

51. 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.

52. 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.

53. 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.

54. 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.

55. 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.

56. 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 Buongiorno, 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.

57. 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.

58. 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.

59. 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.

60. 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.

61. 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".

62. 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.

63. 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.

64. 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.

65. 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

66. INGRANDIMENTO

Per rappresentare un qualcosa di molto piccolo è necessario immaginarselo più grande. Se ad esempio ti capita di studiare le varie parti che compongono un insetto ti conviene rappresentarlo più grande e descriverlo ridisegnandolo. Questa strategia ti darà dei risultati sorprendenti e servirà a chiarirti le idee se adottata per strutture complesse.

67. 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.

68. 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.

69. 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!

70. 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. Al corso [C.I.A.O.](#), 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 associa 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 priva 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".

71. 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.

72. 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.

73. 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. Molti managers e professionisti hanno 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.

74. 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".