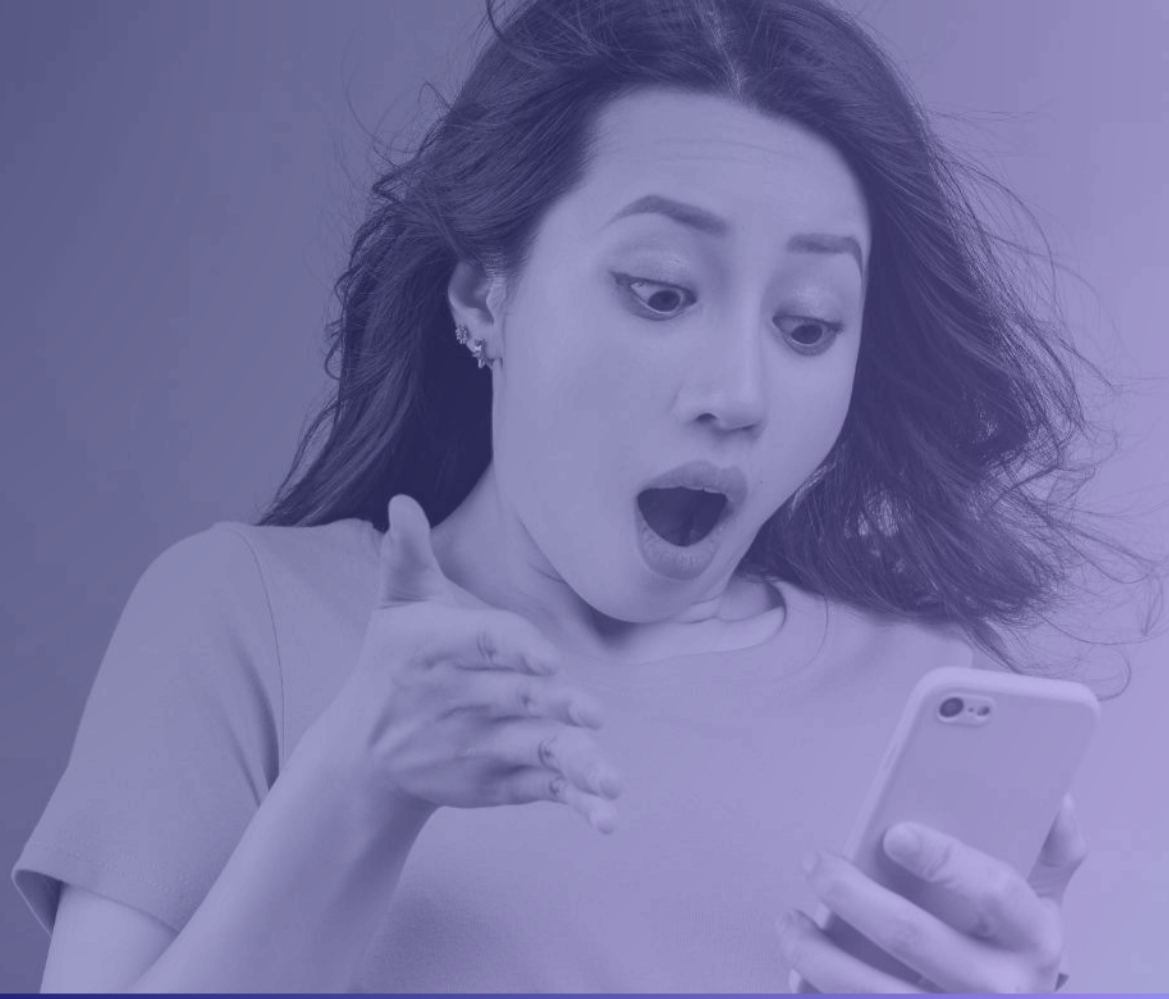




COME **SBLOCCARE** IL POTENZIALE DELLA TUA MENTE

Tecniche e strategie per
memorizzare più in fretta
e non dimenticare mai più!





COSA TROVI NELLA GUIDA

- Le fasi della memorizzazione;
- il cervello funziona per immagini;
- l'ingrediente segreto di ogni tecnica mnemonica: il PAV;
- come applicare il PAV;
- tecniche di memoria, un mondo incredibilmente vasto.

"Trova il tuo metodo!"

"Ripeti ad alta voce!"

"Mica il libro si studia da solo!"

"Fatti degli schemi"...



QUANTE VOLTE

*ti sei sentito dire frasi come queste sui
banchi di scuola?*

Quante volte ti sei impegnato a fondo, cercando di ottimizzare il tuo metodo, ma spesso ci siamo scontrati con ostacoli e frustrazioni.

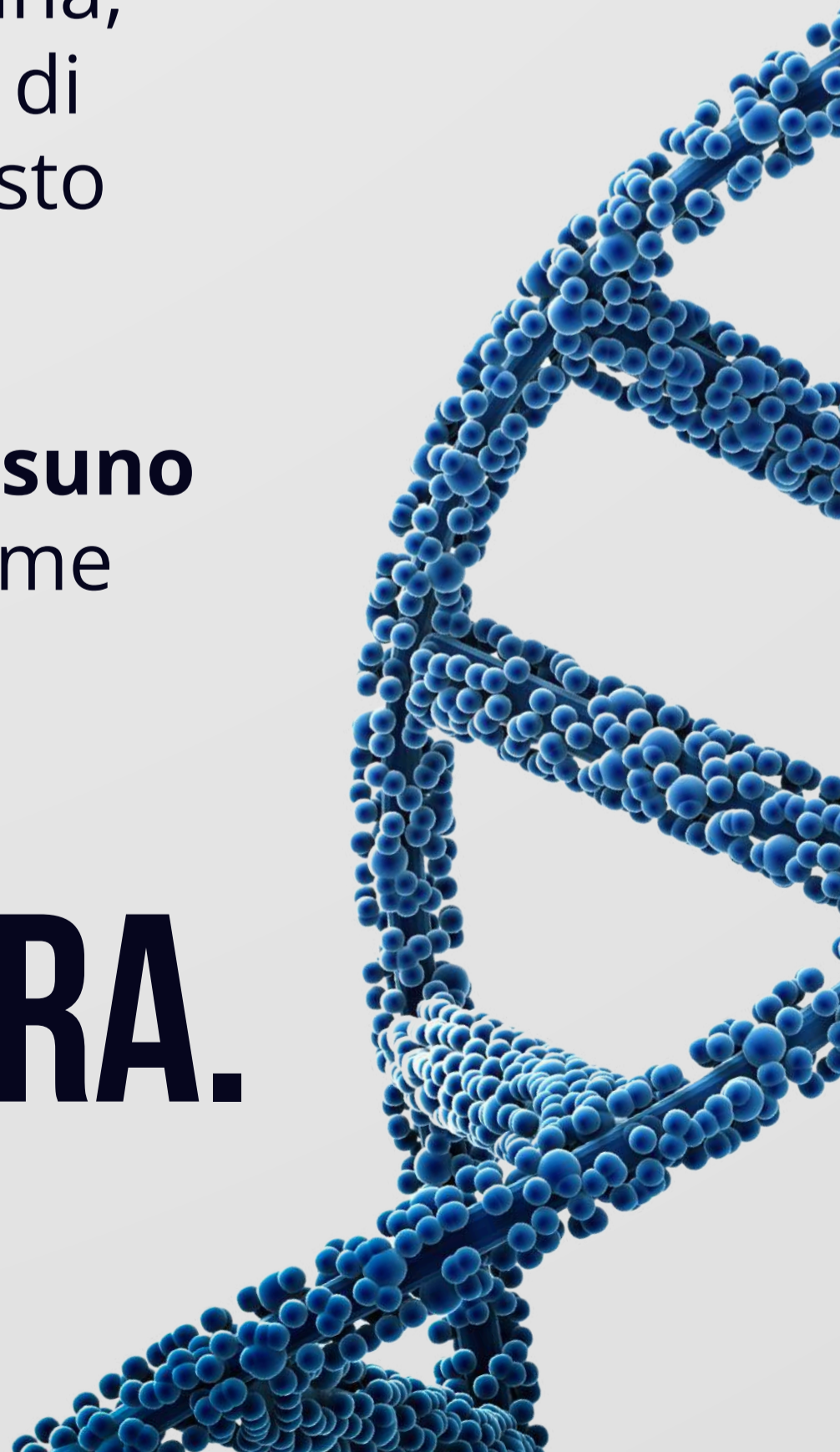
Ostacoli che si ripresentati negli anni, magari sotto forme diverse, ma il punto è sempre lo stesso...

Come faccio a ricordarmelo?

Ti farà piacere sapere che non servono *né morsi di ragno, né esposizioni alle radiazioni* perché **quel potenziale**, per fortuna, è già scritto **nel DNA** di ognuno di noi, nascosto nella nostra mente.

Purtroppo, però, **nessuno** ci ha mai spiegato come tirarlo fuori...

FINO AD ORA.



CONFIRMO...
NON SERVONO
MORSI DI RAGNO





LE FASI DELLA MEMORIZZAZIONE

La nostra mente è **un magazzino straordinario** di ricordi, esperienze e conoscenze.

Ma come fa a gestire questo flusso continuo di informazioni?

La memorizzazione si divide in **due fasi**:

- Fase di deposito
- Fase di richiamo

FASE DI DEPOSITO

Si riferisce al momento in cui **assimiliamo** le informazioni: che siano scritte, audio, video, esperienze.

Questa fase è quella **più importante**, perché senza una fase di deposito ottimale, tutto il resto non avrà senso.

I fattori che possono **influenzare** questa fase sono:

- **Concentrazione**

Quando comprendiamo colleghiamo le nuove informazioni a conoscenze preesistenti, creando una rete di connessioni mentali; livello di energia.

- **Comprensione**

Facilita la creazione di connessioni neurali forti e durature, favorendo la ritenzione a lungo termine;

- **Livello di energia**

FASE DI RICHIAMO

Quando abbiamo bisogno di **accedere** ad un'informazione presente nella memoria a lungo termine, entra in gioco la **fase di recupero**.

È come se il nostro cervello attivasse un **sistema di ricerca** per individuare il ricordo giusto tra i miliardi di informazioni archiviate.

I fattori che possono **influenzare** questa fase sono:

- **Lo stato mentale in cui ti trovi:** essere riposati, concentrati e motivati facilita l'accesso ai ricordi;
- **Elementi di ancoraggio:** parole, immagini o emozioni legate al ricordo possono fungere da indizi per riportarlo alla luce;
- **La forza del ricordo:** ricordi più vividi, consolidati o di forti emozioni, saranno più facilmente recuperabili.

A microscopic view of neurons, showing their cell bodies and branching processes, set against a dark blue background.

IL CERVELLO FUNZIONA PER IMMAGINI

“Ben si vede che le impressioni trasmesse dai nostri sensi rimangono scolpite nelle nostre menti e che di tutti i sensi, il più acuto è quello della vista.”

Cit. Cicerone

Le **caratteristiche** principali della memoria sono **tre**.



VISIVA

La nostra mente ricorda meglio tutto ciò che può **visualizzare**.

La memoria è per l'83 % visiva e quando studiamo è sicuramente utile andare a **depositare immagini** all'interno della nostra mente.

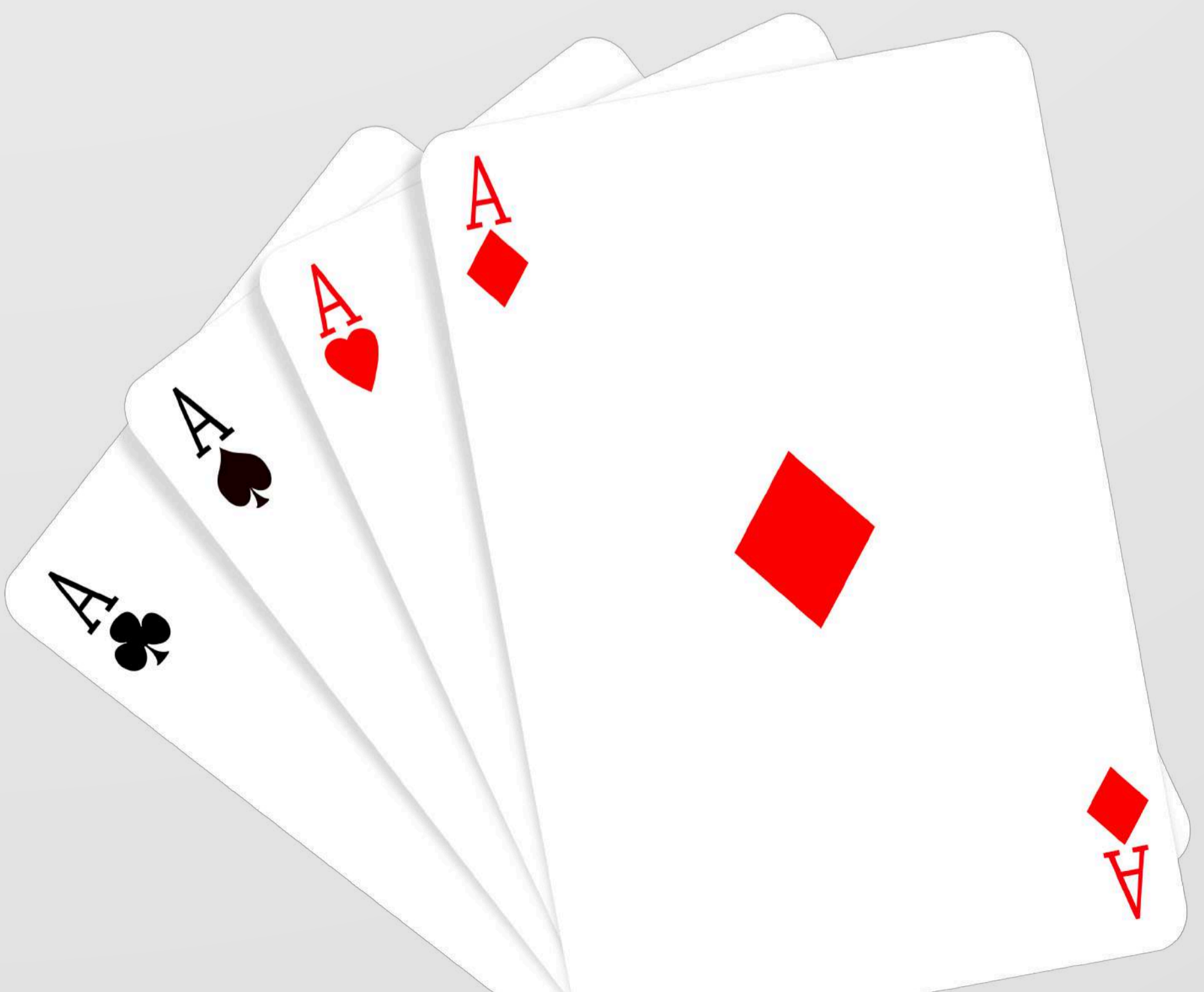




ASSOCIATIVA

Ogni pensiero si **collega** ad un altro in una infinita rete di associazioni mentali.

Per questo, **comprendere** è fondamentale per **apprendere**.





EMOTIVA

Forte emozione = forte ricordo.

Se ti chiedessi cosa hai mangiato lo scorso mese, probabilmente non te lo ricorderesti, ma se ti chiedessi cosa hai mangiato al tuo compleanno o al tuo matrimonio, probabilmente lo sapresti ricordare senza nessuno sforzo.

Ora sai perché il classico “**non metodo**” leggere e ripetere **non funziona** per memorizzare davvero le informazioni: non sfrutta le caratteristiche innate della nostra memoria.

**E ALLORA...
COME FARLO?**





L'INGREDIENTE SEGRETO DI OGNI TECNICA MNEMONICA: IL PAV

La nostra mente "*lavora*" ed è **stimolata** maggiormente dalle **immagini**.

Noi non "*pensiamo*" con le parole, ma grazie alle immagini.

Quando desideri memorizzare un'informazione, la primissima cosa da fare è **associare** ad ogni concetto una parola chiave e ad essa un'immagine corrispondente, che chiameremo **Visual**.

La **regola** più importante, nonché il segreto grazie al quale sarai in grado di ricordare qualsiasi cosa tu voglia, è il cosiddetto “**metodo PAV**”.

PARADOSSO

Con paradosso ci si riferisce ad immagini che sono bizzarre, strane, totalmente distanti dalla realtà.

AZIONE

Inoltre, siccome le immagini statiche hanno meno potere sulla nostra mente, è importante che esse siano vive, in movimento, che compiano un'azione.

VIVIDO

Infine, per rendere il visual ben scolpito nella nostra testa, dovremo includere almeno uno dei cinque sensi e/o un certo trasporto emotivo.

In questo modo, l'immagine sarà **vivida** nella nostra testa e sarà praticamente **impossibile dimenticarla**.

Questo spiega come mai avvenimenti e scene del passato, che sono stati **emotivamente coinvolgenti, buffi e strani**, rimangano ben scolpiti nella nostra mente a differenza di quello che studiamo meccanicamente.



Una volta padroneggiato l'utilizzo dei Visual e del PAV, sarai in grado di comprendere ed utilizzare **qualsiasi** tecnica di memoria.

Ma, come usare
il PAV?

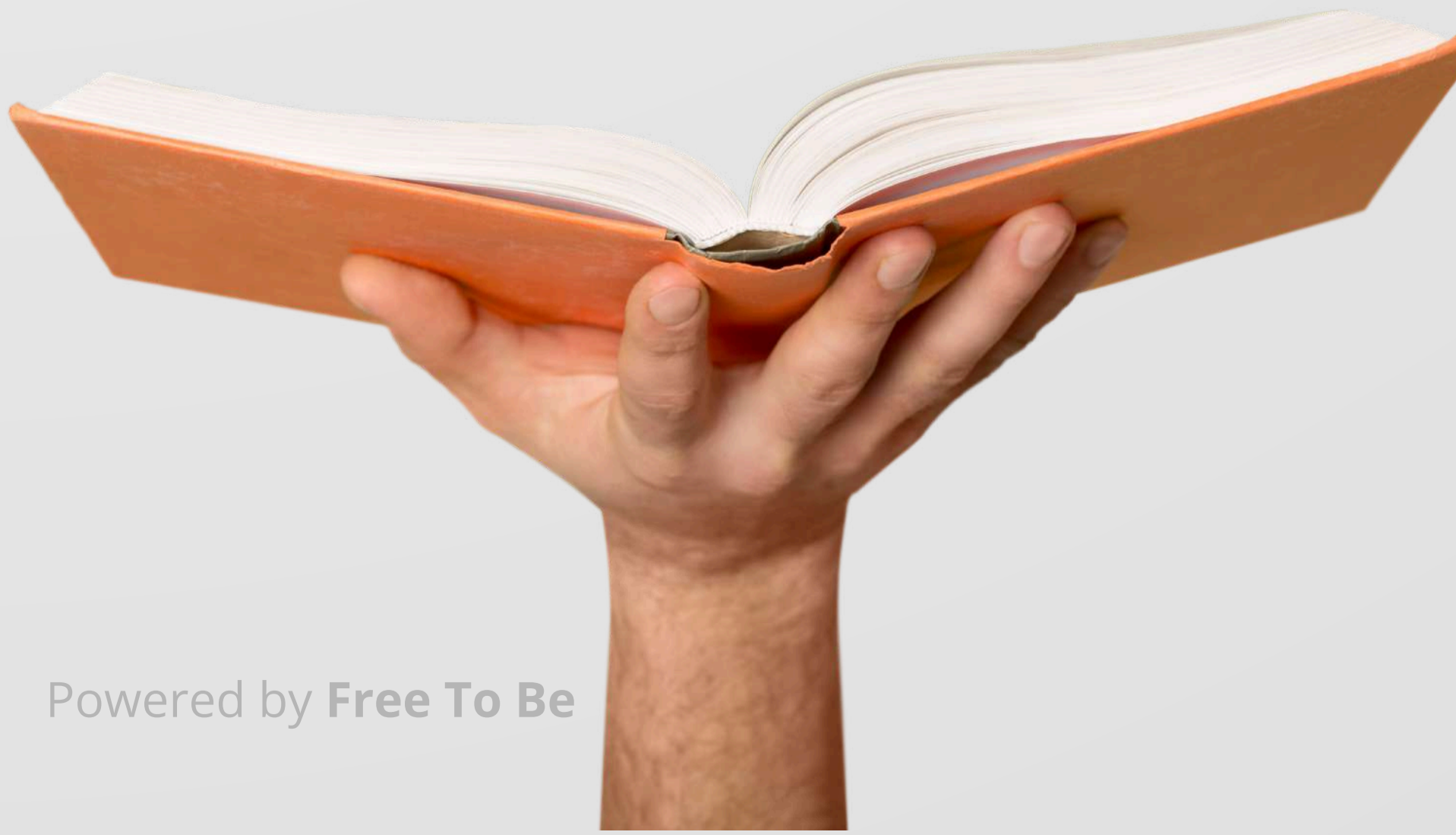


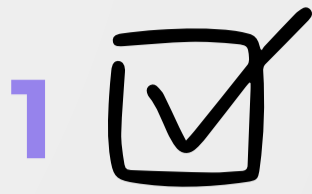
COME APPLICARE IL PAV

Questa è la base, ma poi:

*come si applica tutto questo alle
informazioni che dobbiamo
memorizzare tutti i giorni?*

Prendi un testo. Ci sei?





Seleziona le parole chiave di tuo interesse all'interno del testo.



Adesso, **trova** delle immagini paradossali che le rappresentino e che compiano un'azione.



Scegli quindi un'immagine che ci richiami, per suono o significato, il concetto che vogliamo memorizzare e facciamo in modo di *"uscire dalla materia"*.

*Ad esempio, la parola "Aspirina" non possiamo memorizzarla immaginando la scatola di Aspirine ma è conveniente usare, quindi, **l'immagine di un'aspirapolvere.***



**VUOI UN ALTRO
STRATAGEMMA**



PRINCIPIO DEL COMPLETAMENTO

Il principio secondo cui non è necessario trovare una parola perfettamente identica al concetto da memorizzare perché, ci serve solo un'ancora per richiamarla, il nostro cervello farà il resto.

Per essere concreti, prendiamo la parola "***protoplasmatici***".

Per questa puoi scegliere una ***proboscide***.




*Come vedi l'immagine che scegli dovrà essere **chiara** all'interno della tua mente così che tu possa **visualizzarla** con molta facilità.*

Con questa semplice tecnica potrai memorizzare **facilmente**:

- vocaboli stranieri
- nomi e visi delle persone
- articoli di codice
- nomi tecnici e definizioni
- numeri formule
- date storiche
- e tanto altro ancora...





TECNICHE DI MEMORIA, UN MONDO INCREDIBILMENTE VASTO

*Quindi, sei pronto ad **abbandonare ore e ore** di studio chino alla tua scrivania, provando a leggere e a ripetere all'infinito?*

Questo è solo l'inizio: **non c'è risultato senza pratica.**

Nel webinar ne farai tanta.



FreeToBE

LIBERI DI CRESCERE, IMPARARE, ESSERE.