



26. 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.

27. 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.

28. 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 conseguirne dei nuovi.

29. GENETICA

Se pensi che per memorizzare non serva avere nessuna predisposizione genetica e che il DNA non sia importante... Hai ragione! Non è importante. Dallo studio condotto da varie università nel mondo, emerge chiaramente che persone con una memoria prodigiosa non hanno alcuna predisposizione genetica, ma semplicemente di sistematiche applicazione, a volte involontaria, di tecniche e stratagemmi.



30. 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. 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, è importante insegnare ai bambini ed ai ragazzi che divertendosi ed applicando alcune strategie, imparano a studiare.

31. 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.

32. 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.

33. 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. 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.

34. 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. Ognuno di noi 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.

35. 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.

36. 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.

37. 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.



38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. VALUTAZIONE

Poche persone si rendono conto dei propri limiti di memorizzazione. 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 al corso [C.I.A.O.](#) è quella di fare pratica con le tecniche e di riuscire dopo alcune ore a ricordare oltre 100 vocaboli, una sequenza numerica di 100 cifre, o qualsiasi cosa si abbia necessità di ricordare. 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 la pena scriverlo.

43. RITMO

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

44. INTELLIGENZA

Più che migliorare la propria intelligenza forse è il caso di rendere la mente semplicemente più abile e veloce. 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 il tuo intelletto, la tua capacità decisionale e la tua abilità nella risoluzione dei problemi. Tutti questi vantaggi fanno del sistema [C.I.A.O.](#) uno strumento di fondamentale importanza nella competizione vincente in ambito aziendale, manageriale e professionale.

45. 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 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 dal corso [C.I.A.O.](#); in questo modo riuscirai ad avere un'idea sul funzionamento di questo 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?

46. 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. 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 banale ripetizione è inutile e bisogna conoscere un'alternativa a questo sistema. Il 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 viene spiegato durante il corso [C.I.A.O.](#)

47. 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. In moltissimi bambini con "disturbi dell'apprendimento" si è potuta 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 le poche eccezioni generano molti problemi ai bambini.

48. 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 attiverebbe 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.

49. 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.

50. 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.