

Indice

Presentazione	XI
Introduzione	XIII
Alcuni utili consigli	1
Solo così si diventa bravi	1
Una memoria super: obiettivi e vantaggi delle tecniche di memoria	2
Le regole del gioco: acquisire, comprendere, organizzare, ricordare	5
Parte I - Metodologie di studio	7
Capitolo 1 - Apprendimento e metodologia di studio	9
1.1 Il decalogo dell'insuccesso nell'apprendimento	9
1.2 Scopri e risolvi con un test i tuoi problemi nello studio	11
Capitolo 2 - Il metodo di studio	13
2.1 Fase I. Supervisione e approccio strategico	13
<i>Approccio psicologico</i>	13
<i>Pianificazione & timing: il Masterplan</i>	14
<i>Conosci il tuo avversario</i>	16
<i>Strategie per conoscere tutto un testo in solo 1 ora</i>	16
2.2 Fase II. Ottimizzare il rendimento	18
<i>Preparazione fisica e mentale</i>	18
<i>Come strutturare i cicli quotidiani di studio</i>	19
2.3 Fase III. Studio e comprensione	21
<i>Lettura scremante</i>	21
<i>Lettura analitica: concetti chiave e sottolineatura</i>	21
<i>Mappe mentali: appunti superefficienti</i>	22
2.4 Fase IV. Memorizzazione	22

INDICE

2.5	Fase V. Ripassi	22
	<i>Curve di memoria</i>	22
	<i>Masterplan ripassi</i>	24
	<i>Test e simulazione d'esame</i>	26
2.6	Fase VI. Esame	27
	<i>Come dare una buona impressione: consigli e strategie pratiche</i>	27

Capitolo 3 - Le mappe mentali

31

3.1	Un potente strumento per schematizzare	31
3.2	Come si costruisce una mappa mentale	32
3.3	Memorizzare una mappa mentale	34
3.4	Esempi pratici di mappe mentali	34

Parte II - Tecniche di memorizzazione

59

Capitolo 4 - Come stai a memoria?

61

4.1	Misura l'efficacia della tua memoria con un test	61
4.2	Impara la tua prima tecnica di memoria	63

Capitolo 5 - Come aumentare la concentrazione e gestire lo stress

69

5.1	Sonno e memoria	70
5.2	Il rilassamento alfagenico	72
	<i>Dopo aver ascoltato il rilassamento</i>	74
5.3	Potenziare la concentrazione: la tecnica del mandarino	75
	<i>Lo stato mentale di apprendimento accelerato</i>	76

Capitolo 6 - La fotografia mentale

79

6.1	Esercizi pratici	80
6.2	Memorizzare i grafici	83

Capitolo 7 - Una strategia per ricordare i numeri

85

7.1	La conversione fonetica	85
7.2	Il codice di conversione fonetica di Leibniz	86
	<i>Esercizi</i>	88

Capitolo 8 - Creatività e neurobica

91

8.1	Come valorizzare un patrimonio di 100 miliardi	91
-----	--	----

8.2	Emisfero destro + sinistro = nitro + glicerina!	92
8.3	Esercizi di neurobica per potenziare i tuoi neuroni	94
8.4	Test: misura la tua creatività	97
8.5	Il brainstorming	102
	<i>Esercizi</i>	104

Capitolo 9 - Tutti i segreti per una supermemoria

9.1	La memoria a breve e a lungo termine	109
9.2	Le tre regole della memorizzazione	109
9.3	PAV: la tecnica dell'archiviazione mentale	110
9.4	Lo schedario mentale: 100 cassette per ricordare tutto	113
	<i>Le 100 schede mnemoniche</i>	113
9.5	Uno stupefacente esercizio di memoria	114
9.6	Schede mnemoniche visive	124
9.7	Memoria visiva, uditiva, cinestesica: tu che memoria hai?	126
	<i>In che modo percepisci</i>	127
	<i>PNL e memoria</i>	128
9.8	Consigli pratici	130

Capitolo 10 - Memorizzare operatori numerici e formule

10.1	Tecnica generale per i numeri	133
10.2	Memorizzare numeri di telefono, PIN e documenti	135
	<i>Esercizi</i>	136
10.3	Lo schedario alfabetico	139
10.4	Memorizzare formule matematiche e fisiche	143
	<i>Esercizi</i>	146
10.5	Memorizzare formule di chimica inorganica	146
	<i>Esercizi</i>	147
10.6	Memorizzare formule di chimica organica	148
	<i>Esercizi</i>	150
10.7	Memorizzare la tavola periodica degli elementi	151
10.8	Memorizzare le date storiche	152
	<i>Esercizi</i>	153
10.9	Memorizzare articoli del Codice	153
	<i>Esercizi</i>	155

Capitolo 11 - Memorizzare termini complessi

11.1	Memorizzare parole tecniche, scientifiche, legali	157
	<i>Esercizi</i>	158
11.2	Memorizzare nomi di geografia	158
	<i>Esercizi</i>	159
11.3	Memorizzare poesie	160

INDICE

Capitolo 12 - Memorizzare vocaboli in lingua straniera	163
12.1 Tecniche di memoria per vocaboli stranieri	163
<i>Inglese</i>	164
<i>Francese</i>	164
<i>Tedesco</i>	165
<i>Spagnolo</i>	165
<i>Russo</i>	166
<i>Arabo</i>	166
<i>Cinese</i>	167
<i>Giapponese</i>	167
12.2 Test di verifica	167
<i>Esercizi</i>	168
12.3 Casi particolari	169
<i>Il genere dei sostantivi tedeschi</i>	169
<i>I paradigmi</i>	169
Capitolo 13 - Memorizzare l'agenda	171
13.1 Il calendario dell'anno	171
<i>Esercizi</i>	173
13.2 L'agenda mentale	173
<i>L'agenda giornaliera</i>	173
<i>L'agenda settimanale</i>	173
<i>L'agenda mensile</i>	174
<i>Esercizi</i>	174
Capitolo 14 - Ricordare nomi e visi delle persone	177
14.1 Come ricordare il proprio interlocutore	177
14.2 La visualizzazione del cognome	178
14.3 La visualizzazione del nome	179
Capitolo 15 - Quiz e test a risposta multipla: memorizzare la risposta giusta	183
15.1 Test di educazione stradale	183
15.2 Test di educazione civica	184
15.3 Test di storia	185
15.4 Test di geografia	185
15.5 Test di letteratura	186
15.6 Test di scienze	187
15.7 Test di geometria e fisica	188
15.8 Test di verifica	188
<i>Esercizi</i>	189
15.9 Test di ammissione all'università	190
<i>Test per i saperi minimi scientifici</i>	190

<i>Test per i saperi minimi umanistici</i>	191
<i>Esempio di Test di accesso per l'area medico-sanitaria</i>	192
<i>Esempio di Test di accesso per l'area psicologica</i>	193
<i>Esempio di Test di accesso per l'area comunicazione</i>	194
Capitolo 16 - Memoria quotidiana e intrattenimento	197
16.1 Come ovviare alle piccole dimenticanze di ogni giorno	197
16.2 Memorizzare le carte da gioco	198
16.3 Memorizzare la musica	201
<i>Brani pop</i>	202
<i>Brani jazz</i>	203
<i>Brani classici</i>	204
Capitolo 17 - Applicazioni pratiche ad argomenti di studio	207
17.1 Le schede secondarie (o schedario parallelo)	207
17.2 Le schede ampliate	208
<i>Esempio applicativo</i>	209
<i>Esercizi</i>	211
17.3 La tecnica dei loci	211
<i>Esempio applicativo</i>	212
<i>Esercizi</i>	213
17.4 La scheda studio (o scheda argomento)	213
<i>Esempio applicativo</i>	214
<i>Esercizi</i>	215
17.5 Il casellario alfanumerico	215
<i>Esempio applicativo</i>	216
<i>Esercizi</i>	219
17.6 Conversione e uso razionale delle schede	220
<i>Esempi applicativi</i>	220
Parte III - Lettura veloce	223
Capitolo 18 - Dalla lettura tradizionale a quella veloce	225
18.1 Cosa non è la lettura veloce	225
18.2 Come funziona la lettura veloce	226
18.3 I 3 parametri della lettura	227
18.4 Movimenti degli occhi: campo visivo e punti di fissità	227
<i>Il campo visivo</i>	228
<i>I punti di fissità</i>	228
18.5 Eliminare abitudini e credenze sbagliate	229
18.6 Cos'è per te leggere?	231
18.7 I passi fondamentali per diventare un lettore veloce	232
18.8 Una breve lettura per scaldare i motori	233

Capitolo 19 - Le tecniche di lettura veloce	239
19.1 Test di verifica dei parametri iniziali	239
19.2 Il campo visivo: esercizi pratici	243
<i>Controlla il tuo campo visivo</i>	244
<i>L'ampliamento del campo visivo</i>	245
<i>Il potenziamento della visione periferica: esercizi muscolari</i>	254
<i>Il rilassamento oculare</i>	254
19.3 L'aumento della velocità di percezione	255
19.4 Esercizi di scorrimento alla massima velocità	256
19.5 Esercizi di lettura veloce senza comprensione	258
19.6 Esercizi di lettura veloce con comprensione	262
Capitolo 20 - Leggere e comprendere: le diverse strategie di lettura veloce	271
20.1 Preparazione ambientale e mentale	271
20.2 Strategie di lettura veloce	271
<i>L'anteprima</i>	272
<i>La lettura scremante</i>	272
<i>La lettura critica</i>	273
<i>Esercizi</i>	274
20.3 Test di verifica: parametri finali	276
20.4 Raccomandazioni per una lettura veloce efficace	281
Soluzioni degli esercizi	283
Memoria, motivazione e benessere	287

Presentazione

Il tema dell'apprendimento affascina da molto tempo chi, come me, si dedica ad attività di carattere formativo. Affascina soprattutto il tema di come **stimolare l'apprendimento** facendo diventare i ragazzi o gli adulti persone in grado di autogovernare il loro rapporto con il sapere. Un aspetto, questo, che coinvolge diversi elementi: motivazione, curiosità, organizzazione mentale, disciplina, educazione.

Occorre quindi che si parta primariamente dalla **curiosità**, una qualità fondamentale degli esseri umani, anche se non sempre è agevole trasformare la naturale curiosità in voglia di studiare. Nel campo educativo tuttavia, la curiosità è considerata positiva in quanto spinge gli studenti a studiare e non c'è educatore che non esiterebbe a indicare la curiosità come uno dei tratti caratteristici di un buon studente.

Altrettanto importante è la motivazione, che tende ad aumentare nel momento in cui un individuo realizza che c'è un intervallo tra il livello di conoscenza raggiunto e quello desiderato: una persona curiosa non può che essere costantemente motivata dal desiderio di riempire tutti gli eventuali vuoti della sua conoscenza. La chiave del successo, quindi, potrebbe risiedere nello stabilire piani di lavoro che prevedano un **apprendimento fattibile**.

La lunga esperienza di docente universitario mi consente di affermare che per quanto riguarda l'attivazione o la motivazione, per essere davvero incisive, devono essere tenute ben presenti due condizioni: primo, lo studente deve essere consapevole che è entrato in possesso di ciò che deve essere appreso; secondo, ciò che apprende deve essere conforme alle sue aspettative, egli deve cioè sentire che quanto gli sarà proposto lo porterà a raggiungere le sue mete.

Entrano allora in gioco gli stili di apprendimento: le modalità privilegiate dalle persone per acquisire ed elaborare nuove informazioni. Se alcuni apprendono e ricordano più facilmente informazioni visive (figure, schemi, immagini, grafici) o informazioni verbali (parole pronunciate e scritte), altri invece preferiscono le esemplificazioni pratiche.

Quindi per apprendere, è importante conoscere non solo **cosa fare**, ma anche **come farlo**.

Su questo aspetto il volume fonda tutta la sua forza, ponendo da subito una premessa fondamentale e cioè che, a prescindere da quali siano i propri metodi e le proprie preferenze, è importante:

- avere fiducia nelle proprie capacità di apprendimento;
- essere consapevoli delle proprie strategie.

PRESENTAZIONE

Le **convinzioni** sono una forza potentissima che agisce sul comportamento. Hanno lo scopo di fornire motivazioni e prospettive affinché il comportamento effettivo possa svilupparsi e innalzarsi fino a corrispondervi. Le convinzioni tuttavia non corrispondono necessariamente alla realtà. In seguito a una frustrazione, per esempio, può sorgere una convinzione limitante come credenze del tipo: “Non ho tempo a sufficienza”; “Questo esame non lo passerò mai”. Esse possono limitare la ricerca delle risorse disponibili e delle competenze.

Anche ai migliori studenti può capitare di non superare un esame, ma di fronte agli insuccessi è poco produttivo cercare di rimediare procedendo per tentativi ed errori. È invece più produttivo analizzare gli elementi in gioco per elaborare delle **strategie mirate**. Per agire in questo modo tuttavia, ciascuno deve essere consapevole delle proprie risorse e dello stile di apprendimento a lui più congeniale.

Tra i metodi e le strategie proposte, nel volume si fa riferimento anche alle **mappe mentali**, così come presentate dal suo inventore Tony Buzan, un’eccellente tecnica di rappresentazione grafica della conoscenza, basata sulla possibilità della mente umana di associare concetti e informazioni in modo non lineare. **Una modalità di apprendimento estremamente efficace** che coinvolge sia le funzionalità logico-razionali sia quelle immaginifico-creative.

Riguardo l’apprendimento, un’ultima considerazione fatta da un osservatorio privilegiato come il mondo universitario, è la conferma che le moderne forme del conoscere spingono nella direzione che privilegia la connessione dei saperi piuttosto che la loro semplice giustapposizione e le tecniche proposte nel libro ne sono una valida testimonianza.

Soprattutto per quanto riguarda l’**importanza di avere un metodo** che rinforzi l’apprendimento, limitando i rischi di demotivazione.

La struttura dei metodi proposti, ormai di consolidato valore, permetterà a chi si affida a questo volume di affrontare correttamente e con spirito forte le sfide del futuro, sapendo di poter contare su una struttura logica e organizzativa di valore.

ANDREA CERIANI*

* Docente di Metodologia dei sistemi formativi per quindici anni presso l’Università Cattolica di Milano, fa parte attualmente del Comitato Università-Mondo del lavoro dello stesso ateneo. Con incarichi direttivi in AIF (Associazione Italiana Formatori), è esperto di strategie didattiche e collabora a numerose ricerche sui temi dell’apprendimento e della formazione con diverse realtà internazionali.

Introduzione

“Esiste un sistema che mi garantisca di ricordare sempre tutto in ogni occasione?”
“Sì, certamente, è sufficiente mettere in pratica tutte le indicazioni che leggerai in questo libro...”

Sarebbe stato fantastico, o perlomeno accattivante, poter iniziare questo libro con questa affermazione.

Noi però faremo di meglio: a oggi l'unica cosa certa è che *studiare di più* non basta, anzi, spesso comporta solo maggiore stress a parità di risultati. Ciò che serve è una **marcia in più**, una strategia che faccia la differenza e che consenta, a parità di impegno, di **ottenere performance di eccellenza**.

Questo libro ti darà esattamente questi strumenti: finalmente imparerai tutte le strategie per aumentare la tua concentrazione, per studiare con ottimo rendimento, per ricordare senza sforzi, per tenerti costantemente aggiornato e per ritagliarti più tempo libero! L'importante però è non limitarsi a leggere; infatti è necessario che tu impari ad usare tutte queste nuove tecniche, per scoprire quale si adatta meglio a te.

Il nostro obiettivo è duplice: suscitare nel lettore una immediata e irrefrenabile volontà di agire e produrre un cambiamento. Se al termine della lettura dirai solamente: “Molto interessante”, allora avremo fallito. Se invece comincerai a leggere, a studiare e a tenerti aggiornato usando i nostri metodi, allora otterrai grandi soddisfazioni e risultati inimmaginabili nello studio o nell'aggiornamento professionale.

Decine di migliaia di persone hanno già frequentato entusiasti i nostri corsi in tutta Italia.

È evidente che l'efficacia di un corso dal vivo, con la presenza di un trainer e di uno staff che seguono personalmente gli allievi, è superiore rispetto alla lettura di un libro.

Sappi comunque che questo libro è stato studiato per renderti autosufficiente: al suo interno viene riportato integralmente il programma svolto durante i seminari dal vivo e con lo stesso principio, abbiamo dato ampio spazio alle applicazioni pratiche, prendendo in esame moltissimi casi reali e argomenti di studio.

All'interno non troverai solo la teoria: infatti il vero **valore aggiunto** è dato so-

INTRODUZIONE

prattutto dall'esperienza applicativa di decine di migliaia di allievi che, dopo aver frequentato il corso dal vivo, hanno avuto enormi risultati. Con entusiasmo hanno sviluppato nuove applicazioni, tenendo aggiornati i loro istruttori su ogni più piccolo successo.

È naturale quindi che molti lettori, dopo aver sperimentato sul proprio materiale la bontà dei metodi proposti, decideranno di frequentare un corso dal vivo del Gruppo Memosystem Egoformazione. Se anche tu vorrai essere uno dei nostri allievi, sarai il benvenuto!

Ringraziamenti

I ringraziamenti vanno a tutti gli allievi che dal 1988, hanno messo in pratica con successo ed entusiasmo tutte le tecniche. I loro risultati prima e i loro suggerimenti poi, sono stati di notevole stimolo alla stesura di questo libro.

Inoltre, per la stesura di questo libro, ringraziamenti particolari vanno a:

Alessandro Rocco

Uno dei maggiori esperti in Italia di lettura rapida, da lui stesso arricchita con tecniche e strategie particolarmente efficaci. Grazie ai numerosi allievi e alle sue competenze in PNL (Programmazione NeuroLinguistica), ha il pregio di essere riuscito a trasferire con successo queste tecniche su qualsiasi persona abbia frequentato i suoi corsi. Per questo ha partecipato personalmente alla stesura della parte di lettura veloce.

Mattia Lualdi (NLP Coach & Trainer, Hypnosis Practitioner, PSYCH-K® Facilitator)

Grazie alla sua grande competenza nell'ambito musicale, ha curato personalmente l'area delle tecniche di memoria applicate alla musica, oltre a sostenerci moralmente nella stesura di questo libro.

Valentina Conte

È l'artista delle Mappe Mentali! La stessa energia che impiega con i bambini, in qualità di esperta nelle difficoltà d'apprendimento e dislessie, le hanno permesso di creare le meravigliose mappe riassuntive che troverai all'interno del libro.

Nicolò Lettieri

Con la sua inesauribile determinazione, supportata da una inconsueta vivacità intellettuale e velocità di pensiero, è stato di grandissimo aiuto dal punto di vista tecnologico.

Laura Fiorentino, Mauro Fovi, Melania Sposito

La passione e l'impegno straordinario con cui ogni giorno portano avanti le loro attività chiave all'interno dell'organizzazione, ci hanno fornito un decisivo supporto organizzativo e logistico. Grazie a loro siamo riusciti a trovare il tempo per trasformare i nostri pensieri nelle parole che leggerai.

Alessandro Mora (Master Trainer di PNL e Personal Coach)

Per l'autorevole consulenza fornitaci in ambito di PNL.

Andrea Ceriani

La sua testimonianza sulla validità delle metodologie in veste sia di professore universitario, sia di esperto di formazione è per noi una apprezzatissima attestazione di fiducia. Averlo inoltre avuto come professore e ora come autore della prefazione di questo libro è veramente un grande onore. Chi l'avrebbe mai detto Prof!

A tutti i collaboratori Memosystem Egoformazione

Con i loro suggerimenti ci hanno aiutato a rendere questo libro il più efficace, scorrevole e pratico possibile.

A tutti coloro che, volontariamente o involontariamente, hanno contribuito alla nostra crescita.

E infine alle nostre famiglie che indirettamente hanno sostenuto questa iniziativa con amore, energia ed entusiasmo.

STEFANO DI BENEDETTO GIOVANNI SPOSITO

