



Per imparare, la condizione ideale si produce con uno stato di rilassamento che favorisca 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.

## 1. 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.

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. 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.



## 5. 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.

## 6. 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.

## 7. 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.

## 8. 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.

## 9. 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.

## **10. 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.

## **11. 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.

## **12. 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.

## **13. 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.

## **14. 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.

## **15. 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.

## **16. 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.

## **17. 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 un effettuare un ripasso definitivo.

## **18. 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.

## **19. 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.

## **20. 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.

## **21. 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.

## **22. 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.

## **23. 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.

## **24. 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.

## **25. 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.