

MEMO TRAINING

**CORSO DI
TECNICHE DI MEMORIA**

Organizzazione:

A.DI.M.A.

Associazione Culturale Europea

in collaborazione con



Training Group

Sommario

Introduzione:

<i>La Memoria</i>	3
<i>Le tecniche di memoria</i>	4
<i>Struttura e programma del corso</i>	6

Conversione fonetica.....	7
---------------------------	---

Rilassamento.....	9
-------------------	---

Fotografia mentale.....	11
-------------------------	----

Cervello e Creatività.....	12
----------------------------	----

<i>Brain storming</i>	14
-----------------------------	----

Schedario mentale.....	15
------------------------	----

<i>Schede MEMOTRAINING</i>	15
----------------------------------	----

<i>Schedario Alfabetico</i>	16
-----------------------------------	----

Numeri.....	17
-------------	----

Alcune applicazioni:

<i>memorizzazione di articoli di codice</i>	18
---	----

<i>memorizzazione di formule</i>	18
--	----

<i>memorizzazione di vocaboli stranieri</i>	18
---	----

<i>memorizzazione di concetti</i>	18
---	----

<i>esercizio sulla memorizzazione di concetti</i>	19
---	----

<i>calendario dell'anno</i>	21
-----------------------------------	----

<i>calendario del secolo</i>	21
------------------------------------	----

Nomi e visi.....	23
------------------	----

Come esercitarsi.....	24
-----------------------	----

Una vecchia leggenda indù.....	25
--------------------------------	----

Approfondimenti bibliografici.....	26
------------------------------------	----

Esercizi.....	27
---------------	----

<i>I sessione</i>	29
-------------------------	----

<i>II sessione</i>	34
--------------------------	----

<i>III sessione</i>	39
---------------------------	----

Appendice

LA MEMORIA

Il nostro computer personale

Tutti siamo stati traditi qualche volta dalla memoria. Ma è forse la facoltà mentale alla quale ricorriamo più spesso e dalla quale esigiamo maggiore sforzo. Molto spesso la si considera una qualità specifica, quasi un dono od un privilegio. Senza dubbio è il prodotto della congiunzione di una serie di funzioni psichiche che si traduce nella capacità di ritenere e di ricordare. Ma cos'è la memoria? Come funziona? E' inevitabile il suo declino con il trascorrere del tempo? Quali sono i metodi e gli esercizi per mantenerla aggiornata?

Senza memoria non ci sarebbe apprendimento

Se non avessimo la memoria, nonostante gli organi di senso, non saremmo coscienti di ciò che abbiamo visto od udito: gli stimoli passerebbero attraverso di noi senza lasciare traccia. Grazie alla funzione della nostra mente di recezione e ritenzione cerebrale, detta appunto memoria, siamo sicuri degli stimoli che percepiamo.

Tutto l'apprendimento implica la capacità di ritenere: non sarebbe possibile apprendere se non rimanesse in noi qualcosa dell'esperienza precedente. Senza memoria non potremmo ripetere niente, senza memoria dovremmo, ogni volta, apprendere ciò che ci accingiamo a fare. Si capisce facilmente come la memoria, la sua conservazione o la possibile perdita, siano motivi di grande preoccupazione.

Nonostante ciò solamente in rarissimi casi i programmi didattici ed educativi prevedono lo studio dei processi mentali che presiedono la memorizzazione ed ancor più raramente vengono insegnati metodi specifici per ricordare con maggiore efficacia e semplicità. L'atteggiamento comune nei confronti delle capacità mnemoniche è in effetti abbastanza passivo o persino fatalista quando non addirittura negativo: la capacità di ricordare viene vista come una qualità innata, quasi un dono od un privilegio, spesso destinata a tramontare a causa di eventi esterni come l'età, lo stress, l'attività lavorativa ecc.; casualmente, o per involontaria associazione con qualche stimolo, i dati percepiti nel passato ogni tanto e bizzarramente emergono dall'oblio senza però che si riesca a piegare alla nostra volontà e quindi alle singole esigenze l'archivio della nostra mente.

Quando si sente dire "imparare a memoria", spesso la sensazione è piuttosto spiacevole. In realtà non è negativo l'imparare a memoria (in contrapposizione con la semplice libera comprensione), bensì il sistema adottato per la memorizzazione. La maggioranza delle persone si limita infatti

ad usare la memoria in maniera cosiddetta "retroattiva", ossia ripete infinite volte il concetto che vuole ritenere, escludendo così spesso il processo di comprensione vera e propria di ciò che viene appreso e mettendo oltretutto la mente nelle condizioni più complicate per ricordare.

La memorizzazione è invece un processo dinamico ed attivo che utilizza l'intelligenza, la creatività e la fantasia della persona. E' un processo semplicissimo e di facile applicazione in grado di agire sul cervello con meccanismi abbastanza complessi ma con un metodo molto naturale che, a differenza della ripetizione ad oltranza, asseconda il normale funzionamento della nostra mente.

Le tecniche di memoria

Fin dai tempi degli antichi greci ci sono stati casi di individui che impressionavano i loro simili dando prove di memoria veramente sorprendenti. Costoro erano in grado di ricordare interi poemi, elenchi di centinaia di nomi, prima in un ordine e quindi in ordine inverso, date e numeri, nomi e visi ecc.

Nella maggior parte dei casi questi soggetti utilizzavano speciali tecniche di memorizzazione, definite mnemotecniche. Tradizionalmente queste tecniche venivano considerate alla stregua di semplici trucchi, e solo recentemente si è cambiata opinione al riguardo. Lunga è in effetti la lista dei personaggi storici che fecero uso di dette metodologie: da Simonide di Ceo (470 a.C.) a Platone ed Aristotele per quanto riguarda l'antica Grecia, da Cicerone a Quintiliano per l'antica Roma, e via via con il passare dei secoli attraverso personaggi del calibro di Tommaso d'Aquino, Lullo, Giordano Bruno, il leggendario Pico della Mirandola, Leibnitz, la mnemotecnica arriva ai giorni nostri passando dalla tradizione classica un po' elitaria e sensazionalistica della "Memoria Artificiale" ad una tecnica semplice ed efficace dai risultati sicuri per tutti.

Negli anni le tecniche si sono perfezionate, passando dall'insegnamento di quelle più semplici, tramandate dall'antichità, a trattazioni sempre più approfondite e specifiche, di pari passo con la crescente specializzazione degli istruttori.

Le attuali conoscenze sul modo in cui funziona la nostra mente hanno inoltre dimostrato che queste tecniche sono in effetti strettamente collegate ai meccanismi di base del cervello. Di conseguenza si è cominciato ad usarle ed insegnarle nelle università e nelle scuole, considerandole come aiuti integrativi nei procedimenti di apprendimento generale. Corsi di mnemotecnica si tengono sin dagli anni '50 in molti campus universitari americani, ed è lunghissima è la lista di aziende ed istituzioni che ospitano seminari sulla mnemotecnica rivolti ai propri dirigenti: dalla Exxon alla Nasa, dalla Texas Instruments alla

IBM, dalla Fiat alla Olivetti a decine di medie e grandi aziende italiane.

La tecnica si basa su premesse molto semplici: ciò che manca alla nostra memoria non è infatti la capacità di immagazzinamento dei dati bensì un'efficace gestione delle informazioni al momento del richiamo. E' del professor Wilder Penfield, canadese, la scoperta quasi casuale della capacità delle cellule cerebrali di "catturare" e mantenere intatte anche con il passare di decine di anni le infinite percezioni rilevate dai cinque sensi. Penfield, scoprendo con stupore che quando stimolava con piccole sonde elettriche alcune particolari cellule cerebrali, i suoi pazienti ricordavano improvvisamente esperienze del passato, rivivendone realmente l'intera esperienza, compresi odori, rumori, colori, movimenti e sapori, formulò l'ipotesi che all'interno di ogni cellula esista un deposito completo di ogni avvenimento del nostro passato e che se riuscissimo a trovare lo stimolo adatto potremmo riproiettare l'intero "film".

Le mnemotecniche si propongono quindi come un metodo efficace per "ordinare" al momento della percezione tutte le informazioni che si vogliono ritenere nel tempo in maniera tale da sapere sempre in quale specifico "cassetto" della nostra memoria è possibile andarle a recuperare al momento opportuno.

Ciò viene realizzato sfruttando i seguenti principi:

- **visualizzazione** (conversione dei dati in immagini mentali, allo scopo di sfruttare il senso predominante; la memoria umana è visiva fino all' 80/85 %);
- **associazione di immagini;**
- **uso della fantasia** (allo scopo di creare immagini inusuali che possano coinvolgere emotivamente).

Il seminario **MEMOTRAINING** si propone come la più aggiornata ed efficace proposta relativa all'insegnamento di metodologie di apprendimento intensivo presente oggi in Italia. All'interno del seminario trovano spazio metodi specifici per le singole esigenze e materie scolastiche, metodi di concentrazione e di controllo emotivo (tecniche di rilassamento). La professionalità e la preparazione del corpo docente sono inoltre mirate a fornire ad ogni allievo anche i necessari supporti motivazionali e di atteggiamento necessari per l'applicazione di un nuovo metodo di apprendimento.

Il metodo raggiunge la massima efficacia se coordinato, nell'ambito delle metodologie di studio proposte, con tecniche di lettura rapida (seminario **SPEED READING**).

Programma del corso

- ☐ Introduzione motivazionale al corso
- ☐ Ciclo del rilassamento (tecniche per ottenere un perfetto stato di concentrazione e controllo mentale)
- ☐ Ciclo dell' osservazione (tecnica di fotografia mentale per ricordare immagini di qualsiasi natura)
- ☐ Ciclo della creatività (come sviluppare le capacità creative ed innovative della mente)
- ☐ Schedario mentale
- ☐ Cicli di memorizzazione di :
 - numeri di qualsiasi tipo od entità (date, telefoni, prezzi, codici ...)
 - formule (matematica, fisica, chimica, economia, ...)
 - articoli di codice (civile, penale, leggi, ...)
 - classificazioni od elenchi
 - lingue straniere
 - nomi e visi
 - agenda mentale (calendario, appuntamenti, anniversari)
 - testi, discorsi, relazioni
- ☐ Applicazioni specifiche e personalizzazione delle tecniche (Divina Commedia, tavola periodica degli elementi, paradigmi latino e greco, ragioneria, carte da gioco ecc.)
- ☐ Metodologie di studio

Conversione fonetica

Uno dei primi passi all'interno del corso, indispensabile per la memorizzazione dei numeri e base di gran parte delle tecniche che verranno apprese, è la conversione fonetica. Questo sistema, introdotto per la prima volta in Germania da Stanislaus Mink von Wessenhein nel XVII secolo ma divulgato principalmente dal filosofo Leibnitz, abbina ai numeri base da zero a nove non tanto le singole lettere vocali o consonanti quanto piuttosto i suoni grammaticali che dette lettere riproducono, il tutto secondo la seguente tabella:

1	(suono dentale)	= t, d	es: thè, ateo, etto, odio....
2	(suono nasale)	= n, gn	es: noè, neo, gnù, Anna....
3	(suono mugolante)	= m	es: amo, mio, Emma, miao....
4	(suono vibrante)	= r	es: re, aereo, oro, eroe....
5	(suono liquido)	= l, gl	es: leo, aglio, ali, olio...
6	(suono palatale)	= c, g	es: ciao, oggi, agio, Aci....
7	(suono gutturale)	= ch, gh, k, q	es: oca, ago, acqua, occhi...
8	(suono labiodentale)	= f, v	es: uva, afa via, ovvio....
9	(suono labiale)	= p, b	es: boa, ape, bue, Appia....
0	(suono sibilante)	= s, z, sc	es: zio, sci, osso, ascia....

Imparare perfettamente questi suoni fonetici e fare la pratica necessaria per saperli tutti correntemente è essenziale.

E' importante considerare sempre e soltanto i suoni fonetici e non le lettere poichè a lettere uguali possono talvolta corrispondere suoni diversi, come ad esempio nelle parole *aglio* e *anglia* dove ritroviamo lo stesso gruppo *gl* ma mentre nel primo caso abbiamo un unico suono *gl* liquido, nel secondo si possono distinguere nettamente i suoni *g* (duro) e *l*; avremo quindi:

5
AGLIO

2 7 5
ANGLIA



Un altro esempio simile può essere quello di parole come *pesce* e *pesca*, che presentano lo stesso gruppo *sc*, ma con suoni diversi; perciò avremo:

9 0
PESCE

9 07
PESCA

È importante quindi notare come possa capitare che a gruppi di più lettere (es. tutte le *doppie*, oppure i gruppi *gn*, *gl*, *sc*) corrisponda un unico suono fonetico, od ancora come la stessa tecnica si possa applicare anche nel caso di parole straniere dove le stesse lettere si pronunciano in modo diverso (è il caso della parola *phon* dove la grafia riproduce una *p* ma il suono assomiglia alla *f* e quindi al suono numero 8) ed infine come si possano ottenere anche suoni "composti" (es. la *x* che è data dall'unione del suono *c duro* più *s*).

Per evitare di confondersi, è dunque importante non limitarsi alla rappresentazione grafica delle parole, ma badare ai loro suoni fonetici.

Ecco alcuni esempi in ordine sparso:

3 3
MAMMA

9 2
BAGNO

8 2
PHON

7 5
IGLOO

2 8
KNIFE

3 70 4
MIXER

0 7 0 0
SCOSCESO

5 5
LUGLIO

7 4 01 6 4 6
CHRISTCHURCH

Rilassamento

Spesso lo stress e le tensioni che vengono accumulate quotidianamente finiscono con l'esplosione nei momenti meno opportuni, compromettendo il risultato di esami, colloqui di lavoro, di vendita ed altro. Queste "esplosioni", che nella pratica si traducono in mani sudate, agitazione, ansia, balbuzia, amnesie, ecc, si possono evitare facendo uso di una buona tecnica di relax.

Tale tecnica si svilupperà tramite la presa di coscienza dello stato dei muscoli e della mente; sarà cioè possibile rilassare tutto il corpo lasciando scivolare il pensiero, l'attenzione, sulle sue diverse parti, dando l'indicazione, o più semplicemente immaginando, che esse si distendano.

Per rilassarsi è ovvio che non occorre sforzarsi, anzi, se ciò accade, l'effetto sarà opposto. E' molto più saggio lasciar andare il corpo "ascoltando" le varie sensazioni che questa distensione produce.

Procedura

La tecnica impostata tiene conto di questi elementi:

- (a) rilassamento corporeo,
 - (b) rilassamento mentale,
 - (c) immersione in una scena tranquilla della natura.
- (a) Per rilassare il corpo è sufficiente concentrarsi sul proprio respiro e scorrere con il pensiero sulle diverse parti muscolari partendo dalla testa per arrivare ai piedi.
- (b) Il secondo aspetto di questa tecnica di rilassamento riguarda la visualizzazione dei colori dell'arcobaleno. Nella tecnica proposta ogni colore viene associato a particolari stati positivi per favorire ciò che è stato definito "**aggancio mentale**". Si stabilisce cioè un collegamento tra una immagine (il colore) e una sensazione positiva che riguarda il proprio

benessere in modo che il solo pensare a questa immagine determini la reazione psicofisica voluta. I colori del rilassamento non sono stati messi a caso, ma corrispondono a sensazioni sperimentate che possono essere sintetizzate secondo lo schema riportato:

Rosso	Rilassamento muscolare
Arancione	Attenuazione delle risonanze emotive
Giallo	Calma mentale
Verde	Serenità interiore
Blu	Amore
Indaco	Aspirazioni
Viola	Livello spirituale

(c) Il terzo aspetto della tecnica è rappresentato dalla "scena della natura", un luogo immaginario o reale che si focalizza per determinare nella nostra mente un livello di serenità più stabile possibile.

Ti suggeriamo di usare il rilassamento la sera prima di addormentarti pensando in positivo al giorno dopo, prima di avvenimenti particolarmente importanti (esami, colloqui importanti, ...), prima dello studio pensando a frasi positive, e dopo lo studio visualizzando per ripasso le immagini create con le tecniche MEMOTRAINING.

Fotografia Mentale

Questo ciclo del corso ti permette di memorizzare qualsiasi tipo di fotografia od immagine in tutti i suoi particolari.

Il principio su cui si basa afferma che " *la minoranza della gente osserva ciò che la maggioranza guarda solamente* ".

Occorre quindi diventare abili osservatori.

Ecco le 7 regole d'oro da seguire:

1. GUARDARE
2. DIVIDERE
3. OSSERVARE
4. CHIEDERE
5. CONTARE
6. RICOSTRUIRE
7. RISCONTRARE E
CONGRATULARE

In generale se è un paesaggio di città, mare, ecc.

Con una croce la foto, a settori.

Tutti i particolari degni di nota

Porsi domande attive su colore, posizione, ecc.

Tutti i particolari che si ripetono.

Chiudere gli occhi e ricostruire mentalmente l'immagine.

Verificare che la ricostruzione sia esatta e **congratularsi** con se stessi per l'ottimo lavoro.

Come puoi notare ci sono delle lettere che sono state evidenziate, e che, se messe insieme, compongono la frase: " *Guardo chi corre* ".

Essa costituisce un acrostico e serve per tenere a mente tutte le regole.

Ma ricorda: la più importante di tutte è **congratulare**, e non dimenticare quindi, di tanto in tanto, di concederti un *punto* 7.

Cervello e Creatività

Alcuni ricercatori hanno descritto come segue il numero delle possibili combinazioni, interconnessioni e processi del pensiero:

- superiore al numero degli atomi dell'universo.
- rappresentabile da un numero 1 seguito da 9 milioni e mezzo di Km. di zeri battuti su una normale macchina da scrivere.
- ... se si dovesse costruire un calcolatore con le stesse capacità del cervello umano, questo calcolatore avrebbe le dimensioni della Francia.

Per molti anni si è discusso sul concetto di "intelligenza" e "creatività" con idee abbastanza rigide sul significato di questi concetti ed a tutt'oggi i ricercatori sono d'accordo su una cosa soltanto, e cioè che le capacità del cervello umano sono così vaste che è difficile afferrarle.

Ciò nonostante, con particolari sviluppi a partire dagli anni '60 e '70, gli studi sul cervello continuarono mostrando come, nonostante la sua complessità, se ne possano, attraverso una minima conoscenza e semplici strumenti, aumentare enormemente le prestazioni in molti campi.

Il nostro cervello è infatti composto da due parti, un emisfero destro ed uno sinistro, ciascuno con le sue particolari funzioni. Semplificando alquanto possiamo riferire il concetto di razionalità all'emisfero sinistro ed il concetto di creatività all'emisfero destro.

Le attività logiche, valutative, critiche ed analitiche, riguardano l'attività dell'emisfero sinistro. Le attività intuitive e creative riguardano l'attività di quello destro.

Ecco alcune caratteristiche dei due emisferi del cervello:

Emisfero sinistro

- Controlla la parte destra del corpo
- Tratta gli impulsi uno alla volta
- Tratta le informazioni in ordine logico
- Controlla le espressioni verbali
la grammatica e l'ordine delle parole
- Controlla le informazioni verbali e matematiche
- Ha una memoria speciale
per il riconoscimento di parole e numeri
- Analizza, valuta, critica
- E' la sede del senso comune

Emisfero destro

- Controlla la parte sinistra del corpo
- Pensa per immagini, visualizza
- Tratta l'insieme non i dettagli
- Controlla le espressioni del corpo, i
movimenti e l'attività fisica (sport, ballo)
- Ha una memoria speciale per riconoscere
persone, oggetti, e esperienze
- Controlla le attività artistiche, il disegno e
la pittura
- Controlla l'intuizione, la spontaneità ed i
sentimenti

Alcune attività richiedono un maggior lavoro dell'emisfero sinistro: leggere, registrare e fare calcoli finanziari. Altre attività richiedono un maggior lavoro dell'emisfero destro: la creazione di nuove idee, il disegno, la pittura, la musica, il ballo.

La tecnica spontanea di creare idee è un processo dell'emisfero destro mentre la valutazione delle stesse dopo la loro creazione è un processo della parte sinistra. È importante che le valutazioni della parte sinistra siano successive rispetto alla creazione di idee dell'emisfero destro, ed è infatti questa la strategia sfruttata dal *brainstorming*, ossia creare il maggior numero di idee prima di valutarle una per una.

Ci possono essere altre attività nelle quali l'uso della parte destra e sinistra si combinano così velocemente che non è possibile distinguere nettamente l'utilizzo dell'una o dell'altra. Quando i due emisferi lavorano congiuntamente, ciascuno producendo risultato, il cervello lavora in modo ottimale.

Nelle persone un emisfero è spesso dominante sull'altro. La situazione ideale sarebbe quella di riuscire ad usarli in modo bilanciato.

Albert Einstein aveva questa qualità. I suoi emisferi erano entrambi sviluppati. L'ispirazione gli veniva dall'emisfero destro e l'abilità nel tradurre le idee in formule concrete gli veniva dall'emisfero sinistro.

Anche Leonardo da Vinci aveva questa facoltà dell'uso bilanciato della parte destra e sinistra. La sua sensibilità visiva gli veniva dalla parte destra ma la sua abilità nel tradurre le sue visioni in capolavori di perfette proporzioni e particolarmente le sue invenzioni pratiche venivano dalla parte sinistra.

Si può sviluppare sia l'emisfero sinistro che quello destro

Possiamo sviluppare quella parte di noi che è stata trascurata. Spesso la scuola ci incoraggia ad usare l'emisfero sinistro. Siamo premiati per pensieri che vengono dalla parte sinistra. Quelli che vedono immagini invece di parole trovano spesso difficoltà nella scuola tradizionale.

Solo ora cominciamo ad apprezzare la differenza tra emisfero destro e sinistro ed a comprendere come sia importante svilupparli insieme.

Molti di noi hanno trascurato la parte destra del cervello mentre si sono concentrati sulla crescita e lo sviluppo dell'intelletto. Abbiamo imparato a leggere, scrivere, fare i conti, ma abbiamo dimenticato come sognare ad occhi aperti o essere spontanei. Quando non utilizziamo entrambi gli emisferi stiamo al massimo usando solo una parte del nostro reale potenziale.

Sviluppare la propria creatività significa acquisire maggiore elasticità mentale, saper uscire dagli schemi mentali del ragionamento logico, saper

trovare soluzioni nuove ed originali ai problemi di ogni giorno, in poche parole dare spazio al genio che è dentro ognuno di noi.

*" Di logica e di ragione muoriamo ogni ora;
di immaginazione viviamo ... " (W.B. Yeats)*

Brain Storming

Per sviluppare la creatività un ottimo esercizio è il **BRAIN STORMING**, un esercizio utilizzato spessissimo in campo aziendale od in pubblicità per trovare idee valide ma anche e soprattutto per migliorare la creatività e l'agilità mentale.

Il **BRAINSTORMING** consiste nel trovare 10 soluzioni al giorno ad un problema qualsiasi, esercizio da svolgersi per 30 giorni, per un totale quindi di 300 soluzioni (sempre allo stesso problema) da trovare in un mese. Il problema scelto può essere di qualsiasi tipo: da come allacciarsi le scarpe sempre in modo diverso, a qualcosa che riguardi la nostra vita privata od il nostro lavoro.

Ricordati comunque che più il problema sarà per te di poca importanza più sarà facile utilizzarlo come esercizio, senza alcun tipo di resistenza mentale: è difficile infatti lasciarsi andare o scherzare con qualcosa che ci coinvolge emotivamente... Più il problema sarà quindi un "non problema" (Es: "come appendere un quadro senza usare un martello", "come aprire una scatola di piselli", ecc.) meglio sarà ai fini dell'esercizio.

È fondamentale durante un **BRAIN STORMING** **non pregiudicare**, cioè lasciar andare la mente a ruota libera, **non criticare** le soluzioni trovate: quello che conta in questo esercizio è in effetti la **quantità e non la qualità**.

Proprio per questo motivo sarà importante andare avanti trovando nuove soluzioni quando *apparentemente* ti sembrerà di non riuscire ad escogitarne altre: proprio in quel momento l'esercizio sta diventando estremamente utile: non mollare quindi, ma raddoppia l'impegno !!!

Schedario mentale

Lo schedario mentale è una sorta di archivio, all'interno del quale è possibile inserire qualsiasi tipo di informazione. Lo schedario mentale MEMOTRAINING è uno schedario numerico formato da 100 schede, cioè 100 "ganci" ai quali "appendere" i dati da memorizzare, per poi poterli richiamare in perfetta sequenza o in ordine sparso con assoluta precisione.

Le 100 schede MEMOTRAINING

1 - The	26 - Noce	51 - Letto	76 - Cacio
2 - Noè	27 - Nuca	52 - Luna	77 - Cuoco
3 - Amo	28 - Nave	53 - Lama	78 - Chiave
4 - Re	29 - Nube	54 - Lira	79 - Coppa
5 - Leo	30 - Mazza	55 - Lola	80 - Vaso
6 - Ciao	31 - Moto	56 - Legge	81 - Foto
7 - Oca	32 - Mano	57 - Lacca	82 - Vino
8 - Uva	33 - Mamma	58 - Lava	83 - Fiamma
9 - Boa	34 - Muro	59 - Lupo	84 - Faro
10 - Tazza	35 - Mela	60 - Gesso	85 - Vela
11 - Dadi	36 - Micio	61 - Città	86 - Voce
12 - Donna	37 - Mucca	62 - Gin	87 - Foca
13 - Dama	38 - Movie	63 - Cima	88 - Fave
14 - Toro	39 - Mappa	64 - Cero	89 - Fibbia
15 - Tela	40 - Razzo	65 - Uccello	90 - Pizza
16 - Doccia	41 - Rete	66 - Cuccio	91 - Botte
17 - Tacco	42 - Rana	67 - Cicca	92 - Pane
18 - Tuffo	43 - Arma	68 - Ciuffo	93 - Piuma
19 - Topo	44 - Orrore	69 - Jeep	94 - Bar
20 - Naso	45 - Rullo	70 - Casa	95 - Palla
21 - Nodo	46 - Raggio	71 - Chiodo	96 - Bacio
22 - Nano	47 - Riga	72 - Cono	97 - Pacco
23 - Nume	48 - Riva	73 - Gomma	98 - Puffo
24 - Nero	49 - Arpa	74 - Carro	99 - Pipa
25 - Anello	50 - Lassie	75 - Colla	100 - Discesa

SCHEDARIO MENTALE

1	THE	29	NUBE	57	LACCA	85	FOLLA
2	NOE'	30	MAZZA	58	LAVA	86	FACCIA
3	AMO	31	MOTO	59	LOBO	87	FOCA
4	RE	32	MANO	60	CESSO	88	FAVA
5	LEO	33	MIMO	61	CITTA	89	FIBBIA
6	CIAO	34	MURO	62	GIN	90	PIZZA
7	OCA	35	MELA	63	CIMA	91	BOTTE
8	UVA	36	MICIO	64	CERO	92	PANE
9	BOA	37	MECCA	65	CELLA	93	PIUMA
10	DOSSO	38	MOVIE	66	CIUCCIO	94	BAR
11	DADO	39	MAPPA	67	CICCA	95	PALLA
12	DONNA	40	RAZZO	68	CIUFFO	96	BACIO
13	DAMA	41	RETE	69	JEEP	97	PACCO
14	TORO	42	RANA	70	CASA	98	PUFFO
15	TELA	43	ARMA	71	CHIODO	99	PIPA
16	DOCCIA	44	ORRORE	72	CONO	100	DISCESA
17	TACCO	45	RULLO	73	GOMMA	0	SCI
18	TUFFO	46	RAGGIO	74	CARRO	00	SASSO
19	TOPO	47	RIGA	75	COLLA	01	USCITA
20	NASO	48	RIVA	76	CACIO	02	SENO
21	NODO	49	ARPA	77	CACCA	03	SUMO
22	NANO	50	LESSO	78	CHIAVE	04	SERRA
23	NUME	51	LETTO	79	COPPA	05	SELLA
24	NERO	52	LUNA	80	VASO	06	SOCIO
25	ANELLO	53	LAMA	81	FOTO	07	ZUCCA
26	NOCE	54	LIRA	82	VINO	08	SOFFIO
27	NUCA	55	LOLA	83	FIAMMA	09	ZAPPA
28	NAVE	56	LEGGE	84	FARO		

Le 100 schede MEMOTRAINING memorizzate durante il corso sono molto importanti poichè rappresentano il nostro schedario principale. Più le conosceremo e più avremo possibilità di applicarle quotidianamente nello studio, nel lavoro ed in tante situazioni della vita di tutti i giorni: la memorizzazione a schede è infatti un sistema molto pratico e veloce soprattutto per informazioni da ricordare a breve e medio termine (una lista di cose da comprare, una serie di dati che ci vengono comunicati, un numero da ricordare sul momento, gli appuntamenti della giornata, ecc...)

Avremo inoltre la possibilità di creare altri schedari mnemonici, siano essi numerici, alfabetici o alfanumerici, schedari che potranno risultare particolarmente utili nel caso di memorizzazioni che richiedano un ricordo a lungo termine molto dettagliato e senza la minima possibilità di confusioni (tavola periodica degli elementi, Costituzione Italiana, ecc...).

Prima di poterlo fare è però necessaria una conoscenza veramente perfetta delle 100 schede base: proprio per questo vedremo i metodi per creare ulteriori schedari e le loro applicazioni solamente al "follow-up".

Schedario Alfabetico

Uno schedario alfabetico può risultare molto utile per avere delle immagini fisse e ben precise che ci permettano di visualizzare anche delle lettere. L'applicazione pratica in cui probabilmente sfrutteremo di più queste immagini sarà la memorizzazione di formule scientifico-matematiche, dove le lettere si presentano spessissime volte e con ben precisi significati.

Le nostre schede alfabetiche saranno delle parole/immagine che abbiano come iniziale la lettera corrispondente (Es. A=Albero oppure Amico, Aereo, Astronauta, ecc...). Sarà importante scegliere un' immagine principale da utilizzare prevalentemente, come una sorta di "cliché mentale", senza trascurare però la possibilità di cambiarla se in un contesto particolare un'immagine differente si adattasse meglio.

Le immagini riportate sotto sono quelle relative all' Alfabeto Internazionale, ossia l'alfabeto utilizzato nelle radiocomunicazioni internazionali:

A: Alfa	H: Hotel	O: Oscar	V: Victory
B: Bravo	I: India	P: Papa	W: Whiskey
C: Charlie	J: Judo (Juliet)	Q: Quadro (Quebec)	X: X-ray
D: Delta	K: Kilo	R: Romeo	Y: Yacht (Yankee)
E: Echo	L: Lima	S: Segà (Sierra)	Z: Zulù
F: Fattoria (Foxtrot)	M: Mike	T: Tango	
G: Golf	N: November	U: Uniform	

N.B.: tra parentesi sono le parole dell'Alfabeto Int. che abbiamo sostituito perchè poco visualizzabili.

Numeri

Le tecniche di memoria ci permettono di memorizzare qualsiasi tipo di numero, facile o difficile che sia. Per ottenere buoni risultati è importante conoscere bene la conversione fonetica di Leibnitz e le 100 schede.

Potremo così trasformare entità astratte come i numeri in immagini visualizzabili mentalmente e facilmente associabili a qualsiasi altro tipo di informazione.

Vediamone alcuni esempi di applicazione:

Date:

1492 = Scoperta dell'America

Potremo visualizzare Cristoforo Colombo che sbarca in America con un grosso *trapano* in mano, oppure che è partito per la sua impresa da *Trapani*, o che era un *trippone*...

Francesco Petrarca = 1304-1374

Basterà immaginare che Petrarca è nato *misero* ed è morto *magro*.

Prefissi teleselettivi:

051 = Bologna

A Bologna son tutti pieni di *soldi*, oppure le strade son tutte in *salita*, i negozi fanno sempre i *saldi*, si mangia molto *salato*...

011 = Torino

A Torino stan tutti *seduti*, oppure son tutti *sudati*, *sudditi*, *sedotti*...

Numeri telefonici:

Per quanto riguarda la memorizzazione di numeri telefonici, possiamo operare in vari modi: per i primi tempi dopo il corso si possono utilizzare le schede ossia scomporre il numero in gruppi di due cifre, trovare le schede relative e collegarle visivamente (es. 42, 64, 21 = rana, cero, nodo).

Il metodo che noi consigliamo appena si è diventati un po' più abili e veloci con i suoni fonetici è quello di utilizzare le *parole fonetiche*, *MEMOTRAINING*, cioè convertire foneticamente i numeri e comporre frasi, parole uniche, verbi, ecc. (es. 426421 = rinoceronte, arancia arenata, rancio orrendo, ecc...).

La memorizzazione diventerà così più elastica, semplice, creativa e, come probabilmente hai avuto modo di notare durante il corso, molto più divertente!

Alcune applicazioni

Memorizzazione di articoli di codice.

Convertire foneticamente e visualizzare il numero dell'articolo, visualizzarne il significato ed associare le immagini vividamente.

Esempi:

art. 729: uso di sostanze stupefacenti.

Memorizzazione: un drogato che fuma della CANAPA.

art. 149: scioglimento del matrimonio.

Il matrimonio si è sciolto perchè é durato... TROPPO!

Se abbiamo necessità di memorizzare anche il testo, associeremo al numero dell'articolo in questione anche alcune parole chiave che ci permettano di ricondurci al contenuto del testo stesso.

Memorizzazione di formule.

Visualizzare ogni singolo elemento della formula a partire dallo stesso nome e poi associarli con una sequenza di immagini.

Ovviamente nel caso sia possibile racchiudere più elementi di una formula in un'unica immagine, oppure, vista la nostra conoscenza della materia, sia possibile darne per scontate alcune parti saltandole a pié pari, facciamo! Contribuiremo a rendere più veloce ed elastica la memorizzazione.

Memorizzazione di parole straniere.

Visualizzare il significato in italiano, visualizzare la pronuncia del vocabolo straniero, quindi collegarli visivamente in modo vivido.

Esempi:

Door in inglese significa *porta*: visualizzo una *porta d'oro*.

Brot in tedesco significa *pane*: inzulpo il *pane* nel *brodo*.

Memorizzazione di concetti.

Leggere attentamente il brano, capitolo o paragrafo in questione ricercando la massima comprensione, e nel contempo sottolineare le parole chiave (oppure riportarle su un foglio a parte).

A questo punto guardando solo le parole chiave ripetere a parole proprie il contenuto del brano. Se tutto va bene passare alla memorizzazione delle parole chiave tramite visualizzazione e collegamento di immagini, oppure, se le parole prescelte non sono sufficienti od adeguatamente significative, provvedere alla loro sostituzione e quindi memorizzarle.

Esercizio sulla memorizzazione di concetti.

L'UOMO CONTRAFFATTO

(da "Scienza e Vita" - febbraio 1989)

È stato reso noto che uno degli orsi protagonisti del bel film "L'orso", essendo nato in cattività, quando dovette girare la scena in cui pesca un salmone fece una pessima figura perché, ormai svanita la sua selvatichezza, non riuscì a compiere quella che per un orso è un'operazione elementare. Il poveretto dovette essere addestrato a pescare e fece fatica, come se gli avessero insegnato a leggere e scrivere. Questa perdita di se stessi non è soltanto capitata all'orso dell'Orso ma sta ormai capitando a tutti gli uomini del pianeta Terra.

Noi ci stiamo contraffacendo e continuando così verrà il giorno che, come l'orso non sapeva più pescare, così noi saremo incapaci di essere quelli che la natura ci fece. Ormai noi abbiamo del mondo una conoscenza del tutto fantastica. Non lo conosciamo più attraverso la realtà e la verità, ma attraverso la rappresentazione che ce ne viene fatta. Si dice che i bambini di New York, forse anche quelli di Milano, Roma e Napoli, non abbiano mai visto in carne ed ossa una mucca, ma abbiano invece visto il rarissimo panda prigioniero dello zoo. Del resto, attraverso la televisione, noi ci accontentiamo non di conoscere ma solo di essere informati. In genere, come dimostrano le inchieste sul Pendolo di Foucault, comperato per la gioia di Eco ma non letto, ci basta possedere una cosa, non conoscerla. Ci accontentiamo di sapere vagamente chi era questo signor Foucault e che un signore viene impiccato al suo pendolo. (...)

La contraffazione dell'uomo nasce da molte cause e da molte ragioni, comunque esistono persone che sono specificatamente addette a questa operazione. In tempi oscuri si sarebbe detto che queste persone sono ispirate al diavolo. Parliamo dei pubblicitari. Essi impongono "modelli" a cui è

Punti chiave

difficile sottrarsi ma che sono contrari (come il non pescare per l'orso) alla nostra natura naturale. Il ragazzo che compera un certo tipo di giaccone (il "chiodo" per esempio) non lo fa perché desidera davvero il chiodo ma perché desidera avere il chiodo, che è cosa del tutto diversa, così come la donna desidera avere la pelliccia non per stare più calda ma per far schiattare di rabbia le amiche che non l'hanno.

Altri contraffattori dell'uomo sono tutti i tipi di sostanze, dall'alcol all'eroina, che agiscono sul nostro cervello. Queste sostanze ci rapiscono a noi stessi, ci estraniando, ci conducono in un mondo inesistente ma che ci appare più vero di quello vero. Un altro contraffattore è il "villaggio globale". Realizzato dalle telecomunicazioni che rendono tutto il mondo tanto conosciuto come un tempo il villaggio natio, esso ci carica di notizie e di angosce che un tempo erano sconosciute all'uomo naturale.

Il pericolo della situazione in cui ci troviamo è tanto chiaro che sarebbe inutile insistervi. Piuttosto dobbiamo domandarci che cosa si deve fare e più modestamente che cosa si può fare. A prima vista vien voglia di dire che non c'è niente da fare. Come si può andare contro l'irresistibile procedere della storia? In realtà, sarebbe molto facile opporsi a questa denaturazione dell'uomo, basterebbe restare in ascolto dei sussurri del nostro cuore e della nostra anima. Dentro di noi conosciamo benissimo tutto. Anche il più fanatico mikebongiorno-dipendente, o il più fanatico tifoso che spranga la testa degli avversari sa che onora iddii di poca forza, di poco conto, di nulla potenza. Ma come un innamorato deluso ma incapace di accettare la sua sconfitta continua stupidamente ad amare chi non lo ama, così il tifoso o il fanatico della TV continua a credere ai suoi iddii perché non sa crearsene altri, nemmeno se stesso.

Perduto, contraffatto, l'uomo non ha bisogno che la stella Nemesis lo distrugga come distrusse i dinosauri. Corre lieto verso la sua fine.

Luigi Confalonieri.

Calendario dell'anno

La memorizzazione del calendario è, in realtà, un veloce calcolo mentale, che ti permetterà di individuare immediatamente il giorno della settimana relativo a qualsiasi data dell'anno. Si tratta di una applicazione molto semplice, sicuramente utile e di effetto.

Il procedimento è il seguente:

a) Si individuano su un calendario le prime Domeniche di ogni mese dell'anno e si riportano le relative date su un foglio raggruppandole a gruppi di tre.

b) Si convertono con i suoni fonetici in modo da formare quattro parole costituite da tre suoni fonetici ciascuna.

c) Si associano queste parole in una frase che costituirà appunto la "frase dell'anno".

Esempio:

Anno 1995: ¹**T**⁵**A**⁵**G**²⁷**L**⁴**I**²**A**⁶**L**³**O** ¹**A**⁵**N**³**C****O****R****A** ¹**I**⁵**N**³**C****I****M****A** ¹**E**⁵**D**³**A**³**L****L****O** ¹**A**⁵**M**³**E**

Avendo presente questa frase per individuare il giorno che ti interessa basterà fare un semplice calcolo mentale.

Esempio: che giorno sarà il 25 Agosto 1995 ?

Essendo agosto l'ottavo mese dell'anno, dobbiamo individuare l'ottavo suono fonetico della frase per individuare la prima Domenica di quel mese: si tratta chiaramente della "C" di "CIMA", cioè "6".

Scoperto che il 6 Agosto è Domenica, basterà aggiungere 7 o multipli di 7 al numero trovato per avere subito le date delle altre Domeniche del mese.

A noi interessa il 25 Agosto, abbiamo detto, pertanto aggiungiamo due volte 7 e otteniamo Domenica 20 ... è evidente, a questo punto, che per arrivare al 25 dovremo aggiungere 5 e scopriremo così che si tratta di un Venerdì!

Complicato? Tutt'altro!!

E' un calcolo mentale velocissimo, come vedrai facendo un pò di pratica.

Calendario del secolo

Un'applicazione molto interessante riguarda la memorizzazione del calendario, dal 1900 al 2000. In questo modo saremo in grado di trovare rapidamente qual'era il giorno della settimana in cui avvenne l'evento che ci interessa, sia esso una data di nascita, una battaglia, un giorno per noi particolare, e così via.

Vediamo come procedere:

Per prima cosa memorizziamo una breve sequenza di numeri:

SOMMIAMO	CEDRI	GENIALI	e	SIMILI
0 3 3	6 1 4	6 2 5		0 3 5

Come per il calendario dell'anno, ogni numero corrisponde ad un determinato mese: 0= gennaio, 3= febbraio, 3= marzo, ecc.

La cosa principale da sapere è che ogni 28 anni il calendario si ripete uguale, quindi il 1900 sarà uguale al 1928, al 1956, al 1984, come il 1901 al 1929, al 1957, al 1985.

Per trovare una qualsiasi data dobbiamo fare qualche piccola addizione e sottrazione a mente: prendiamo come esempio il **24-12-1959**.

Per prima cosa andiamo a cercare qual'è il numero chiave corrispondente a dicembre, e troviamo il 5, questo numero lo sommiamo subito al giorno della data che ci hanno richiesto: $24+5=29$. Per comodità di calcolo, questo numero lo possiamo semplificare, togliendo i multipli di 7 ed ottenendo quindi: $29 - 28 = 1$. Prendiamo il risultato ottenuto (cioè 1) e, per adesso, lo mettiamo da parte.

Lavoriamo sull'anno. Come abbiamo detto prima, ogni 28 anni il calendario si ripete uguale, quindi per questo secolo possiamo tenere a mente queste quattro date: 1900, 1928, 1956, 1984. Per continuare il calcolo dobbiamo porci questa domanda: qual è tra gli anni indicati sopra quello che per difetto si avvicina di più a quello che mi interessa? Dovendo lavorare con il 1959, quello che si avvicina di più è il 1956; procediamo quindi con due calcoli separati:

a) sottraiamo i due valori in questione: $59 - 56 = 3$.
b) troviamo quanti bisestili si potevano trovare in questo intervallo di anni dividendo il numero appena trovato per 4 (considerando solo gli interi): $3:4=0$.

A questo punto, per concludere, sommiamo i risultati parziali ottenuti: $1 + 3 + 0 = 4$, il giorno da noi cercato era quindi un **Giovedì**, quarto giorno della settimana. Se il numero finale che otteniamo è superiore a 7, sarà sufficiente togliergli sempre multipli di 7. Semplice, no!

Caso particolare: se ci richiedono una data corrispondente a gennaio o febbraio di un anno bisestile, ad esempio il 14-02-1964, nel calcolo iniziale, per gennaio e febbraio, invece di usare 0 e 3, dovremo usare 6 e 2. Per gli altri mesi il calcolo rimane invariato.

Quindi nel caso di anni bisestili avremo la frase: **CENIAMO CEDRI GENIALI e SIMILI**.

Come fare a riconoscere un anno bisestile? Semplice: a partire dal 1900, tutti i multipli di 4, 1904, 1908, 1912,... 1956,... 1968...

N.B.: Per ragioni di calendario il 1900 **non** è stato bisestile.

Nomi e Visi

Questa tecnica ti permetterà di memorizzare, attraverso semplici associazioni visive, i nomi e/o i cognomi di tutte le persone che vorrai, fattore estremamente importante nei rapporti sociali, professionali e nelle relazioni commerciali.

Perché il ricordo sia efficace occorre rifarsi alle seguenti regole:

1. Ascoltare i nomi. Il motivo principale per il quale non ricordiamo i nomi delle persone è perché non li abbiamo neppure ascoltati!

E' importante quindi ascoltare attentamente e, se necessario, farselo ripetere.

2. Visualizzare. Rappresentare visivamente il nome e/o il cognome.

I nomi si ripetono spesso ed è per questo consigliabile creare dei *clichet* mentali da associare ad ogni nome e da utilizzare costantemente.

Possiamo avere cognomi di diversi tipi: ben visualizzabili (come Ferro, Gamba, Fogli ...), conosciuti (Agnelli, Ferrari, Costanzo...) oppure nuovi e senza significato. In quest'ultimo caso occorre lavorare con la propria fantasia, come visto nel ciclo di memorizzazione delle parole astratte.

3. Osservare la persona e trovare un appiglio mnemonico.

Per fare ciò è utile osservare i particolari della figura (corporatura, statura, portamento ...), i particolari del viso (nei, cicatrici, naso, orecchi, occhi, labbra, capelli ...), i particolari della professione che svolge o l'abbigliamento (ma solo nel caso non interessi ricordare a lungo il nome).

4. Associare visivamente, in maniera incisiva, il nome al volto.

Utilizzare tutte le regole imparate al corso per rafforzare il ricordo ed in più citare spesso il nome ("Come le dicevo, Signor ..."), ripeterlo al commiato ("Arrivederci a presto, Signor ...", "Piacere di aver fatto la sua conoscenza, Signora ...").

Sarà inoltre possibile, abbinando questa tecnica ad altre viste durante il corso, memorizzare, se necessario, anche altri dati relativi alle persone che ci interessano (indirizzi, numeri di telefono, patologie mediche, dati relativi a precedenti relazioni di vendita ecc.).



Arrivati a questo punto affrontiamo insieme l'ultimo ostacolo che ti separa dall'essere un "maestro" nelle mnemotecniche: l'**esercizio**.

Da pag. 27 in avanti vi sono alcune pagine di esercizi, divisi in tre sessioni, da svolgere entro il follow-up: essi vanno ovviamente intesi soltanto come riferimento e come la **quantità minima** di lavoro da svolgere entro il follow-up, andranno infatti integrati con altri esercizi a tua scelta.

Il tutto dovrebbe prevedere un piano di lavoro giornaliero strutturato come segue:

- ❑ memorizzare 20/30 parole ogni giorno, cambiando a rotazione le schede, ed aumentandogradatamente la difficoltà delle parole (usare principalmente parole astratte).
- ❑ Brain Storming: trovare soluzioni nuove ad un problema: almeno dieci al giorno !
- ❑ Conversione fonetica. Tradurre targhe, numeri di telefono, partite iva e qualsiasi altro numero (tale esercizio si può svolgere tranquillamente in macchina, in treno o sui mezzi pubblici).
- ❑ Memorizzare il contenuto di almeno due brani alla settimana con il sistema delle parole chiave.
- ❑ Iniziare ad applicare le tecniche in campo pratico, ossia su qualcosa che ti interessa direttamente.
- ❑ **Sfruttare ogni occasione buona per applicare le tecniche !!!**

È necessario che tutto ciò che hai appreso durante il corso venga assimilato in maniera tale da diventare automatico. Ricordi l'esempio della scuola guida fatto alla fine del corso? " ... Dopo aver preso la patente se vuoi diventare un abile pilota in grado di guidare senza più pensare consciamente ai comandi da usare devi fare pratica ..."

INCONSCIAMENTE INCAPACE

l'altro ieri

CONSCIAMENTE INCAPACE

ieri

CONSCIAMENTE CAPACE

oggi

INCONSCIAMENTE CAPACE

domani

Ti salutiamo e, ringraziandoti per averci scelto come guida per la tua formazione, ti lasciamo con un brano di Eric Butterworth tratto dal testo "Scopri la potenza che é dentro di te". A presto.

Una vecchia leggenda Indù

Una vecchia leggenda Indù dice che c'era un tempo in cui tutti gli uomini erano degli Dei, ma abusavano talmente tanto della loro divinità che Brahma, capo degli Dei decise di togliere loro la potenza divina e nasconderla dove non l'avrebbero mai trovata.

Dove nasconderla divenne quindi il grande problema.

Quando gli Dei minori furono chiamati a consiglio per valutare questo problema, dissero: " Seppelliremo la divinità dell'uomo in fondo alla terra ".

Ma Brahma disse: " No, questo non basta perchè l'uomo scaverà e la troverà ".

Allora dissero gli Dei: " Bene, allora affonderemo la sua divinità nell'oceano più profondo ".

Ma Brahma gli rispose ancora: " No, perchè prima o poi l'uomo esplorerà le profondità dell'oceano e sarà certo che un giorno la troverà e la riporterà in superficie per sempre ".

Allora gli Dei minori conclusero: " Non sappiamo dove nasconderla, perchè sembra che non ci sia nessun posto sulla terra o nel mare dove l'uomo non potrebbe eventualmente raggiungerla ".

Allora Brahma disse: " Ecco cosa faremo con la divinità dell'uomo: la nasconderemo profondamente in lui stesso perchè non penserà mai di cercarla lì ".

E da allora, conclude la leggenda, l'uomo è andato su e giù per la terra esplorando, arrampicandosi, tuffandosi e scavando, e cercando qualcosa che è già dentro di lui.

Approfondimenti bibliografici

Hooper - Teresi, " L'universo della mente " , ed. Bompiani

Tony Buzan, " Usiamo la memoria " , ed. Frassinelli

Tony Buzan, " Usiamo la testa " , ed. Frassinelli

Mario Bendin, "Memoria Super", ed. Mondadori

Arlette Lofficier, " Tre segreti per studiare con successo " , ed. F. Angeli

Maxwell Maltz, " Psicocibernetica " , ed. Astrolabio

Ronald Shone, " Visualizzazione creativa " , ed. Astrolabio

Alexander Lowen, " Il linguaggio del corpo " , ed. Feltrinelli
Vera Birkenbihl, " Segnali del corpo " , ed. Franco Angeli Trend

Desmond Morris, " L'uomo e i suoi gesti " , ed. Mondadori

E. Thiel, " Il linguaggio del corpo " , ed. Armenia

L. Cucciarelli - P. Vergnani, " Corpo a corpo " , ed. FuoriThema

Edward G. De Bono, "Il pensiero laterale", ed. Rizzoli

E. Raudsepp, "L'importanza di essere creativi", ed. Franco Angeli Trend

C. Humphreys, " Lo zen " , ed. Ubaldini

P. Herrigel, " Lo zen ed il tiro con l'arco " , ed. Adelphi

Wayne Dyer, " Le vostre zone erronee " , ed. Rizzoli

A. Robbins, " Come ottenere il meglio da sè e dagli altri " , ed. Bompiani

Leo Buscaglia, " Vivere, amare, capirsi " , ed. Mondadori

R. Bach, " Il gabbiano Jonathan Livingston " , ed. Rizzoli

R. Bach, " Illusioni " , ed. Rizzoli

Og Mandino, " Il più grande venditore del mondo " , ed. Gribaudo

Og Mandino, " Il più grande miracolo del mondo " , ed. Gribaudo

Og Mandino, " Il più grande successo del mondo " , ed. Gribaudo

Esercizi

Sembra proprio che il corso sia terminato, ma non è così: il vero corso inizia adesso ed i risultati che otterrai saranno in diretta proporzione al tuo impegno nell'esercitarti con le mnemotecniche.

A questo proposito abbiamo aggiunto al tuo manuale quest'ultima parte divisa in tre sessioni e dedicata agli esercizi che dovrai fare da oggi al Follow-up.

Potrai gestire le sessioni a tuo piacimento (meglio una a settimana) ricordandoti di intervallare agli esercizi da svolgere sul manuale (v. comunque schema a pag. 24) l'esercizio pratico sui tuoi interessi personali, dallo studio, al lavoro, alla vita di tutti i giorni: quest'ultimo ovviamente rimane il miglior allenamento che tu possa fare.

Come potrai notare gli esercizi, passando da una lezione all'altra, cresceranno in difficoltà, permettendoti dapprima di incrementare la tua capacità di associazione visiva ripassando le 100 schede e successivamente di verificare l'acquisita capacità di visualizzare qualsiasi tipo di dato o informazione astratta.

Ricorda: il miglior modo per diventare abili con le mnemotecniche sarà sempre "pratica + pratica + pratica"!!!

Corso di memoria MEMOTRAINING

1^a sessione

Esercizio n°1. Memorizzazione di parole.

Memorizza a gruppi di 20 o 30 le seguenti parole. Sono quasi tutte facilmente visualizzabili per non crearti particolari difficoltà in questi primi giorni di esercizio, ma permetterti comunque di poter incrementare la tua capacità di associare visivamente e ripassare nel contempo le 100 SCHEDE MEMOTRAINING. Dopo ogni esercizio vai alla pagina seguente e riscrivi le parole memorizzate ... senza "sbirciare" su questa!!!

- | | | | |
|----------------|----------------|------------------|-----------------|
| 1. Chitarra | 26. Estintore | 51. Posacenere | 76. Portone |
| 2. Poltrona | 27. Autobus | 52. Borsa | 77. Microfono |
| 3. Valigia | 28. Armadio | 53. Giallo | 78. Conchiglia |
| 4. Semaforo | 29. Scarpe | 54. Tigre | 79. Moneta |
| 5. Tavolo | 30. Idrogeno | 55. Formaggio | 80. Acetilene |
| 6. Pistola | 31. Ombrellone | 56. Cestino | 81. Sigaro |
| 7. Racchetta | 32. Pallone | 57. Spilla | 82. Termosifone |
| 8. Stereo | 33. Altalena | 58. Acrilico | 83. Calendario |
| 9. Quadro | 34. Bottiglia | 59. Cartina | 84. Bandiera |
| 10. Azzurro | 35. Computer | 60. Interruttore | 85. Hotel |
| 11. Libro | 36. Polizia | 61. Divano | 86. Gelato |
| 12. Lampione | 37. Ascensore | 62. Telecomando | 87. Tenda |
| 13. Giornale | 38. Ateniese | 63. Canotto | 88. Aprire |
| 14. Casco | 39. Secchio | 64. Scrivania | 89. Lampadina |
| 15. Messicano | 40. Barca | 65. Contratto | 90. Piscina |
| 16. Tappeto | 41. Zaino | 66. Finestra | 91. Materasso |
| 17. Martello | 42. Specchio | 67. Brioche | 92. Socrate |
| 18. Automobile | 43. Bicicletta | 68. Cartella | 93. Barba |
| 19. Fiori | 44. Marito | 69. Vestito | 94. Farmacia |
| 20. Correre | 45. Roulotte | 70. Uscire | 95. Ritmo |
| 21. Aereo | 46. Collana | 71. Bidello | 96. Parrucca |
| 22. Maschera | 47. Iceberg | 72. Strada | 97. Mattonella |
| 23. Orologio | 48. Sedia | 73. Incendio | 98. Golf |
| 24. Elefante | 49. Matematica | 74. Tasca | 99. Deltaplano |
| 25. Vuoto | 50. Zappa | 75. Pirata | 100. Bambino |

Corso di memoria MEMOTRAINING

Riscrivi qui le parole memorizzate alla pagina precedente:

- | | | | |
|-----------------------|-----------|-----------|------------|
| 1. <u>allero</u> | 26. _____ | 51. _____ | 76. _____ |
| 2. <u>alla</u> | 27. _____ | 52. _____ | 77. _____ |
| 3. <u>meno</u> | 28. _____ | 53. _____ | 78. _____ |
| 4. <u>telecda</u> | 29. _____ | 54. _____ | 79. _____ |
| 5. <u>gulla</u> | 30. _____ | 55. _____ | 80. _____ |
| 6. <u>cacca</u> | 31. _____ | 56. _____ | 81. _____ |
| 7. <u>impuls</u> | 32. _____ | 57. _____ | 82. _____ |
| 8. <u>resolito</u> | 33. _____ | 58. _____ | 83. _____ |
| 9. <u>bilomuler</u> | 34. _____ | 59. _____ | 84. _____ |
| 10. <u>teye</u> | 35. _____ | 60. _____ | 85. _____ |
| 11. <u>alore</u> | 36. _____ | 61. _____ | 86. _____ |
| 12. <u>no</u> | 37. _____ | 62. _____ | 87. _____ |
| 13. <u>monato</u> | 38. _____ | 63. _____ | 88. _____ |
| 14. <u>legue</u> | 39. _____ | 64. _____ | 89. _____ |
| 15. <u>publione</u> | 40. _____ | 65. _____ | 90. _____ |
| 16. <u>metallo</u> | 41. _____ | 66. _____ | 91. _____ |
| 17. <u>conero</u> | 42. _____ | 67. _____ | 92. _____ |
| 18. <u>parabeggs</u> | 43. _____ | 68. _____ | 93. _____ |
| 19. <u>legio</u> | 44. _____ | 69. _____ | 94. _____ |
| 20. <u>trancalito</u> | 45. _____ | 70. _____ | 95. _____ |
| 21. _____ | 46. _____ | 71. _____ | 96. _____ |
| 22. _____ | 47. _____ | 72. _____ | 97. _____ |
| 23. _____ | 48. _____ | 73. _____ | 98. _____ |
| 24. _____ | 49. _____ | 74. _____ | 99. _____ |
| 25. _____ | 50. _____ | 75. _____ | 100. _____ |

Esercizio n°2 . Numeri di molte cifre.

Memorizza i seguenti numeri e riscrivili nello spazio sottostante.

- | | |
|------------------------|------------------------|
| - 29574038524920561896 | - 78319214993442913024 |
| - 35221741327485907023 | - 66405397524880252043 |
| - 41617498756753278791 | - 22563894175596623513 |

Riscrivi qui i numeri memorizzati:

Esercizio n°3 . Date.

Memorizza le seguenti date di nascita e morte di personaggi famosi.

Johann Sebastian BACH	1685 - 1750
George WASHINGTON	1732 - 1799
Giuseppe GARIBALDI	1807 - 1882
Albert EINSTEIN	1879 - 1955
Isaac NEWTON	1642 - 1727
Immanuel KANT	1724 - 1804
Francesco PETRARCA	1304 - 1374
Giovanni BOCCACCIO	1313 - 1375
ARCHIMEDE	287 a.C. - 212 a.C.

Spesso nella vita di tutti i giorni ci sono dei "numeri utili" che all'occorrenza...
... non si ricordano mai! Approfitta di questo esercizio per memorizzarli e non trovarti più in situazioni imbarazzanti o in spiacevoli perdite di tempo.

Esercizio n°4 . Numeri personali:

Compila gli spazi con i tuoi numeri personali e poi memorizzali con la tecnica di conversione fonetica.

- Carta d'identità n° _____
- Patente di guida n° _____
- Passaporto n° _____
- Cod. Fiscale n° _____
- Partita IVA _____
- N° di targa auto _____
- Conto Corrente n° _____
- N° cod. segreto Bancomat _____
- N° tel. in caso di smarrimento Bancomat _____
- N° cod. segreto Credit Card _____
- N° tel. in caso di smarrimento Credit Card _____
- N° Matricola Universitaria _____

Esercizio n° 5. Numeri utili:

Compila gli spazi vuoti con i numeri telefonici relativi alla tua città.

- | | | | |
|---------------------------|-------|-------------------------|-----|
| - N° Vigili del fuoco | 115 | - Dettatura Telegrammi | 186 |
| - N° soccorso ACI | 116 | - Chiamata urb. urgente | 197 |
| - N° informazioni SIP | 187 | - Sveglia telefonica | 114 |
| - N° informazioni FFSS | _____ | | |
| - N° Guardia Medica | _____ | | |
| - N° Radio Taxi | _____ | | |
| - N° Banca | _____ | | |
| - N° centralino Municipio | _____ | | |
| - N° Polizia Municipale | _____ | | |

2^a sessione

Esercizio n°6. Memorizzazione di parole.

In questo secondo gruppo sono state inserite più parole astratte, al fine di aumentare gradualmente la tua capacità di trasformare in immagini qualsiasi dato o informazione. Utilizza le tecniche imparate al corso per la visualizzazione di termini astratti (Es.: EMOCROMOCITOMETRICO, MELANINO GELICUS ecc.)

- | | | | |
|----------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 1. Costume | 26. Telegramma | 51. Settore | 76. Ruota |
| 2. Fantasia | 27. Codificazione | 52. Ospedale | 77. Oroscopo |
| 3. Trasloco | 28. Telecamera | 53. Filettatura | 78. Flessimetro |
| 4. Poster | 29. Territorio | 54. Ricetta | 79. Scatto |
| 5. Traffico | 30. Congiunzione | 55. Corso | 80. Gastroscoopia |
| 6. Elenco | 31. Crema | 56. Terrazza | 81. Arcobaleno |
| 7. Amore | 32. Impero | 57. Marasma | 82. Passamano |
| 8. Chemosi | 33. Inchiesta | 58. Frazione | 83. Film |
| 9. Consultare | 34. Listino | 59. Notiziario | 84. Stella |
| 10. Uncino | 35. Margherita | 60. Bicchiere | 85. Filosofia |
| 11. Rischio | 36. Aprile | 61. Cosmografia | 86. Teleselezione |
| 12. Astrologia | 37. Coraggio | 62. Internazionale | 87. Iperidrosi |
| 13. Rivista | 38. Segnalazione | 63. Classico | 88. Camino |
| 14. Lavoro | 39. Enciclopedia | 64. Spiaggia | 89. Pesantezza |
| 15. Domanda | 40. Ufficiale | 65. Catatonìa | 90. Isocrate |
| 16. Municipio | 41. Ciclotrone | 66. Geometria | 91. Giardino |
| 17. Cerbero | 42. Pubblico | 67. Fluorocarburo | 92. Cataforesi |
| 18. Cantante | 43. Salame | 68. Leggero | 93. Epoca |
| 19. Mistero | 44. Comunicazione | 69. Sapone | 94. Cacciatore |
| 20. Sinapsi | 45. Impressionismo | 70. Brasatura | 95. Paura |
| 21. Incidente | 46. Zuppiera | 71. Cerchio | 96. Mirtillo |
| 22. Referendum | 47. Esercizio | 72. Mito | 97. Lancia |
| 23. Vita | 48. Cloroformio | 73. Ipnotico | 98. Concerto |
| 24. Eroe | 49. Oscar | 74. Marmellata | 99. Coincidenza |
| 25. Manager | 50. Salute | 75. Tariffa | 100. Vigile |



Corso di memoria MEMOTRAINING

Riscrivi qui le parole memorizzate alla pagina precedente:

- | | | | |
|-----------------------|-----------|-----------|------------|
| 1. <u>carriera</u> | 26. _____ | 51. _____ | 76. _____ |
| 2. <u>che No</u> | 27. _____ | 52. _____ | 77. _____ |
| 3. <u>meno</u> | 28. _____ | 53. _____ | 78. _____ |
| 4. <u>telecdo</u> | 29. _____ | 54. _____ | 79. _____ |
| 5. <u>spillo</u> | 30. _____ | 55. _____ | 80. _____ |
| 6. <u>cervo</u> | 31. _____ | 56. _____ | 81. _____ |
| 7. <u>impuls</u> | 32. _____ | 57. _____ | 82. _____ |
| 8. <u>prodito</u> | 33. _____ | 58. _____ | 83. _____ |
| 9. <u>litteratura</u> | 34. _____ | 59. _____ | 84. _____ |
| 10. <u>teye</u> | 35. _____ | 60. _____ | 85. _____ |
| 11. <u>redore</u> | 36. _____ | 61. _____ | 86. _____ |
| 12. <u>no</u> | 37. _____ | 62. _____ | 87. _____ |
| 13. <u>maneto</u> | 38. _____ | 63. _____ | 88. _____ |
| 14. <u>legue</u> | 39. _____ | 64. _____ | 89. _____ |
| 15. <u>ludione</u> | 40. _____ | 65. _____ | 90. _____ |
| 16. <u>ovestello</u> | 41. _____ | 66. _____ | 91. _____ |
| 17. <u>tenere</u> | 42. _____ | 67. _____ | 92. _____ |
| 18. <u>barboglio</u> | 43. _____ | 68. _____ | 93. _____ |
| 19. <u>teye</u> | 44. _____ | 69. _____ | 94. _____ |
| 20. <u>trancello</u> | 45. _____ | 70. _____ | 95. _____ |
| 21. _____ | 46. _____ | 71. _____ | 96. _____ |
| 22. _____ | 47. _____ | 72. _____ | 97. _____ |
| 23. _____ | 48. _____ | 73. _____ | 98. _____ |
| 24. _____ | 49. _____ | 74. _____ | 99. _____ |
| 25. _____ | 50. _____ | 75. _____ | 100. _____ |

Esercizio n°7. Numeri di molte cifre.

Memorizza i seguenti numeri e riscrivili nello spazio sottostante.

104589902022326256477170881266

- 485852154630939478816351694423

- 225972571499502461847633989106

- 558265494235790477185416963785

Riscrivi qui i numeri memorizzati:

Esercizio n°8. Date.

Memorizza le seguenti date di nascita e morte di personaggi famosi.

ARISTOTELE	384 a.C.- 322 a.C.
Gabriele D'ANNUNZIO	1863 - 1938
Ugo FOSCOLO	1778 - 1827
Giuseppe MAZZINI	1805 - 1872
Charles DARWIN	1809 - 1882
Italo CALVINO	1923 - 1985
Giosuè CARDUCCI	1835 - 1907
Carlo LEVI	1902 - 1975
Salvatore QUASIMODO	1901 - 1968

Esercizio n°9. Prefissi teleselettivi nazionali.

Memorizza i seguenti prefissi teleselettivi di città italiane.

ROMA	06	BARI	080
TORINO	011	CAMPOBASSO	0874
MILANO	02	ANCONA	071
GENOVA	010	L'AQUILA	0862
PALERMO	091	PERUGIA	075
NAPOLI	081	TRENTO	0461
FIRENZE	055	TRIESTE	040
AOSTA	0165	CATANZARO	0961
VENEZIA	041	CAGLIARI	070
BOLOGNA	051	POTENZA	0971

Esercizio n°10. Vocaboli stranieri.

Memorizza i seguenti vocaboli di diverse lingue straniere.

Francese:

MONTRE = Orologio
 LEVRE = Labbro
 PLUMIER = Portapenne
 AVION = Aereo
 ECHELLE = Scala
 EAU = Acqua
 OISEAU = Uccello

Tedesco:

BLEISTIFT = Matita
 BILD = Quadro
 ZIMMER = Stanza
 STUHL = Sedia
 MUND = Bocca
 GESICHT = Viso
 HUT = Cappello

Spagnolo:

TOCADISCOS = Giradischi
 DIARIO = Giornale
 HOMBRE = Uomo
 MUJER = Donna
 MUCHACHO = Ragazzo
 HOJA = Foglia
 CARA = Viso

Inglese:

CHALK = Gesso
 COIN = Moneta
 HAM = Prosciutto
 ROAD = Strada
 LOCK = Serratura
 BRIDGE = Ponte
 SHIP = Nave

3^a sessione

Esercizio n°11. Memorizzazione di parole.

Quest'ultima serie di parole associate alle 100 schede non dovrebbe ormai crearti alcun problema. Il riuscirle a memorizzare senza grosse difficoltà sarà la dimostrazione di un'acquisita capacità di visualizzare ed associare correttamente informazioni di qualsiasi genere.

- | | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| 1. Adulterio | 26. Eustorgio | 51. Ipertensione | 76. Contemporaneo |
| 2. Paradosso | 27. Panico | 52. Progetto | 77. Basket |
| 3. Poema | 28. Carota | 53. Maggiordomo | 78. Prometeo |
| 4. Molecola | 29. Colonna | 54. Prestito | 79. Yacht |
| 5. Egitto | 30. Bromuro | 55. Tirannia | 80. Ultramicrotomo |
| 6. Curva | 31. Incesto | 56. Cavalleria | 81. Direzione |
| 7. Impulso | 32. Corda | 57. Ambulatorio | 82. Amante |
| 8. Reddito | 33. Perfezione | 58. Capetingi | 83. Denuncia |
| 9. Ribonucleico | 34. Melanina | 59. Trofeo | 84. Tartaro |
| 10. Fuga | 35. Nepotismo | 60. Inibizione | 85. Quando |
| 11. Molare | 36. Suora | 61. Lattina | 86. Obsolescenza |
| 12. Polarizzazione | 37. Biochimica | 62. Sposo | 87. Natale |
| 13. Termometro | 38. Pillola | 63. Depressione | 88. Come |
| 14. Sangue | 39. Incisione | 64. Guanto | 89. Sagittario |
| 15. Rivoluzione | 40. Regione | 65. Preistoria | 90. Metamorfosi |
| 16. Canestrello | 41. Paleontologia | 66. Tabagismo | 91. Ferie |
| 17. Memoria | 42. Commercio | 67. Costellazione | 92. Renitenza |
| 18. Parcheggio | 43. Astronauta | 68. Ninfeo | 93. Pastello |
| 19. Elogio | 44. Impegnato | 69. Felino | 94. Sfenoide |
| 20. Francobollo | 45. Fede | 70. Sadomasochismo | 95. Caterpillar |
| 21. Timore | 46. Assertivismo | 71. Tortellino | 96. Neopitagorismo |
| 22. Specialmente | 47. Compagnia | 72. Zulù | 97. Nipote |
| 23. Potenziale | 48. Domicilio | 73. Plagioclasio | 98. Planisfero |
| 24. Bilancio | 49. Medaglia | 74. Poliziotto | 99. Solamente |
| 25. Mosca | 50. Silenzio | 75. Esagerare | 100. Metropolitana |

Esercizio n°12. Date.

Memorizza le seguenti date di avvenimenti storici.

Dichiarazione Indipendenza USA	1776
Patto di Varsavia	1955
Rivoluzione Francese	1789
Battaglia di Maratona	490 a.C.
1° volo dei fratelli Wright	1903
Battaglia di Waterloo	1815

Esercizio n°13. Prefissi teleselettivi internazionali.

Memorizza i seguenti prefissi teleselettivi di nazioni europee.

N.B.: lo 00 iniziale può, ovviamente, anche non essere memorizzato.

AUSTRIA	0043	LUSSEMBURGO	00352
BELGIO	0032	MALTA	00356
BULGARIA	00359	NORVEGIA	0047
CECOSLOVACCHIA	0042	OLANDA	0031
DANIMARCA	0045	POLONIA	0048
FINLANDIA	00358	PORTOGALLO	00351
FRANCIA	0033	PRINC. DI MONACO	003393
GERMANIA	0037/49	SAN MARINO	00549
GRAN BRETAGNA	0044	SPAGNA	0034
GRECIA	0030	SVEZIA	0046
IRLANDA	00353	SVIZZERA	0041
ISLANDA	00354	TURCHIA	0090
JUGOSLAVIA	0038	UNGHERIA	0036

Esercizio n°14. Articoli di codice.

Memorizza i seguenti articoli di codice civile e penale.

<i>Cod. Civile:</i>	165 - Capacità del minore
	177 - Oggetto della comunicazione
	190 - Responsabilità sussidiaria dei beni personali
	312 - Accertamenti del Tribunale
	234 - Esercizio abusivo di attività commerciale

1589 - Incendio di cosa assicurata
2601 - Azione delle Associazioni Professionali
2854 - Ipotecche iscritte nello stesso grado

Cod. Penale: 23 - Reclusione
250 - Commercio col nemico
326 - Rivelazione di segreti d'ufficio
485 - Falsità in scrittura privata
530 - Corruzione di minorenni
640 - Truffa
646 - Appropriazione indebita
701 - Misura di sicurezza

Esercizio n°15. Vocaboli stranieri.

Memorizza i seguenti vocaboli di diverse lingue straniere.

Francese:

AMPOULE = Lampadina
ECHECS = Scacchi
EPERON = Sperone
AIGNON = Cipolla
MAISON = Casa
CHEVAL = Cavallo
ILE = Isola

Tedesco:

SCHUH = Scarpa
ARZT = Medico
LEHRER = Maestro
KONIGIN = Regina
NACHT = Notte
VATER = Padre
KIRSCHE = Ciliegia

Spagnolo:

BUTACA = Poltrona
CAMA = Letto
OBRERO = Operaio
MESA = Tavolo
CORBATTA = Cravatta
SORTIJA = Anello
PIERNA = Gamba

Inglese:

CHICKEN = Pollo
LUNCH = Pranzo
MEAL = Pasto
CHAIR = Sedia
FACTORY = Fabbrica
SON = Figlio
PUPIL = Allievo