto posso facilmente rappresentarmi la parola “le.ca.mo.i.a.s.co” immaginando delle persone che leccano un fiasco attraverso l’applicazione del consiglio numero 65.

67. ingrandimento

Per rappresentare un qualcosa di molto piccolo è necessario immaginarselo più grande.

Ai miei corsi finalizzati all’apprendimento di tavole anatomiche spiego che diventa molto più facile ricordare la struttura degli organi e delle vene presenti negli arti attraverso una loro rappresentazione gigante.

Se ad esempio ti capita di studiare le varie parti che compongono un insetto ti conviene rappresentartelo più grande e descriverlo ridisegnandolo.

Questa strategia ti darà dei risultati sorprendenti e servirà a chiarirti le idee se adottata per strutture complesse.

68. grafico

Se devi rappresentare un grafico, come ad esempio quando rappresenti una funzione o l’andamento della borsa in un determinato periodo, il metodo più semplice è senza dubbio quello di raffigurare un’immagine che per la sua forma ti ricordi quella del grafico.

L’immagine non deve essere “identica” nella sua forma, la cosa importante è che il grafico deve essere ricordato attraverso la forma dell’immagine.

69. azione

Quando rappresenti le immagini devi fare in modo che siano dinamiche, in movimento e che compiano un’azione.

Se provi a riflettere sulle cose che vedi durante il giorno ti renderai sicuramente conto di quanto i movimenti attirino la tua attenzione che, conseguentemente, stimola la tua memoria.

Quando un’automobile ne sorpassa un’altra, la tua attenzione viene attirata verso l’auto che sta sorpassando ed in seguito ricorderai con maggior precisione questa auto in particolare.

Allo stesso modo quando in una piazza osservi un gruppo di persone, la tua attenzione viene subito attirata dalla persona che cammina più velocemente o che corre e questa persona rimarrà maggiormente impressa nella tua memoria.

70. insolito

Le immagini che usi per memorizzare non devono mai essere scialbe, banali o dal basso contenuto emotivo.

Molto meglio se le immagini ti colpiscono per la loro inusuale apparenza, come nel caso di un'immagine ridicola, assurda o paradossale.

La non logica della cosa diviene la logica per ricordarla!

71. abbinamento

L'abbinamento di più immagini può rivelarsi estremamente utile nello studio delle lingue, in particolare quando si deve acquisire velocemente un vasto numero di vocaboli.

Ai miei corsi, le persone che vogliono imparare una lingua apprendono oltre 200 vocaboli al giorno utilizzando in modo approfondito la strategia che accenno in questo consiglio riguardante la memorizzazione dei vocaboli.

Crea un'immagine per il vocabolo italiano costruita in base al suo significato ed associala all'immagine costruita per il vocabolo in inglese (o in qualsiasi altra lingua) in base all'assonanza.

Faccio seguire alcuni esempi affinché tu possa meglio comprendere il significato di questo consiglio.

In inglese tenda si dice "curtain" e per memorizzarlo puoi visualizzare una tenda di casa tua mentre viene tagliata "corta" (corta è in assonanza con curtain) da un pazzo, il quale utilizza un enorme paio di forbici.

L'immagine della tenda corta, statica e piva di emozioni non sarebbe servita a farti ricordare.

Una volta costruita l'immagine, è importante usare la parola in modo da consolidarla nella memoria a lungo termine.

Il termine francese "pomme" significa mela.

Per rappresentare questo termine ho immaginato Adamo mentre ingoia la mela intera formando il suo "pomo".

72. distrazione

Quante volte ci capita di dimenticare dove abbiamo appoggiato il telefono, gli occhiali o le chiavi di casa?

Questo fenomeno non è riconducibile ad un mancato funzionamento della memoria, ma piuttosto ad una certa distrazione che ci impedisce di stare attenti nell'attimo in cui appoggiamo l'oggetto e di non riuscire a ricordare dove l'abbiamo messo.

Per rimediare a questa spiacevole sensazione ed a tutte le perdite di tempo che ne derivano, io ti consiglio un sistema molto semplice ed efficace.

Quando vuoi ricordare dove hai messo il telefono o gli occhiali non devi fare altro che associare questi oggetti con l'arredo su cui li hai riposti, cercando di fare qualcosa di simpatico.

Se ad esempio il telefono si trova sul termosifone, immaginalo mentre combatte il caldo sventolandosi con un ventaglio e se i tuoi occhiali sono in camera da letto, puoi immaginarli facilmente mentre si "stirano" e si mettono a dormire.

73. **conoscente**

Quando ti presentano una persona nuova e vuoi ricordare il suo nome, oltre che ad utilizzarlo durante la conversazione ti conviene associarlo ad una persona che già conosci e che porta lo stesso nome.

Se non conosci nessuno con quel nome, puoi ricordarlo comunque associandolo al nome di una persona famosa, ad esempio associandolo ad Alberto Sordi se il nome è Alberto.

Naturalmente ci sono molti modi per ricordare i nomi: questo è uno, altri sistemi puoi trovarli nei punti che seguono.

74. **viso**

Ciascun viso è dotato di particolari caratteristiche che compongono la sua conformazione.

Alcune persone hanno un naso più pronunciato di altre, alcune hanno gli occhi particolarmente espressivi o il mento grande, e così via.

Se vuoi ricordare il nome ed il viso sarà sufficiente associare questa caratteristica ad un'immagine che ti ricorda il nome.

Se ad esempio ti presentano una signora dagli occhi chiari ed espressivi, di nome Giada, puoi rappresentarti due giade (le pietre preziose) al posto dei suoi occhi.

Se ti presentano un signore con un naso a patata di nome Gianni, essendo Gianni in assonanza con "anni", puoi immaginare un calendario appeso al suo naso a patata.

Queste immagini potranno servirti anche in altre occasioni, cioè incontrando persone con lo stesso nome userai le medesime immagini.

Ai corsi rivolti ai managers ed ai professionisti mi è stato più volte evidenziato che la loro nuova migliorata capacità d'imparare i nomi ha permesso la chiusura di contratti favorevoli e di miglioramento delle relazioni sia in ambito professionale che personale.

Con il mio insegnamento, i partecipanti possono apprendere facilmente i nomi di oltre 100 persone consecutivamente, impiegando solo un quarto di secondo per impararli, ricordandoli a tempo indeterminato.

75. colloca

Un altro metodo notevolmente efficace per ricordare i nomi consiste nell'immaginare la persona che ti viene presentata in un luogo fisico diverso che ti rimanda a quel nome.

Se ad esempio ti presentano una ragazza di nome Giulia puoi immaginare quella ragazza a casa della tua amica Giulia.

Se non conosci nessuna persona che corrisponde a quel determinato nome, potrebbe essere conveniente arrivare al luogo per associazione.

Se ad esempio ti presentano Andrea potresti immaginarlo davanti ad un passaggio a livello poiché le sbarre formano una croce simile alla "croce di S. Andrea".

76. cognomi

Nella strategia numero 74 ti ho spiegato come memorizzare il nome di una persona partendo da una caratteristica del suo viso.

La stessa idea può essere messa in pratica per conseguire la memorizzazione dei cognomi, semplicemente realizzando un'immagine che ti permette di rappresentare il cognome.

Se ad esempio il cognome è "Ceruti" puoi pensare a dei cerotti per assonanza e se il cognome è "Falanga" potresti pensare ad una valanga.

Sono certo che questa idea si rivelerà utile.

Un mio corsista una volta ha ripetuto senza sbagliare i cognomi di oltre 120 persone dopo averle incontrate per la prima volta.

77. unione

Quando hai l'esigenza di ricordare una lista di cose da fare, oppure una lista di concetti, puoi creare un'unica immagine che vada a comprenderne varie.

Se ad esempio vuoi ricordare i seguenti appuntamenti della giornata: "posta, banca, spesa e compleanno di Marta" puoi immaginare il tuo postino mentre entra in banca con due enormi borse della spesa e Marta che esce da una delle due borse.

Questa tecnica si rivela utilissima quando la lista è breve e non supera i 5 elementi.

Se l'elenco supera tale numero, sarà meglio utilizzare la strategia che ti consiglio nel prossimo punto.

78. lista

Quando vuoi memorizzare una lista di concetti (da 5 a 20 elementi) puoi associarli l'uno all'altro come gli anelli di una catena.

In questo senso ogni immagine interagisce con la successiva, senza tenere conto di quella precedente.

Questa tecnica è velocissima se praticata nel modo più corretto.

Ai corsi le persone riescono ad apprendere 20 concetti, ripetendoli perfettamente dopo averli ascoltati o letti una sola volta.

Per farti un'idea di questo sistema, eccoti un esempio realizzato con una serie di parole scelte a caso: "dottore, cappello, pescatore, scrivania, aereo, specchio, maschera, uva, serpente, computer, vicino di casa, chiave, libro, toro, telo, doccia, fucile, statua, topo, matrimonio"

Immagina il tuo dottore nel suo studio che indossa un cappello, immagina poi un pescatore mentre pesca quel cappello, il pescatore cade su una scrivania dalla quale parte un aereo, che si schianta contro uno specchio, da dietro lo specchio esce una maschera, la maschera viene abbassata e si dimostra piena di uva, dall'uva esce un serpente che ingoia un computer, da dietro al computer esce il tuo vicino di casa che tiene in mano una chiave con la quale apre un libro, dalle pagine del libro esce un toro con un telo in testa, il telo viene messo sotto la doccia, dalla doccia parte un colpo di fucile che colpisce una statua a forma di topo durante una festa di matrimonio.

Se hai immaginato tutte queste cose in maniera vivida e pensando alle tue immagini non avrai nessun problema a ricordare questa lista nemmeno a distanza di tempo.

Mentre costruisci queste associazioni stai molto attento a non creare storie, devi sempre associare le informazioni 2 alla volta.

79. agenda

La maggior parte delle persone usa la propria agenda al posto del proprio cervello (non è un errore di battitura, c'è proprio scritto "al posto del proprio cervello").

Per stimolare la memoria e favorire il suo funzionamento cerca di scrivere il meno possibile e di usare la tua memoria naturale ogni volta che puoi.

Da quando sono state inventate le agende elettroniche ed i telefoni cellulari, pochissime persone riescono a ricordare i numeri telefonici, questa è una dimostrazione evidente di quanto possa essere nocivo l'abuso di sussidi mnemonici.

80. strade

Se vuoi imparare il percorso di una strada, ed è qualcun altro a dovertelo illustrare, la migliore spiegazione che potrà darti è senza dubbio proporti di guidare.

Come ho spiegato precedentemente l'azione favorisce il ricordo, più di qualsiasi altra cosa, per questa ragione il miglior modo per imparare qualcosa è farla.

Questo vale anche per le strade.

81. viaggio

La tecnica del viaggio può essere applicata per memorizzare i contenuti di un testo o i vari argomenti di un discorso.

Immagina un percorso che conosci bene, come quello che fai ogni giorno per andare al lavoro o da qualsiasi altra parte.

Quando lo avrai fatto, seleziona e memorizza 10 luoghi che incontri come ad esempio la stazione, il bar, l'area di servizio, la rotonda etc.

Ora, se vuoi ricordare 10 argomenti di un discorso non dovrai far altro che associare gli argomenti agli ambienti che hai selezionato, creando scene bizzarre e divertenti.

82. pronuncia

Quando cominci a studiare una lingua nuova non dimenticare la sua pronuncia.

A volte infatti, ci si rende conto di conoscere una lingua dopo averla studiata con grande cura pur non sapendo l'esatta pronuncia delle parole, con la conseguente mancata comprensione della lingua parlata.

Vi sono vari esercizi utili per migliorare la pronuncia e la comprensione: uno dei più efficaci consiste nel guardare film in lingua originale, sottotitolati nella stessa lingua straniera. Questo ti permetterà di acquisire la corretta pronuncia dei vocaboli.

83. lingue

Il patrimonio lessicale di una lingua straniera è costituito da circa 100.000 termini mentre il vocabolario utilizzato è composto da 50.000.

Nessuna persona di media cultura li padroneggia ed è ovvio che nessuno straniero può conoscerne una simile quantità.

Per fortuna le conoscenze e la padronanza linguistica non sono determinate solamente dalla ricchezza dei vocaboli conosciuti, ma bensì dalla frequenza del loro utilizzo verbale o scritto, la cosiddetta frequenza lessicale.

Il vocabolario di base di una lingua comprende circa 2.000 espressioni.

Con il suo aiuto si può trattare all'85% un testo normale (non tecnico o specialistico) e condurre una comune conversazione quotidiana.

Il vocabolario costruttivo comprende ulteriori 2.500 termini e ti permette di arrivare al 95% di comprensione di un testo normale.

Il rimanente 5% della comprensione dipende dai termini tecnici e specialistici che dovrai studiare in base alle tue specifiche esigenze.

Ovviamente i termini più usati si trovano nelle conversazioni comuni e nei quotidiani.

84. sogno

Molte persone mi chiedono come ricordare i sogni ed io suggerisco due tecniche.

La prima consiste nel rimanere immobili ad occhi chiusi, quando ci si sveglia al mattino, cercando di ricordare cosa si stava sognando poco prima.

Un'altra strategia consiste nel puntare la sveglia due o tre volte durante la notte annotando su un block notes quello che si stava sognando.

85. sbagliare

“Non ho sbagliato, ho scoperto un altro metodo che non funziona per creare la lampadina”: con queste parole Edison, il celebre inventore della lampadina, commentava i suoi errori negli esperimenti mal riusciti.

Quando tuo figlio sbaglia oppure vedi sbagliare qualcuno mentre gli insegni qualcosa, lascialo sbagliare e correggilo solo alla fine.

Si impara molto di più dagli errori che dalle correzioni tempestive.

86. errori

Valuta sempre in modo positivo gli errori che compi durante l'acquisizione di una nuova informazione.

Non devi mai scoraggiarti o porre limiti alle tue potenzialità, il consiglio numero 85 vale anche per te.

87. lettura

La lettura di cose interessanti e divertenti stimola l'attività cerebrale della corteccia frontale migliorando le tue facoltà cognitive naturali.

Leggere un buon libro non serve solo a rilassarti ma ti aiuta ad usare meglio il cervello e la memoria.

88. giochi

I giochi di società favoriscono l'attività cerebrale, l'attenzione e la concentrazione.

Essi servono per aiutare il cervello e per questo motivo dovrebbero essere regalati ai bambini e possono essere utilizzati anche dagli adulti.

Tra i vari giochi mi sento di consigliarne tre: la dama, gli scacchi ed il memory (gioco in cui la memoria viene stimolata cercando di indovinare le coppie di carte uguali in un insieme di carte dopo averle coperte).

89. video giochi

I video giochi se usati moderatamente (meno di 2 ore al giorno) favoriscono l'attenzione, i riflessi e la concentrazione.

Il video gioco ci spinge ad agire ed a coordinare i nostri movimenti in modo rapido ed intuitivo favorendo l'attività cerebrale.

90. televisione

Tra tutte le attività, quella di guardare la televisione è certamente la meno stimolante per il nostro cervello.

Il televisore infatti permette soltanto un ascolto passivo, privo d'interazione e scarsamente stimolante.

Se si eccedono le tre ore al giorno, la televisione può nuocere alla nostra capacità immaginativa ed alla nostra capacità di comprensione ed immaginazione.

91. studente

La memoria per lo studente è fondamentale. La sua capacità di usarla determina il suo tempo libero, la sua sicurezza ed il suo successo.

Tutti hanno una "buona memoria", ma devono imparare ad usarla, migliorando la capacità di apprendere. Memorizzare un testo durante una sola lettura è possibile se si individuano i punti chiave associandoli tra loro, dopo averli visualizzati come immagini vive, legandole tra loro due alla volta.

In questo modo si attiva una più vasta area cerebrale nel processo di apprendimento e di memorizzazione. I concetti chiave ti ricorderanno le circostanze in cui sono stati studiati ed i concetti secondari, proprio come il primo bacio ricorda la circostanza in cui è stato dato.

A tal proposito il coinvolgimento emotivo assume una fondamentale importanza nel processo di memorizzazione, in particolare modo quando le immagini visualizzate assumono una rilevanza specifica, data dalla loro familiarità o particolarità.

Il mio consiglio è quello di trovare i concetti chiave, legarli tra loro per immagini vive, relazionando ciò che si ricorda, partendo dalle immagini precedentemente acquisite.

Questo serve per consolidare i ricordi nella memoria a lungo termine, attraverso il loro utilizzo. Alla fine ricorderai il testo senza aver bisogno di pensare alle immagini: esse vengono utilizzate solo per attivare una più vasta area cerebrale nel processo di memorizzazione.

92. azienda

Il personale è la risorsa più importante all'interno dell'azienda.

Molte persone utilizzano la presunta mancanza di memoria come una scusante per non rendere al massimo nella loro professione.

In molte aziende, grazie a programmi formativi specializzati ed incentrati sulle singole esigenze molte di queste persone sono riuscite ad incrementare la professionalità e conseguentemente il fatturato, semplicemente migliorando la loro efficienza e la loro memoria.

La memoria si è sempre rivelata uno strumento efficientissimo, assolutamente vincente nella competizione.

Se hai un'azienda o se vuoi migliorare il rendimento del tuo ambiente di lavoro non esitare a condividere questo e-book.

93. manager

Usare al meglio la memoria permette al manager di ottenere contratti vantaggiosi, ottimizzando la produzione.

In effetti la facoltà di ricordare permette di prendere decisioni migliori e relazionarsi meglio con gli altri.

Prova a pensare a quanto spesso accade di perdere contatti importanti, semplicemente perché abbiamo dimenticato qualcosa o qualcuno.

Ogni persona vanta un'ottima memoria visiva, purtroppo non si può dire la stessa cosa per la memoria in riferimento ai concetti astratti. La frase tipica "Mi ricordo le facce, ma non i nomi", rende bene questa idea.

Ai manager consiglio di memorizzare il maggior numero di informazioni relative ai loro clienti, ai loro prodotti e alla loro azienda, per produrre di più e per prendere decisioni migliori.

Ricordare è importante, riuscirci è facile quando si associano i concetti astratti ad immagini visive, semplici da ricordare.

Le immagini per essere facili da ricordare, non dovranno essere scialbe, banali o povere di significato, ma assurde, paradossali o ridicole.

Se ad esempio vogliamo ricordare l'appuntamento con il signor Rossi, alle ore 07:00, in via Federico Cesi num.1, basterà visualizzare per una frazione di secondo, un signore vestito di rosso (il signor Rossi), con sette nani (ore 7) vicino a Federico (immagina un amico con questo nome), mentre taglia una candela (ricorda il numero 1) con un gigantesco paio di cesoie (in assonanza con Cesi).

Per quanto possa sembrarti strano, non è l'immagine a creare il ricordo, ma la neuro-attivazione prodotta da questo processo logico.

Chi applica questa strategia ogni volta che se ne presenta la necessità, riesce in un istante a fissare le informazioni utili nella memoria a lungo termine.

L'aumento della memoria, oltre ad aumentare la produttività e la motivazione, favorisce le decisioni e la professionalità.

94. professionista

Il professionista ritrova utile usare il mio sistema, non solo per migliorare l'efficienza della sua professione, ma anche e soprattutto per risparmiare tempo e prendere decisioni migliori.

È ormai nota la grande importanza della memoria per risolvere in modo rapido i problemi di ogni giorno, guadagnando efficienza e professionalità.

Il mio consiglio è quello di applicare il mio sistema con costanza e regolarità per tenere sotto controllo la tua situazione lavorativa e per migliorare il rapporto con i tuoi clienti.

95. medico

I benefici della memoria nell'esercizio della professione sanitaria migliorano il rapporto con i pazienti e l'aggiornamento medico scientifico.

Consiglio ai medici di associare il nome del paziente alla sua situazione; il quadro clinico infatti, viene ricordato in via naturale e con facilità.

Molte volte ho lavorato per gruppi di dentisti e non mi meravigliava la loro straordinaria memoria per la situazione dei pazienti in relazione alla loro pessima memoria per i nomi di queste persone.

Tuttavia, i pazienti si sentono trascurati ed il rapporto con loro viene penalizzato di conseguenza.

La strategia da usare in questo caso, consiste nel fare un'immagine per il cognome o per il nome, associandola ad una immagine in riferimento alla patologia. In questo modo, correliamo un vecchio ricordo ad uno nuovo, stabilizzando entrambi i ricordi nella memoria a lungo termine.

Nell'aggiornamento scientifico, spiego ai medici che l'aspetto fondamentale della memoria consiste nell'utilizzare un metodo corretto nella fase di acquisizione dei dati. Occorre farlo attraverso immagini visive, create per fissare nella memoria i concetti astratti. Ciò avviene attivando l'emisfero destro del cervello e favorendo una maggiore attività cerebrale, conseguendo enormi risultati nel processo di memorizzazione.

In tal senso, un termine come "bilirubina" potrà essere imparato e memorizzato facilmente, associandolo ad un rubino.

I miei corsi di memoria per la categoria medica hanno ottenuto vari riconoscimenti scientifici e l'accREDITAMENTO E.C.M.

96. diritto

Gli avvocati, i commercialisti, i notai e tutte le persone che si occupano di giurisprudenza hanno ottenuto benefici immediati dall'acquisizione del mio metodo.

All'università di Ferrara ho aiutato con grande successo i ragazzi nella preparazione del concorso notarile, del concorso per uditori giudiziari e di altri connessi alla stessa materia.

Al corso ho insegnato il metodo per studiare Diritto, ed uno dei consigli più apprezzati è di associare tra loro le parole chiave derivate dagli articoli del Codice, in maniera da sintetizzare e consolidare nella memoria a lungo termine la memorizzazione di tali articoli.

97. bambini

La memoria nel bambino determina la sua autostima, il suo rapporto con gli altri, la sua capacità di apprendere e soprattutto la sua qualità di vita ed il suo futuro.

Ogni bambino è naturalmente dotato di buona memoria, tuttavia la scuola non insegna un metodo per studiare, né uno per apprendere.

La mia ricerca sulla memoria nasce da un'esigenza maturata sui banchi di scuola: difatti, non riuscivo a memorizzare! Leggevo e ripetevo, ma non ricordavo ed impiegavo moltissimo tempo a studiare. In quel periodo, il fortunato incontro con un docente universitario, il prof. Vitali, mi permise di iniziare la mia ricerca sulla memoria, studiando le metodologie di apprendimento, create dagli antichi ed applicate con estremo profitto. Chi avrebbe mai immaginato che il leggendario Pico della Mirandola utilizzasse semplicemente un metodo per memorizzare!

Così ebbe inizio la mia ricerca che mi ha portato all'elaborazione di un metodo, pensando sempre ai vantaggi per i bambini.

Poste che sono queste premesse, voglio spiegare, qui di seguito, come i genitori possano aiutare i loro figli, trasmettendo loro un metodo migliore per apprendere e memorizzare.

Consiglio ai genitori di rappresentare in maniera visuale ai loro figli le materie di studio, come quando per semplificare la rappresentazione di un problema di tipo matematico si pongono sul tavolo palline e monete. In tal senso, la visualizzazione, oltre a favorire la memorizzazione, migliora la comprensione e semplifica la risoluzione dei problemi.

Quando non è possibile rappresentare fisicamente i problemi, suggerisco di indurli al bambino in maniera vivida, paragonandoli a situazioni a lui familiari.

Questi suggerimenti vanno comunicati con entusiasmo e passione, trasmettendo al bambino la gioia per lo studio.

L'attenzione nel bambino può essere incrementata coinvolgendolo attraverso domande e riferimenti ai suoi interessi, lodandolo per i risultati e dimostrando pazienza quando sbaglia.

E' necessario considerare che i bambini apprendono moltissimo dai loro errori, per questa ragione non arrabbiarti se tuo figlio commette qualche errore, ma spiegagli con calma l'errore, affinché possa apprendere con maggiore semplicità, senza alcun timore che possa renderlo insicuro.

Quando il bambino svolge i compiti scolastici, devi fare il possibile per renderlo autonomo, non solo perché la sua attività cerebrale migliora attraverso un maggiore coinvolgimento, ma anche e soprattutto perché così migliora il suo senso di responsabilità.

Il senso di responsabilità può essere ulteriormente favorito, attraverso piccole deleghe riguardanti i suoi compiti e conseguentemente verificati da te. Tale verifica non è finalizzata al controllo, poiché devi far percepire al bambino la fiducia che nutri nei suoi confronti, ma serve per capire insieme al bambino se tutto procede bene.

98. ragazzi

I ragazzi in età compresa tra i 12 ed i 16 anni appartengono ad un'età critica, ma particolarmente importante per la loro crescita e per la loro formazione.

Il consiglio che posso dare a voi ragazzi e ragazze è di studiare con continuità, cercando il più possibile un'equa distribuzione dello studio nel tempo.

Applicando i miei consigli favorirete il vostro apprendimento, senza inutili sforzi e se vorrete c'incontreremo durante una delle mie sessioni dedicate a voi.

99. subito

Subito è il momento migliore per cominciare ad applicare questi suggerimenti, dopo qualche giorno le tecniche usate ti verranno spontanee e naturali gratificandoti ed aiutandoti a conseguire i tuoi obiettivi.

100. curiosità

Per applicare i miei suggerimenti nel modo più corretto ti conviene leggere più volte il manuale che hai sotto gli occhi in questo momento.

Purtroppo questo e-book non può parlare, non può rispondere alle domande e non può chiarire tutti i tuoi dubbi.

Se vuoi sapere qualcosa in particolare o approfondire qualche argomento invia una email a info@metodogolferà.com oppure contatta il Servizio Clienti allo 800.91.32.64: un nostro addetto sarà lieto di aiutarti.

101. tu

Questo e-book è stato scritto proprio per te.
Credi, credi, credi ed abbi un fede assoluta nella reale possibilità di migliorare la tua memoria: la migliorerai.

Spero che questo testo ti sia piaciuto e sono certo che hai imparato qualcosa in più che ti aiuterà ad usare meglio la tua memoria.

A presto

Gianni Golferà

Per imparare il Metodo Golfera ottenendo vantaggi concreti nel lavoro e nella vita attraverso il miglioramento della memoria richiedi informazioni visitando il sito www.metodogolfera.com oppure contattando il Servizio Clienti al numero verde 800.91.32.64.

Contatti

Sito internet:

www.metodogolfera.com

E-mail:

info@metodogolfera.com

Servizio Clienti:

Numero verde [800.91.32.64](tel:800.91.32.64)

Versione Documento 1.43 (ultimo aggiornamento 17/06/2010)