

78. 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.

79. 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.

80. 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.

81. 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.

82. 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.

83. SOGNO

Molte persone si chiedono come ricordare i sogni e, volendo, esistono 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.

84. 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.

85. 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.

86. 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.

87. 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).

88. 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.

89. 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.

90. 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 visive, 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 visive, 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.

91. 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.

92. 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.

93. PROFESSIONISTA

Il professionista ritrova utile usare il sistema [C.I.A.O.](#), 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 le tecniche con costanza e regolarità per tenere sotto controllo la tua situazione lavorativa e per migliorare il rapporto con i tuoi clienti.

94. MEDICO

I benefici della memoria nell'esercizio della professione sanitaria migliorano il rapporto con i pazienti e l'aggiornamento medico scientifico. L'ideale per i medici è associare il nome del paziente alla sua situazione; il quadro clinico infatti, viene ricordato in via naturale e con facilità. 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. 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.

95. 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. Ho aiutato personalmente con grande successo i ragazzi nella preparazione del concorso notarile, del concorso per uditori giudiziari e di altri connessi alla stessa materia. 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.

96. 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. Tanti bambini leggono e ripetono, ma non ricordano ed impiegano moltissimo tempo a studiare. 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.



97. 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 questi consigli favorirete il vostro apprendimento.

98. 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.

99. CURIOSITÀ

Per applicare questi 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 mail a info@corduaformazione.com oppure contatta il Servizio Clienti allo 010.589501: un nostro addetto sarà lieto di aiutarti. Visita il nostro sito www.formazionepersonale.it

100. TU

Questo e-book è stato scritto proprio per te. Credi, credi, credi ed abbi una 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