

MARCO  
D'ARDIA

# SUPER MEMORIA SUPER LETTURA



Strategie  
immediate  
per apprendere  
velocemente  
e fotoleggere

HOEPLI

**SUPER  
MEMORIA**  
**SUPER  
LETTURA**

**Copyright © Ulrico Hoepli Editore S.p.A. 2021**

via Hoepli 5, 20121 Milano (Italy)

tel. +39 02 864871 – fax +39 02 8052886

e-mail [hoepli@hoepli.it](mailto:hoepli@hoepli.it)

Seguici su Twitter: @Hoepli\_1870

**[www.hoeplieditore.it](http://www.hoeplieditore.it)**

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge  
e a norma delle convenzioni internazionali

**ISBN 978-88-203-9808-8**

Progetto grafico e impaginazione: Simone Vigna - Skesis Design

Copertina: Federico Gerli – Design Evolution

Realizzazione digitale: Promedia, Torino

MARCO  
D'ARDIA

# SUPER MEMORIA SUPER LETTURA



EDITORE ULRICO HOEPLI MILANO

# INDICE

*Introduzione*

## 1 LA PREPARAZIONE MENTALE

*La mappa del capitolo*

**1.1Atteggiamento mentale**

**1.2Fissare l'obiettivo**

**1.3Tecniche di rilassamento e concentrazione**

**1.4Il sonno e la concentrazione**

*La mia mappa mentale*

## 2 LO STUDIO DEL TESTO

*La mappa del capitolo*

**2.1Il masterplan**

**2.2Come affrontare un testo**

**2.3Come leggere un testo: lettura globale e lettura critica**

**2.4Gli errori più comuni**

**2.5La sottolineatura**

*La mia mappa mentale*

## 3 LA LETTURA VELOCE

*La mappa del capitolo*

**3.1Introduzione alla lettura veloce**

**3.2Come funziona la lettura veloce**

**3.3Esercitiamoci...**

**3.4La comprensione in assenza di segni**

**3.5Le tecniche di lettura globale**

**3.6Le tecniche di lettura critica**

**3.7L'aumento della comprensione con la lettura veloce**

### **3.8Esercizi di rilassamento oculare**

*La mia mappa mentale*

## **4LE BASI DELLA MEMORIA**

*La mappa del capitolo*

### **4.1Il cono dell'apprendimento**

### **4.2Come funziona la nostra memoria**

### **4.3La creatività**

*La mia mappa mentale*

## **5LE TECNICHE DI MEMORIA**

*La mappa del capitolo*

### **5.1Come memorizzare parole astratte**

### **5.2I suoni fonetici**

### **5.3Lo schedario mentale**

### **5.4La fotografia mentale**

### **5.5I numeri**

### **5.6Le date storiche**

### **5.7Gli articoli di codice**

### **5.8Le formule matematiche**

### **5.9I vocaboli stranieri**

### **5.10Il calendario**

### **5.11I nomi e i visi**

### **5.12Memoria a breve e lungo termine: la tecnica dell'1-1-1-1**

*La mia mappa mentale*

## **6LE MAPPE MENTALI**

*La mappa del capitolo*

### **6.1Come fare una mappa**

### **6.2Appunti con le mappe**

### **6.3I loci di Cicerone**

### **6.4Le stanze**

*La mia mappa mentale*

## **7LA SUPER LETTURA**

*La mappa del capitolo*

- 7.1 Introduzione alla super lettura**
- 7.2 I 5 passi della super lettura**
- 7.3 Primo passo: la preparazione**
- 7.4 Secondo passo: anteprima**
- 7.5 Terzo passo: la super lettura**
- 7.6 Quarto passo: attivazione**
- 7.7 Quinto passo: lettura veloce (lettura critica)**
- 7.8 Esercizi**

*La mia mappa mentale*

## **8 LA COMUNICAZIONE EFFICACE**

*La mappa del capitolo*

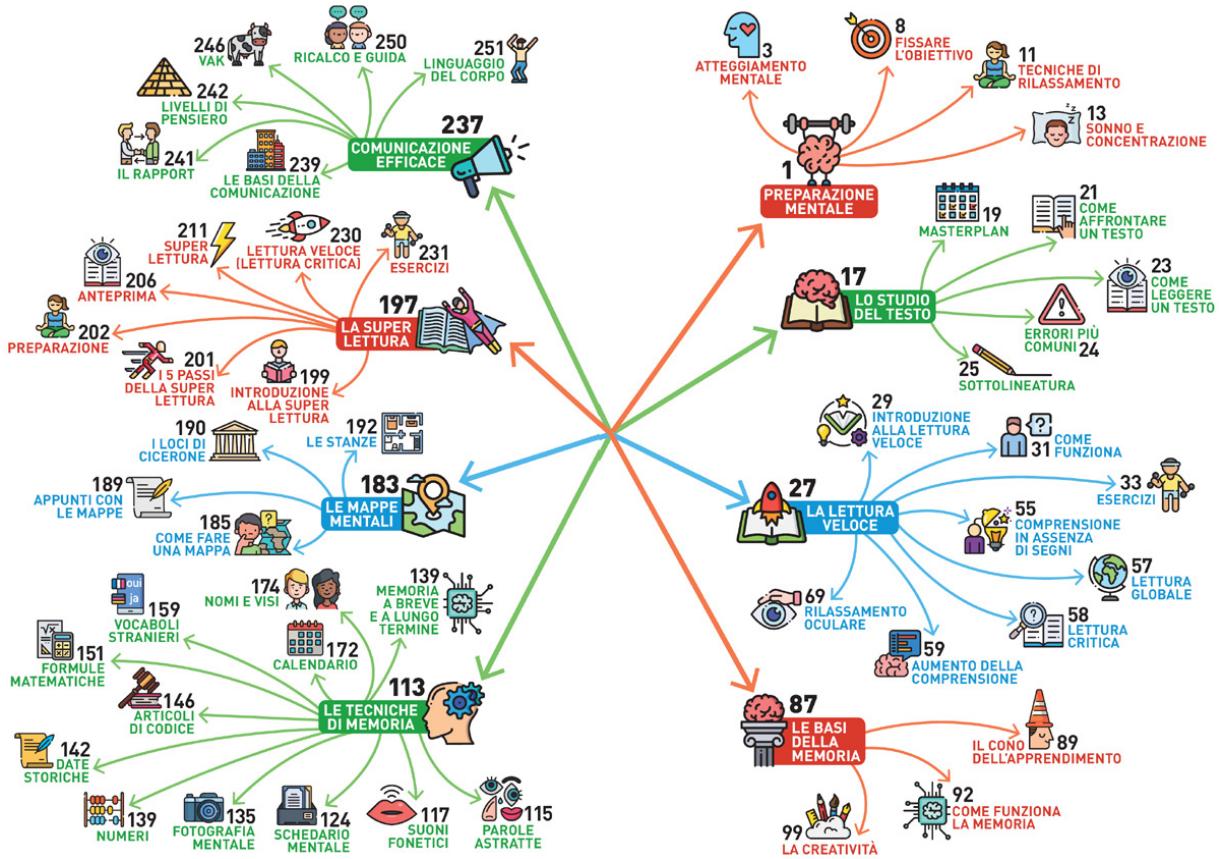
- 8.1 Le basi della comunicazione**
- 8.2 Il rapport**
- 8.3 I livelli di pensiero**
- 8.4 VAK**
- 8.5 Ricalco e guida**
- 8.6 Il linguaggio del corpo**

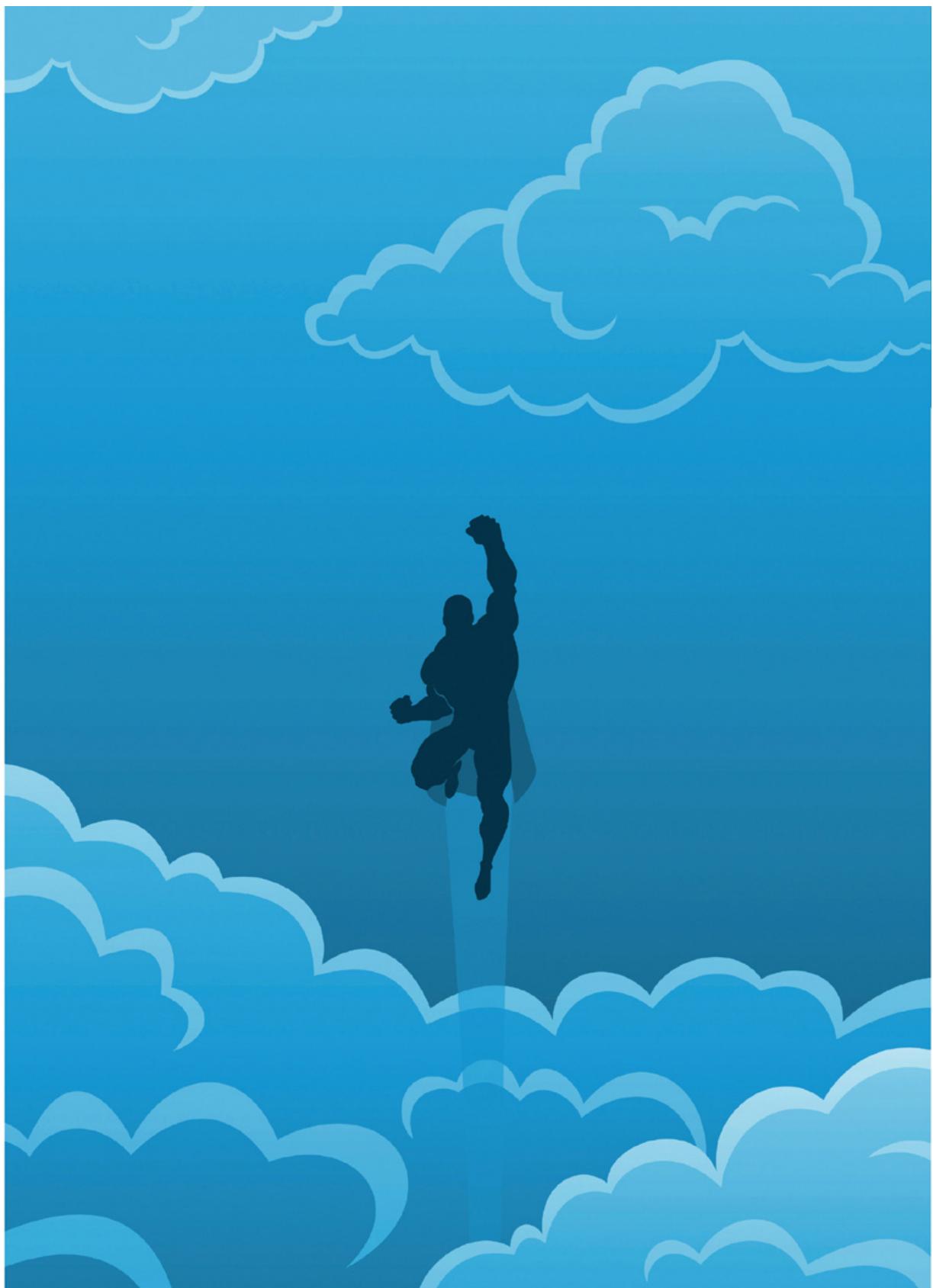
*La mia mappa mentale*

Pronti, partenza... via!

Informazioni sul Libro

# MAPPA DEL LIBRO







# INTRODUZIONE

Molte persone pensano che le tecniche di memoria siano letteralmente dei trucchetti per imparare delle informazioni, per impressionare qualche amico, ma non è assolutamente così. Nonostante siano sottovalutate, se non addirittura semi-sconosciute, queste tecniche sono dei metodi scientifici per immagazzinare qualsiasi tipo di informazione.

In questo libro ho voluto spiegare nel modo più completo possibile quali sono le reali potenzialità delle tecniche di apprendimento rapido: utili strategie che permettono di risparmiare tantissimo tempo e fatica nell'apprendimento.

Dopo aver letto questo libro, espressioni come “non me lo ricordo” oppure “ce l’ho sulla punta della lingua ma non mi viene in mente” apparterranno solo al passato.

Da docente di corsi di apprendimento rapido, spesso le persone che incontro sono abbastanza “disperate” o “esaurite”, perché non riescono a ricordare le informazioni che studiano o di cui hanno bisogno nella loro vita. Si ritrovano oltretutto a investire veramente tanto tempo per avere dei risultati soddisfacenti, purtroppo spesso non all'altezza dell'impegno investito.

È per questo motivo che nasce questo libro: per aiutare tutte le persone che si ritrovano spesso in queste situazioni. All'interno del volume ho voluto inserire tutte le strategie possibili che conosco e che ritengo più efficaci per ottenere risultati e per superare qualsiasi tipologia di esame, interrogazione, aggiornamento lavorativo, tutto ciò che richiede lo studio di informazioni.

Prima di entrare nel vivo delle tecniche, voglio sottolineare tre aspetti fondamentali da tener presente nell'applicazione di tutte queste strategie:

**1**atteggiamento mentale;

**2**approccio positivo;

**3**mentalità aperta.

Sono estremamente importanti per ottenere risultati, non solo nello studio ma in ogni ambito della vita.



In questo volume potrai trovare:

- tecniche di motivazione**, che ti aiuteranno a trovare quell'energia che ti permetterà ogni giorno di andare avanti verso il tuo obiettivo;
- tecniche di organizzazione dell'apprendimento**, perché è fondamentale essere saper organizzare al meglio il lavoro e lo studio per sfruttare al meglio il tuo tempo e le tue energie;
- tecniche di lettura veloce**, che ti faranno risparmiare più della metà del tempo nella lettura;
- tutte le più avanzate **strategie di memorizzazione** di qualsiasi informazione, per ricordare velocemente tutto ciò di cui hai bisogno;
- mappe mentali**, lo strumento n.1 per organizzare le informazioni che devi studiare e apprendere, e avercelle sempre a tua disposizione;
- la **Super Lettura** che ti permetterà sia di scremare quello che devi leggere in modo da concentrarti sulla lettura di ciò che ti interessa realmente, sia di leggere un intero libro in pochi minuti;
- infine, le **tecniche di comunicazione** più efficaci in assoluto che ti permetteranno di relazionarti con il tuo interlocutore con più scioltezza e più sicurezza.

.....



Ho scritto questo libro con un linguaggio molto semplice, diretto e accessibile a tutti, cercando di arrivare fin da subito al nocciolo della questione.

Nella vita uno dei miei motti è: “il tempo è denaro” ed è la risorsa che tutti abbiamo nella stessa quantità. Per questo, ho cercato di semplificare al meglio le spiegazioni di tutte le tecniche, come se le dovessi insegnare a un bambino, ma inserendo ciò che è necessario.

All’interno del libro potrai trovare più di quindici anni di esperienza maturati in corsi di apprendimento rapido, oltre che nella mia formazione personale.

Per quanto consigli sempre un corso dal vivo con il docente, ho reso questo libro il più completo possibile per renderti autosufficiente nell’imparare queste tecniche, anche grazie al supporto online che troverai su [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com), il sito web dove troverai una sezione interamente dedicata a questo libro, con materiali e risorse aggiuntive.

Oltre a tutte le spiegazioni teoriche, semplificate con diversi esempi molto semplici, seguono un grande varietà di esercizi, per offrirti la possibilità di mettere in pratica immediatamente quanto è stato appena trattato.

Inoltre troverai anche altri elementi fondamentali che elenco di seguito.

→ La **mappa mentale** all’inizio di ogni capitolo, che lo riassume nei suoi punti chiave, così da avere da subito idea di cosa andrai a leggere in ogni sezione.

→ Tantissime immagini, che saranno definite con il termine **visual**. Nel capitolo sulle basi della memoria, capirai meglio il perché della presenza di tutte queste immagini, spesso anche strane, e ti renderai conto che più sono “bizzarre” più colpiranno la tua attenzione e più rimarranno impresse nella tua mente.

→ Tantissimi **esercizi** per farti allenare man mano con quello che ti spiego, dove cimentarti con difficoltà diverse, dai più semplici a quelli più impegnativi.

→ Alla fine di ogni capitolo troverai una pagina bianca con scritto “**La mia mappa mentale**”, dove ti consiglio vivamente di creare la tua mappa mentale che ti aiuterà a ricordare e assimilare al meglio tutte le informazioni apprese nel capitolo.

.....



Il mio consiglio è quello di leggere il libro almeno due volte: la prima lettura ti servirà per avere un’idea generale di tutto quello che viene trattato e che c’è da sapere, mentre con la seconda lettura ti potrai mettere subito al lavoro, fino a che non sarai diventato un esperto di queste strategie.

Quando lo leggerai per la seconda volta, avrai già visto il capitolo su come si creano le mappe mentali, così alla fine di ogni capitolo potrai tranquillamente creare la tua mappa. Ti consiglio di leggere i capitoli nell’ordine in cui li trovi nel libro per seguire un percorso logico di apprendimento delle tecniche.

Se vuoi imparare fin da subito come si crea una mappa mentale, puoi comunque andare direttamente al capitolo dedicato, e iniziare da quello, per creare da subito le tue mappe.

Oltre agli esercizi che troverai all’interno del volume, ti ho preparato una serie di risorse online che troverai sul sito [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com), dove ho inserito contenuti importanti, come la traccia audio del rilassamento o lo schedario mentale, e tanti altri esercizi che ti aiuteranno a diventare sempre più esperto con le tecniche di memoria. Se hai delle domande o delle curiosità su un esercizio, oppure hai bisogno di risolvere qualcosa che ti sembra poco chiara, puoi mandare una email a [info@metodoeeasy.com](mailto:info@metodoeeasy.com) e riceverai una risposta alla tua domanda.



## COME SFRUTTARE AL MEGLIO QUESTO LIBRO

**1Sii curioso** nel mettere in pratica tutte queste strategie fin da subito, non aspettare “il momento giusto”, **agisci ora**.

**2Fidati del metodo:** se inizi a leggere il libro chiedendoti dove sia la fregatura, è molto probabile che in un modo o nell’altro la troverai. Questo metodo è stato inventato secoli e secoli fa, e viene insegnato da più di 50 anni in Italia, e nel mondo sono migliaia le persone che hanno ottenuto i risultati che si aspettavano... Tu non sei diverso: se ti fidi e applichi tutto alla lettera, vedrai anche tu i risultati.

**3Sii tenace nell’applicare il metodo:** con queste strategie vedrai i risultati fin da subito, ma sarà la tenacia nell’applicazione continua che ti permetterà di diventare “cintura nera” di memoria.

**4Goditi i risultati** che otterrai con le tecniche e soprattutto cerca di rendertene conto fino in fondo: nota quanto tempo libero in più avrai, perchè saprai come organizzarti al meglio; nota quanto ti sentirai più tranquillo prima di affrontare qualche prova; nota quanto la lettura di un testo ti farà sentire più preparato di altri; nota quanto la tua comunicazione ti farà raggiungere accordi che non avresti mai raggiunto senza queste strategie.

.....



Una volta che avrai notato tutto ciò, **festeggia**, perché saranno i risultati dell’impegno che avrai impiegato per diventare bravo con queste strategie.

Einstein diceva: “La mente è come un paracadute, funziona meglio se aperta”.

Non mi resta quindi che augurarti buona lettura e buon lavoro.



## RINGRAZIAMENTI

I ringraziamenti più sentiti vanno alle persone che mi sono state vicino per la realizzazione di questo libro.

Grazie a [Monica Recchia](#), per aver riletto più volte e corretto le prime bozze del mio manoscritto; a [Giorgio Polver](#), grande amico e mentore che mi ha insegnato i veri valori della vita e dell’essere formatore; a [Francesco Mosca](#), il tecnico web n.1 che ha sempre creduto in questo progetto e ha realizzato e organizzato, con grande pazienza e professionalità, tutte le risorse online del sito [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com); agli allievi di La Fenice Formazione, che mi hanno ispirato per la scrittura di questo libro; alla casa editrice [Hoepli](#) e alla mia editor [Enrica Catania](#) per aver creduto in me; a [Cinzia e Paolo](#), i miei genitori, che con entusiasmo hanno assistito ai piccoli progressi di questo libro fino a vederne la realizzazione e alla mia fonte di ispirazione più grande, mio figlio Alessio che con la sua energia e creatività è di ispirazione ogni giorno di più.

.....

Il ringraziamento più sentito va a **TE** che stai leggendo questo libro, magari incuriosito dalla copertina oppure perché in qualche modo te lo hanno consigliato. Se poi ti è piaciuto e ne hai anche ricavato dei benefici, consiglialo a un amico a cui tieni, così anche lui potrà trovare gli spunti mancanti per migliorare l’apprendimento.

*Marco D’Ardia*



# 1

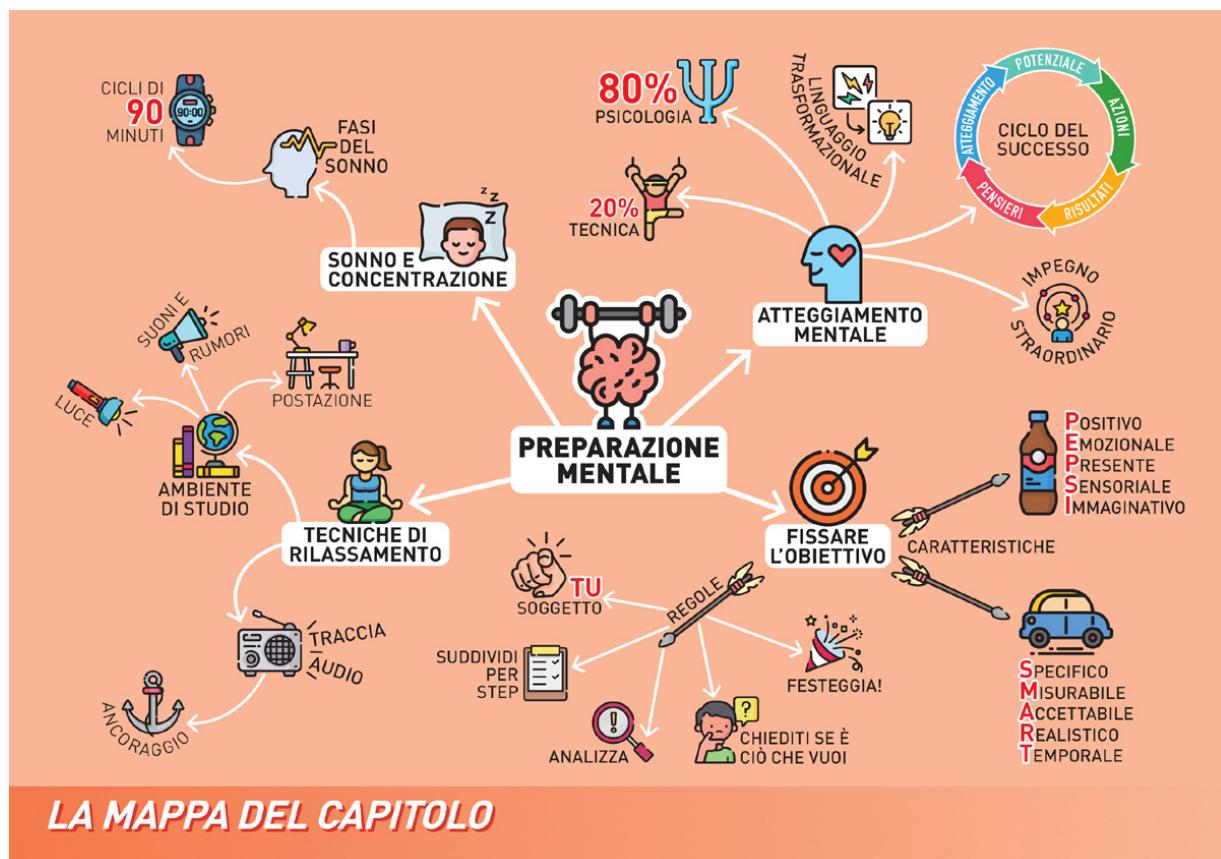
## LA PREPARAZIONE MENTALE

→ ATTEGGIAMENTO MENTALE

→ FISSARE L'OBIETTIVO

→ TECNICHE DI RILASSAMENTO E CONCENTRAZIONE

→ IL SONNO E LA CONCENTRAZIONE





## 1.1 ATTEGGIAMENTO MENTALE

L'atteggiamento mentale è una componente fondamentale per riuscire bene nelle cose che svolgiamo quotidianamente, non solo nello studio e nell'applicazione delle tecniche di memoria.

È stato dimostrato che quando si affronta una questione, o dobbiamo svolgere un lavoro, ci rapportiamo sempre con due fattori: il primo è la **tecnica**, il secondo è legato alla nostra **psicologia**. Ogni volta che facciamo qualcosa, abbiamo sempre bisogno di conoscere la tecnica per poter fare fronte alla situazione, ma ancora più importante è lo stato mentale con cui la si affronta.

Ti faccio un esempio: finale dei mondiali 2006, ultimo rigore, Fabio Grosso sistema il pallone sul dischetto per tirare. Secondo te, in quel momento, per lui era più importante la tecnica (il tipo di tiro che avrebbe potuto fare, dove direzionare il pallone...), oppure era più concentrato sulla parte psicologica?



**CONCENTRAZIONE POSITIVA**

Nel momento, la tecnica non è così importante: la vera differenza è data dalla concentrazione psicologica.

Sicuramente era concentrato, ma in modo positivo. Prova a immaginare se i suoi pensieri fossero stati di questo tipo: “Tanto se sbaglio non se lo ricorderà nessuno... Tanto non è fondamentale che io faccia gol... Chi vuoi che stia guardando proprio me in questo momento...”. Sicuramente con questo atteggiamento non sarebbe arrivato nemmeno a calciarlo quel pallone. Alla fine, sappiamo bene tutti com’è andata: la sua concentrazione era massima e la sua tecnica in quel momento contava pochissimo; ciò che ha fatto la differenza è stata sicuramente la sua componente psicologica. La componente **tecnica** conta per il **20%**, il restante **80%** è psicologia.

Prendiamo come esempio un’azione molto banale che richiede ancora meno tecnica: spegnere la luce. Immagina tua mamma o il tuo partner che ti chiede gentilmente di alzarti dal letto dove sei comodamente sdraiato, sotto le calde coperte, e di andare a spegnere la luce della cucina attraversando una casa fredda. La tecnica, in questo caso, è veramente pari allo 0%: tutti siamo in grado di andare a spegnere la luce. Ma a questo punto la psicologia fa la differenza: se non ho voglia di fare quell’azione, o qualcosa mi trattiene dal farla, ecco che il risultato o è quello di dormire con la luce della cucina accesa, oppure quello di lasciarla accesa per ore e, dopo il tormento di chi ce lo chiede continuamente, alzarci e portare a termine questo compito.

Questo principio funziona anche per lo studio e per l’applicazione di tutte le tecniche di apprendimento rapido, memorizzazione, lettura veloce, superlettura e comunicazione: le tecniche influiranno sempre per un 20%, ma l’80% della differenza la farà sempre il tuo atteggiamento mentale.

Ecco perché la cosa più importante da fare, prima ancora di aprire un libro, è quella di migliorare la tua componente psicologica. Di seguito ti indicherò alcuni modi che, se seguiti in modo corretto, faranno la differenza nella tua vita.



## UTILIZZA UN LINGUAGGIO TRASFORMATORIALE

Trasforma quelle parole che hanno un grosso “peso” emozionale per te in sinonimi che hanno la stessa accezione e significato, ma che risultino più leggeri. Per esempio: invece di dire “sono arrabbiato come una bestia”, puoi sostituirlo con “mi sento un po’ inalberato”.

La seconda affermazione, come puoi notare, è meno pesante della prima: immagina di pronunciarla: noterai che la rabbia non cresce più di tanto, forse ti verrà anche da ridere. Un altro esempio: “mi sento uno straccio” potrebbe diventare “sono a tratti affaticato”.

Le parole che usiamo condizionano molto la nostra mente, quindi stai molto attento a quello che ti ripeti ogni giorno. Se pensi che le cose siano **difficili** da affrontare, le opzioni che ti puoi dare sono due: o ce la fai, oppure no. Se trasformi la parola “difficili” con un sinonimo e pensi che le cose siano **impegnative** da affrontare, il senso è simile ma, come dice la parola, se ti impegni sarà molto facile raggiungere l’obiettivo.

Quando ho scoperto questa strategia, la mia vita è migliorata ogni giorno di più, le mie azioni risultavano molto meno faticose di quello che pensavo, vedeva gli obiettivi avvicinarsi invece di vederli sempre lontani e la rabbia con cui affrontavo la vita quotidiana scemava sempre di più. Tieni sempre a mente che la realtà dipende sempre dal punto di vista tramite cui la guardi.



## TRASFORMA I TUOI PENSIERI

Invece di dire «sono arrabbiato come una bestia», puoi sostituirlo con «mi sento un po' inalberato».

Una delle paure più grandi è sempre quella del fallimento, una sensazione abbastanza comune che fa pensare sempre di non riuscire a superare determinate situazioni; anche solo il fatto di trasformare questa parola, aiuta a superare la paura. Mi spiego meglio.

Secondo te il fallimento esiste? Quando fecero a me questa domanda, rimasi abbastanza colpito e risposi affermativamente, senza alcun dubbio. Cambiando il punto di vista, mi sono reso conto che il vero fallimento si manifesta solo quando da un'esperienza nella quale non abbiamo raggiunto il nostro obiettivo non ricaviamo un insegnamento.

Se il mio obiettivo è aprire una porta scorrevole, compio una serie di azioni: se la prima azione è tirare la porta, il risultato è che la porta non si apre. In questo caso mi chiedo: ho fallito? La risposta dipende dalla seconda azione che scelgo di compiere. Se la mia seconda azione è tirare di nuovo la porta, allora **ho fallito** perché non ho imparato nulla dalla precedente esperienza. Se invece la mia seconda azione è spingerla, e anche in questo

caso la porta non si apre, ho fallito? La risposta è **no**, perché ho eseguito un'azione in modo diverso, quindi ho imparato una lezione. La terza azione sarà far scorrere la porta verso destra, la porta si aprirà e avrò raggiunto il mio obiettivo.



## **VEDERE LE COSE DA UNA DIVERSA PROSPETTIVA FA SEMPRE LA DIFFERENZA**

Edison fu uno dei pionieri di questo pensiero, perché per inventare la lampadina fece circa 10 mila tentativi. Quando presentò la sua invenzione a un gruppo di scienziati, si narra che fosse uno degli ultimi tentativi, e la lampadina, invece di accendersi, esplose. Gli scienziati, invece di incoraggiarlo a tentare di nuovo, gli dissero che era un fallito perché aveva fatto 9 mila e più tentativi per inventare qualcosa di inutile. Edison gli rispose che non aveva fallito per 9 mila e più volte, ma che aveva trovato 9 mila e più modi per **non** inventare la lampadina. Una prospettiva che gli consentì di apportare le ultime modifiche che lo fecero passare alla storia.

Un altro caso di fallimento diventato poi opportunità grazie a una diversa prospettiva è la storia dei Post-it e della 3M. La 3M chiese ai suoi ricercatori di inventare la formula per una supercolla che in piccole dosi avesse una presa incredibile e, dopo svariate ricerche, trovarono la formula per il prodotto richiesto. Partì la grande produzione industriale: purtroppo, quando si combinano sostanze chimiche che producono reazioni, se mescolate in grandi quantità non hanno lo stesso effetto che avrebbero in piccole dosi. Il risultato ottenuto fu una colla che non serviva a nulla, che non teneva incollate nemmeno le foto agli album. Pensa ai grandi investimenti per mettere in piedi la produzione gettati al vento; la società si apprestava a vivere un periodo di grande difficoltà. Ma accadde che uno dei membri della 3M andò a seguire una conferenza all'aperto dove, a causa di

una folata di vento improvvisa, al relatore volarono via dal leggio i fogli con il suo discorso. In quel momento arrivò l'idea geniale: applicare una strisciolina di quella colla poco potente per attaccare temporaneamente dei fogli a una superficie.

Quindi da un **grande fallimento**... a una **grande opportunità**.



## CERCA SEMPRE LA PROSPETTIVA MIGLIORE

Da grandi fallimenti derivano grandi opportunità.

Sì certo, mi rendo conto che, per una persona non abituata a pensare in modo positivo, utilizzare un linguaggio trasformazionale non sia una cosa semplice, ma piano piano, utilizzando queste strategie tutti i giorni, ne vedrai i benefici.

Qui sotto trovi anche due piccoli schemi che ti aiuteranno a capire come raggiungere i tuoi risultati: ti parlo del **ciclo del successo**.



Ogni volta che dobbiamo affrontare una situazione, lo facciamo con un determinato **atteggiamento** che influenzerà il **potenziale** che impiegherò per affrontare la situazione e mi darà lo stimolo per fare delle **azioni** che produrranno dei **risultati**. Questo è il ciclo dei nostri risultati. Analizziamolo sotto due aspetti, quello negativo e poi quello positivo.



### **LA GIORNATA PARTE ALLA GRANDE**

L'atteggiamento positivo mi farà attingere in modo totale al mio potenziale.

Se mi sveglio di malumore, fuori piove, schiaccio uno scarafaggio con il piede mentre mi alzo dal letto e devo affrontare una giornata lavorativa o scolastica intensa, il mio **atteggiamento** è **molto negativo** e ovviamente mi farà attingere a **pochissimo** del mio **potenziale**, in quanto sarò svogliato, e quindi farò poche **azioni** che produrranno dei **risultati negativi**, o di qualità scadente.

Se invece la giornata parte alla grande, mi alzo ben riposato, sul tavolo trovo la mia colazione preferita ed esco di casa con il sorriso stampato in

faccia, sicuramente il mio **atteggiamento** è **molto positivo** e quindi mi farà attingere in modo **totale** al mio **potenziale**, che mi incentiverà a fare tante **azioni** che produrranno dei **risultati positivi**, o di alta qualità.

Il nostro atteggiamento influenza il nostro potenziale, cioè l'insieme delle caratteristiche che abbiamo dentro di noi che influenza le azioni che compiamo, che a loro volta influenzano i risultati. A questa ricetta mi piace sempre aggiungere un passaggio in più. Il grande **Napoleon Hill** (scrittore e saggista statunitense, conosciuto per la sua filosofia AMP, Atteggiamento Mentale Positivo) scrive: “Qualsiasi cosa la mente di un uomo può concepire e credere, la può raggiungere!”. Ed è proprio da lì che prende il via tutto il processo: ciò che pensiamo influenza e modifica i nostri atteggiamenti. I nostri atteggiamenti influenzano e modificano le nostre azioni, le quali influenzano e modificano i nostri risultati. Infine i nostri risultati influenzano, a loro volta, il nostro atteggiamento. Se i nostri pensieri sono negativi, lo sarà anche il nostro atteggiamento, che creerà un loop negativo che ci porterà a risultati ovviamente negativi!

Per far in modo che esso sia positivo, bisogna innanzitutto cambiare i nostri **pensieri**. Hill dice che, qualsiasi cosa la mente può concepire o credere, può raggiungerla, sia nel positivo, sia nel negativo, proprio come scriveva anche Henry Ford: “Che tu creda di riuscire o di non riuscire, avrai comunque ragione!”.



## **SE L'IMPEGNO È STRAORDINARIO IL RISULTATO SARÀ STRAORDINARIO**

Qualsiasi cosa la mente può concepire o credere, può raggiungerla sia nel positivo che nel negativo.

Quindi il segreto non è alzarsi bene la mattina, bensì lavorare molto sul proprio atteggiamento, che dà la carica per affrontare tutto il resto. Ogni volta che ti devi impegnare per raggiungere un obiettivo, ripensa al ciclo del successo e nota l'atteggiamento con cui stai affrontando il processo: ti renderai conto che se è positivo le cose non potranno che andare nella direzione giusta. Se al primo tentativo non dovessi raggiungere l'obiettivo, nota i progressi che hai fatto per arrivare fino lì, questi ti daranno la carica e la motivazione per riprovare fino al successo. Lo studio, l'apprendimento e l'applicazione di tecniche di memoria dipendono molto da questi aspetti, e partire con l'atteggiamento giusto è fondamentale. Ovviamente conta molto anche l'impegno che metterai nell'applicare le tecniche. Di solito l'equazione tra impegno e risultato è un po' impari:

- se l'impegno è **sufficiente**, il risultato sarà **insufficiente**;
- se l'impegno è **buono**, il risultato sarà **sufficiente**;
- se l'impegno è **ottimo**, il risultato sarà **buono**.

Guardando questo schema, ho spesso pensato che fosse un po' una fregatura, perché l'impegno deve essere sempre superiore rispetto ai risultati che voglio ottenere. Ma c'è un livello dove l'impegno e i risultati combaciano: se l'impegno è **straordinario**, allora il risultato sarà sicuramente **straordinario**. Questo livello è solo un po' sopra al livello ottimo, ma fa di parecchio la differenza nella vita di una persona. Un **impegno straordinario** vuol dire chiedersi quel qualcosa in più tutti i giorni, come studiare qualche pagina in più al giorno rispetto alla promozione fatta, portarsi avanti con dei lavori anche se non richiesto, allenarsi qualche ora in più rispetto agli altri. Tutto questo è straordinario e crea i risultati che una persona merita, perché **l'impegno paga sempre**.



## 1.2 FISSARE L'OBIETTIVO

Prima di partire per qualsiasi “avventura” della vita è utile avere le idee chiare su dove stiamo andando e, nel caso dello studio, è molto utile aver chiaro l'obiettivo finale da raggiungere. Questo ti darà la motivazione che ti aiuterà in ogni momento, di difficoltà e non, ad andare avanti fino ad arrivare esattamente dove vuoi.

La maggior parte degli studenti che vengono ai miei corsi faticano nello studio, oppure sono fuori corso all'università, e una delle prime domande che rivolgo loro, e ora anche a te, è la seguente: “Qual è il tuo obiettivo finale?”. Di solito le risposte che mi danno sono “arrivare alla fine della scuola che sto frequentando”, oppure “laurearmi” ecc. Ma ti svelo un

segreto: questi non sono obiettivi espressi nel modo corretto. È vero che uno studente ha lo scopo di finire la scuola che sta frequentando... ma **perché**? Questa è la domanda: “Cosa farai dopo?”. Perché se non hai le idee ben chiare fin da subito, allora è normale continuare a procrastinare le azioni, non essere motivati nello studio, perdere anni di scuola... ma se l’obiettivo fosse “studio perché voglio diventare un avvocato, un medico o altro ancora”, questo cambierebbe sensibilmente le cose.

Immagina di doverti alzare tutte le mattine e avere ben chiaro l’obiettivo. Sai bene che ogni giorno, ogni azione e ogni sforzo che fai ti fanno avvicinare al tuo sogno, vedendone sempre più vicina la realizzazione e se trovi delle difficoltà ti renderai conto che se la tua motivazione è forte... il **perché** e il **come** non saranno un problema!



Andiamo a vedere ora insieme quali caratteristiche deve avere un obiettivo per essere espresso in modo corretto; per fartelo ricordare meglio userò l’acrostico **SMART**.

- S**pecifico → Devi esprimere ciò che vuoi in modo chiaro e riferirti specificatamente a una meta precisa e non a una generica. Tieni presente molti fattori, tra i quali: **cosa** vuoi fare, **come** vuoi farlo, **entro quando** vuoi portarlo a termine e **perché** vuoi raggiungere questo obiettivo.
- M**isurabile → Significa che un obiettivo deve permettere di capire in termini di **quantità** se è stato raggiunto o quanto manca al suo raggiungimento. La misurabilità degli obiettivi che ci si pongono consente anche di valutare, momento per momento, a che punto si è arrivati nel raggiungerli.
- A**cettabile → Vuol dire che l'obiettivo deve essere pensato in funzione di quello che ho a disposizione, ovvero le mie **capacità**, le mie risorse, i miei strumenti, la mia motivazione e altro ancora. Se non tieni in considerazione queste cose, rischi di demotivarti e perdere l'interesse nei confronti dell'obiettivo, quindi la tua meta deve essere anche in grado di stimolarci.
- R**ealistico → Perché è facile essere subito motivati e puntare subito alla luna, che non è sbagliato, ma bisogna rimanere sempre **con i piedi per terra** e cercare di pianificare le cose in modo intelligente. Cadere nell'errore di porsi obiettivi poco realisticamente realizzabili rischia di farti mollare tutto e di demotivarti. Fissare un obiettivo importante è affascinante, ma se non fosse alla tua portata per gli strumenti che hai, frammentalo in piccoli obiettivi facilmente perseguitibili e vedrai che prima o poi raggiungi anche quello che non ti sembrava possibile prima.
- T**emporale → Definisci una **data di scadenza** ben definita per il tuo obiettivo.

Ora ti mostro un esempio di un obiettivo espresso in modo sbagliato, analizzandolo secondo le caratteristiche SMART.



«Voglio laurearmi entro l'anno prossimo»

- Specifico** No, non dice in che cosa mi voglio laureare.
- Misurabile** No, non dice con quanto mi voglio laureare.
- Accettabile** Non lo posso sapere, se mi mancano trenta esami è alquanto improbabile.
- Realistico** Se do un esame all'anno e me ne mancano anche solo sei o sette, diventa realisticamente difficile raggiungere l'obiettivo.
- Temporale** No, entro l'anno prossimo non è un tempo specifico; se leggo questo foglio tra un anno, mi dirà sempre l'anno prossimo, quindi manca la data di scadenza.

Ecco invece un esempio di un obiettivo espresso in modo corretto.



«Voglio laurearmi in giurisprudenza con 110 e lode entro il 31.12.2014»



Questo obiettivo rispetta tutti i canoni SMART. Inoltre l'obiettivo, per essere ben formulato, deve essere anche **PEPSI**: sì, è un altro acrostico.

**P**ositivo → Devi scrivere ciò che “**vuoi**” raggiungere e non ciò che “non vuoi”.

**E**mozionale → Ti deve **coinvolgere** il più possibile a livello emozionale... Più emozionale è, e più lotterai per raggiungerlo.

**P**resente → Descrivi l'obiettivo come se lo avessi **già raggiunto**, senza usare passato o futuro.

**S**ensoriale → Descrivi l'obiettivo coinvolgendo tutti e cinque i sensi: descrivi cosa vedrai, sentirai, udirai e proverai quando avrai raggiunto l'obiettivo (tutto espresso al presente).

**I**mmaginativo → Crea nella tua mente un'**immagine chiara e nitida dell'obiettivo**, chiudi gli occhi e riguarda la scena il più possibile.

Ti faccio l'esempio con lo stesso obiettivo che abbiamo usato per SMART, ovvero: “Voglio laurearmi entro l'anno prossimo”.

**Positivo** Sì, è espresso in positivo. Errato sarebbe stato “non essere bocciato all'esame x”, perché in questo caso non andiamo verso l'obiettivo della laurea, ma ci concentriamo su cosa non vogliamo.

**Emozionale** La laurea può portare a evocare delle emozioni; se siamo ancora più specifici, la parte emozionale può aumentare.

**Presente** No, parlo di un tempo futuro indefinito.

**Sensoriale** No, la descrizione dell'obiettivo non coinvolge i cinque sensi.

**Immaginativo** Sì, posso immaginarmi laureato, ma se aggiungo più dettagli possibili aumento moltissimo la motivazione a raggiungerlo.

Ecco come deve essere espresso un obiettivo SMART e PEPSI:

«Mi sono laureato in giurisprudenza con 110 e lode entro il 31/12/2014, sono diventato avvocato, lavoro presso uno degli studi più importanti della città e sono circondato da persone che mi stimano.»

Questo è un obiettivo davvero ben formulato, perché semplicemente leggendolo evoca delle emozioni tali che ogni volta che lo guardo la mia mente vaga e costruisce pensieri positivi che mi motivano a fare quelle azioni quotidiane che mi permettono di raggiungere l'obiettivo entro i tempi stabiliti... Più darai "cibo sano" alla tua mente e più la motivazione aumenterà. Una volta che il tuo obiettivo ha tutte queste caratteristiche, sei sulla buona strada della riuscita.



## O.S.A.!

Più darai "cibo sano" alla tua mente, più la motivazione aumenterà!

Qui di seguito trovi la **tabella OSA** da compilare: OSA sta per "**Obiettivo Scopo Azione**" ed è una tabella che ti consiglio fortemente di compilare ogni qualvolta tu voglia raggiungere un obiettivo. Nella prima colonna scriverai il tuo obiettivo, che ovviamente avrà le caratteristiche di cui abbiamo parlato fino a ora; nella seconda colonna dovrai scrivere tutti gli scopi per i quali raggiungere questo obiettivo, ovvero tutti i motivi per cui ti dovrà impegnare a raggiungere l'obiettivo; nell'ultima colonna scriverai tutte le azioni che ti impegnerai a fare al fine di raggiungerlo.

L'obiettivo è uno, gli scopi saranno tanti, ma le azioni dovranno essere molto numerose. Completa una tabella per ogni tuo obiettivo (se preferisci puoi anche attaccare nella casella dell'obiettivo l'immagine di ciò che vuoi raggiungere) e poi attacca questo foglio in una parte della stanza che guardi spesso, in modo da vedere la tabella più volte al giorno.



[www.metodoeasy.com](http://www.metodoeasy.com)

Sul sito, nella sezione dedicata al libro, trovi la tabella O.S.A. da poter scaricare e stampare.



Voglio concludere questo paragrafo lasciandoti con cinque regole molto importanti da tenere sempre in mente quando si parla di obiettivi.

- 1 Gli obiettivi sono ben formulati quando il **responsabile** diretto della riuscita, o meno, sei tu dall'inizio alla fine del compito.
- 2 Pianifica sempre dei “**sotto obiettivi**”, sempre con le caratteristiche SMART e PEPSI: aiuteranno la tua motivazione soprattutto se l'obiettivo è a lungo termine.
- 3 All'inizio fai un'analisi dettagliata dell'obiettivo che ti sei posto e capisci se **ne vale veramente la pena** perché, durante il percorso, se il

costo è più alto del beneficio, perderai interesse e troverai qualche scusa per non concludere ciò che stai facendo.

- 4 Chiediti sempre se è **realmente** ciò che vuoi, altrimenti alla tua “macchina” mancherà la “benzina” per andare avanti nel percorso.
- 5 Quando raggiungi un obiettivo ricordati **sempre** di **festeggiare** in qualche modo: non dare per scontato ciò che hai fatto, raggiungere gli obiettivi è qualcosa di straordinario che non deve passare inosservato nella tua testa.

## 1.3 TECNICHE DI RILASSAMENTO E CONCENTRAZIONE



Una delle prime tecniche che voglio condividere con te è proprio la tecnica per rilassarsi e concentrarsi, anche perché è alla base di qualsiasi situazione. Sarai d'accordo con me che essere rilassati e concentrati aiuta a ottenere risultati migliori in ogni campo della vita, non solo a livello scolastico. Ti capiterà sicuramente tantissime volte di perdere la concentrazione mentre stai facendo qualcosa; può succedere che mentre stai leggendo un testo la tua mente comincia a divagare e quando arrivi in fondo al testo non hai capito nulla di ciò che hai letto. Un giorno, per curiosità, prendi un cronometro e comincia a conteggiare tutto il tempo che perdi durante lo studio per le distrazioni varie sia mentali (pensare ad altro) sia fisiche (andare in bagno, farsi qualche giretto per casa, o “staccare” un attimo su internet) e scoprirai quanto tempo perdi ogni giorno a causa della distrazione o poca concentrazione.



Ecco cosa puoi fare per aumentare la tua concentrazione: prima di tutto prepara l'**ambiente di studio**.



→**Luce**: cerca di studiare in un luogo ben illuminato con una luce abbastanza diffusa, oppure fai in modo che il tuo libro o i tuoi appunti siano sempre ben illuminati: questo aiuterà il tuo occhio ad affaticarsi di meno.



→**Suoni e rumori**: se ti infastidiscono molto i rumori, cerca un posto dove ci sia la pace assoluta, in modo da evitare di farti distrarre da rumori molesti come bambini che giocano, persone che gridano ecc., ed evita di tenere la televisione accesa perché ti distoglierebbe da ciò che stai studiando. Se la musica ti aiuta nello studio, utilizza brani senza il cantato, come la musica classica, brani strumentali, suoni della natura, perché questi stimolano la concentrazione.



→**Postazione**: creti una postazione di studio che sia lontana da distrazioni, quali ad esempio computer collegato a internet, fotografie di vacanze con amici e fidanzati, cartoline di viaggi e

oggettistica varia che ti permetterebbe di distrarti anche semplicemente guardandoli, perché sono un ottimo appiglio di distrazione.

Una volta che avrai creato il tuo ambiente ideale, sei pronto per applicare la tecnica del rilassamento. Essa consiste nell'ascoltare una traccia audio che troverai sul sito web [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com).



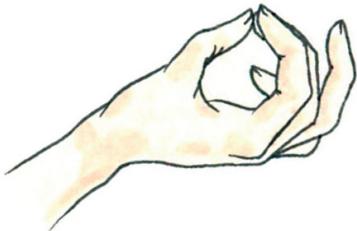
## ASCOLTA LA TRACCIA AUDIO

Un sottofondo di suoni naturali e rilassanti.

La traccia audio contiene un sottofondo musicale con suoni della natura molto rilassanti e una voce guida che ti dirà tutto quello che dovrà fare e ti guiderà in un rilassamento sia fisico sia mentale. All'inizio la voce ti dirà di rilassare tutti i muscoli del corpo, cominciando quindi dal rilasciare tutte le tensioni muscolari, per poi passare al rilassamento mentale, che avverrà attraverso la visualizzazione dei colori dell'arcobaleno: **rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco e viola**. A un certo punto, durante l'esercizio la voce della traccia ti chiederà di unire pollice, indice e medio come nella figura, così da creare un **ancoraggio**, cioè un gesto che, se ripetuto ogni volta che si fa l'esercizio, ti aiuterà ad associare a questo movimento la sensazione di rilassamento e concentrazione.

Pavlov fece questo esperimento con i cani: ogni giorno, prima di dargli da mangiare suonava un campanello, ma non notò alcun cambiamento nel comportamento degli animali riguardo al cibo. In seguito iniziò a far suonare il campanello nel momento in cui gli dava il cibo. I cani iniziarono così ad associare al suono del campanello la sensazione di fame e il nutrirsi. Col passare del tempo, Pavlov notò che i cani reagivano direttamente al suono del campanello con la sensazione di fame (evidenziata dall'aumento di salivazione), anche nonostante fossero già sazi. I cani, infatti, avevano

associato quella sensazione al suono del campanello come stimolo condizionato.



### **CREA L'ANCORAGGIO**

Un gesto ripetuto ogni volta che si fa l'esercizio ti aiuterà ad associare la sensazione di rilassamento.

Unire pollice, indice e medio quando fai questo esercizio ti aiuterà ad associare questa sensazione a questo gesto e, quando non potrai ascoltare la traccia, ti basterà fare un bel respiro, unire le dita e pensare ai colori, e il tuo corpo sentirà la sensazione di rilassamento e concentrazione proprio come se avessi appena ascoltato la traccia. Il ciclo di abitudine dell'uomo, ovvero il tempo per il quale un essere umano fa una cosa e poi la ripete automaticamente, è di circa 21-30 giorni, quindi ti consiglio di ripetere questo esercizio per un mese ogni giorno per rafforzare l'ancoraggio. Questa traccia lavora sia sulla parte sonora con la musica rilassante, sia con la cromoterapia, grazie all'intensità energetica che emettono i colori quando li visualizziamo, partendo dal rosso che ha una forte intensità e arrivando al viola che ha un'intensità molto bassa, e quindi più rilassante. Una volta ascoltata la traccia, ti sentirai completamente rilassato e concentrato.



### **PENSA AI COLORI DELL'ARCOBALENO**

Rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco e viola.



## 1.4 IL SONNO E LA CONCENTRAZIONE

Ti è mai capitato di andare a letto, dormire per tanto tempo e svegliarti più stanco di prima? È successo a tutti almeno una volta nella vita; poi ci sono quelle volte che dormi solo qualche ora e ti alzi fresco, riposato e pieno di energie. Ti sei mai chiesto il perché di tutto ciò?

Quello che ti spiegherò nelle righe successive a me ha cambiato totalmente la vita, in quanto grazie a queste conoscenze riesco sempre a dormire il giusto tempo e alzarmi sempre carico e pieno di energie.

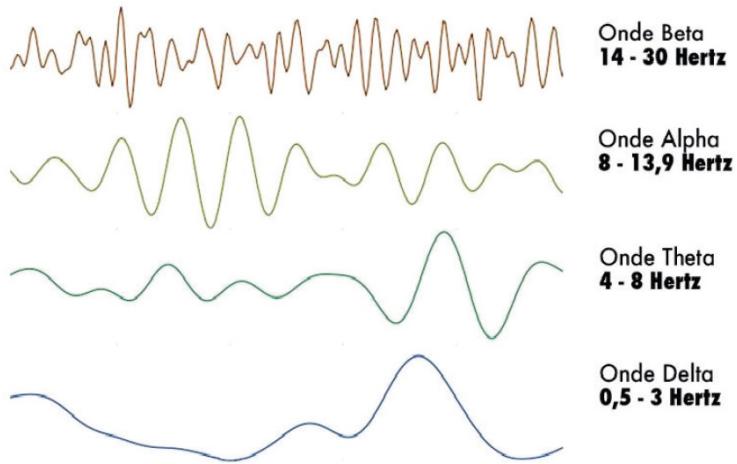
Alzarsi nel “giusto modo” ti dà la carica per far partire alla grande la giornata: quante volte ti è capitato di alzarti stanchissimo, di andare all'università, a scuola o al lavoro e metterci ore per connettere con il mondo esterno? Pensa che conosco persone che alla mattina appena si alzano vogliono il silenzio assoluto, non ti ci puoi avvicinare, né tantomeno parlargli, altrimenti la reazione sarebbe brutale.



### LE VARIE FASI DEL SONNO

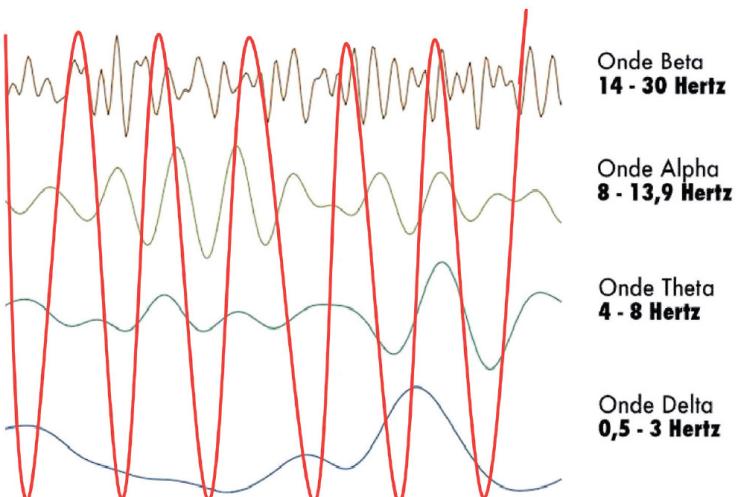
Quando dormiamo, il ritmo delle onde cerebrali rallenta.

Ora ti spiego come evitare tutto ciò. Dipende tutto dalla conoscenza delle **fasi del sonno**.



Devi sapere che quando dormiamo le nostre onde celebrali rallentano il loro ritmo e passano in 7-10 minuti dalla fase **Beta** alla fase **Alpha**, successivamente alla fase **Theta** e infine alla fase **Delta**, che è la fase di sonno profondo.

Una volta arrivati in Delta, non ci rimaniamo tutta la notte ma, essendo il nostro sonno ciclico, risaliamo alla fase Theta e poi di nuovo ad Alpha, dove si manifesta la famosa fase **REM (Rapide Eye Movement)**, ovvero “rapido movimento degli occhi”, che è la fase in cui si sogna: mentre sogniamo, i nostri occhi si muovono velocemente sotto le palpebre. Infatti se osserviamo una persona che dorme e muove gli occhi rapidamente, possiamo capire che è in fase REM, e quindi che sta sognando. Una volta saliti ad Alpha, si scende di nuovo in Theta, poi in Delta e poi si risale in Theta e poi di nuovo in Alpha, e così via fino a che una persona si sveglia e apre gli occhi si ritroverà in Beta.



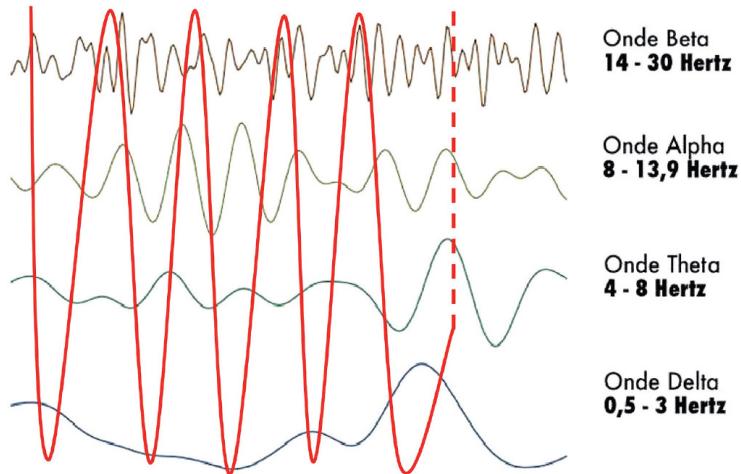
## LA LINEA ROSSA SIMULA UNA PERSONA CHE DORME RISPETTANDO I CICLI DEL SONNO

Quando si sveglia si ritrova in Beta e sarà rilassato e riposato.

Se quando apri gli occhi ti trovi in Alpha, allora il tuo risveglio sarà dolce e ti sentirai sveglio, carico e riposato: il salto tra Alpha e Beta è piccolissimo, quasi un risveglio naturale, e quindi il nostro sonno ha concluso correttamente il suo ciclo. Se quando apri gli occhi, invece, ti trovi in Theta, o peggio ancora in Delta, allora il risveglio sarà catastrofico... La giornata parte in modo lento e sembra che ci sia passato un camion sulla schiena mentre dormivamo, le nostre capacità connettive ci metteranno ore per riprendersi e la nostra attenzione e la nostra concentrazione saranno bassissime, se non nulle.



Per essere sicuri di svegliarci in modo corretto, basta sapere che un **ciclo completo** di sonno (da Alpha a Theta e infine a Delta, per poi risalire a Theta e infine a Alpha), dura circa **90 minuti**, quindi quando vai a letto devi fare un calcolo molto semplice per **dormire a cicli di 90 minuti**. Un esempio: è mezzanotte e domani mattina devo svegliarmi entro le 8; allora per svegliarmi bene devo mettere la sveglia alle 7.30. Basta dormire a multipli di 90 minuti, quindi da un minimo di 4 ore e mezza a 6 ore, 7 ore e mezza, 9 ore ecc.: questo ti permetterà di essere sempre fresco e riposato.



## LA LINEA ROSSA SI INTERROMPE E MI SVEGLIO, MA SONO ANCORA IN THETA

Il salto, rappresentato dalla linea tratteggiata, è molto alto, così che avrò tutti gli scompensi sopra indicati.

Spesso accade che, mettendo la sveglia alle 7 del mattino, a un certo punto apro gli occhi e mi sento fresco e riposato ma, guardando la sveglia, vedo che sono le 6.30 e penso di essere fortunato perché ho ancora 30 minuti per stare a letto, quindi mi giro e richiudo gli occhi. Quello che succede dopo 30 minuti è disastroso, perché il ciclo è ricominciato, così mi alzo dal letto un po' rintronato chiedendomi come mai 30 minuti prima fossi bello sveglio. È un errore che fanno tanti, anche perché il nostro corpo è intelligente e quindi se ti fa svegliare qualche minuto prima è perché naturalmente ti ha portato a un dolce risveglio; ma se tu lo ignori, ecco che ti punisce. Se ti svegli prima, rimani nel letto con gli **occhi aperti**, magari accendi la luce, stai sotto le coperte, ma rimani sveglio in modo che quando ti alzi sentirai tutti i benefici di una notte di sonno incredibile.

La traccia del rilassamento che hai ascoltato prima corrisponde a un ciclo di sonno: grazie a questa specie di meditazione, è come se il tuo corpo facesse un ciclo di sonno in meno di 20 minuti. Quindi se il pomeriggio ti vuoi concedere una cosiddetta pennichella, o la fai di 90 minuti, e allora ha un senso, oppure piuttosto chiudi gli occhi, ti ascolti la traccia del rilassamento e ne trarrai gli stessi benefici in minor tempo.



## DORMIRE BENE ED ESSERE PIENI DI ENERGIE

Ti aiuterà ancora di più nella fase di concentrazione, e questa ti aiuterà a rendere maggiormente nella fase di studio.

Tieni a portata di mano questa traccia, mettila sul tuo lettore mp3: ti può essere utile in ogni momento. Quando vado a fare dei corsi lontano da casa e mi metto in macchina di notte per ore, ogni tanto quando ne sento la necessità fermo l'automobile, mi ascolto la traccia e poi riparto alla grande riposato.



***LA MIA MAPPA MENTALE***



## 2

# LO STUDIO DEL TESTO

- **IL MASTERPLAN**
- **COME AFFRONTARE UN TESTO**
- **COME LEGGERE UN TESTO: LETTURA GLOBALE E LETTURA CRITICA**
- **GLI ERRORI PIÙ COMUNI**
- **LA SOTTOLINEATURA**





## 2.1 IL MASTERPLAN

Prima di cominciare ad aprire i libri per studiare, è utile avere un piano d'azione ben definito, soprattutto se la quantità di cose da studiare è elevata, altrimenti si finisce per demoralizzarsi ancora prima di cominciare.

Molti studenti si riducono all'ultimo minuto a preparare esami, compiti in classe, interrogazioni, trovandosi così a dover studiare una mole di informazioni enorme, e quindi sono costretti a passare ore e ore sui libri senza avere un attimo di respiro. Questo non giova né alla motivazione né al rendimento del nostro cervello.

Immagina di doverti allenare per una gara di corsa: ha senso, secondo te, se hai un mese per allenarti, non fare nulla per 25 giorni e poi gli ultimi 5 giorni fare 80 chilometri di corsa al giorno? Senza pensare che probabilmente sarebbe difficile fisicamente.

Se questi 400 chilometri di allenamento fossero suddivisi in 30 giorni, non sarebbe fisicamente meno stancante e più motivante fare 13-14 chilometri al giorno, invece di farne 80 tutti insieme alla fine?

Il **masterplan** è un piano d'azione che ti permette di suddividere il lavoro che devi svolgere in base al tempo che hai a disposizione. Per mettere in pratica questa strategia dovrai essere molto onesto con te stesso ed essere preciso con l'impegno che ti prendi una volta stabilito il piano di lavoro.



### PREPARA IL PIANO D'AZIONE

Segna i giorni in cui sei sicuro che studierai il tempo necessario per preparare l'esame.

Per redigere un buon masterplan prendi un calendario e un foglio. Appuntati sul foglio la data del giorno dell'esame che devi preparare. Ora arriva la parte più interessante: guardando il calendario, segna tutti i giorni in cui sei **sicuro** che studierai il tempo necessario per preparare l'esame. Per esempio: lunedì ho a disposizione tutto il pomeriggio per studiare, quindi ok, martedì ok, mercoledì ok, giovedì ho la visita dal dentista e non so a che ora mi libero, quindi segno **no**, venerdì sabato e domenica torno a casa dai miei genitori e quindi non studio, e vado avanti per tutti i giorni fino a sette giorni prima dell'esame. Ti chiedo di essere il più onesto possibile e il più pessimista possibile. Ti spiego cosa intendo per pessimista: se ho la visita dal dentista che dura due ore, devo pensare che quel giorno non studierò perché magari mi farà l'anestesia e quindi non sarò in grado di studiare, poi magari ci riesco, ma devo cercare di redigere un masterplan in difetto.

Ti chiedo di farlo in questo modo perché così sei certo che nei giorni che avrai segnato con **sì** porterai a termine il lavoro e, se nei giorni che hai segnato con **no** poi invece ti liberi e riesci a studiare, non fai altro che avere ancora più tempo a disposizione.

Una volta che avrai trovato quanti giorni hai a disposizione per studiare, annotati il numero di pagine di libri, appunti, schemi ecc. che devi studiare. Poi alla fine dividi il numero dei giorni con il numero delle pagine e scoprirai quante pagine al giorno dovrà studiare per arrivare in tempo al tuo obiettivo.



## SII SINCERO CON TE STESSO

Studiate quel numero di pagine, sarai libero di dedicarti ad altro a cuor leggero, sapendo di aver pianificato tutto.

Se avrai fatto in modo sincero la selezione dei giorni del calendario, ti renderai conto che arriverai pronto all'esame anche prima dei sette giorni che ti sei lasciato prima dell'esame. Nei sette giorni rimanenti puoi rivedere tutto ciò che hai studiato per arrivare ancora più tranquillo all'esame e hai anche qualche giorno in più nel caso durante il masterplan siano capitati eventi di forza maggiore che non ti hanno permesso di tener fede al tuo piano. Se l'esame è molto ravvicinato, tieni a disposizione anche solo due giorni prima dell'esame.

Una volta che saprai quante pagine al giorno dovrà studiare per essere preparato, basta capire il primo giorno quanto tempo impieghi per preparare quel numero di pagine, e quella sarà una media oraria di studio che dovrà tenere per i tuoi giorni di studio successivi, tenendo conto che alcuni giorni impiegherai di meno perché l'argomento sarà più facile e discorsivo da memorizzare e altri giorni invece sarà più impegnativo, ma saprai che, studiate quel numero di pagine, sarai libero di dedicarti ad altro a cuor leggero, sapendo bene di aver pianificato tutto.

Se qualche giorno ti capita di essere ispirato e di portarti avanti con il piano di studio, gli altri giorni continua a tener fede al numero di pagine da studiare, in modo da tenere sempre sotto controllo un probabile imprevisto. Se pianifichi bene le cose, ti renderai conto che tutto diventa più leggero da preparare e organizzato. Qui di seguito puoi trovare uno schema d'esempio di [masterplan](#).

Buona pianificazione!

1 LUNEDÌ	2 MARTEDÌ	3 MERCOLEDÌ	4 GIOVEDÌ	5 VENERDÌ	6 SABATO	7 DOMENICA
8 LUNEDÌ	9 MARTEDÌ	10 MERCOLEDÌ	11 GIOVEDÌ	12 VENERDÌ	13 SABATO	14 DOMENICA
15 LUNEDÌ	16 MARTEDÌ	17 MERCOLEDÌ	18 GIOVEDÌ	19 VENERDÌ	20 SABATO	21 DOMENICA
22 LUNEDÌ	23 MARTEDÌ	24 MERCOLEDÌ	25 GIOVEDÌ	26 VENERDÌ	27 SABATO	28 DOMENICA
29 LUNEDÌ	30 MARTEDÌ	31 MERCOLEDÌ				
<b>RIPASSO</b>	<b>RIPASSO</b>	<b>ESAME</b>				

**304** Pagine da studiare

**16** Giorni per studiare sicuri

= **19** Pagine al giorno da studiare



## 2.2 COME AFFRONTARE UN TESTO

Lo studio del testo è la fase più comune dello studio, perché occupa un buon 70% del lavoro; eppure, anche se la percentuale è così alta, sono convinto che le nozioni di base su come affrontare un testo ti sono abbastanza sconosciute. Di solito, quando i miei allievi mi fanno vedere come studiano, più o meno fanno così: leggono il testo una volta e, appena cominciano a leggere, sottolineano subito le frasi che ritengono importanti e il libro assume un aspetto simile a quello della prima immagine qui sotto.

# NO..... 1

Lo studio del testo

Molti studenti si fiduciano all'ultimo minuto a preparare esami, compiti in classe, interrogazioni, trovandosi così a dover studiare una mole di informazioni enorme, e quindi sono costretti a passare ore e ore sui libri senza avere un attimo di respiro. Questo non giura né alle motivazioni né ai risultati.

Immagina di doverci allenare per una gara di corsa: ha senso, secondo te, se lui un mese per allenarsi, non fare nulla per 25 giorni e poi gli ultimi 5 giorni fare 80 chilometri di corsa al giorno? Senza pensare che probabilmente sarebbe difficile fisicamente.

Se invece 400 chilometri di allenamento fossero suddivisi in 30 giorni, sarebbe fisicamente meno stancante e più motivante, fare 13-14 chilometri al giorno, invece di fare 80 tutti insieme alla fine.

Il masterplan è un piano d'azione che ti permette di suddividere il lavoro che devi svolgere in base al tempo che hai a disposizione. Per mettere in pratica questa strategia dovrà essere molto onesto con te stesso ed essere preciso con l'impegno che ti prendi una volta stabilito il piano di lavoro.

Per redigere un buon masterplan prima calcola tutto il tempo che hai disponibile e poi calcola tutto il tempo delle cose che devi preparare. Cioè scrivere la parte più interessante

guardando il calendario: ogni giorno in cui sei sicuro che studierai il tempo necessario per preparare l'esame. **Per esempio:** lunedì ho a disposizione tutto il pomeriggio per studiare, quindi ok, martedì ok, mercoledì ok, giovedì ho la scuola di danza e non so a che ora mi libero, quindi segno no, venerdì ho le domenica torno a casa dai miei genitori e quindi non mi trovo seduto a studiare per tutti i giorni fino a sette giorni prima dell'esame. Il lunedì quindi è il giorno possibile e il più prioritario possibile. In questo caso intendo per prioritario se ha la via libra dal destino che dura due ore, devo pensare che quel giorno non studierò perché magari mi farà l'angoscia e quindi non sarà in grado di stu-

diare, poi magari ci riesco, ma devo cercare di redigere un masterplan in diietto.

**Tr**ichiedo di fatto in questo modo perché con sei certo che non ti senti di seguire con si perterà a termine il masterplan e, se nei giorni di seguito non si perterà con no più invese ti libererai di studiare, non farai altro che avere ancora più tempo a disposizione.

Una volta che avrai trovato quanti giorni hai a disposizione per studiare, annotati il numero di pagine di libri, appunti, schermi ecc. che devi studiare. Poi alla fine dividi il numero dei giorni con il numero delle pagine e scoprirai quante pagine al giorno dovrà studiare per arrivare in tempo per l'esame.

Se sono fatto in modo sincero la selezione dei giorni del calendario ti renderà conto che arriverà presto all'esame anche prima dei sette giorni che ti sei lasciato prima dell'esame. Né sette giorni rimanenti può rivelare tutto ciò che hai studiato per arrivare ancora più tranquillo all'esame e hai anche qualche giorno in più nel caso durante il masterplan siano capitati eventi di forza maggiore che non ti hanno permesso di tenere fede al tuo piano. **Sai l'esame è molto raro** e quindi non ti darà disponizione anche solo due giorni prima dell'esame.

Una volta che saprai quante pagine al giorno dovrà studiare per essere preparato, basta capire il primo giorno quanto tempo impegnerà per preparare quel numero di pagine, e quella sarà una media oraria di studio che dovrà tenersi per i tuoi giorni di studio successivi, tenendo conto che alcuni giorni impegneranno di meno perché saranno sarà più tempo disponibile per studiare e altri giorni invece sarà più impegnativo, ma saprai che studiare quel numero di pagine avrai libero di dedicarti ad altro a tuo piacimento, capisci le cose di aver pianificato tutto.

Se qualche giorno ti capita di essere ispirato e di portarti avanti con il piano di studio, gli altri giorni continua

Se poi, per sbaglio, gli capita di rileggere il testo una seconda volta, si rendono conto di aver saltato alcuni aspetti importanti del testo e tornano a sottolineare, lasciando giusto qualche parola fuori, tipo le parole tra parentesi, le congiunzioni e poco altro. E il tutto con evidenziatori dai colori brillanti, tipo giallo fosforescente, arancione, rosa shocking ecc.: infatti appena apri il libro, ti potresti abbronzare da tanto luminoso che è (vedi la seconda immagine).



# 70%

Materiale di supporto

L'unica sicurezza che avrai nel sottolineare in questo modo è che non ricorderai tutto quello che hai sottolineato, perché è come se dovessi imparare l'intero libro a memoria e, fidati, non serve a nulla. Tra le nozioni generiche che spesso non si conoscono ce n'è una che dovrebbe far capire agli studenti quanto si dovrebbe sottolineare di un libro. Un testo è formato

da **concetti chiave** e da **materiale di supporto**. I concetti sono le cose importanti da studiare e il materiale di supporto sono tutti gli esempi, le dimostrazioni e le spiegazioni che aiutano il lettore a comprendere meglio quello che l'autore vuole dire. La percentuale di **concetti** è pari a circa il 30% e quindi il restante **70%** circa è **materiale di supporto**.



**30 %**

Concetti e parole chiave

**NO..... 2**

**Lo studio del testo**

Molti studenti si riducono all'ultimo minuto a preparare i testi compiti in classe, interrogazioni, trovandosi così a dover studiare una mole di informazioni enorme, e quindi sono costretti a passare ore e ore sui libri senza avere un attimo di respiro. Questo non porta né alla motivazione né al rendimento del nostro cervello.

Immagina di dover studiare per una gara di corsa: ha senso, secondo te, di correre un mese, per allenarti, non fare nulla per i primi 23 giorni e poi gli ultimi 5 giorni fare 80 chilometri all'ora nel giorno? Senza pensare che probabilmente sarebbe difficile finire bene.

Se questi 400 chilometri di allenamento fossero suddivisi in 30 giorni, non sarebbe fisicamente meno stancente e più motivante fare 13-14 chilometri al giorno, invece di farsi 80 km tutti alla fine del mese.

Il masterplan è proprio l'azione che ti permette di suddividere il lavoro che devi svolgere in base al tempo che hai a disposizione. Per mettere in pratica questa strategia dovrà essere molto esatto con te stesso ed essere preciso con l'impegno che ti prendi una volta stabilito il piano di lavoro.

Per redigere un buon masterplan prendi un calendario e un foglio. Appanna sul foglio la data del giorno dell'esame che devi preparare. Ora arriva la parte più interessante: ponendo questo come punto di partenza segna tutti i giorni in cui sei costretto a studiare il compito necessario per preparare l'esame. Per esempio: lunedì, tu devi presentare una relazione per studiare, quindi la mattina alle otto, dovendo voli, avendo già la visita dal dentista, non so a che ora mi libero, quindi segno no, venerdì sera e domenica tutto a casa dai miei genitori e quindi non studio e vallo avanti per tutti i giorni fino a sette giorni prima dell'esame. Ti chiede di essere il più conservativo e il più pessimista possibile. Ti spiego cosa intendo per pessimista: se ho la visita dal dentista che dura due ore, devo pensare che quel giorno non studio perché magari me la frega ancora e quindi non sono in grado di stu-

**diare, poi magari ci riesco, ma devo cercare di redigere un masterplan in difetto.**

«Ti chiedo di farlo in questo modo perché così sei certo che nei giorni che avrai segnato con si potrai a termine il lavoro e, se nei giorni che hai segnato con no poi invece ti liberhi e non lo studi, non fai altro che avere ancora più tempo disponibile».

Una volta che avrai trovato quanti giorni hai a disposizione per studiare, intossati il numero di pagine di libro appunti, schémi ecc. che devi studiare. Poi, alla fine dividiti il numero dei giorni con il numero delle pagine e scoprirai quante pagine al giorno dovrai studiare per arrivare in tempo al tuo obiettivo.

Scavi fatto in modo sicuro la selezione dei giorni del calendario, ti domanderai come arrivare pronto all'esame anche se ci saranno giorni in cui non hai tempo per studiare. Nei sette giorni rimanenti puoi studiare come ti pare, ma non solo per arrivare ancora più tranquille all'esame e hai anche qualche giorno in più nel caso durante il masterplan siano capitati eventi di forza maggiore che non ti hanno permesso di tenere fede al piano. Se l'esame è molto ravvicinato, tieni a disposizione anche solo due giorni prima dell'esame.

Ora quella che saprai queste pagine il giorno dovrà studiare per essere preparato, sarà capire il primo giorno quanto tempo impegnerà per preparare quel numero di pagine, e quella sarà una reale oraria di studio che dovrà tenere per i tuoi giorni di studio successivi, tenendo conto che alcuni giorni impiegherai di meno perché l'argomento sarà più facile e discorso da memorizzare e altri giorni invece sarà più impegnativo, ma sarà comunque quelle quattro di pagine sarà libera di dedicare al fatto a cuor leggero, sapendo bene di aver pianificato tutto.

Se qualche giorno ti capita di essere aspirato e di poterti allontanare con il piano di studio, gli altri giorni continua-



**SOTTOLINEA SOLO LE PAROLE CHIAVE**

Sono i concetti che devi memorizzare, circa il 30% del testo.

La mia è una generalizzazione, perché ovviamente ciascun testo è diverso. Tuttavia la media è proprio questa, quindi ciò vuol dire che di quello che gli studenti hanno sottolineato nell'esempio precedente, il 60% non avrebbe dovuto essere sottolineato perché non fondamentale.

In un testo si devono sottolineare solo ed esclusivamente le **parole chiave**, che sono quelle parole che ti permettono di parlare di un pezzo del testo; per parlare del pezzo di testo successivo dovrò trovare un'altra parola, e così via finché non avrò parlato di tutto ciò che ho studiato.

Le parole chiave di solito sono i concetti che devo memorizzare, e quindi si tratta di sottolineare il 30% del testo, ma spesso ci sono degli esempi che ti aiutano a capire il concetto ancora meglio, risultando a volte più efficaci dei concetti stessi: solo in quel caso, sottolinea anche quelli.

**sì..... 3**

**Lo studio del testo**

Molti studenti si riducono all'ultimo minuto a preparare esami, compiti in classe, interrogazioni, trovandosi così a dover fare una mole di informazioni enorme, e quindi sono costretti a passare ore e ore sui libri senza avere un attimo di respiro. Questo non giova né alla motivazione né al rendimento del nostro cervello.

Immagina di doverti allenare per una gara di corsa: ha senso, secondo te, se hai un mese per allenarti, non fare nulla per 25 giorni e poi gli ultimi 5 giorni fare 80 chilometri di corsa? Non ti sembra che possa pensare che probabilmente sarebbe meglio farsi allenare.

Sai che questi 400 chilometri di allenamento possono suddivisi in 30 giorni, non sarebbe più sicuramente meno stancante e più motivante fare 13-14 chilometri al giorno, invece di farse 80 tutti insieme alla fine?

Il **masterplan** è un piano d'azione che ti permette di suddividere il lavoro che devi svolgere in base al tempo che **hai a disposizione**. Per mettere in pratica questa strategia dovrà essere molto onesto con te stesso ed essere preciso con l'impiego che ti prendi una volta stabilito il piano di studio.

Potendogli così dare una struttura più organica, ti consiglio di **scrivere su un foglio** la data del giorno delle **same che devi preparare**. Ora arriva la parte più interessante: guardando il calendario, **segna tutti i giorni in cui sei sicuro che studierai il tempo necessario per preparare l'esame**. Per esempio: lunedì ho a disposizione tutto il pomeriggio per studiare, quindi da martedì ok, mercoledì oh, giovedì ho visto dal dentista e non so a che ora mi libero, quindi segno no, venerdì sabato e domenica torno a casa dai miei genitori, quindi non posso studiare, quindi segno no, fino a sette giorni prima dell'esame. Tichido di segnare il più **questo possibile e il più sicuro possibile**. Ti spiego cosa intendo per pessimista: se ho la vista del dentista che dura due ore, devo pensare che quel giorno non studierò perché magari mi farà l'anestesia e quindi non sarò in grado di su-

**diare, poi magari ci riesco, ma devo cercare di redigere un masterplan in difetto.**

Ti chiedo di farlo in questo modo perché così sei certo che nei giorni che avrai segnato con **il numero a termine il lavoro** e, se nei giorni che hai segnato con **il punto** invece di **liberi e riesci a studiare**, non fai altro che avere ancora più tempo a disposizione.

Una volta che avrai trovato quanti giorni hai a disposizione per studiare, **arrotonda il numero di pagine di libri, appunti, schemi, ecc. che devi studiare**. Poi alla fine **dividi il numero dei giorni** che **lavori** sulle **pagine e scopri quanti pagine al giorno dovrà studiare per arrivare in tempo al tuo obiettivo**.

Se avrai fatto in modo sincero la **scissione** dei giorni del calendario, ti renderai conto che **arriverai pronto all'esame anche prima** dei sette giorni che ti sei lasciate prima dell'esame. Nei sette giorni rimanenti puoi **sviluppare** tutto ciò che hai studiato per arrivare ancora più tranquillo all'esame e hai anche qualche giorno in più nel caso durante il masterplan stai capitati per forza magari che non ti hanno permesso di tener fede al tuo piano. **Se l'esame è molto più vicino, tieni a disposizione anche solo due giorni prima** dell'esame.

Una volta che saprai quante **pagina al giorno** dovrà studiare per essere preparato, basta capire il primo giorno quanto tempo impieghi per preparare quel numero di pagine, e quella sarà una **media oraria di studio che dovrà tenere per i tuoi giorni di studio successivi**, tenendo conto che alcuni giorni impiegherai di meno, mentre altri giorni invece sarà più impegnativo, ma saprai che **studiare quel numero di pagine, sarà libero di dedicarti ad altro a cui leggerlo**, sapendo bene di aver **disponibile tutto**.

Se qualche giorno ti capita di essere ispirato e di portarti avanti con il piano di studio, gli altri giorni continua

24

25



## 2.3 COME LEGGERE UN TESTO: LETTURA GLOBALE E LETTURA CRITICA

Come scritto nel paragrafo precedente, spesso gli studenti tendono a leggere una sola volta il testo da studiare, sia perché non ne hanno voglia, sia perché non vedono la necessità di leggerlo una seconda volta.

Di seguito ti spiego la modalità migliore per affrontare la lettura di un testo. Il testo va letto almeno **due volte**, e queste due letture si chiamano **lettura globale e lettura critica**.



### LA LETTURA GLOBALE

È la prima lettura e ti fornisce una panoramica generale del testo.

**La lettura globale è la prima lettura** che si fa su un testo ed è una **lettura molto veloce** che ha lo scopo di capire semplicemente com'è strutturato il testo, se all'inizio ci sono tutte le nozioni e poi vengono spiegate nel dettaglio, oppure se ci sono degli schemi esemplificativi, oppure come sono distribuite le nozioni da sapere; insomma, ti fornisce una panoramica generale e ha lo scopo di farti ottenere una comprensione di circa il 30% del testo, non di più. Durante questa lettura, in caso non capissi qualcosa, vai comunque avanti, non ti soffermare; l'unica cosa che puoi fare per agevolarti il lavoro è quella di prendere nota al margine della pagina se la parte che hai letto è importante, da saltare, oppure se ci sono degli esempi, ma nulla di più.

Con questa lettura avrai una bella panoramica su quello che stai per studiare ed eviterai di perdere tempo a sottolineare la prima riga perché

saprai già quali sono gli argomenti trattati, dove sono le cose che devi sapere e se sono nella prima riga o più avanti.

.....



## LA LETTURA CRITICA

è la seconda lettura e il suo scopo è ottenere la comprensione totale del testo

La **lettura critica** è la seconda lettura ed è la cosiddetta “**lettura di studio**” nella quale, invece di andare avanti se non capisci, ti soffermerai, tornerai indietro finché non avrai capito tutto: lo scopo è avere la comprensione totale del testo, ovvero la **comprensione del 100%**. Quando avrai capito tutto quello che hai letto, **sottolineerai tutte le parole chiave** che ti permetteranno di parlare di tutto il testo.

Quindi questa lettura è la lettura che ti dirà tutto quello che poi alla fine dovrai memorizzare per superare un esame.



## 2.4 GLI ERRORI PIÙ COMUNI

Tra le abitudini più sbagliate nello studio di un testo, ne spiccano quattro che rallentano lo studio in modo considerevole.



**1 Sottolineare alla prima lettura:** a meno che tu non sia veggente o abbia delle particolari abilità, non puoi intuire che la seconda parola che leggerai in un testo sarà importante, senza averlo letto prima almeno una volta.

 **Consiglio:** sottolineare in prima lettura non solo ti fa sottolineare cose futili, ma ti fa anche perdere molto tempo, perché poi dovrresti cancellare le sottolineature sbagliate e tenere solo quelle giuste.

.....



**2 Sottolineare tutto il libro:** ovviamente se già alla prima lettura cominciamo a sottolineare, è normale che lo si faccia più del dovuto, perché poi entra in gioco la “paura” di non ricordare le cose, improvvisamente tutto sembra diventare fondamentale e quindi si consumano interi evidenziatori per far risaltare le cose più importanti... ma poi alla fine è come non aver sottolineato nulla.

 **Consiglio:** non farti prendere dall’agitazione, tranquillizzati e scegli **solo** le parole chiave e abbi fiducia che grazie a quelle ricorderai il testo in questione.

.....



**3Sottolineare con il righello:** è più il tempo che si impiega a posizionare il righello, tracciare la linea con l'evidenziatore e togliere il righello, che il tempo per leggere il testo due volte.

 **Consiglio:** evita di usare il righello e lascia spazio alla creatività; il righello porta via solo tanto tempo e quando inizierai a studiare per punti chiave i tratti saranno molto brevi e quindi molto semplici da fare a mano libera.

.....



**4Usare colori fluorescenti:** sono molto di moda e molto carini da vedere, ma spesso appesantiscono la vista durante lo studio e quindi rendono più pesante il rapporto visivo con il libro.

 **Consiglio:** usa colori a pastello o semplicemente la matita, renderà il lavoro dell'occhio meno faticoso.



## 2.5 LA SOTTOLINEATURA

Spesso noto che i libri dei miei corsisti assomigliano a quadri astratti di Picasso e Monet, in quanto c'è una vasta gamma di colori e di segni che, a guardarli bene, potrebbero realmente assomigliare a qualche opera d'arte. Sì, perché spesso si è convinti che sottolineando la parola, evidenziandola, questa magicamente si trasferisce nel nostro cervello e non se ne va più.

Purtroppo, non è così. Sottolineare una parola chiave serve a farla risaltare nel testo in mezzo alle centinaia di parole che ci troviamo davanti agli occhi, cosa che non succede se dipingo tutto il testo. Il consiglio che ti do è quello di evitare i colori fluorescenti perché appesantiscono la vista, e ti consiglio invece di usare dei pastelli, che hanno la stessa funzione di far risaltare la parola, ma evitano di affaticare l'occhio.

Quando si parla di **parole chiave** vuol dire che le parole da sottolineare sono al massimo due, una vicina all'altra, e quindi non si deve sottolineare l'intera riga o l'intero paragrafo: quello non serve.

Prima hai capito che nel testo ci sono sia i concetti sia il materiale di supporto (esempi), quindi per rendere ancora più chiara ed efficace la sottolineatura ti consiglio di utilizzare due colori distinti per i concetti e per il materiale di supporto, magari il **rosso** per i concetti e il **blu** per il materiale di supporto.



## USA AL MASSIMO DUE COLORI

Non utilizzare evidenziatori fluorescenti; ti suggerisco matite o pastelli colorati.

.....



## DISTINGUI I CONCETTI PIÙ IMPORTANTI

Puoi cerchiare le parole dei concetti primari e sottolineare quelle dei concetti secondari.

Inoltre, per distinguere i concetti più importanti da quelli secondari, puoi **cerchiare** le parole dei concetti primari e **sottolineare** semplicemente quelle dei concetti secondari o, anche in questo caso, se ti trovi meglio a sottolineare e basta, distingui con i colori usando il rosso per i primi e l'arancione per i secondi.

Ti ricordo che le parole chiave sono comunque **soggettive** e a volte non è detto che la parola sia presente nel testo; in quel caso, **a lato** del paragrafo puoi appuntarti una parola che rappresenti la parola chiave, e la sottolineerai esattamente nello stesso modo delle altre. Se ti trovassi indeciso tra due parole chiave e non sai quale delle due sia la migliore da tenere, scegli quella più facilmente “visualizzabile”, ovvero che si può trasformare in un’immagine, perché scoprirai più avanti, nel capitolo delle mappe mentali, che i punti chiave saranno trasformati in disegni. Essendo la nostra memoria visiva, il disegno che rappresenta ciò che dobbiamo ricordare facilita ancora di più la memorizzazione. Una volta che avrai trovato e sottolineato i punti chiave, il resto del lavoro è tutto in discesa.



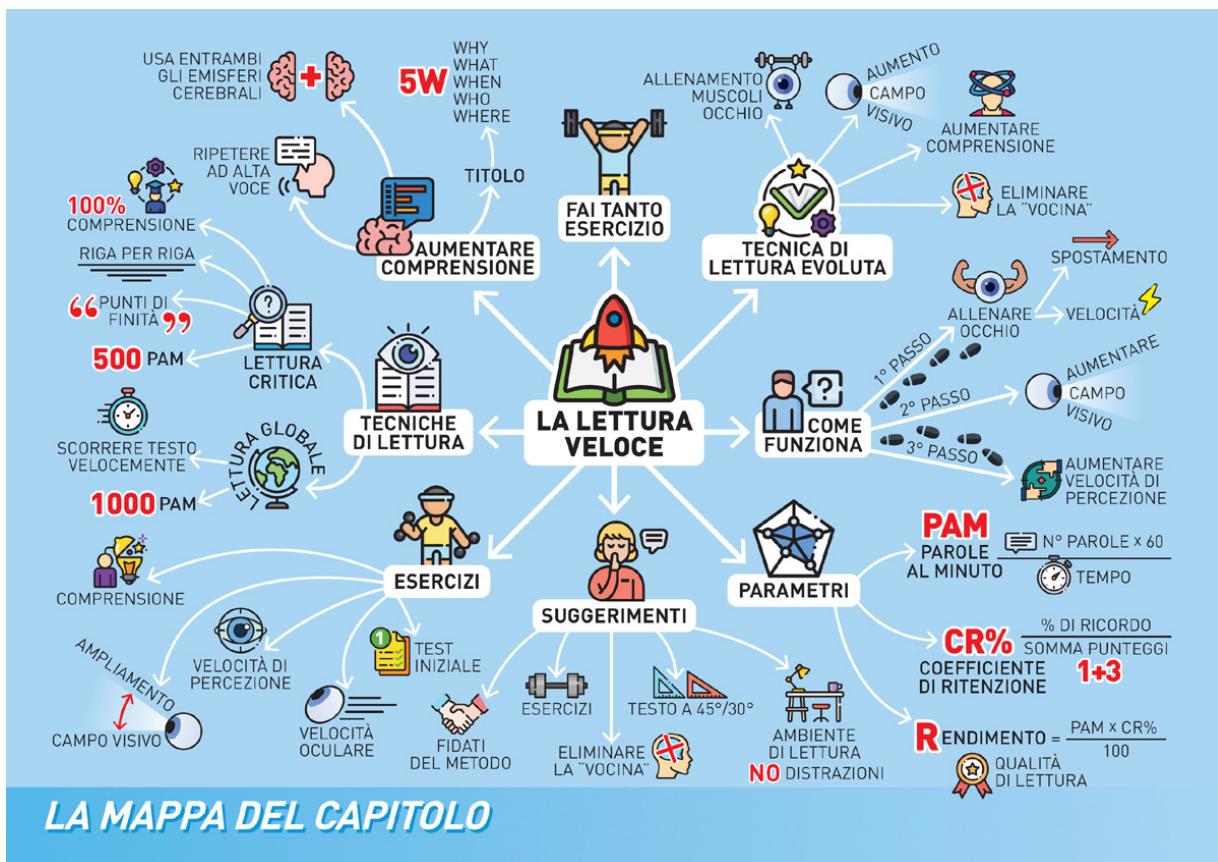
**LA MIA MAPPA MENTALE**



# 3

## LA LETTURA VELOCE

- **INTRODUZIONE ALLA LETTURA VELOCE**
- **COME FUNZIONA LA LETTURA VELOCE**
- **ESERCITIAMOCI...**
- **LA COMPRENSIONE IN ASSENZA DI SEGNI**
- **LE TECNICHE DI LETTURA GLOBALE**
- **LE TECNICHE DI LETTURA CRITICA**
- **L'AUMENTO DELLA COMPRENSIONE CON LA LETTURA VELOCE**
- **ESERCIZI DI RILASSAMENTO OCULARE**



## **3.1 INTRODUZIONE ALLA LETTURA VELOCE**

Oggi ognuno di noi, dallo studente al professionista, alla casalinga, si ritrova quotidianamente a dover leggere. Se solo pensi a quando hai imparato a leggere, è passato sicuramente molto tempo, e col passare del tempo sarà certamente aumentata la difficoltà di quello che devi leggere, nonostante il tuo modo di leggere sia sempre quello che hai appreso alle scuole elementari.

Oltre a tutto ciò, al giorno d'oggi si aggiunge il fattore **tempo**: ognuno di noi ne ha sempre meno da dedicare alla lettura, sia che si tratti di studio che di piacere.

Pensa ora a una cosa: quanto potrebbe essere comodo riuscire a leggere un testo nella metà del tempo che avresti impiegato prima, e in più avere una maggiore comprensione di quello che leggi?

Leggere più velocemente è assolutamente possibile, e può addirittura diventare anche divertente. Basta impararlo!

La **lettura veloce** non è una magia, e non serve nemmeno essere un genio per applicarla, poiché non è altro che un insieme di tecniche, che tutti possiamo apprendere, che consentono di leggere velocemente un testo. È un sistema di lettura evoluto che, a partire dalle caratteristiche di occhio e cervello, attraverso un preciso allenamento, ci permette di aumentare almeno del doppio la velocità di lettura, migliorando allo stesso tempo la capacità di comprensione.

Questo tipo di lettura aumenta la capacità di osservazione poiché si va a stimolare e allenare i muscoli oculari, e contemporaneamente si va ad approfondire la capacità di comprensione tramite l'allenamento delle facoltà mentali che servono a interpretare i segni e i significati di quanto i nostri occhi percepiscono.

La maggior parte delle persone, quando legge, utilizza quella che in termini tecnici si chiama “subvocalizzazione”, che comprende la **lettura ad alta voce**, la **lettura labiale o bisbigliata**, la **lettura gutturale** che emette suoni di sottofondo, e la **lettura mentale** che è la percezione mentale della tua voce. Anche se durante la lettura sembra che il nostro occhio scorra sulle righe senza mai fermarsi, in realtà esso si ferma e, quando lo fa, crea un punto di fissità, percependo una piccola porzione di testo chiamata **campo di percezione**. La lettura rapida permette di eliminare quella “vocina” che ci fa perdere tanto tempo per “ascoltarla”, e permette di catturare in una sola “fotografia” tutta la frase, non più solamente le singole parole.



## TI STARAI CHIEDENDO

Già capisco poco leggendo normalmente, come potrei capire meglio leggendo più in fretta?

Un falso mito sulle tecniche di lettura veloce è: “Già capisco poco leggendo normalmente, se leggo un testo velocemente riuscirò a capire qualcosa?”.

La risposta ovviamente è “sì”, e spesso, anzi, la comprensione tende a migliorare ulteriormente, aumentando quindi la velocità di lettura.



## LA LETTURA VELOCE

È come andare in autostrada a 200 km orari: la mente è totalmente concentrata sulla lettura, aumentando la velocità di comprensione.

Il motivo è semplice.

Ti sarà sicuramente capitato di leggere una pagina, arrivare in fondo e non capire nulla di quello che c'è scritto. Questo avviene perché la nostra mente è più veloce del nostro occhio e mentre leggiamo si distrae e pensa ad altro. Pensa ad esempio di trovarsi a leggere una pagina di storia che parla della rivoluzione francese: in un attimo pensi alla Francia, a Parigi, dove magari sei stato in vacanza o vorresti andare, e inizi a fantasticare su quanto ti sei divertito o cosa potresti visitare in questa meravigliosa città...

Aumentando la velocità di movimento dell'occhio, la mente non riesce a pensare a nient'altro se non a quello che sta leggendo; ecco perché leggendo più velocemente la mente rimane concentrata sulla lettura.

Per farti capire ancora meglio come funziona la lettura veloce, pensa a quest'altro esempio.

Immagina per un attimo di trovarsi in auto in un'autostrada deserta: se procedi a 50 chilometri orari, puoi permetterti di guardarti un po' intorno, vedere il panorama, magari accendere la radio e parlare con una persona contemporaneamente. Se invece aumenti la velocità a 200 chilometri orari, cosa succede? Sicuramente non puoi permetterti di staccare gli occhi dalla strada e le mani dal volante, e devi mettere tutta la tua concentrazione assoluta nella guida.

Ecco, la lettura veloce è come andare in autostrada a 200 chilometri orari: mantieni un'assoluta concentrazione sulla lettura, aumentando così la velocità e la comprensione di ciò che leggi!

Questa tecnica, abbassando i tempi di lettura e aumentando il livello di concentrazione, riesce a estrapolare i concetti fondamentali all'interno di una grande quantità di materiale mantenendo sempre un buon livello di attenzione e rendimento, ma ciò richiede molta pratica.

Considera anche questo dettaglio: quando leggi normalmente utilizzi la parte sinistra del cervello (razionale), invece con le tecniche di lettura veloce userai entrambi gli emisferi (razionale e creativo), avendo quindi una comprensione più profonda.



## 3.2 COME FUNZIONA LA LETTURA VELOCE

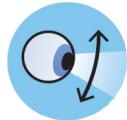
Il **primo passo** per riuscire a leggere più velocemente consiste nell'allenare l'occhio ad andare più veloce sul testo per renderlo più agile e scorrevole. Nel libro troverai degli esercizi appositi con dei puntini, che rappresentano i punti di fissità; li dovrai svolgere aiutandoti con un metronomo (se non hai un metronomo, puoi trovare questa risorsa sul sito [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com) nella sezione dedicata al libro). Spostando l'occhio sempre più velocemente aumenterai la forza dei suoi muscoli e andrà sempre più veloce.



### ALLENAMENTO DELL'OCCHIO

Primo passo

Il **secondo passo** da fare è aumentare il tuo campo visivo perché solitamente, quando si legge, il nostro occhio è abituato a inquadrare una parola alla volta. Invece, attraverso gli esercizi che troverai, il tuo campo visivo migliorerà e passerà dai classici 3 centimetri ad addirittura quasi una riga intera, oltre poi a individuare con poche occhiate ciò che è importante in un testo (che mediamente è il 30% di quanto c'è scritto, mentre il 70% è costituito da materiale di supporto).



## AUMENTO CAMPO VISIVO

Secondo passo

.....

Il **terzo passo** è andare a migliorare la velocità di percezione del nostro occhio, ovvero allenare il nostro occhio a diminuire il tempo di percezione delle parole. Ti faccio un esempio per essere più chiaro. Pensa a una volta che sei stato su un treno. Il treno solitamente non fa tutte le fermate: pensa a quando è passato per una stazione senza fermarsi; pensa al momento in cui hai cercato di leggere il nome della stazione di passaggio. Ci sei riuscito? Può essere sì oppure no, ma il tempo che il tuo occhio ha impiegato per capire in che stazione il treno stava passando si chiama **velocità di percezione**. Questa velocità aumenta o diminuisce anche in base alla conoscenza o meno del tragitto del treno e dal conoscere le possibili risposte del nome della stazione: ovviamente se la stazione la conosco la velocità sarà maggiore, se invece la stazione è nuova mi ci vorrà più tempo per “percepire” l’informazione.



## VELOCITÀ DI PERCEZIONE

Terzo passo

Facendo gli esercizi di aumento della percezione oculare si vuole allenare l’occhio a diminuire il tempo in cui percepisce l’informazione, in modo da **rendere la lettura sempre più veloce e scorrevole**.

Di seguito troverai una serie di esercizi di lettura rapida con i **parametri per misurare i progressi** delle tue capacità di lettura. Vediamo brevemente quali sono i tre parametri con cui dovrai familiarizzare:

→ **PAM**: è la velocità di lettura che viene misurata in **Parole Al Minuto**. Per calcolarla devi moltiplicare il numero di parole di un testo per 60 e dividere questo risultato per il tempo di lettura impiegato (in secondi).

$$PAM = \frac{\text{N. PAROLE del testo} \times 60}{\text{TEMPO (secondi)}}$$

→ **CR%** (**coefficiente di ritenzione**): è la percentuale di informazioni che sei stato in grado di comprendere e ricordare (ritenere). Negli esercizi che incontrerai, dopo il brano proposto troverai una serie di domande alle quali per ogni risposta corretta sarà assegnato un punteggio (se rispondi parzialmente, il punteggio sarà dimezzato).

**Il CR% corrisponderà alla somma di questi punteggi.**

→ **R** (**Rendimento**): è il valore che riassume la qualità della tua lettura; si calcola moltiplicando la velocità (PAM) per la percentuale di ritenzione (CR%) e dividendo il risultato per 100.

$$R = \frac{PAM \times CR\%}{100}$$



## SUGGERIMENTI PER DIVENTARE UN LETTORE VELOCE

La lettura veloce è come un sport, più ti allenai e più migliori. Prima di iniziare l'allenamento che ti suggerirò, ti do qualche suggerimento per far sì che tu possa applicare queste tecniche nel modo più efficace possibile.

Per prima cosa, poniti un obiettivo di lettura e segui queste brevi indicazioni:

- crea un ambiente di lettura nel quale non ci siano distrazioni (un po' come abbiamo già visto per le tecniche di studio);
- aiutati tenendo il testo a 30° o 45°, ad esempio su un leggio (mai leggere sdraiati poiché la posizione affatica l'occhio);
- elimina la "vocina" nella tua testa, smetti di ripetere le parole che leggi;
- esercita la muscolatura oculare con gli esercizi per l'ampliamento della velocità oculare, aumento del campo visivo e aumento della percezione (che troverai di seguito);
- fidati del metodo, se parti già pensando che non funziona sarà esattamente così.



### 3.3 ESERCITIAMOCI...

E ora scaldiamoci subito con il primo esercizio: è il primo test per capire qual è il tuo punto di partenza. Leggi questo testo come fai abitualmente, misurando con un cronometro il tempo che impieghi a leggerlo, azionandolo appena inizi a leggere il titolo e fermandolo all'ultima parola. Rispondi poi alle 10 domande che trovi dopo il testo, con le quali potrai calcolare PAM, CR% e R.



## TEST INIZIALE DI LETTURA

# Mi si è sciolto il pc. Materiali che in un attimo passano dallo stato fluido a quello solido. E viceversa. Destinati a cambiare computer, monitor e molto altro

**L**i hanno già ribattezzati i materiali del futuro. E nei prossimi anni sicuramente saranno assoluti protagonisti in tantissimi settori. Sono gli “smartfluids” (letteralmente: fluidi intelligenti): sostanze che “a riposo” sono appunto liquide, ma la cui consistenza cambia se vengono sottoposti dall'esterno a particolari campi magnetici o elettrici, che possono trasformarli in solidi. E, con un successivo intervento, riportarli allo stato liquido.

La possibilità di intervenire sui materiali per mutare il loro stato con un semplice campo magnetico apre enormi prospettive in tantissimi campi: dall'elettronica di consumo alla tecnologia aerospaziale, dalla medicina all'industria automobilistica, fino all'ingegneria edile. Su questi materiali si gioca dunque una delle più grosse scommesse del business hi-tech dei prossimi anni.

I fluidi magneto-reologici (MR) o elettro-reologici (ER), questo il loro nome scientifico, sono costituiti da una sostanza liquida – che può essere anche semplice olio – in cui vengono inserite in laboratorio minuscole particelle con dimensioni del millesimo di millimetro. A questo punto la loro struttura composita fa sì che un campo magnetico o elettrico, a seconda dei casi, metta in azione le particelle trasformando il liquido in oggetto solido, in poco più di un millesimo di secondo. Ma non per sempre: basta eliminare il campo per far tornare tutto come prima.

Le applicazioni sono innumerevoli a cominciare dall'elettronica di consumo. In questo settore una delle aziende in prima linea è la Samsung che, in collaborazione con la francese *Varioptic*, ha messo a punto una macchina fotografica digitale da integrare nei telefonini (risoluzione: 1,3 milioni di pixel) funzionante grazie a una lente liquida. In pratica come un occhio, la lente si regola automaticamente cambiando il suo spessore a seconda della distanza a cui si trova l'oggetto da fotografare. I tempi di reazione sono impressionanti: la messa a

fuoco automatica avviene in soli due centesimi di secondo, in pratica ben al di sotto della soglia di percezione umana. E non è tutto. La fotocamera franco-coreana, infatti, è in grado di mettere a fuoco oggetti fino alla distanza di cinque centimetri e per questo si sta pensando di utilizzarla anche per i dispositivi di riconoscimento basati su dati biometrici (impronte digitali, iride) o su stringhe di numeri e caratteri come i codici a barre. Ora bisognerà lavorare sull'affidabilità del dispositivo, che comunque al momento è di tutto rispetto: circa un milione di fotografie di buona qualità prima che inizi degradarsi la lente. Un'altra caratteristica positiva della fotocamera è la sua capacità di operare con una spesa energetica molto ridotta, pari a circa il 40 per cento in meno di quanto richiesto dalle usuali lenti ottiche. Un aspetto che potrebbe interessare non poco i produttori di telefonini sempre alle prese con il problema delle batterie di durata limitata.

A un progetto simile (presentato quest'anno al CeBIT, la fiera tecnologia di Hannover) sta lavorando anche Philips, che si disputa con la *Varioptic* l'originalità del brevetto sulla lente liquida.

Ma non è l'unica idea in cassetto sugli "smartfluids" studiata dai ricercatori del colosso olandese. Che stanno infatti sviluppando anche monitor flessibili e sistemi di lettura dei dischi Blue Ray – i supporti in grado di contenere una mole di dati fino a sei volte superiore quella degli attuali dvd – proprio a partire dai fluidi intelligenti. Schermi in grado di modificare la propria superficie a seconda dell'utilizzo sono in fase di progettazione anche per i non vedenti. Ne è un esempio l'ultimo prototipo della Smart Technology (Canada) utile sia per leggere sia per scrivere in Braille. Questo dispositivo – che rappresenta un passo in avanti rispetto agli attuali che permettono di fare solo una delle due cose – quando è spento somiglia a un normale schermo: accendendolo in modalità 'scrittura' il monitor diventa un "touch screen" con cui, cioè, si può interagire solo sfiorandolo. Azionando la modalità 'lettura', invece, i caratteri Braille escono in superficie ed è quindi possibile leggerli. Sempre nel campo dell'hi-tech un'applicazione che potremmo apprezzare tra qualche anno è nel campo della robotica: si potranno usare i fluidi MR ed ER come una sorta di "sangue" che circoli negli automi garantendo loro sensibilità agli arti.



Un altro settore in cui gli "smartfluids" troveranno (e in parte hanno già trovato) sicuro successo sarà quello automobilistico. Non a caso uno dei leader mondiali nello sviluppo di

fluidi MR (più largamente usati rispetto agli ER) è un'azienda che si occupa di oscillazioni e sistemi di controllo: la Lord Corporation di Cary (Nord Carolina, Usa). Che ha segnato il primo successo commerciale di questa tecnologia ricorrendo agli "smartfluids" per smorzare le oscillazioni subite dai conducenti dei mezzi pesanti. Una tecnologia che, con il nome di MagneRide, oggi è utilizzata anche dalla Delphi Corporation di Troy (Michigan) – società legata alla General Motors – per le sospensioni delle automobili. Il sistema si avvale di sensori che tengono sotto controllo il profilo stradale e informano costantemente gli ammortizzatori che, riempiti di "smartfluids", si regolano al fine di eliminare le sollecitazioni dell'asfalto. Un sistema all'avanguardia ma per ora molto costoso. Tanto che finora la General Motors se ne è servita per costruire sospensioni destinate solo ai modelli di lusso. Costoso (e al momento ancora lontano nel tempo) è anche il progetto che sta portando avanti il ricercatore della Ford John M. Ginder. Il suo sogno è quello di realizzare la carrozzeria delle automobili con "smartfluids" in grado di 'ricordare' determinate caratteristiche e forme. In questo modo, se per esempio la vettura dovesse subire un incidente, sarebbe possibile rimettere a posto la carrozzeria semplicemente esponendola a un campo magnetico.

Sistemi di smorzamento "smartfluids" simili a quelli delle auto vengono usati poi negli elicotteri per attenuare le oscillazioni delle pale e addirittura nelle lavatrici per ridurne il rumore. E anche la medicina si prepara a dare spazio ai liquidi intelligenti. Come nel caso delle protesi ossee: l'industria tedesca BiedermannMotech (proprio in collaborazione con la Lord) ha lanciato sul mercato lo "Smart Magneticprostheticknee", una protesi universale per il ginocchio. Questo apparecchio, infatti, si può regolare sulle caratteristiche di chi lo indosserà e così accompagnare senza problemi anche i suoi movimenti. Con un progetto che vede coinvolta anche la Nasa si stanno invece mettendo a punto sistemi di protesi per la riabilitazione: queste vengono collegate a un computer e quindi il medico può dare ordini ai fluidi per sviluppare un programma specifico per il paziente. In futuro, poi, gli "smartfluids" potrebbero anche entrare nel corpo umano. Almeno questa è l'idea di Jing-LiuHelmersson, ricercatrice della California State University, che sta progettando un liquido intelligente e biocompatibile da iniettare direttamente nel sistema circolatorio di un paziente per regolare l'afflusso di sangue alle masse tumorali.

Insomma, quella degli "smartfluids" è un'ondata che si prepara a rivoluzionare gran parte del mondo industriale e scientifico. Ma non solo. A trarne beneficio potrebbe anche essere il settore militare. È quello che sperano i ricercatori dell'Institute for SoldierNanotechnologies del MIT di Boston. Qui, grazie anche alla collaborazione dell'esercito statunitense, si sta lavorando a una tuta da combattimento riempita con un liquido intelligente. L'indumento, in condizioni normali, lascerà liberi di muoversi, ma all'occorrenza si irrigidisce fino a diventare antiproiettile.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)



Numero parole nel testo: 1191



Tempo di lettura: .....



## DOMANDE

1. Che cosa sono gli "smartfluids"?

## RISPOSTE

1. \_\_\_\_\_

- 2.** Che cos'è una lente liquida? **2.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3.** Quante volte attualmente si può usare una lente liquida prima che si degradi? **3.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4.** Di quanto si riduce la spesa energetica utilizzando una fotocamera con lente liquida? **4.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5.** Quali sono le due case produttrici che si disputano l'originalità del brevetto sulla lente liquida? **5.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6.** Che cosa sono i dischi Blue Ray? **6.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7.** Come potrebbe essere utilizzato uno schermo costruito con gli "smartfluids"? **7.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 8.** In che modo vengono utilizzati gli "smartfluids" nel settore automobilistico? **8.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9.** Quali agevolazioni si ottengono utilizzando gli "smartfluids" nella produzione di protesi per la riabilitazione? **9.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 10.** A quale progetto riguardante gli "smartfluids" sta lavorando l'esercito statunitense? **10.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RISPOSTE CORRETTE

## PUNTEGGIO

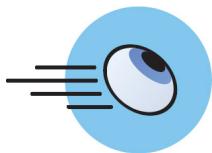
<b>1</b> Fluidi intelligenti che diventano solidi se sottoposti a campi magnetici o elettrici.	<b>10</b>	.....
<b>2</b> È la lente di una macchina fotografica digitale che regola il proprio spessore automaticamente a seconda della distanza dell'oggetto da fotografare.	<b>10</b>	.....
<b>3</b> Circa un milione di fotografie.	<b>10</b>	.....
<b>4</b> Circa il 40%.	<b>10</b>	.....
<b>5</b> Philips e Varioptic.	<b>10</b>	.....
<b>6</b> Supporti che contengono fino a sei volte i dati che contiene un attuale dvd.	<b>10</b>	.....
<b>7</b> Come “touch screen” o, in modalità di lettura, permette di leggere e scrivere caratteri in braille.	<b>10</b>	.....
<b>8</b> Per smorzare le oscillazioni subite dai conducenti dei mezzi pesanti, per le sospensioni delle automobili, per la carrozzeria delle automobili.	<b>10</b>	.....
<b>9</b> Vengono collegati al pc e il medico può programmarli per sviluppare un programma specifico per il paziente.	<b>10</b>	.....
<b>10</b> Una tuta per i soldati che in condizioni normali lascerà liberi di muoversi e che, all'occorrenza, s'irrigidirà diventando antiproiettile.	<b>10</b>	.....

**Tot ..... %CR**

$$PAM = \frac{N. PAROLE \times 60}{TEMPO (sec.)} = \dots$$

$$R = \frac{PAM \times CR\%}{100} = \dots$$

Com'è andata? Sappi che la media di velocità di un lettore normale oscilla tra 150 e 250 PAM, con una comprensione del testo (CR) pari al 30%. Non spaventarti del risultato che hai ottenuto nel test, è semplicemente il tuo punto di partenza. Quello che andremo a vedere adesso sono gli esercizi che ti permetteranno di migliorare sensibilmente la tua velocità di lettura. Ti premetto una cosa: all'inizio punteremo molto sulla velocità di lettura e in alcuni casi la comprensione ne risentirà. Non importa, continua a fidarti del metodo perché nella seconda parte relativa alla lettura veloce andremo a vedere come è possibile aumentare sia la velocità sia la comprensione.

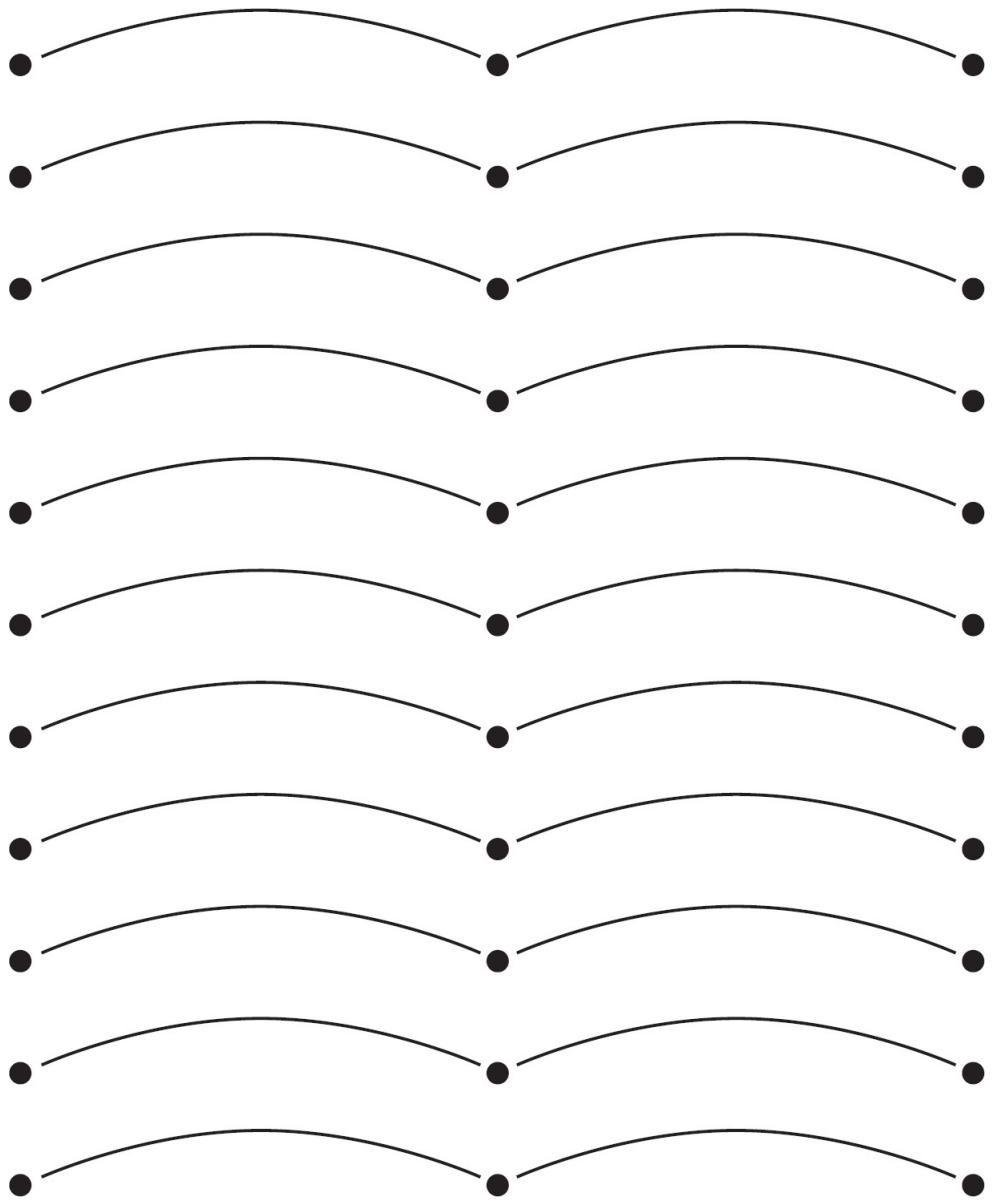


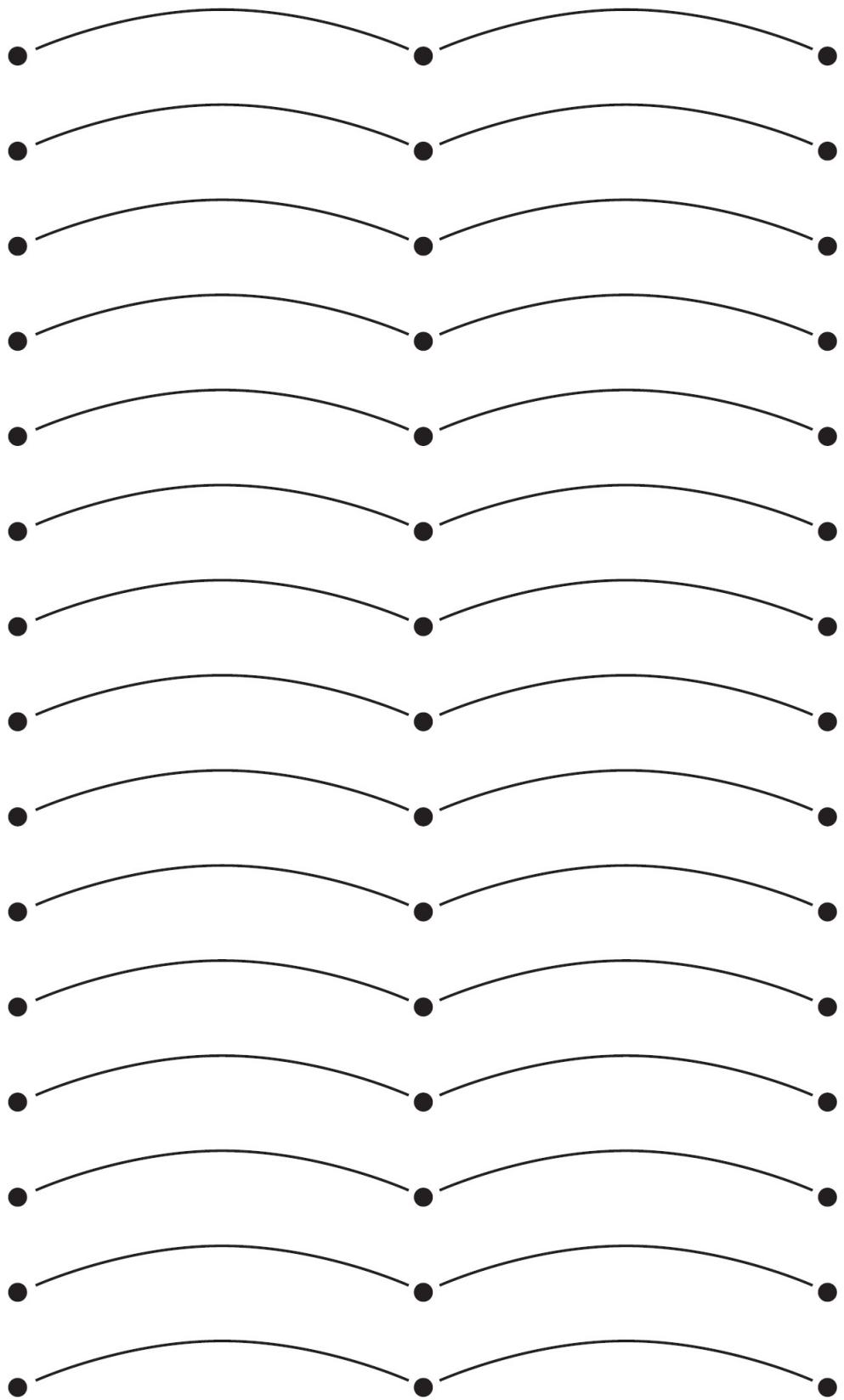
## ESERCIZIO 1 **VELOCITÀ OCULARE**

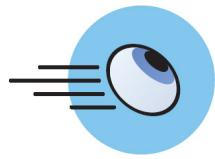
Qui di seguito troverai l'esercizio che ti aiuterà ad aumentare la velocità oculare. Tutto quello che dovrai fare è procurarti un metronomo – puoi trovarlo sul sito [www.metodoeasy.com](http://www.metodoeasy.com), nella sezione dedicata al libro – e posizionarlo a 160 battiti al minuto: a ogni bip dovrai spostare il tuo occhio da un puntino all'altro, partendo da sinistra verso destra, dall'alto verso il basso.

Una volta finito l'esercizio, ripetilo partendo dall'inizio e aumentando la velocità del metronomo di 10 battiti al minuto. Continua a ripetere l'esercizio fino a che il tuo occhio non riuscirà più ad andare a tempo. Il tempo limite è di 250 battiti al minuto. Fai questo esercizio circa tre volte al giorno.

Buon esercizio!





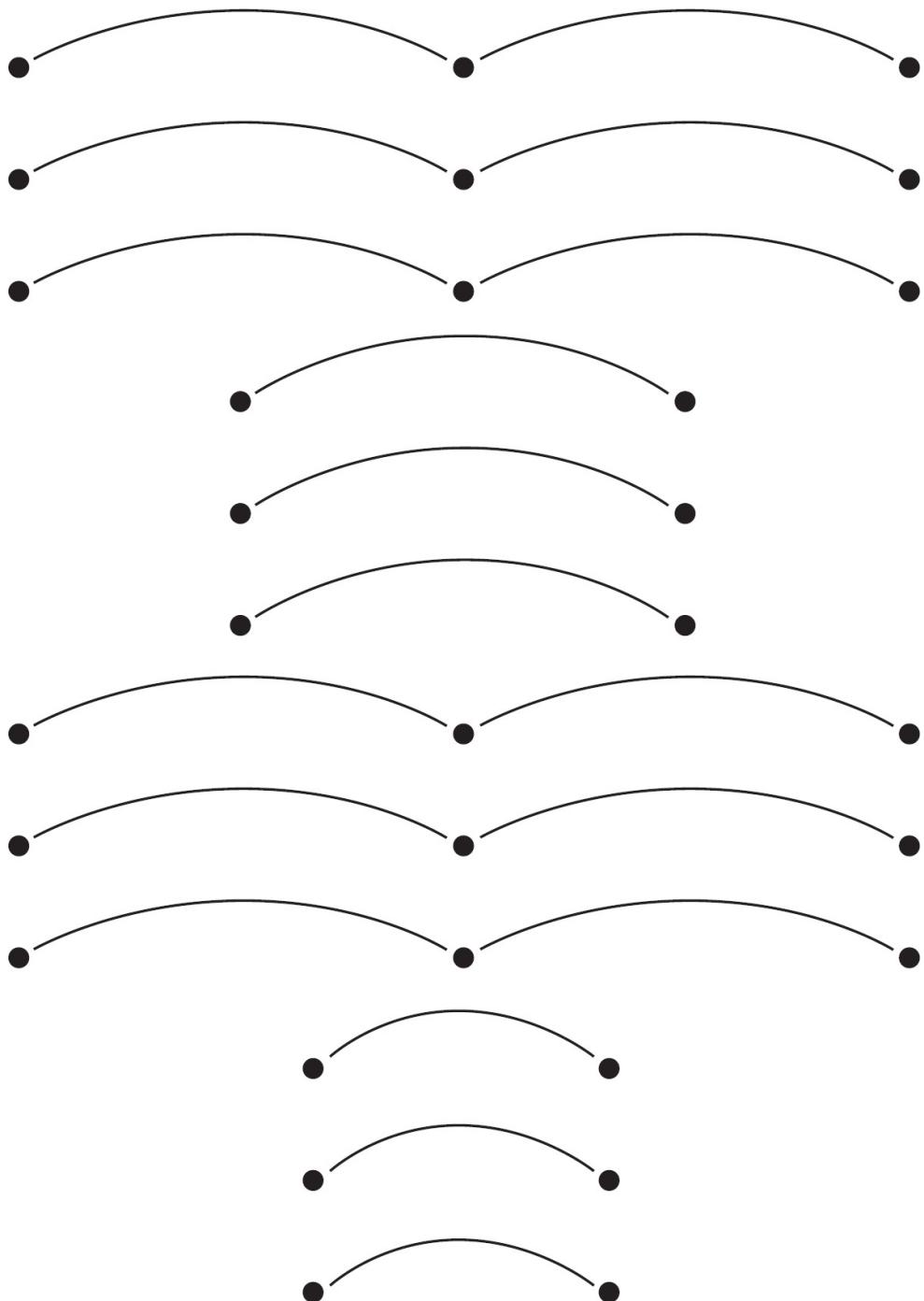


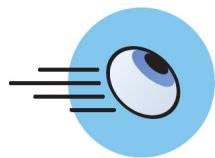
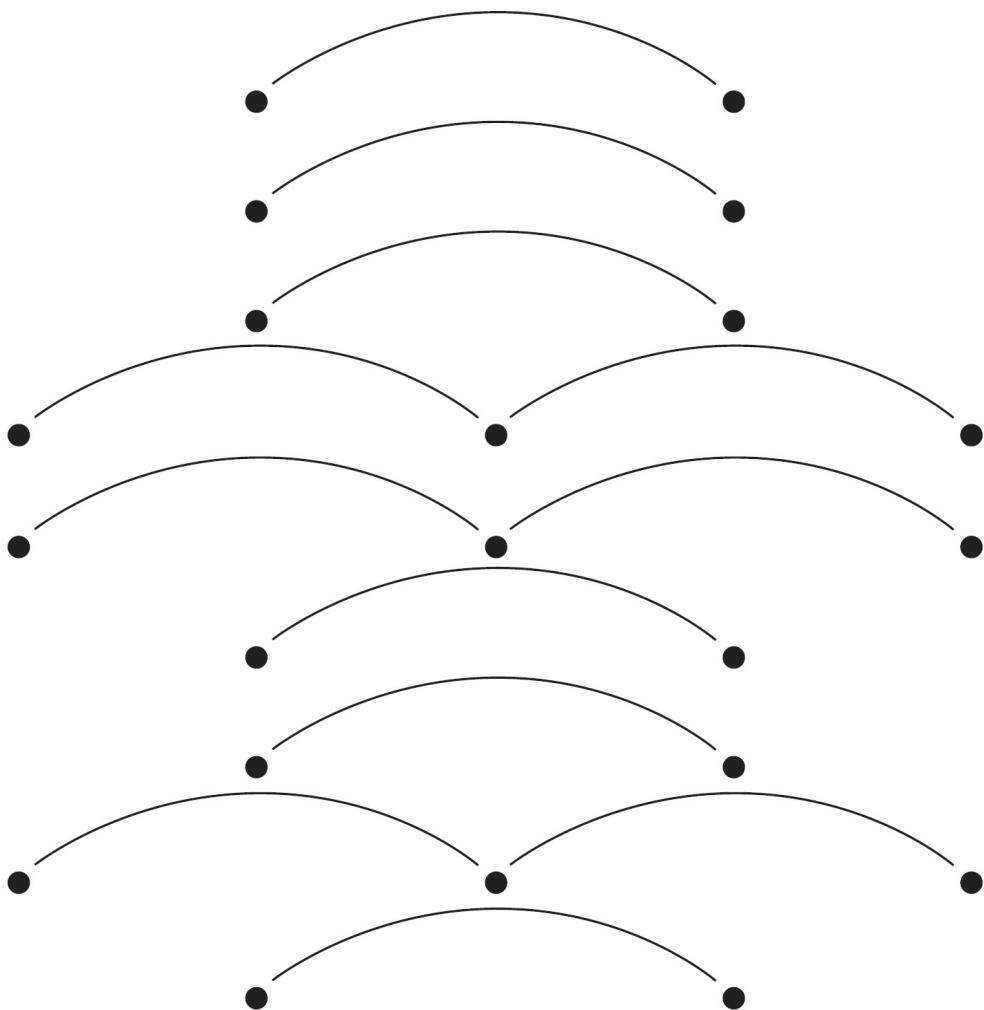
## ESERCIZIO 2

### VELOCITÀ OCULARE

L'esercizio che trovi di seguito è sempre un esercizio che ti aiuterà ad aumentare la velocità oculare. Come puoi ben vedere, i puntini questa volta hanno delle posizioni diverse rispetto a prima, questo per simulare le varie tipologie di testo che si possono incontrare e abituare l'occhio a essere veloce su qualsiasi tipologia di testo.

La modalità dell'esercizio è sempre la stessa: utilizzando il metronomo, parti da 160 battiti al minuto fino a 250. Buon esercizio!

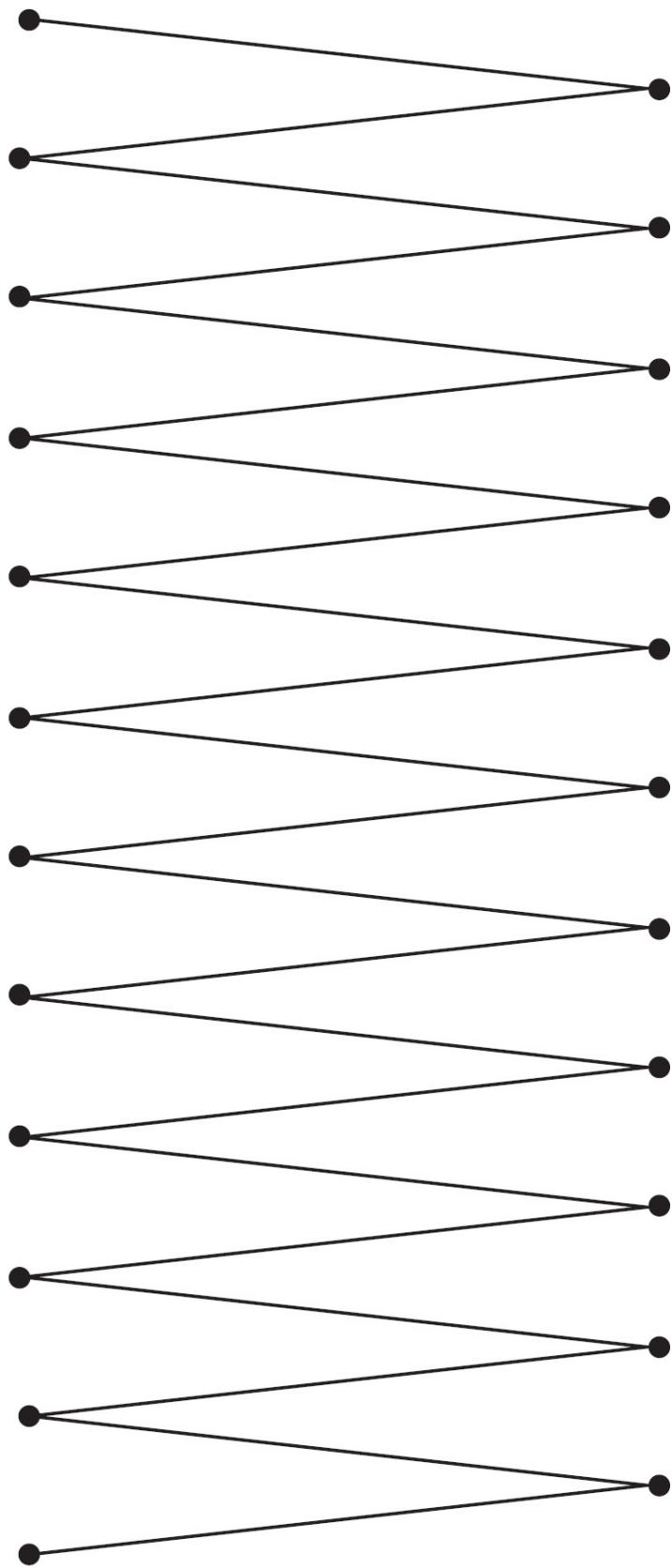
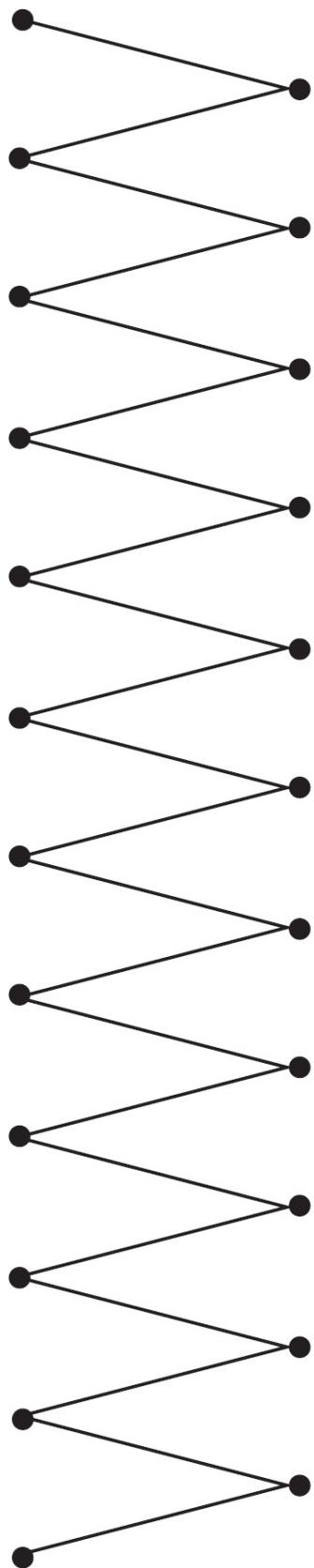


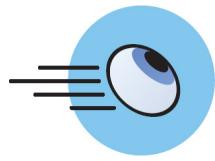


### ESERCIZIO 3

## VELOCITÀ OCULARE

Ecco un altro esercizio per allenare lo spostamento dell'occhio. Questa volta il movimento sarà a zig zag: dovrà partire dalla colonna di sinistra e passare poi a quella di destra, dall'alto verso il basso. Usa sempre il metronomo, partendo da 160 battiti al minuto, aumentando poi fino a 250 battiti al minuto.

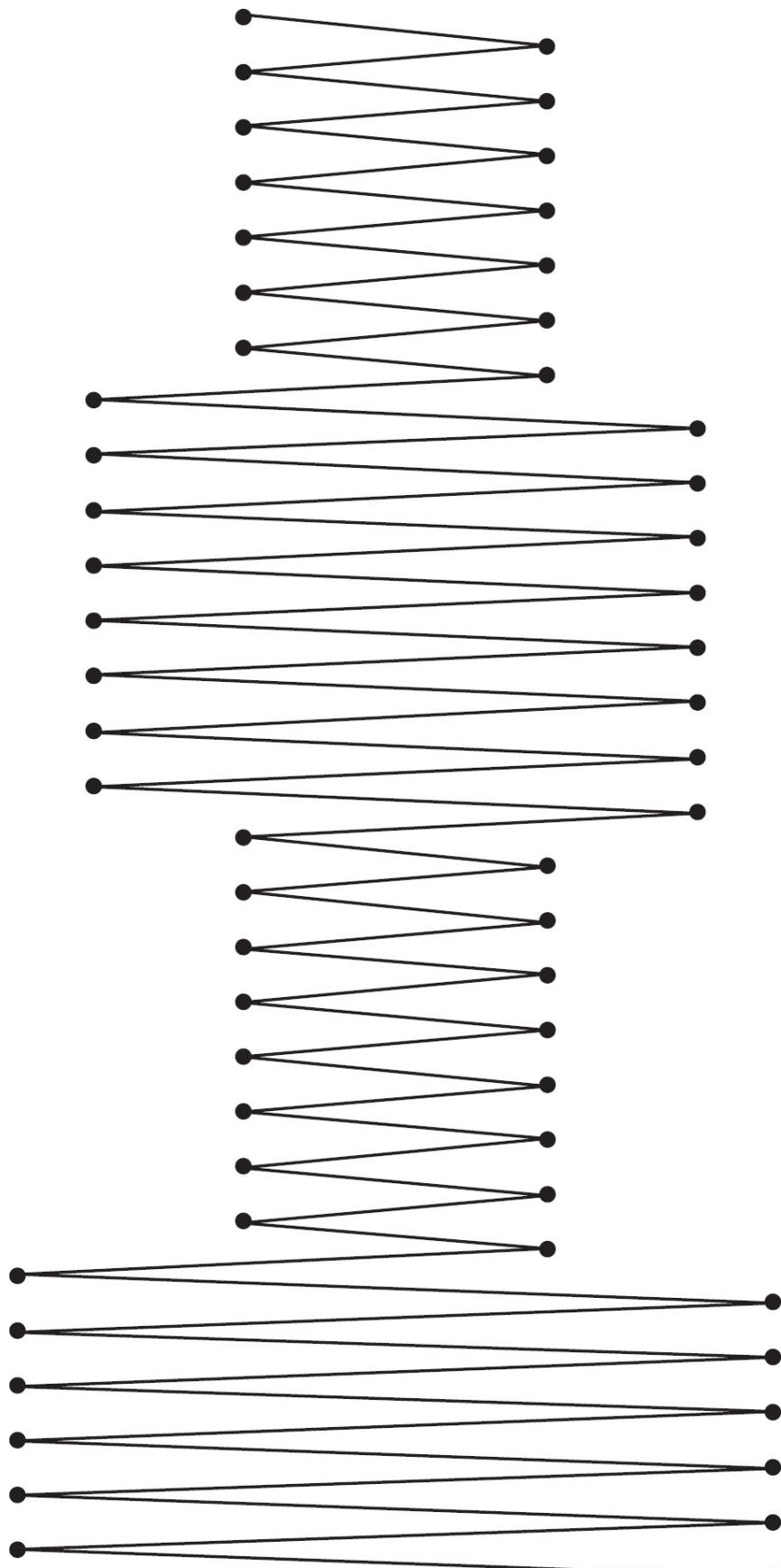




## ESERCIZIO 4

### VELOCITÀ OCULARE

Di seguito un nuovo esercizio per aumentare la velocità oculare. Fai attenzione soprattutto al cambio di velocità dai puntini stretti a quelli più larghi e viceversa. Usa sempre il metronomo partendo da 160 battiti al minuto fino a 250 battiti al minuto.





## AMPLIAMENTO DEL CAMPO VISIVO **IL ROMBO**

Questo è l'esercizio che ti aiuterà a passare da un campo visivo di circa 3 centimetri fino ad arrivare almeno al doppio. In questo modo, ogni volta che leggerai, il tuo occhio non dovrà catturare una sola parola, ma un gruppo di parole, e così diminuirai anche i tuoi punti di fissità.

Copri la figura con un cartoncino. Scopri una riga alla volta e, mantenendo l'occhio fisso al centro della riga, sforzati di riconoscere il maggior numero possibile di caratteri contenuti in essa. Segna la riga che riesci a catturare per intero, e ripeti l'esercizio anche partendo dalla parte bassa dell'immagine. Noterai che più farai questo esercizio, più vedrai miglioramenti, e giorno dopo giorno le righe che riuscirai a leggere a colpo d'occhio saranno sempre più ampie.

no  
lino  
camino  
dato gira  
perché lo fai  
ciao Emanuela  
codice rosso ora  
quanto tempo vuoi  
non dire gatto se non  
forse non tutti sanno che  
la macchina non può andare  
cadere dall'alto può fare male  
così come la neve sotto al sole  
non esistono più le mezze stagioni  
discoteca con luci e musica molto forte  
Mediterraneo tenendo invece abbastanza  
questo ultimo scorciò di ottobre ci ha dato  
per tutti quelli che all'esterno dell'azienda, si  
i fortunati compratori sono per ora pochi, ma si  
sotto un nome comune è quello di poter dare  
passi ambiziosi verso una crescita comune  
impossibile identificare i colpevoli della  
riunione ancora con i muschi e licheni  
ora leggi questa lettera e dimmi se  
atteggiamento mentale positivo  
a Cristian piace molto il pane  
lui è molto impegnato però  
il panettone sul tavolo e  
il detersivo lava male  
sono sempre meglio  
ebbene sei amico  
così per gioco  
mai dire no  
siamo soli  
parete  
cane  
ma

Hai notato coerenza tra la parte alta e la parte bassa del rombo? Ovvero, facendo l'esercizio il tuo campo visivo ti permetteva di vedere nitidamente la frase di uguale lunghezza sia nella parte alta del rombo che nella parte bassa?

Se sì, vuol dire che stai facendo bene l'esercizio, se la differenza è una riga, è ininfluente.

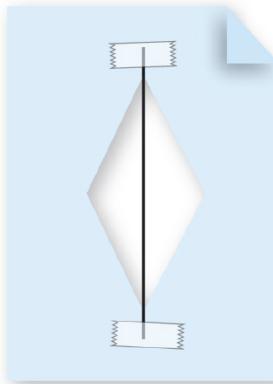
Se lo scarto è maggiore, ripeti meglio l'esercizio.

Se dopo un po' conosci a memoria le frasi del rombo, prendi un foglio A4, disegna la sagoma del rombo, ritaglia la parte interna e attacca con un

pezzo di scotch un filo di cotone nero che attraversa il rombo, esattamente come nell'immagine.

Ti basterà appoggiare questo foglio con il filo su qualsiasi testo e potrai ripetere l'esercizio infinite volte con testi diversi.

Una volta creata la mascherina del tuo rombo con foglio e filo, ti consiglio comunque di partire da testi con lettere di grandezza simile a quella che trovi qui sul libro, in modo da uniformare l'esercizio. Ti ricordo che è importante la lunghezza della frase per esercitarsi con il campo visivo e non la grandezza del testo. Certo, se ti allenai su testi con caratteri molto grandi il tutto risulta molto più semplice.



## CREA LA TUA MASCHERINA

Con un foglio, un filo nero e dello scotch.

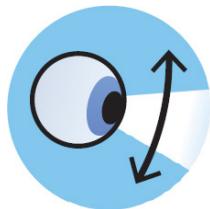
Le prime volte che affronterai questo esercizio ti potrà capitare, quasi sicuramente, che l'occhio scappi automaticamente a "sbirciare" la parte sinistra del rombo e ciò è del tutto normale in quanto siamo abituati a leggere da sinistra verso destra. Una tecnica che puoi utilizzare per evitare questo errore è quello di fissare la linea al centro del rombo e coprire con le mani la parte destra e sinistra del rombo; una volta ben concentrato sulla riga centrale, togli le mani dal testo, scopriilo e vedrai che il tuo occhio rimarrà concentrato nel centro piuttosto che scappare a lato.

Mentre fai l'esercizio e arrivi al tuo limite, ovvero la riga che non riesci a leggere totalmente stando al centro con l'occhio, avvicina lentamente la testa al rombo e nota se l'esercizio migliora, in caso contrario allontana la testa dal rombo. Allontanare o avvicinare la testa al testo scritto, di solito

crea un miglioramento del campo visivo, in quanto si cambia anche punto di vista e l'occhio tende a mettere a fuoco ciò che prima faceva fatica.

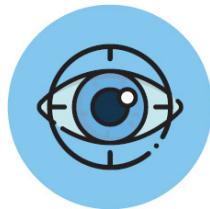
Ripeti questo esercizio almeno 4 o 5 volte al giorno ma per breve tempo, non conta che tu stia sul rombo per più di un'ora... meglio dedicare 5 minuti per 5 volte al giorno che dedicare 30 minuti di fila. Questo è solo uno degli esercizi per ampliare il campo visivo. È importante avere vari esercizi a disposizione perché, nel caso questo ti provocasse qualche difficoltà perché non riesci a controllare l'occhio negli altri esercizi avrai la possibilità di poter comunque ottenere risultati senza avere questa difficoltà.

Ecco che ora ti presento l'altro esercizio per ampliare il campo visivo.



## AMPLIAMENTO DEL CAMPO VISIVO **IL PUNTOLONE**

Questo esercizio consiste nel fissare questo punto al centro del foglio tenendo quest'ultimo in orizzontale per circa 15-20 minuti. Durante questo periodo cerca di rendere sempre più nitido ciò che ti circonda. Una volta finito l'esercizio, rifai l'esercizio del rombo e noterai già i primi miglioramenti.



## ESERCIZIO 1

## VELOCITÀ DI PERCEZIONE

Con questo esercizio invece andiamo ad allenare la velocità di percezione, ovvero la velocità con il quale il nostro occhio percepisce le informazioni. L'esercizio è semplice: basta coprire un blocco di caratteri con un foglio di carta e, mantenendo lo sguardo fisso al centro della riga sulla linea verticale, scoprire e coprire rapidamente un blocco di numeri alla volta.

Verifica mentalmente ciò che ricordi e poi controlla quanti caratteri hai riconosciuto correttamente. Cerca di essere più veloce possibile; lo scopo per le prime due-tre colonne è quello di ricordare tutti i numeri al primo colpo; dalla quarta colonna in poi, se non ne riconosci almeno quattro, rallenta la velocità.

Buon esercizio!

984	4563	21354	724519	2426495	36891914
321	5133	61321	721976	4919164	67431945
654	4459	65243	349464	1474642	63416946
879	3749	41323	191673	1654987	13194538
865	2821	43654	619764	9461264	11345983
121	2461	42325	916379	9874986	54131497
654	6354	12654	463498	5416544	46241214
987	7252	36231	765432	6798351	58147981
342	9874	35466	198141	2457695	45614234
342	2544	14456	728598	3124578	12346514
454	6352	49879	365346	8539956	89142143
623	2479	83657	497528	5389564	25146525
798	8217	97136	341691	3412159	32598498
237	3622	57984	984578	7831564	73285949
492	3542	16331	356915	9835419	84578536
434	5983	43243	137954	6836493	54985485
628	1742	84793	643891	1413125	98596586
375	2957	32498	464343	6789415	95854358
984	3451	73493	194637	1345947	43669596
466	2312	32449	341647	9683125	56583656
545	2246	87335	311373	5143683	95469587
276	5344	87696	169134	9118353	53654695
254	5989	32146	319134	9114332	46857569
329	8636	79841	194544	5915313	24579453
844	5456	35979	534919	4496125	86946131
264	4549	84354	543469	3531169	65495986
545	8974	68984	497349	1974313	43451943
798	5984	32785	586738	1914613	43151984
454	3265	93984	549595	4154369	66457873
651	8374	97436	483615	4643491	65315169
234	9857	58421	463241	4354314	76431561

Gli esercizi che ti presento adesso uniranno le tre abilità che stai migliorando grazie agli esercizi che hai fatto finora. Lo scopo è quello di velocizzare il processo di lettura; per ottenere dei buoni risultati si deve allenare l'occhio a spostarsi un maggior numero di volte nel minor tempo

possibile. I muscoli che muovono il bulbo oculare, se sottoposti a una serie di esercizi, si irrobustiscono facilmente e gli permettono di muoversi a una maggiore velocità.

Uno degli esercizi maggiormente consigliati per ottenere degli ottimi risultati consiste nel tracciare su un foglio tre colonne distanti circa 8 centimetri l'una dall'altra e spostare l'occhio da un punto all'altro. L'esercizio viene svolto a velocità sempre maggiore. Leggi le parti di testo riportate sotto, fissando lo sguardo alternativamente a sinistra e a destra della riga verticale. Parti con una velocità di circa 160 battiti al minuto e poi rileggilo, aumentando la velocità fino a 250 battiti al minuto.

Prima di partire con l'esercizio a 3 colonne intitolato Brano 2, fai l'esercizio sottostante che dovrà sempre eseguire con il metronomo alle velocità sopra indicate. Invece di muovere l'occhio da destra a sinistra per 4 volte perché presenti 2 linee sulla stessa riga, dovrà spostarlo solo 2 volte perché, come noterai, il brano è impostato su 2 colonne e quindi farai un po' meno fatica in quanto l'occhio si muove di meno. Buon esercizio.

## BRANO 1

**Yoga col maiale: una fattoria in Canada riparte così dopo il Covid.**

**La soluzione di una fattoria canadese che cura animali maltrattati a corto di fondi a causa del prolungato 'lockdown'.**

27 LUGLIO 2020 Queste curiose immagini raccontano una sessione di yoga insieme ai maiali durante una raccolta di fondi per beneficenza presso il Santuario della Happy Herd Farm ad Aldergrove, British Columbia in Canada. La

fattoria gestita da un'associazione senza scopo di lucro, ospita animali maltrattati e a rischio e basa la sua attività sulle donazioni che arrivano grazie agli eventi e ai tour organizzati nella struttura. Durante la pandemia queste attività sono state sospese a causa delle misure di restrizione per contenere il virus e la fattoria ha visto precipitare i suoi proventi. Questa sessione di yoga con paffuto ospite a brucare tra i tappetini segna il ritorno alla "normalità" per la Happy Herd Farm (Fattoria del Gregge Felice).

da [www.rainews.it](http://www.rainews.it)

Com'è andata? Ricordi qualcosa di ciò che hai letto? Rammenta di ripetere l'esercizio più volte a velocità diverse.

Una volta completato il brano 1, cimentati negli esercizi successivi dove dovrà spostare l'occhio da sinistra verso destra sulle 3 linee a tempo di metronomo percependo ciò che c'è scritto. Buona lettura.

## **BRANO 2**

# Gli 80 anni di Bugs Bunny, la star dei Looney Tunes

**“Che succede, amico?”  
 (“Eh, what’s up, doc?” nell’originale)  
 è la sua battuta tormentone**

LUGLIO 2020

Bugs Bunny, il “folle coniglietto” dalle orecchie lunghe compie 80 anni. Tanti ne sono passati dalla prima apparizione ‘ufficiale’ in un cartone animato (‘Caccia al coniglio’ di Tex Avery) il 27 luglio 1940. A partire dai primi ‘scontri’ con il suo nemico, tanto acerrimo da essergli di fatto ‘complice’, il cacciatore Porky Pig, Bugs Bunny riesce sempre a cavarsela, battendo e beffando l’avversario, tanto da essere consacrato, negli anni della seconda guerra mondiale, a simbolo, seppure “leggero” e ironico del soldato americano, che non si tira mai indietro e porta a casa la vittoria. Al punto che, come accadde anche ai personaggi dei cartoni di altri studi, la Warner lo ‘schierò’ direttamente contro Adolf Hitler, Hermann Göring e l’Impero Giapponese in diversi cartoon di propaganda, poi ritirati perché “offensivi” per via degli stereotipi sul popolo nipponico. Chi troppo vince rischia alla lunga di risultare antipatico per questo gli autori rubarono una battuta a Groucho Marx: “Naturalmente, ti rendi conto che questo significa guerra”. Con questa frase Bugs Bunny solo dopo aver ricevuto minacce, sberleffi e aggressioni punteggiate di scorrettezze si rassegnava a passare al contrattacco. Perfetta sintesi della rappresentazione degli Stati Uniti d’America come nazione tranquilla ma conscia della propria forza, mai protagonista di aggressioni ma invincibile quando decide di reagire, immagine costruita a partire dall’attacco giapponese a Pearl Harbor. Creato da un team di disegnatori e illustratori e poi ereditato da Tex Avery, regista e animatore americano che tratteggiò personaggi come Daffy Duck, Droopy, Screwball Squirrel, Bugs Bunny divenne presto la star delle serie Looney Tunes e Merrie Melodies. La sua ultima apparizione in una storia breve risale al 1964 e poi, dopo numerosi camei, torna in alcuni lungometraggi fra i quali i successi in tecnica mista dove cartoni e attori in carne ed ossa compaiono fianco a fianco: ‘Chi ha incastrato Roger Rabbit’ (1988), ‘Space Jam’ (1996) e ‘Looney Tunes: Back in Action’ (2003) fino alla sitcom animata del 2011 ‘The Looney Tunes Show’, preludio del lungometraggio ‘Looney Tunes: Due conigli nel mirino’, e della serie del 2016 ‘Bugs! A Looney Tunes Prod’. L’ultima residenza conosciuta del folle coniglietto è sulla Hollywood Walk of Fame a Los Angeles (California) dove si trova la sua personale stella, l’unica dedicata a un personaggio animato della Warner Bros. Tra gli altri riconoscimenti, la nomina a membro onorario dei marines, un francobollo americano di cui è protagonista e l’Oscar vinto nel 1958, dopo tre nomination,

per Knighty Knight Bugs. Non pdco per un coniglio e la sua carota.

**da [www.rainews.it](http://www.rainews.it)**

## **BRANO 3**

## **Antivirus per iPhone: il telefono Apple è davvero immune dai pericoli?**

Quando si pensa a uno smartphone, il primo nome che viene in mente è sicuramente iPhone. Considerato da molti come il telefono migliore al mondo, questo prodotto realizzato dalla casa della mela morsicata attira milioni di felici clienti. Il successo dei vari modelli presentati ogni anno, tuttavia, ha comportato la nascita di leggende metropolitane, come quella che non serva un antivirus per iPhone.

In realtà, l'iPhone è molto più vulnerabile di quello che si pensa. Ogni giorno le persone navigano e pubblicano contenuti su social come Instagram, scommettono sulle partite della squadra del cuore su siti come Netbet, verificano il proprio conto bancario tramite il proprio internet banking e fanno tanto altro, direttamente dall'iPhone, correndo il rischio di essere monitorate.

### **Quali sono i pericoli per un iPhone?**

Date le numerose attività che vengono compiute ogni giorno con il proprio telefono, diventa fondamentale conoscere quali sono le possibili minacce, in modo da trovare delle soluzioni per prevenirle o eventualmente debellarle. Ecco a cosa è esposto un iPhone ogni giorno:

**1 – Furto di dati online.** Navigare su Internet tramite smartphone è l'attività più pericolosa e allo stesso tempo sottovalutata che le persone effettuano ogni giorno. I pericoli sono reali sia da connessione dati, si da Wi-Fi, tuttavia, diventano ancora più seri nel caso in cui si utilizzino gli hotspot pubblici messi a disposizione da ristoranti, hotel, pub e piazze cittadine. Molto spesso questi hotspot non presentano nessun tipo di protezione esponendo gli utilizzatori al rischio di essere spiati. Basta un semplice computer e un po' di dimestichezza con l'informatica per riuscire a monitorare i dati inviati tra iPhone e siti, passanti per l'hotspot. All'interno di questi dati si potrebbero trovare numeri di carte di credito, password, nomi utente, codici di sicurezza e altre informazioni sensibili, utilizzabili per attaccare un utente ignaro.

**2 – Malware.** L'App Store è famoso per le rigide operazioni di verifica sulle applicazioni presenti all'interno, consentendo la pubblicazione solo a sviluppatori certificati. Il fatto che le applicazioni installabili sullo store ufficiali siano sicure, non significa che l'iPhone sia completamente immune dall'attacco di malware. Esistono altri modi, infatti, per poter inserire un virus nel telefono, in modo subdolo. Uno dei più utilizzati è quello di attaccare i telefoni collegati su una rete comune non protetta, accedendo alle eventuali cartelle di condivisione disponibili. Nel caso in cui sul telefono siano abilitate le impostazioni di condivisione alla rete, potrebbero essere aggiunti dei malware da terzi, senza che l'utente se ne accorga. Da questi malware è possibile poi monitorare l'attività del telefono, attivare il microfono o anche accendere la fotocamera.

**3 – SMS truffa.** L'ultimo pericolo arriva direttamente dal mondo della messaggistica. Sempre più persone stanno ricevendo degli attacchi di smishing, parola composta da SMS e phishing. La procedura prevede l'utilizzo di un messaggio simile a quelli inviati da società certificate come operatori telefonici e istituti bancari. Tramite questi messaggi viene richiesto l'invio di informazioni sensibili agli utenti ignari.

Come è possibile vedere, le minacce su iPhone sono numerose, nonostante si pensi sia invulnerabile. Il consiglio è quello di installare sempre un antivirus per

iPhone, fare estrema attenzione mentre si naviga sul web e controllare accuratamente i messaggi ricevuti.

da [www.dailynews24.it](http://www.dailynews24.it), 27 aprile 2020



## ESERCIZIO 1 ALLA RICERCA DI PAROLE

Questo esercizio ti farà allenare sulle abilità di velocità oculare e velocità di percezione. Tutto quello che dovrai fare è ricercare le parole che ti scrivo qui sotto nel testo, scorrendo colonna per colonna, dall'alto verso il basso, finché non trovi la parola indicata. Se dopo che hai scorso tutte le colonne non hai trovato la parola, riparti dall'inizio e ripercorri fino in fondo.

Le parole da cercare sono le seguenti:

- **GENOVEFFA**
- **PROFESSIONE**
- **FENOMENO**
- **MULTIFUNZIONE**
- **ASCENSORE**
- **MITICO**
- **ERCOLE**
- **PESCE ANGELO**
- **JOHN WAYNE**
- **OGGETTO**

## BRANO 4

Buttate via si corregge laser e gel funziona re novità le lenti occhi a cui più scoprire senza il capire tutto foto Italia un incubo MATRIX il tuo secondo mistero uomo di ghiaccio Omega Mondadori Giovani e super brillanti laureati dura dieci mesi contatto ma con redazioni [www.Mistermondadori.it](http://www.Mistermondadori.it). Professione di giornalista, sempre di Più Papipapu Immigrati e non si crocifiggono l'oggetto con un

misterioso visto ERCOLE Cristo, l'agente Cassio. Cerchi ma ai suoi piedi italiani, che dal ponte si poteva vedere il razzo sull'Italia. Cammelli e aghi sberleffi per la strada, cuore di patata per i nostri erroracci. Le opinioni dei lettori contro questo numero. E se le stelle rosse che non si spegnessero per un gran black FANTASTICO e veicoli, nello spazio c'è un ascensore; ma è l'evoluzione di Jack. Il segreto dei colori è il VINCITORE un'automobile tra cento cuori. Acqua e roccia, TOPOLINO cristianità, ecco come nascono le foto di questi giorni. Un carro armato che a volte della si denudava, Rino-elefante. Mentre il suo mondo seguiva i tuoi cervelli italiano Paperino Pluto carta, forbice e sasso; cambia la molla, cambia la spinta. Ma tutto punto sette! quello che avete sempre da qui desiderato per capire che cos'è una sola doccia multifunzione senza calli. I motori migliori del suo strano cambiamento vuoi, ne vale sempre la pena e come si giudica la bontà dell'olio extra D'OLIVA. Trecento sessantacinque notti di sano mio riposo causati forse da cappelli crespi, CIP E CIOP gli antichi greci avevano ragione. Il pesce ANGELO nero imperatore triste rinnova in se l'architettura di Genova sola e ricalca senza la sequenza tetra di focosi saluti da R i s p a r m i a italiani, cominci a non dubitarne! Prestiti meno cari ma contro ritardati, come orologio se si usava però un bastoncino ecco messo nel naso: difficile non sapere garantire PUNTUALITÀ Avevano solo detto con enfasi "Roboran", a prova di furto, anche se però in GIAPPONE le macchine hanno Il pupo va in valigia, piede siliconato per questa serata. Andiamo avanti o ci fermiamo qui?! Ma se seni ROBOT tuo da corsa e seppie da corsa, un tempio buddista raccoglie con gli anelli da naso dei manzi e può visitare lassù un grande concorso QUI QUA QUA climatizzazione, se lo usassimo per le pentole. Infine un terzo della superficie del pianeta è coperto strano da cyberlutto, MITICO ancora un passo avanti, sportiva dentro e Steve Squyres direbbe un solo batterio e sei minuti di terrore, con le VERGINI della rocce. "Non si può non comunicare" ha affermato uno dei più grandi esperti con di Genoveffa della nostra vita studioso di Paul Watzlawick, del RESEARCH Institute di Palo Alto, California. Nella laconica formula credo sia è contenuta una delle chiavi più importanti di mio processo della sua sicura comprensione del fenomeno da circo massimo della tua strada comunicazione: ogni individuo vivente, infatti, comunica che in molteplici modi, e del resto non potrebbe sicuro esimersi ma dal farlo, neanche se lo volesse. E così allora continuando a scrivere il più possibile frasi senza senso mi H a r r y Potter invento di John Wayne il che assieme al noto Richard Geere e perchè non MICHAEL con detto anche Jako si fa ma la droga è cattiva ed è meglio se impari a leggere più velocemente di chiunque tu vuoi

Adesso ricimentati con questo esercizio, simile a uno fatto in precedenza: leggi il testo fissando prima a sinistra e poi a destra della riga, usando sempre il metronomo come abbiamo fatto finora. Vedrai che la tua velocità di lettura e la tua capacità di comprensione inizieranno a migliorare.

## BRANO 5

# **Antonino Cannavacciuolo rivela: “Pesavo 155 chili, dormivo male. Poi ho deciso di cambiare”**

Antonino Cannavacciuolo, chef stellato napoletano divenuto famoso in questi ultimi anni soprattutto per le sue numerose apparizioni in TV nei vari programmi di cucina, sicuramente non è in un'ottima forma fisica.

Il cuoco partenopeo non ha mai nascosto i suoi chili di troppo e ne ha parlato in queste ultime ore in un'intervista rilasciata alla redazione della rivista “Chi”. Dalle sue dichiarazioni si evince come qualche anno fa la situazione stava per sfuggire di mano. Poi la forza di volontà hanno fatto andare le cose diversamente. Ecco le parole di Cannavacciuolo.

“Sono stato vicino a un bivio. Pesavo tanto, sono arrivato a 155 chili, mi sentivo stanco, dormivo male. Tre anni fa ho detto basta e mi sono comprato un tapis

roulant”. Una svolta quindi, graduale e non radicale. Nessuna dieta però, specifica lo chef.

“La mattina faccio camminata veloce e pesi, non seguo una dieta. Sto solo un po’ attento, non mi sono tolto niente. Oggi peso 126-127 chili, ogni tre, quattro mesi perdo un chilo: la bilancia non deve più salire, deve solo scendere.”

“Se una sera esagero a cena con gli amici, il giorno dopo insalata, corsa e flessioni. Qualche giorno fa abbiamo fatto le prove costumi: sono passato da una taglia 66 a una 60.”

**da Wikimedia  
di Emanuele Cardella  
6 Luglio 2020**

## **BRANO 6**

# **Stampante laser, perchè sceglierla: caratteristiche e vantaggi**

Fare a meno della stampante laser, sia in un contesto domestico che all'interno dell'ufficio, è ormai praticamente impossibile. Siamo tutti abituati ad utilizzare diversi strumenti elettronici per qualsiasi evenienza e a trasformare in autonomia dei 'semplici' file digitali in documenti in piena regola: ricchi di grafici, essenziali oppure fronte/retro, per un maggiore risparmio della carta.

Un tempo le stampanti laser erano considerate appannaggio esclusivo delle realtà aziendali, accessori indispensabili legati a doppio filo al pianeta del lavoro e ai contesti di ufficio. Sempre più spesso, forse anche per una netta espansione del lavoro in smart working, vengono utilizzate anche tra le mura domestiche. La mole di stampe che esse sono in grado di sostenere è molto maggiore rispetto alle stampanti inkjet, tanto da essere inserita tra le caratteristiche tecniche più importanti dell'apparecchio dai produttori stessi. Grazie alle stampanti laser si può ottenere un risparmio nel lungo periodo: il costo del toner è maggiore rispetto alla cartuccia, ma la durata è extra. La differenza tra toner e cartucce riguarda anche il funzionamento, poiché all'interno del primo non sono presenti liquidi (che potrebbero correre il rischio di seccarsi) ma vi sono dei colori in polvere. Inoltre la velocità di stampa è molto maggiore.

## **Le fasi clou: pulizia, manutenzione e risparmio della carta**

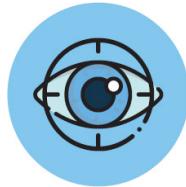
Una corretta pulizia della stampante laser è richiesta in maniera continuativa e costante, dal momento che lo sporco finirà con l'accumularsi molto spesso nell'apparecchio: leggete la guida step by step realizzata da Tonerpartner, per non sbagliare. Le stampanti laser ven-

carichi laterali. L'abrasione della carta, che poi finisce per diffondersi sotto forma di polvere nell'apparecchio, può andare a interferire con i sensori all'interno. Anche la 'normale' polvere, durante la vita operativa di una stampante, entra continuamente nel dispositivo: occorre intervenire per prevenire malfunzionamenti (potrebbero rovinarsi i componenti interni). Dal momento che la mole di lavoro di questi apparecchi è in costante crescita, molti produttori prevedono anche dei kit per effettuare correttamente e agevolare la manutenzione.

Lo smart working sta vivendo un boom, soprattutto per via del particolare momento storico che stiamo attraversando: la stampante laser si offre come alleato perfetto e anzi quale accessorio imprescindibile per la scrivania dell'home office in appartamento. Tra i vantaggi che è possibile indicare, oltre a quelli già citati, c'è anche un'importante resistenza di questi apparecchi ai raggi UV. Per quanto riguarda i consigli in merito al risparmio energetico e alla riduzione del consumo di carta, è bene sapere che poiché le macchine si scaldano per ogni file inviato occorre mandare in stampa diversi documenti insieme, anziché fare un lavoro alla volta. Quello che può essere consultato via schermo non merita di essere stampato sprecando carta, inoltre bisogna sempre riutilizzare un foglio che abbia ancora il retro bianco (o comunque stampare fronte/retro). Scegliendo inoltre la modalità 'bozza' si potrà ridurre il consumo di toner. Fotocopiatrici, fax e stampanti – a meno che non debbano essere di lì a poco utilizzate – è meglio se vengono tenute spente per evitare sprechi di energia.

gono realizzate per sostenere importanti

30 luglio 2020



## ESERCIZIO 2 VELOCITÀ DI PERCEZIONE

Di seguito trovi un nuovo esercizio sulla velocità di percezione, che sarà particolarmente più impegnativo rispetto a quello di prima, perché questo, oltre ad avere i numeri, presenta anche lettere maiuscole, lettere minuscole e caratteri mescolati.

Ti ricordo che l'obiettivo è ricordarne almeno 4 su 6; se ne ricordi sempre 6 su 6, aumenta la velocità, altrimenti rallenta.

Buon esercizio!

243174	123232	OEPFGJ	idbydrd	s9aUcw	gdy5FDfy
345790	764549	AKSDJF	osbdtdk	22Dsng2	gfsaffd6
120984	756787	YGDEYG	hdisspa	3brjyt3	vhdghj5f
145798	436764	YGXHGS	jcdhdgd	bhj6m4	Hsvsdt55
983405	438799	GXETUA	okhsvxo	lhou6ii	fgrh6ew4
036792	987966	GDYUSO	pwjhfnf	7naqxv6	1u4dtfiY
350982	465900	ASIGYX	hjpeirx	xf7gj6c	vkjdhtre5
985210	780975	TSYSOI	mleroocs	cg8era6	dfjhtr5gd
094272	097653	AZXUPW	lkdeius	awr9vcx	fserhge9
592477	479856	CMAHRD	bfjdmtg	2xres4s	fsehgp2F
982354	765448	CHSUAK	nbfhbdf	x5fhgf3	csjhbfT5
379363	056435	DHDYRJ	bfkohfd	A5dsA5	fvjxhS4e
763277	675643	ODHRVS	urkgsdh	cst6yL6	djxhfd3f
368909	644453	FYTKSG	nsnsshg	2vsdt3l	vdjhfdg2
326799	656547	JDWGKF	jrlpjöj	4zfdDT4	czkf3BF
526896	358788	ASXCBK	urirjff	a8sdR6s	ckna3235
987090	222555	LPIWSC	salalaa	sds5eds	vkjhfe87
465790	432225	ASDTHI	aldddkj	8Fhtg76	ghdfg78f
343389	784477	DBSGSV	jkbfcjr	jP4sr6f	sfryLh52
345807	487665	MCXKAS	jnrnjjrn	KJH78ft	xfkgmbò9
876544	354364	PDMYRV	nnrtokr	23cgdaF	asdwrjyl8
076546	464645	OIWNDT	ottmsdf	szv6dùA	fdmhGsg2
785454	354765	LAKDHC	opbdnh	dshsgg4	f46vh68g
668909	478884	GKIFDI	vbdasjj	e3sStrf	gs3576xG
453898	323667	LXCNZA	gscykhp	fst96bc	AD43bt6h
467024	535689	PSUDVC	zxxzsov	gdt658c	IGXC3fsr
898454	358934	DNAGDE	hfdsvyp	vste657	rtjaEx26
542984	259895	AGSAKD	mjdgsvf	XZsrtu5	asfeYt3
873748	989543	DNBAGS	fjfgyre	aet45bg	ader433f
457679	645345	DHSTD0	sjarchd	aedtret5	afRH8d56
098547	243677	PVKVUY	zgatsdf	Olsgrfr4	vsjfyer4
432357	898798	CNVHBL	bjxquad	fw6hdJr	4rafjafr
563843	056545	BPFKGU	jarsmnc	dafs656	frutJStr
214878	365424	CHJDTG	apodjka	345detR	gdgrGzs4
565984	789768	KFIGFA	hdusclk	fdst3ft	ffdfgdk4
222264	544052	ZMZIWI	djhafoi	ge545gS	c4yb5dTf
243543	904754	CJDODP	dasjhfs	fwT45Ue	AD54bgdS
444662	894840	PSJDGC	vhsxggt	dfb8ksg	21hytDrg



## 3.4 LA COMPRENSIONE IN ASSENZA DI SEGNI

Arrivato a questo punto avrai preso un po' di dimestichezza con tutti questi esercizi e mi auguro tu stia già vedendo dei miglioramenti costanti, un esercizio dopo l'altro. Ora ti vado a spiegare cosa succede quando scorriamo l'occhio sul testo per leggere.

Forse avrai già letto da qualche parte che il nostro cervello è veramente incredibile perché, quando leggiamo, il nostro occhio, soprattutto se distratto oppure molto veloce, perde qualche lettera per strada, ma la comprensione della parola stessa rimane comunque integra.

Riesci a comprendere il senso di questa parola? **PAPPAGALO**.

Hai capito? Volevo scrivere proprio “pappagallo”. Manca una lettera, eppure il tuo cervello è talmente intelligente da colmare le lacune, spesso senza nemmeno farti accorgere che manca qualcosa. Quindi se pensi che la lettura veloce ti possa far perdere qualche pezzo, ti sbagli di grosso e vedrai già che il prossimo esercizio ti farà capire ancora di più quanto la comprensione del testo dipende solo ed esclusivamente dalla tua concentrazione e non dalla velocità.

Per farti capire ancora meglio questo concetto ti ho preparato una serie di esercizi. Tutto quello che dovrai fare è leggere velocemente le parole che troverai di seguito e ti renderai conto che il tuo cervello leggerà correttamente la parola anche se mancano alcune lettere.

Buon esercizio!

Leggi velocemente, fidati, leggi velocemente!

### ESERCIZIO 1

Fine tra, comuter, sc ivania, ccendino, botti lia, c llulare, me icina, cacolatrice, je ns, bi cotti, t levisione, potit, ischetto, essaggio, car a, segetaria, ampada, regi tratore, di ano, artella, a enda, semnario, c micia, a bero, poacenere, buacarice, ce tino, ibro, tele omando, m tita, tr no, a tobus, scal, la oro, arg nto.

## ESERCIZIO 2

O chi li, izio ario, t lef no, auostada, r ghell, gr fftta, g ug o, st m ante, pa qu t, i terrtore, s ar a, pu ante, oto rafia, le te a, a lan e, appa ondo, q ad o, vi eocasssta, c ita ra, b m ino, r un one, cacc a ite, er ona, e erizio, g usizia, in egneia, p asrella, a ciu amano, opoarba, de ti ricio, t ppe o, olle to.

## ESERCIZIO 3

Accppoio, asiuga ani, ma ca a, va cada agno, s echo, la an ino, cataigenica, r s io, girisudenza, b gnocchiuma, asiuacapelli, a de la, c mi etto, a b rgo, c prietto, gar ino, ali ia, ten al no, m tosafo, c rainieri, otto o ante, s ntiento, b r iere, ri to ante, g ra e, f izio e, pa sa ontagna, se g ovia, o eli co.

## ESERCIZIO 4

Le teciche di memoria sono molto an iche: risalgono, infatti, all'età r mana. Già Cicerone aveva cap to che la nos ra memo iafun io a per imag ni e per asociazi ni e che riane molto più impresionta dagli eventi che coinolgono le e ozioni. Egli us va la tecni a dei "Loci" per me ori zare le lun he orazoni che declam va in pub lico. S mpre di queta età è la tecica de la "stanza romana", d nominta nel tre entotecni a delle "Stanze di Pico della Mirandola": si narainfat i che l'omo imo poeta ab ia utili zatoquetastraegia per mem rizzare l'intra "Divina Commedia" e che la sapsse r petere anche recitan ola dall'ul ima par la alla pr ma. Più recnte è la tecica delle "Conversioni Fonetiche" e de li "Schedari Mentali" a cui die e ma simo svlupo Liebnitz, filos fo e mat matico tedesco del se tecento

## ESERCIZIO 5

Sceodno una rcrecia sovtla in una uviniserta' iatilana, non ha ipmotrzana in quale odrnie le ltetree snoo dsioptse in una proala l'ucina csoa ipmotratne è che la pmira e l'utlmia ltereta sanio al psoto gustio. Il rseto puo' esrese una

talote cnfosounie ed esrese acnroa cmpolteanemte cmprosneilibe. Qeutso prehce' non lgegamio ongi sniolga ltertea ma la praloa nlela sua itnezreza

## **STA FUNZIONANDO, VERO? RIPROVA ANCORA UNA VOLTA.**

Allora com'è andata? Le prime volte che ci si trova di fronte a questi esercizi si rimane abbastanza stupiti, ma una volta appresa la tecnica, e con un po' di fiducia in se stessi, tutto risulta più semplice.

### **I superman dello sport**

Ttue aillatte e aerdoinaicmhe, malige che aorossbno il cdalo, bileticte urla leergge con ssoenri in gadro di disittvasare gli ammzztiatorri, cropi mollaleti cmoe salqui e scprae che si attdanao cmoe pafonltoe ai pidei. Benenvuti alle olpimiadi! Sì, prcehé fsore ad Anete varrnneo inrineceti mloti rerocd spirovi, ma uno è già sttao ammepinate bttutao, qulelo dllea tcneogilo al sevizio dlelo sropt.

Lo sesto era accduato qtturao anni pirma a Sdnley e avvenie in ongi mafnestioziane spriova di atlo levillo: eviozulone tniceca, slivuppo dlela praprazieone aletitca, mligomirenato dgeli aneamellnti e roliziovune dei meratiali apalmino il davirio tra i copiamni di irei e qlluei di oggi.

E csoì oggi sbmera qasui pissibile canimmare sull'aqua, cerrore più voleci del vtneo o paladere con lo sesto rmtio con cui un cibrolì btate le ali.

### **Slaqui in psicina**

Alle Omipliadi di Manoco del 1972 il notuotare arecimano Mark Spitz ertnò nlela srotia ciquatonsdo stete ori. Rorecd fonira ingegluiato. Ci ha pavroto – con pcoo scesusso – Michael Phelps, artso necanste del notuo mindaole. Per fralo, preò, protà catonre sull'autio di un cusotme inegrtale spachelie la cui sepifrucie è satta sadituta al cupomter per imtiare la plele dgeli slaqui.

### **Cepromssi per vecinre**

Slulo sesto prcinipio sraà bsatao il custome di Ian Thorpe, copimane ompilico usencete: ralezzitao dai tschedei dell'Aidads, il visteto da slaquo è satto cusitroto su muisra per l'alteta ed è satto reizzliato in mdoo da ciprommere le fcsae mosucalri dei norituati per drae miggorae casotnza al ridemmento darunte la graa. Fisacre i mosucli, inaftti, non severribbe a drae moggrie vilecotà, ma a etivare la dospierisne dell'erengia.



## 3.5 LE TECNICHE DI LETTURA GLOBALE

Ora che hai allenato il tuo occhio a essere più veloce, ad aumentare il campo visivo e a essere più veloce nella percezione, vediamo come applicarlo alla lettura veloce.

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, nella lettura di un testo ci sono due fasi:

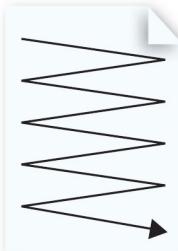
la **lettura globale** e la **lettura critica**.

Come ti ho spiegato, la lettura globale è una lettura molto veloce sul testo che ha lo scopo di capirne la struttura e di ricordare circa il 30% di quello che il testo spiega: ecco perché la lettura globale si fa a una velocità di 1000 PAM.

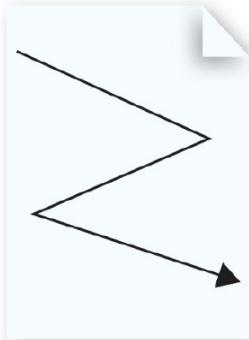
Ci sono varie strategie per leggere in **lettura globale**: dovrai muovere l'occhio sul testo molto velocemente e catturare tutto quello che ti passa davanti.

Qui di seguito sono riportate alcune tecniche di lettura veloce globale. Andranno usate in base al tipo di testo e di carattere che hai davanti. Ad esempio, userai una tecnica diversa per leggere un romanzo o un articolo di giornale. Gli esempi che trovi qui sotto rappresentano il movimento dell'occhio che dovrai fare sul testo; la cosa importante è individuare quello più comodo e giusto per te. Ovviamente per trovare quello giusto dovrai cimentarti nel provarli tutti.

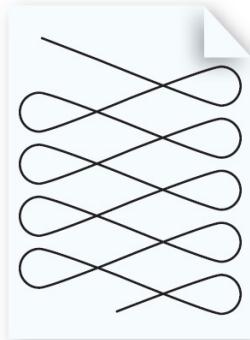
**LE TECNICHE DI LETTURA GLOBALE A PAGINA  
INTERA**



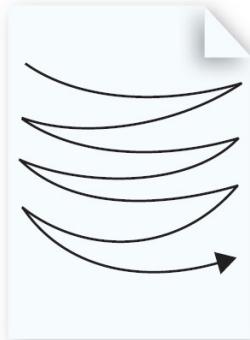
1. Zig-zag



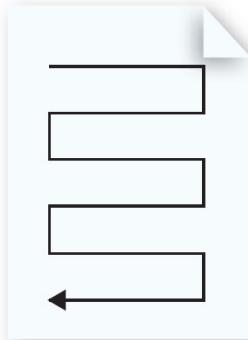
2. Saetta



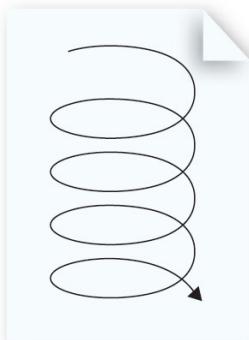
3. Arabesco



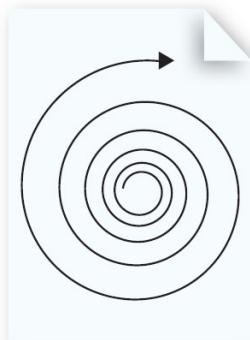
4. Pendolo



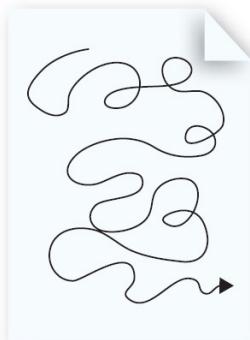
5. Serpente



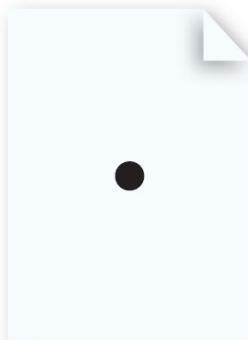
6. Ciclone



7. Spirale

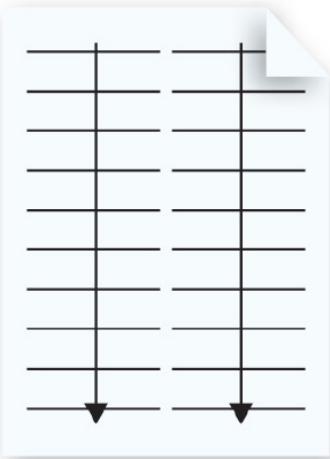


8. Stile libero

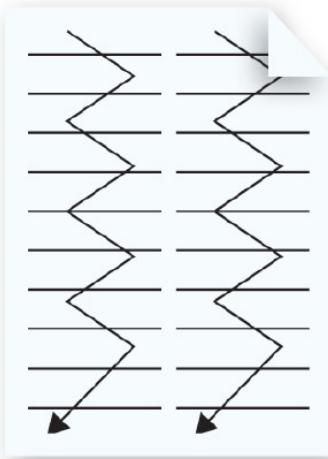


9. Punto fisso

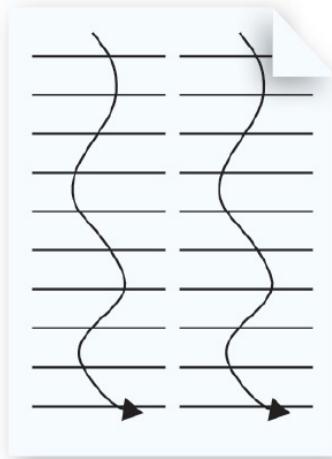
## LE TECNICHE DI LETTURA GLOBALE A COLONNE



**1.** Verticale



**2.** Zig-zag



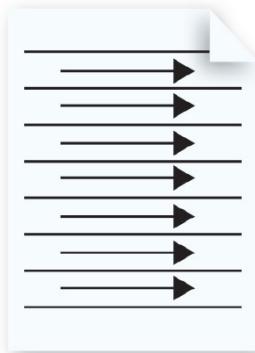
**3.** Onda

## 3.6 LE TECNICHE DI LETTURA CRITICA

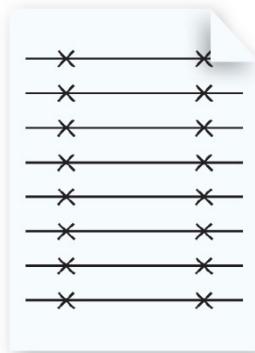
Per quanto riguarda la **lettura critica**, il movimento che l'occhio dovrà avere sul testo equivale a una “pennellata” sull'intera riga, lo scorrere fluente dell'occhio riga per riga fino alla fine del testo.

La lettura critica ti serve per capire il 100% del testo che stai affrontando, quindi non puoi permetterti di saltare nemmeno una riga. Anche qui comunque ci sono due strategie diverse per leggere criticamente: il passaggio fluente riga per riga oppure i punti di fissità, che saranno due o tre in base all'ampiezza del tuo campo visivo.

### LE TECNICHE DI LETTURA CRITICA A PAGINA INTERA

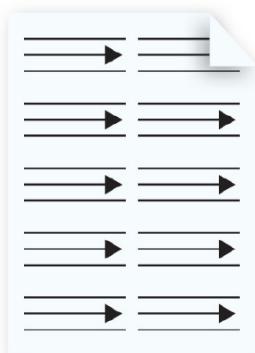


1. Riga per riga

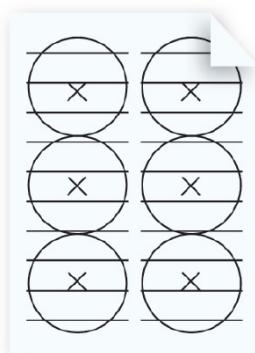


2. Punti di fissità

## LE TECNICHE DI LETTURA CRITICA A COLONNE



1. Riga per riga



2. Punti di fissità



## 3.7 L'AUMENTO DELLA COMPRENSIONE CON LA LETTURA VELOCE

Le prime volte che ti ritroverai ad applicare la lettura veloce potrebbe capitarti di leggere velocemente un testo, arrivare in fondo e non ricordare

nulla; oppure, cosa che succede più frequentemente, mentre leggi capisci tutto quello che stai leggendo, ma quando alzi la testa dal testo... non ricordi più nulla. Tutto questo è normale! La lettura veloce è una lettura che sfrutta tantissimo la parte creativa del nostro cervello, quindi le informazioni devono poi passare attraverso il corpo calloso nel nostro emisfero destro per essere processate, e infine le abbiamo a nostra disposizione.

.....

Più esercizio farai e più questo processo diventerà automatico ed è normale che le prime volte farai un po' di fatica, ma per aiutare questo processo ti consiglio due strategie.

1. La prima strategia è farsi delle domande sul testo prima di averlo letto o semplicemente dopo aver letto un titolo e rispondere alle stesse domande in seguito alla lettura. Le domande da porsi sono le 5 W del giornalismo: Who (chi), Where (dove), What (cosa), When (quando), Why (perché). Sicuramente ti sarai chiesto perché farsi queste domande *prima* di leggere il testo... La risposta è semplice: il nostro cervello vuole sempre aver ragione e quindi, se diamo delle risposte casuali durante la lettura, lui porrà la sua attenzione soprattutto sulle risposte alle domande che abbiamo dato, in modo da verificare se quello che abbiamo detto è vero oppure no. Strano ma vero.



### FATTI DELLE DOMANDE

Ovvero le 5W del giornalismo: Who, Where, What, When e Why

2. La seconda strategia invece prevede, non appena finito di leggere il testo, di alzare la testa dal libro e dire ad alta voce il più velocemente possibile tutte le parole relative al testo che mi

vengono in mente, aiutando il trasporto delle informazioni da un emisfero del cervello all'altro. Una volta detto tutto ciò che ti ricordi ad alta voce, ricomponi tutti i pezzi mentalmente e ricostruisci il testo che hai appena letto rifacendoti le cinque domande poste prima della lettura; vedrai che la comprensione aumenterà incredibilmente.



### RIPETI AD ALTA VOCE

Tutte le parole relative a ciò che hai appena letto, più velocemente possibile

.....

Queste strategie ti accompagneranno solo i primi tempi perché, dopo un po' che applicherai la lettura, il processo diventerà naturale come lo è per te leggere in modo normale. Dovrai solo pazientare qualche tempo e fare un po' di esercizio.



### PRIMI ESERCIZI DI LETTURA VELOCE GLOBALE E CRITICA

Metti in pratica tutto ciò che hai appreso. Quello che devi fare è leggere due volte i testi che troverai di seguito: la prima volta utilizzando la lettura globale a una velocità di 1000 PAM, e quando avrai finito dovrà dire ad alta voce tutto quello che ti ricordi del testo che hai appena letto. Finito questo, rileggi con lettura critica a una velocità di 500 PAM, e quando avrai

finito ricostruisci mentalmente il testo. Ti ricordo che per calcolare il tempo di lettura di ogni testo dovrai seguire la seguente formula:

$$t = \frac{\text{N. PAROLE del testo} \times 60}{\text{PAM}}$$

Anche se a volte il tempo per la lettura che hai a disposizione ti sembra poco, non importa; fidati e fai l'esercizio, prima o poi il tuo cervello si abituerà a prendere tante informazioni in poco tempo.

Ho inserito tanti esercizi che hanno anche una varietà di posizione del testo, così potrai esercitarti sia nel leggere un testo a pagina intera, sia a colonne e sia su articoli di giornale. Ricordati di sperimentare tutte le tecniche di lettura globale fino a che non troverai quella giusta per te.

Buon esercizio!

## ESERCIZIO 1

Anche alle sette c'era la stessa ressa. Si accalcavano soprattutto davanti alla vetrina interna messa in ordine da Hutin e che Mouret stesso aveva ritoccata da maestro. In fondo alla sala, intorno a una delle colonne di ferro fuso che sostenevano la vetrata, c'era come una cascata di stoffa che cadeva dall'alto e si allargava fino in terra. Dapprima rasi chiari e sete pallide, i rasi «regina», i rasi «rinascimento» dalle tinte madreperlacee d'acqua di sorgente; le sete leggere con le trasparenze del cristallo, verde Nilo, cielo indiano, rosa di maggio, azzurro Danubio. Poi venivano i tessuti più forti, i rasi meravigliosi, le sete «duchessa» a tinte calde che venivano giù a ondate consistenti. E in basso come in una vasca, dormivano le stoffe pesanti, i corpetti bell'e fatti, i da' maschi, i broccati, le sete perlate e rigate, in mezzo a un letto profondo di velluti, neri, bianchi, colorati a fondo di seta e di raso, che con le loro macchie variegate formavano un lago immobile dove pareva danzassero riflessi di cielo e di paesaggio. Alcune donne, pallide di desiderio, si chinavano quasi per specchiarsi. Tutte, di fronte a quella cateratta erompente restavano ammirate, con la paura nascosta di essere prese nello straripamento di quel lusso, e con la voglia irresistibile di gettarvisi e perdersi.

Émile Zola, *Al paradiso delle signore*



Numero parole nel testo: 216



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 2

Non riesco a convincermi che Dio abbia voluto introdurre nella creazione un essere così immondo come la donna senza dotarlo di qualche virtù. E non posso non riflettere sul fatto che Egli le ha concesso molti privilegi e motivi di pregio, di cui tre almeno grandissimi. Infatti ha creato l'uomo in questo mondo vile, e dal fango, e la donna in un secondo tempo, in paradiso e da nobile materia. E non l'ha formata dai piedi o dalle interiora di Adamo, ma dalla costola. In secondo luogo, il Signore, che può tutto, avrebbe potuto incarnarsi direttamente in un uomo in qualche modo miracoloso, e scelse invece di abitare nel ventre di una donna, segno che non era poi tanto immonda. E quando apparve dopo la risurrezione, Egli apparve ad una donna. Infine, nella gloria celeste, nessun uomo sarà re in quella patria; ne sarà invece regina una donna, che non ha mai peccato.

**Umberto Eco, *Il nome della rosa***

⌚ Numero parole nel testo: 153 ⌚ Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 3

# Le prime balene avevano i denti ed erano feroci predatrici

ROMA – Le antiche balene erano feroci predatrici e avevano veri e propri denti al posto delle strutture a pettine, i fanoni, usate oggi per filtrare l'acqua e nutrirsi di piccoli organismi. Lo dimostra il cranio fossile di una balena che 34 milioni di anni fa viveva nei mari antartici. I dettagli del mammifero marino sono illustrati sulla rivista Current Biology.

Coordinati da Felix Marx, i paleontologi dell'Istituto reale belga di Scienze Naturali hanno osservato nei fossili del cranio delle balene antartiche larghe gengive con denti molto consumati, segno che erano utilizzati contro grandi prede. "I denti – ha spiegato Marx – appartenevano a un antenato delle moderne megattere, chiamato Llanocetus denticrenatus, che grazie a queste strutture doveva essere un formidabile predatore, nonostante la sua stazza". Per Marx, infatti, "il corpo di questi mammiferi antartici poteva anche raggiungere una lunghezza di circa 8 metri".

Per i paleontologi, le moderne strutture delle balene, i fanoni, sarebbero comparse nel corso dell'evoluzione solo dopo la sparizione dei denti.

Si sarebbero specializzate come sistema per trattenere meglio le piccole prede all'interno della bocca. Per Marx, "se i giganti dei nostri oceani possono oggi apparirci gentili, i loro antenati con i loro denti sicuramente non dovevano esserlo altrettanto".

da [repubblica.it](http://www.repubblica.it) 8 maggio 2018



Numero parole nel testo: 203



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 4

Ho percorso tutte le più belle regioni d'Italia, ho vagato per le famose pianure di Agrigento e di Siracusa, ma nonostante lo scintillio di colori di queste regioni meridionali, confesso di non aver mai provato un'impressione tanto profonda come la campagna romana ed il Lazio hanno saputo suscitare in me. Queste contrade mi son divenute così familiari quanto quelle della mia patria, avendole dovute studiare profondamente per la mia storia di Roma nel medio-evo, e visitandole mi sono apparse sempre nuove e piene di grandezza. Quando poi me ne allontano, provo ardente il desiderio di rivederle. Non ho mai potuto contemplare da Monte Mario la valle che si apre fra Palestrina e Colonna verso la campagna latina, senza sentirmici attratto come da un'imperiosa seduzione. E' possibile che questo paesaggio debba ai ricordi storici gran parte del fascino irresistibile che esercita sul visitatore, ma anche senza di quelli son persuaso che sedurrebbe per il carattere nobile e grandioso che la natura gli ha impresso. Alcuni luoghi hanno un aspetto del tutto mitologico, come, per esempio, la pineta di Castel Fusano, presso Ostia, con i suoi alberi giganteschi che si stendono sino al mare, e la larga foce del Tevere, che la fantasia si sente portata a popolare di figure leggendarie e favolose. Altre regioni invece hanno un carattere del tutto lirico, altre ancora epico, omerico, come Astura e il capo Circeo. Nessuna regione però ha un carattere storico, solennemente tragico, al pari della campagna di Roma. Essa appare come il teatro più grande della storia, come la scena dell'universo. Nessuna descrizione poetica, nessun pennello di genio, per quanto molti artisti di valore vi si siano provati, saprebbe dare un'idea della bellezza grandiosa e superba della campagna del Lazio a chi non l'abbia veduta e sentita. Là nulla v'è di romantico, nulla di fantastico; tutto è silenzioso, grandioso, di una bellezza imponente e severa; dinanzi a quello spettacolo della natura lo spettatore

intelligente si sente penetrato dall'impressione profonda e grave che proverebbe davanti alla statua di Giunone di Policleto.

**Gregorovius Ferdinand, Passeggiate per l'Italia, Ulisse Carboni, Libraio Editore, 1906**



Numero parole nel testo: 337



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 5

### Estate a rischio, in arrivo una violenta bufera

Sembra che ormai, considerato le statistiche meteorologiche degli anni passati, sia tradizione che il tempo cambi drasticamente a metà del mese di agosto.

Precisamente nel periodo di Ferragosto, e probabilmente fino al 18 dello stesso mese, le temperature estive caleranno drasticamente, permettendo ad una fredda bufera di colpire l'intera Italia.

Secondo il Meteo, l'estate cederà quindi il proprio posto a favore di un inverno molto anticipato, tuttavia con una magra speranza di veder rispuntare il sole (specialmente nel sud).

Vento e acqua a dirotto si abbatteranno presto sul nostro paese, mentre è possibile che addirittura nevichi nelle parti più alte delle cime alpine, minimo dai 3000 metri.

Sebbene non ci rallegrì la notizia, il nostro consiglio è di approfittare del bel sole finché c'è, sperando ritorni in forza dopo questo sfortunato interludio.

da Flickr di Matthieu Silvani, 9 Agosto 2019, Lampi

 Numero parole nel testo: 135  Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 6

# Lanciata con successo la prima sonda spaziale degli Emirati Arabi Uniti

Dopo due rinvii per via delle condizioni meteorologiche avverse, la prima sonda degli Emirati Arabi H2A è partita con successo in direzione di Marte. Il lancio è avvenuto presso il Tanegashima Space Center, nel sud del Giappone

---

20 LUGLIO 2020 Il tweet della Mitsubishi Heavy Industries ha anticipato il lancio con successo della missione ‘Hope’: la prima sonda emiratina destinata a raggiungere Marte. Dopo due rinvii segnati dal maltempo, H2a rocket è partita dal Tanegashima Space Center, nel sud del Giappone. Il veicolo spaziale dovrà affrontare un viaggio di 493,5 milioni di chilometri prima di raggiungere il Pianeta Rosso nel 2021, anno in cui gli Emirati celebreranno il cinquantesimo anniversario della loro fondazione. Occorreranno sette mesi per arrivare alla meta, poi H2a inizierà a scattare immagini che permetteranno di studiare le stagioni su Marte e approfondire come sia scomparsa l’acqua presente in precedenza. “Gli Emirati Arabi Uniti hanno fatto la storia con una conquista senza precedenti nello spazio per la regione araba dato che ‘Hope’ è stata lanciata con successo e sta volando nello spazio”, recita il tweet compiaciuto del governo di Abu Dhabi. Studiando l’atmosfera di Marte, lo studio in orbita durerà circa un paio di anni, la sonda “aiuterà a comprendere meglio il nostro pianeta e il suo futuro”, ha riferito l’agenzia spaziale emiratina. Sviluppata presso il Mohammed bin Rashid Space Centre a Dubai, ‘Hope’ è già cronaca.

da rainews.it

 Numero parole nel testo: 245  Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 7

# Studente siberiano inventa e costruisce torre internet digitalizzando il suo

# villaggio

27 luglio 2020 Il liceale siberiano Yurij Krysov ha sviluppato e costruito nel suo villaggio, nella provincia di Novosibirsk, una torre internet, portando la connessione alla rete ai suoi compaesani. Nel villaggio del ragazzo la rete non arrivava poiché le linee telefoniche sono obsolete. Alla richiesta della cittadinanza, il provider locale ha chiesto circa 15mila euro per portare nel villaggio la fibra ottica. Per i residenti, 60 case in totale, la somma era inaffidabile. A Yuri, che studia in un liceo musicale, serviva invece la connessione per poter caricare in rete le sue composizioni. Il ragazzo ha chiesto a un compaesano di saldare con spranghe d'acciaio l'antenna alta 10 metri. Poi ha fissato sulla punta più alta il modem di un operatore di telefonia mobile e alla base un router con un terminale di smistamento del segnale, portando la connessione a 3 case. I "clienti" danno un piccolo contributo che viene messo in fondo cassa per l'acquisto di apparecchiature più potenti per garantire la connettività all'intero villaggio. Il ragazzo ha detto che nei villaggi vicini la gente è contraria all'installazione dei ripetitori per paura delle radiazioni, mentre la sua costruzione emana radiazioni pari a un cellulare. Infine, la competitività economica: la costruzione di Yuri costa circa 70 euro.

da [www.rainews.it](http://www.rainews.it)



Numero parole nel testo: 208



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 8

# Nasa, terza passeggiata spaziale per due astronauti: sostituite le batterie della Stazione Spaziale Internazionale

---

**Jessica Meir e Christina Koch sono le due astronauti che hanno affrontato una passeggiata spaziale per portare a termine dei lavori di miglioria sulla Stazione Spaziale Internazionale**

---

Due astronauti della Nasa hanno affrontato, ieri, una passeggiata spaziale per portare a termine dei lavori iniziati sulla Stazione Spaziale Internazionale (in sigla ISS) la settimana

scorsa. I loro nomi sono Jessica Meir e Christina Koch e il loro compito era quello di montare una nuova batteria al litio e di rimuoverne due al nichel-idrogeno. Con questa passeggiata siamo giunti alla terza camminata nello spazio compiuta da un team di sole donne.

da [italiadailynews24.it](#)

 Numero parole nel testo: 99  Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 9

# Cucina napoletana, ecco qual è la differenza tra tortano e casatiello

**Tortano e casatiello sono prodotti tipici della tradizione napoletana, preparati e gustati nei giorni di Pasqua. Ecco la differenza.**

Tra i prodotti tipici della tradizione culinaria napoletana e campana ci sono sicuramente casatiello e tortano, torte rustiche preparate e gustate soprattutto durante i giorni di Pasqua e molto amate dai meridionali e non solo.

In molti utilizzano spesso questi due termini come sinonimi, ma in realtà esiste una differenza e una distinzione ben precisa. Di casatiello abbiamo una prima definizione di Raffaele D'Ambra nel suo vocabolario Napolitano-Italiano del 1873: si tratta di pane condito con sugna, o strutto, e pepe, avvolto in forma di grossa ciambella, con uova intere, mezzo incavate nell'impasto e ricoperte in cima da fettucce sistemate a croce.

Il tortano, invece, è comunque preparato con la sugna ma la sua forma a ciambella nasce da più cordoni di pasta intrecciati tra di loro per rappresentare la corona di spine indossata da Gesù in croce e quindi la sua passione.

Gli ingredienti sono pressoché gli stessi, la differenza risiede nelle uova, che nel casatiello sono contenute sode nell'impasto e crude e intere in superficie, mentre nel tortano si inseriscono già sode a spicchi solamente nell'impasto.

Le uova sono un elemento fondamentale e nella tradizione napoletana rappresentano il simbolo della rinascita del mondo, proprio come il cristiano rinasce con la resurrezione.

da [dailynews.it](#)

*Casatiello.*



*Tortano.*



💬 Numero parole nel testo: 228 ⏰ Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 10

### Amedeo Canfora, il maestro del sandalo caprese

La pittoresca Via Camerelle di Capri, da sempre meta turistica per eccellenza, ospita eleganti boutique di grandi firme dal fascino intramontabile. Qui, tra glicini in fiore e bouganvillee rampicanti che dipingono di porpora intenso ogni singolo scorcio, nel lontano 1946 Amedeo Canfora cominciò la sua attività artigianale, differenziandosi sin da subito per la qualità

eccelsa dei suoi sandali completamente fatti a mano. Una qualità fatta di passione, creatività ed artigianalità che si riconoscevano nei più piccoli particolari. A distanza di 70 anni, la famiglia di questo straordinario maestro dalle mani d'oro continua a proporre prodotti unici ed inimitabili, ottenuti con le classiche tecniche di lavorazione artigianale, ma aggiungendo ogni anno un tocco di originalità alle nuove collezioni. L'eccellenza delle creazioni Canfora risiede nelle tecniche di raffinata manodopera utilizzate e nella selezione di materiali di assolto pregio: ogni singolo dettaglio, ogni più piccola rifinitura, sono curati minuziosamente con il preciso intento di creare un prodotto di qualità, stile ed originalità. Un accessorio semplice ma elegantissimo, perfetto per essere sfoggiato in qualsiasi evento e contesto, decorato con splendide applicazioni di bigiotteria esclusivamente italiana: perle, pietre dure, coralli e cristalli Swarovski. Tutti materiali che rendono i sandali Canfora un gioiello prezioso, elegante e ricercato; una calzatura irrinunciabile per tutte le donne che fanno tappa a Capri e non solo – essendo disponibili anche su ordinazione on line – una vera icona della moda italiana da ben tre generazioni.

da [italiadailynews24.it](#) 15 Ottobre 2018



Numero parole nel testo: 242



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 11

**Oltre l'80% degli acquisti pagati con lo smartphone sono per mangiare e divertirsi. Ma i millennial italiani si spostano su abbigliamento e tecnologia.**

Al ristorante e al supermercato, in discoteca o in altri luoghi di divertimento. Le preferenze degli italiani che fanno acquisti con il cellulare sono state fotografate da Hype, una banca “leggera” nata nel 2015 che funziona esclusivamente attraverso un’applicazione per smartphone e conta oggi oltre 700 mila clienti.

Secondo la ricerca sui propri utenti, l’81% dei pagamenti con telefonino serve a fare la spesa al supermercato, mangiare e divertirsi, mentre al terzo posto a pari merito (e a grande distanza) arrivano gli acquisti per abbigliamento e per mezzi di trasporto (4% ognuno).

da [oggi.it](#)



Numero parole nel testo: 125



Tempo di lettura: .....

**ESERCIZIO** Leggi questo brano il più velocemente possibile e cronometra il tempo. Pronto? Via!

## 12

È noto che uomini e gatti siano amici da lunga data. Le più antiche tracce di questa amicizia risalgono a circa 9000 anni fa, come testimonia lo scheletro di un felino ritrovato in una

tomba  
a  
Cipro.  
Gli  
antichi  
Egizi  
addirittura  
li  
adoravano,  
come  
espressione  
della  
divinità,  
ed  
erano  
soliti  
mummificarli  
per  
seppellirli  
accanto  
ai  
padroni.  
Lo  
stesso  
avveniva  
per  
molti  
animali  
domestici  
(leoni,  
falchi  
e  
scimmie),  
ma  
ai  
felini

era  
riservato  
un  
trattamento  
speciale  
come  
ha  
recentemente  
ipotizzato  
un  
gruppo  
di  
ricercatori  
dell'università  
di  
Bristol  
(Inghilterra).  
Secondo  
gli  
archeologi,  
infatti,  
gli  
antichi  
Egizi  
mettevano  
la  
stessa  
cura  
destinata  
agli  
esseri  
umani  
anche  
quando  
si  
trattava

di  
mummificare  
i  
gatti.  
Come  
Faraoni.  
Lo  
studio,  
pubblicato  
sulla  
prestigiosa  
rivista  
Nature,  
è  
basato  
sull'esame  
delle  
mummie  
di  
due  
falchi,  
un  
gatto  
e  
un  
ibis  
risalenti  
a  
un  
periodo  
compreso  
tra  
l'828  
e  
il

a.C.  
Analizzando  
piccoli  
campioni  
di  
tessuto  
prelevato  
dalle  
mummie  
sono  
state  
trovate  
tracce  
di  
grassi  
animali,  
oli,  
cera  
d'api,  
gomma,  
zuccheri,  
resine  
di  
pino  
e  
di  
pistacchio,  
esattamente  
le  
stesse  
sostanze  
utilizzate  
per  
le  
migliori  
mummificazioni

delle persone.  
La cera d'api veniva impiegata per la sua azione antifungina, mentre gli oli vegetali impermeabilizzavano la mummia.

Le resine degli alberi (conifere e pistacchio) erano adoperati per le loro proprietà antimicrobiche e la gomma

di  
zucchero  
per  
attaccare  
le  
fasciature.  
Completava  
La  
Mummificazione  
uno  
strato  
di  
bitume  
nero,  
colore  
che  
nell'antico  
Egitto  
rappresentava  
la  
vita.  
La  
sepoltura  
o  
la  
mummificazione  
degli  
animali  
domestici  
delle  
persone  
più  
facoltose  
era  
pratica  
abbastanza

comune  
nell'antico  
Egitto.  
Recentemente,  
per  
esempio,  
è  
stato  
ritrovato  
lo  
scheletro  
di  
leone  
sepolto  
insieme  
ai  
suoi  
padroni.

Ora leggi anche questo brano il più velocemente possibile, cronometra il tempo e arriva fino in fondo.

È noto che uomini e gatti siano amici da lunga data. Le più antiche tracce di questa amicizia risalgono a circa 9000 anni fa, come testimonia lo scheletro di un felino ritrovato in una tomba a Cipro.

Gli antichi Egizi addirittura li adoravano, come espressione della divinità, ed erano soliti mummificare per seppellirli accanto ai padroni. Lo stesso avveniva per molti animali domestici (leoni, falchi e scimmie), ma ai felini era riservato un trattamento speciale come ha recentemente ipotizzato un gruppo di ricercatori dell'università di Bristol (Inghilterra).

Secondo gli archeologi, infatti, gli antichi Egizi mettevano la stessa cura destinata agli esseri umani anche quando si trattava di mummificare i gatti.

Come faraoni. Lo studio, pubblicato sulla prestigiosa rivista Nature, è basato sull'esame delle mummie di due falchi, un gatto e un ibis risalenti a un periodo compreso tra l'828 e il 343 a.C. Analizzando piccoli campioni di tessuto prelevato dalle mummie sono state trovate tracce di grassi animali, oli, cera d'api, gomma, zuccheri, resine di pino e di pistacchio, esattamente le stesse sostanze utilizzate per le migliori mummificazioni delle persone. La cera d'api veniva impiegata per la sua azione antifungina, mentre gli oli vegetali impermeabilizzavano la mummia. Le resine degli alberi (conifere e pistacchio) erano adoperati per le loro proprietà antimicrobiche e la gomma di zucchero per attaccare le fasciature. Completava la mummificazione uno strato di bitume nero, colore che nell'antico Egitto rappresentava la vita.

La sepoltura o la mummificazione degli animali domestici delle persone più facoltose era pratica abbastanza comune nell'antico Egitto. Recentemente, per esempio, è stato ritrovato lo scheletro di un leone sepolto insieme ai suoi padroni.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)



Numero parole nel testo: 269



Tempo di lettura: .....

Hai annotato i tuoi due tempi di lettura? Adesso confrontali: se hai letto la seconda presentazione del testo molto più velocemente della prima, va tutto bene.

Se hai letto a una velocità uguale, o solo poco superiore, hai tendenza a dare troppa importanza a ciascuna singola parola.

Devi superare ancora il difetto di leggere parola per parola, quindi lasciati andare un po' di più e fidati del tuo occhio.



## 3.8 ESERCIZI DI RILASSAMENTO OCULARE

Immagino che dopo tutto questo esercizio cominci ad avere qualche affaticamento oculare, ma come puoi ben immaginare è una cosa del tutto normale, anzi vuol dire che i muscoli dell'occhio stanno lavorando. Ti propongo di seguito alcune strategie che ti possono essere d'aiuto per rilassare l'occhio e provare un po' di sollievo.

→ **Sbadigliare:** apri la bocca “simulando” qualche sbadiglio e vedrai che a breve ne arriverà uno vero. Questo ti aiuterà a rilassare e a inumidire l'occhio.

→ **Palming:** scalda le mani sfregandole tra loro molto velocemente; quando saranno ben calde, chiudi gli occhi e appoggiagli le mani sopra. Stai fermo per circa 10 secondi, dopodiché comincia muovere l'occhio lentamente, tenendo sempre chiuse le palpebre, seguendo la forma del simbolo dell'infinito.

→ **Percorso oculare:** fai fare un percorso al tuo occhio partendo da un punto davanti a te e andando in senso orario, facendo dei movimenti molto dolci. Appena trovi un oggetto soffermati a fissarlo per 5 secondi, dopodiché continua il percorso in senso orario fino a che non ritorni al punto di partenza. Ripeti il percorso due o tre volte.

Per rilassare l'occhio, come hai visto ci sono alcune strategie. Il mio consiglio è quello di provarle tutte e utilizzare quella che ti da più risultati, oppure usale anche tutte se trovi benefici da ognuna di esse.

E ora continua a esercitarti nella lettura su altri testi, applicando continuamente la lettura globale e quella critica. Buon lavoro!

## ESERCIZIO 13

# Coperto da teli speciali il ghiacciaio più antico delle Alpi: è a rischio scioglimento

**Il ghiacciaio del Rodano (Glacier du Rhone) è stato protetto con delle coperte bianche allo scopo di ritardare e/o evitare l'eventuale scioglimento. Le foto proposte sono state realizzate a Gletsch vicino al Passo della Furka, in Svizzera**

18 LUGLIO 2020 Così belle alla vista, queste foto nascondono la drammaticità del cambiamento climatico legato al surriscaldamento globale. Un problema che da diversi anni ha allarmato le autorità svizzere: così il più antico ghiacciaio delle Alpi, il Glacier du Rhone, è stato coperto con degli speciali teli bianchi per evitarne il possibile scioglimento. Non è la

prima volta che si fa ricorso a questo tipo di accorgimenti. E così camminatori, e turisti curiosi, percorrono i sentieri delimitati da questi enormi lenzuoli bianchi che sembrano nascondere vecchi mobili accantonati in attesa di essere trasportati chissà dove. In Svizzera, lo scorso settembre è stata celebrata una “marcia funebre” per commemorare la scomparsa di uno dei ghiacciai alpini più studiati: il Pizol. Evaporato per effetto del riscaldamento globale, circa 250 persone presidiarono ai funerali di quello che fu. “Ha perso così tanta sostanza che, dal punto di vista scientifico, non è più un ghiacciaio”, commentava lapidaria Alessandra Degiacomi, dell’Associazione svizzera per la protezione del clima, una delle ONG organizzatrici della marcia.

da [www.rainews.it](http://www.rainews.it)



Numero parole nel testo: 207



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 14

# Arrivano le eco-auto

Giovanni Invernizzi, ricercatore dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ha compiuto un curioso esperimento. Recatosi a Chiavenna (SO), un paesino sulle Alpi dove l’inquinamento è molto basso, ha chiuso in un garage una macchina diesel di ultima generazione, l’ha lasciata accesa per 30 minuti e ha analizzato la qualità dell’aria. Poi ha ripetuto la stessa prova, dopo aver fatto aerare il locale per 4 ore, fumando tre sigarette in 30 minuti. Risultato: un motore diesel emette 10 volte meno polveri sottili (le particelle più dannose) di 3 sigarette.

### Sigarette e macchine col filtro

Colpa delle sigarette o merito dei nuovi motori e delle tecnologie per limitare l’inquinamento? Probabilmente tutte e due le cose. La ricerca di Invernizzi, ovviamente, era studiata per dimostrare i danni delle sigarette. Ma mette anche in luce gli sforzi dell’industria automobilistica e l’importanza di avere macchine sempre meno inquinanti. Che il petrolio non possa essere il pilastro energetico e il combustibile per i trasporti del futuro era già chiaro: disponibilità limitata della materia prima e impatto critico sui gas serra nell’atmosfera sono motivi sufficienti a cercare altrove una fonte d’energia.

### Entusiasmo eccessivo

L’idrogeno sembra la soluzione ideale, ma gli ultimi studi gettano acqua sul fuoco dei facili entusiasmi: l’avventura dei motori a idrogeno su scala industriale è tanto incerta quanto lunga. Il futuro si preannuncia ricco di novità, ma nel frattempo le case automobilistiche

stanno studiando soluzioni temporanee per limitare l'inquinamento, dai diesel "puliti" alle macchine ibride.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)

 Numero parole nel testo: 244  Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 15

# La casa intelligente

Suona la sveglia. Dannazione sono già le sette, è ora di alzarsi. Ma la levataccia non è poi così traumatica: l'impianto stereo si è già acceso e diffonde nelle stanze da letto la musica preferita dal padrone di casa (che sia un concerto degli U2 sparato a 100 Db o la "Cavalcata delle Valchirie" di Wagner, poco importa); le persiane si aprono, lasciando entrare le prime luci; in cucina la caffettiera elettrica si accende, mentre il tostapane si connette a Internet per scaricare le previsioni del tempo e poter così tostare le fette di pane lasciando il segno di nuvole, pioggia o sole, a seconda delle previsioni; nello studio, il computer ha appena terminato di scaricare da Internet e stampare il quotidiano con le notizie personalizzate in base agli interessi della famiglia e aggiornate a pochi minuti prima. Il tutto mentre in bagno si alza leggermente la temperatura in modo da accogliervi nel modo migliore e il grande specchio davanti al lavandino si sdoppia, trasformandosi in televisore, pronto a trasmettere l'ultimo notiziario appena farete il vostro ingresso.

### Casa dolce casa? Non solo. Ora è anche "intelligente".

Fantascienza? No, la maggior parte di queste tecnologie sono già disponibili (o a un passo dall'esserlo) e in pochi anni, cinque al massimo, saranno alla portata di tutti e cominceranno a trasformare le nostre abitudini. Tutto merito della domotica, una scienza che studia come integrare le tecnologie e i sistemi presenti nelle case per ridurre i costi, aumentare il comfort e migliorare l'impatto sull'ambiente della nostra vita domestica.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)

 Numero parole nel testo: 258  Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 16

# Come l'App Economy ha cambiato le nostre vite (digitali)

## La terza economia a livello mondiale e le sue “ricadute” nel quotidiano

Per App Economy si intende l'insieme delle attività economiche che ruotano intorno al mondo delle applicazioni da mobile e che concorrono allo sviluppo della terza economia mondiale che nel 2021 toccherà il suo apice. Con un fatturato di circa 6.350 miliardi dollari, il business legato a questi “software tascabili” non conosce frenata di alcun tipo, anzi... Ogni giorno ogni cittadino dispone sul suo cellulare di circa un'ottantina di app, con cui si interfaccia per lavoro o durante il tempo libero, e tale numero è destinato a crescere. Se smartphone e tablet sono i device preferiti per navigare in rete e godere delle sue meraviglie – gli accessi da pc fisso e da portatile sono in netto calo -, vien da sé come il mercato sia molto attento a orientare e a riorientare la sua offerta in termini di applicazioni che risultino essere sempre più facili da impiegare e di assoluta utilità.

Google Play e Apple Store, essendo i leader di questo settore in continua espansione, sono i players di riferimento con cui tutti noi abbiamo a che fare anche più volte al giorno. All'interno del loro negozio virtuale, siamo soliti scaricare applicazioni di tutti i tipi che sono state progettate per venire incontro alle nostre esigenze quotidiane più disparate: dalla lettura all'istruzione, passando per il puro entertainment, non manca davvero nulla. Disporre di un universo intero nel palmo di una mano è indubbiamente la rivoluzione epocale (positiva) di cui siamo testimoni diretti, ma siamo certi che l'App Economy sia solo foriera di piacevoli novità future? Come è cambiata la nostra vita digitale da quando le app hanno conquistato il mercato?

### A tutta (iper)velocità!

Telefonino e tablet, senza che noi ce ne accorgessimo, sono divenuti parte integrante del nostro Io interiore alla continua ricerca di informazioni, di soluzioni e di curiosità che possano soddisfare un'incommensurabile sete di sapere. E sono proprio le app a venirci in soccorso per il raggiungimento di tale fine: skippando da un'applicazione all'altra alla velocità della luce, il nostro ego digitale cerca di poter controllare tutto ciò che lo circonda con un semplice tocco. Il verbo credere non è qui utilizzato a caso: il rapporto che abbiamo instaurato con lo smartphone o “la tavoletta” di ultima generazione è talmente frenetico che il vivere metropolitano a cui ormai siamo abituati è nulla in confronto. Se la nostra esistenza digitale è dunque generalmente scandita dall'apertura e dalla chiusura, alla velocità della luce, di più app, anche contemporaneamente, è innegabile come le applicazioni possano anche essere un toccasana per la mente [...].

estratto da Redazione Dailynews 27 Luglio 2020

 Numero parole nel testo: 421  Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 17

# Messaggeri dal passato

Ti sei mai chiesto che cos'è quella strana spirale sul gradino di casa? O quella forma a lente che vedi sul muro della chiesa parrocchiale e quei disegni che sembrano graffiti sui lastroni della via principale? Sono fossili. Non è poi così insolito, perché questi oggetti si trovano nelle rocce e le nostre città sono fatte anche di roccia perciò basta osservare bene e la piccola conchiglia salta subito all'occhio! Ma cosa sono i fossili? Non certo "impronte del Diavolo" o testimonianze del Diluvio Universale come pensavano nel Medioevo, ma resti antichi di animali e piante vissuti milioni di anni fa. Costituiti dalle parti più resistenti degli organismi, i fossili, dal verbo latino fodere che vuol dire scavare, sono ossa, denti, gusci rimasti imprigionati nel sedimento dopo la morte. Ma anche impronte di pelle, foglie e squame, così come uova, ambra, e persino escrementi.



## Oggetti artistici...

I fossili, che siano zanne, ossa, conchiglie o escrementi, hanno sempre affascinato gli uomini. Nel Paleolitico molte conchiglie fossili venivano raccolte e usate dai nostri antenati come monili o poste nelle sepolture da ornamento. Per gli indiani d'America i trilobiti, artropodi marini che dominarono i mari durante tutta l'Era paleozoica, erano "piccoli insetti acquatici della roccia". In Inghilterra e Danimarca gli echinodermi (ricci di mare) fossili venivano messi nel latte per evitare che inacidisse o tenuti in casa come simbolo di buon auspicio. Anche oggi esercitano il loro fascino: uno dei fossili più conosciuti e facilmente reperibili, per esempio, è l'ammonite. Animale marino, mollusco cephalopode dalla conchiglia a spirale, era diffusissimo nei mari del Cretaceo. Si è poi estinto insieme ai Dinosauri 65 milioni di anni fa. È facile trovarlo in molti siti fossiliferi di tutto il mondo e anche in tanti negozi, perché le ammoniti vengono lucidate e montate su collane, ciondoli, anelli o vendute come soprammobili.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)



Numero parole nel testo: 307



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 18

# A che gioco giochiamo?

Cammelli di razza si inseguono nel deserto spronati da vocanti fantini, mentre sulle dune scendono velocissimi alcuni surfisti. I pini sono diventati all'improvviso un'attrazione: c'è che si sfida a colpi d'ascia per tagliarne la punta e chi gareggia per lanciarne il tronco il più lontano possibile. Non sono le attività ricreative di un manicomio: sono alcuni esempi degli sport più strani. Ce ne sono di tutti i tipi: da quelli estremi dove il rischio diventa piacere (bungee jumping) a quelli ideati dai professori di ginnastica per i propri alunni (hit ball), da quelli che modificano le regole di sport tradizionali (hockey subacqueo) a quelli che riprendono antiche tradizioni popolari.

### Patti chiari, amicizia lunga

"Ogni volta che c'è agonismo, cioè voglia di gareggiare con gli altri in un'attività strettamente fisica ma anche psicofisica, e ci sono regole da rispettare, si può parlare di sport" spiega Giuseppe de Capua, maestro di sport e dirigente del Coni a Milano. Patti chiari, amicizia lunga.

È proprio la presenza delle regole che fa la differenza tra un semplice gioco tra amici e uno sport vero e proprio. Si inizia dando quattro calci ad un pallone, mettendo ruote sotto gli oggetti più improbabili, inseguendo oggetti che rotolano o lanciando le cose più pesanti, un po' per sfida, un po' per divertimento. Poi c'è chi si inventa le regole e regola le competizioni, nascono associazioni di appassionati e federazioni di professionisti. Sarà poi la passione popolare a decretare il successo o meno dello sport. Così, come il football ha

“sfondato” alla fine dell’ottocento, non è detto che un giorno troveremo milioni di appassionati che si sfideranno a chi si arrampica per primo su una palma, o a partite interminabili di hockey sott’acqua.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)



Numero parole nel testo: 289



Tempo di lettura: .....

## ESERCIZIO 19

Leggi il prossimo brano prima con la lettura globale, successivamente con la lettura critica e poi rispondi alle domande che trovi alla fine.

### Dal baratto alla moneta

**U**na società, una qualsiasi struttura di convivenza umana in cui la moneta non esista, è oggi totalmente inconcepibile. Per noi è naturale pagare un bene o stimare il valore di un oggetto in Lire o in Dollari, e sappiamo che è così ovunque. Sappiamo poi che gli antichi Greci e Romani avevano una loro moneta, e quindi la vediamo come qualcosa che da sempre è presente nella storia dell'uomo e, soprattutto, come qualcosa di peculiare di ogni “civiltà evoluta”.

Questa affermazione è però vera solo in parte, dal momento che la moneta è sì elemento caratteristico di una civiltà avanzata, ma non tutti i grandi popoli del passato la utilizzarono fin dalla sua prima comparsa. Un esempio significativo è fornito dai Cartaginesi: essi infatti (e la cosa può sembrare strana, dal momento che erano i più attivi mercanti del Mediterraneo) iniziarono a coniare moneta solo nel IV secolo a.C. e, cosa ancora più incredibile, non per fini commerciali, ma al solo scopo di pagare truppe mercenarie. Ma allora come mai in seguito si diffuse a tal punto che ancora oggi noi la usiamo? E come gestivano i loro traffici gli antichi se non disponevano di mezzi di scambio? E soprattutto, chi ha “inventato” la moneta? Il favore che la moneta incontrò nel mondo greco e in quello romano, spinse gli storici antichi a figurarsi che sia esistito, in un determinato momento, un “creatore”, uno “scopritore” della moneta. Così la storiografia antica creò il mito dell’invenzione della moneta collegandolo a figure eminenti del suo mondo leggendario o storico: da ciò l’attribuzione dapprima a Teseo, poi a personalità storiche più o meno documentate, quali Fidone d’Argo o i re di Lidia Gige, Aliatte e Creso.

Le leggende, si sa, contengono sempre un fondo di verità, ed effettivamente i suddetti personaggi, come vedremo in seguito, hanno avuto a che fare con la nascita della moneta. Tuttavia parlare di un inventore della moneta è quanto di più errato si possa fare. La moneta non fu inventata, ma fu il punto di arrivo di un’evoluzione dei mezzi di scambio durata millenni che, a partire dal semplice baratto di merce contro merce, ha toccato svariate tappe, andando via via sempre più perfezionandosi. Nessun popolo antico, per quel che ci risulta dalle fonti, ha saputo sottrarsi, nella prima fase della sua esistenza, alla legge naturale del baratto. Popoli di antichissima civiltà riuscirono così ad instaurare legami economici anche molto complessi pur non conoscendo la moneta, basando le transazioni sul semplice scambio delle merci. Tale fatto ci è attestato, oltre che dagli storici antichi, anche da alcune figurazioni rinvenute in Egitto, che ci mostrano come nel paese del Nilo i più antichi traffici avvenissero in questo modo. Anche i Fenici installavano sulle coste dei popoli barbari dei veri e propri mercati di baratto, scambiando i prodotti lavorati della loro industria con le materie prime che qui trovavano in abbondanza.

Allo stesso modo i Cartaginesi, come già accennato, basarono sul baratto la massima parte dei loro traffici. Ma questa forma di commercio presentava grossi inconvenienti per quelle popolazioni stanziali che non erano solite intraprendere lunghi viaggi a fini commerciali. Tali popoli si trovavano spesso a disporre di una derrata sovrabbondante che sarebbero stati ben lieti di scambiare con i propri vicini, ma questi a loro volta ne possedevano altrettanta; capitava quindi di dover rinunciare, da un lato, a merci senza dubbio necessarie ma che non potevano essere pagate, dall’altro di dover conservare la propria derrata, ormai di nessuna utilità, col rischio che si potesse deteriorare o distruggere. Per ovviare a tale inconveniente, si stabilì una derrata particolare che servisse al tempo stesso da mezzo di scambio e da scala comparativa del valore delle merci.

Si decise cioè di scegliere una merce che svolgesse le funzioni proprie della moneta. È questa la cosiddetta “moneta naturale”, primo esempio di quel fenomeno che gli studiosi moderni chiamano col nome di “premoneta”. La scelta della derrata da usarsi come “moneta naturale” è variata secondo i luoghi e i tempi, ma si è sempre orientata su un prodotto a un tempo ricercato e abbondante. Gli antichi abitatori del Mediterraneo si sono rivolti con preferenza al bestiame, il quale per la sua utilità e, ad un tempo, per la sua abbondanza, ha riscosso ovunque ampio favore. Testimonianze dell’uso del bestiame come moneta ci vengono dalle più antiche legislazioni (che fissano le multe da pagare in buoi e pecore), ma soprattutto dal linguaggio.

A questo antichissimo uso si fanno risalire parole quali pecunia, ossia denaro, che deriva dal latino *pecus* (gregge), termine dal quale deriva anche la parola peculato (che in latino significa furto di armenti prima che concussione). Dall'uso di calcolare la ricchezza in capi di bestiame (capita) è derivato poi il termine capitale.



Il bestiame rappresentò dunque la prima moneta dell'uomo, ma presto ci si accorse che qualcosa non andava: tutto procedeva bene se un tale acquistava (ad esempio) tanto grano quanto ne poteva valere un bue. Ma se quel tale ne voleva di meno? C'erano, questo è vero, alcune corrispondenze fisse (ad esempio nella Roma arcaica dieci pecore equivalevano a un bue), ma sta di fatto che non era possibile dividere una pecora senza che perdesse valore (una pecora morta vale decisamente meno di una viva). Ci si accorse allora, quando l'industria iniziò a lavorarli per farne utensili e armi, che i metalli presentavano, rispetto al bestiame, notevoli vantaggi come mezzi di scambio. Non solo erano più facili da trasportare, ma le loro qualità intrinseche ne determinarono il primato su qualsiasi altra merce-tipo: essi infatti si potevano ridurre in frammenti senza che perdessero valore; erano inalterabili e non richiedevano manutenzione (non si deterioravano quindi in seguito a lungo immagazzinamento); erano facilmente riconoscibili dall'aspetto, dal suono e dal peso; infine erano utili a tutti. Una volta scelto il materiale (che rimarrà lo stesso fino alla comparsa della moneta vera e propria) si cercò la forma che ne rendesse più comodo l'utilizzo.

La forma più antica è senza dubbio quella dell'anello, la cui fortuna è dovuta non tanto alla sua funzione ornamentale, quanto al foro che ne facilita la tesaurizzazione e il trasporto. Una pittura murale del XV secolo a.C. ci testimonia l'utilizzo dell'anello come mezzo di scambio in Egitto, ma questa forma è attestata anche altrove (ad esempio nello stesso periodo gli Ebrei creano un'unità pondometrica che chiamano "kikkar", che significa appunto anello). In seguito (seconda metà del II millennio a.C.) fanno la loro comparsa in tutto il Mediterraneo i cosiddetti pani di rame egeo-cretesi. Si tratta di grossi rettangoli del peso variabile tra i 10 e i 36 chilogrammi e dello spessore di circa 6 centimetri.

Questa forma è dovuta a motivi tecnici: questa è infatti l'unica che consenta di colare in un piano più pani contigui per separarli poi più facilmente fratturando le giunzioni negli apici.

Si tratta quindi del risultato di una fusione in serie, fatto che denota una evoluzione tecnica notevolissima. Questi pani ebbero grande diffusione per circa quattro secoli, fino al X a.C., e li ritroviamo pressoché in tutti i luoghi toccati dai Micenei. Infine, a partire dal IX secolo a.C., appare quella che gli studiosi chiamano moneta utensile. Si tratta di strumenti della vita quotidiana che vengono utilizzati come moneta pur mantenendo, almeno in origine, la loro funzione pratica.

Tale funzione sarà in seguito solo ricordata dalla forma dell'oggetto, che, di fatto, non verrà più utilizzato per la sua funzione originaria.

Con la moneta utensile arriviamo al VII secolo a.C. In questo periodo le coste dell'Asia Minore sono abitate da Greci dediti per la maggior parte al commercio marittimo. La situazione degli scambi doveva essere pressappoco la seguente: per gli scambi quotidiani di piccola entità si ricorreva, oltre che al baratto, alla moneta utensile, mentre per i pagamenti più consistenti e per i traffici internazionali si ricorreva all'oro e all'argento in anelli oppure in lingotti fusi. Nel corso della prima metà del VII secolo anelli e lingotti vanno via via scomparendo per lasciare il campo a piccoli pezzi di metallo prezioso.

Intorno alla metà dello stesso secolo alcuni mercanti e alcuni santuari (che hanno all'epoca funzione di banche) cominciano a contrassegnare questi pezzi con una loro impronta, con il loro sigillo. Apponendo questo sigillo, il mercante e la banca garantiscono che il peso del pezzo è esatto e che la sua lega è buona.

Ci troviamo dunque in presenza di una vera e propria moneta privata. Ci si accorge che la "goccia" di metallo prezioso viene accettata proprio in virtù del sigillo che reca e in base alla fiducia che tale sigillo ispira. A questo punto interviene lo Stato, la cui garanzia è senza dubbio superiore a quella di qualsiasi mercante, ed avoca a sé il diritto di battere moneta, vietando ogni ulteriore emissione da parte di privati.



da [www.focus.it](http://www.focus.it)

Numero parole nel testo: 1465 Tempo di lettura: .....



## DOMANDE

1. In che secolo i Cartaginesi

## RISPOSTE

1. \_\_\_\_\_

cominciarono a coniare moneta? E con quale scopo?

2. Cos'è la "premoneta"?

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Da quale termine deriva la parola "pecunia"?

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Nell'antica Roma a cosa erano equivalenti dieci pecore?

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Quali sono i vantaggi dell'utilizzo del metallo come merce di scambio?

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Quali furono i primi popoli a utilizzare gli anelli come mezzi di scambio?

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Quale forma hanno i pani?

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. A partire da che secolo si utilizzò stabilmente la moneta utensile?

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. In che secolo spariscono anelli e lingotti e si utilizzano solo le monete?

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. A cosa serve il sigillo con cui si segnavano le monete?

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## RISPOSTE CORRETTE

## PUNTEGGIO

<b>1</b> IV secolo a.C. Per pagare truppe mercenarie	<b>15</b>	.....
<b>2</b> È una merce che svolgeva le funzioni proprie della moneta.	<b>10</b>	.....
<b>3</b> Dal latino <i>pecus</i> , gregge.	<b>10</b>	.....
<b>4</b> A un bue.	<b>10</b>	.....
<b>5</b> Riducibile in frammenti, inalterabile, riconoscibile.	<b>10</b>	.....
<b>6</b> Egiziani ed Ebrei.	<b>10</b>	.....
<b>7</b> Rettangolare, spessi 6 centimetri.	<b>10</b>	.....
<b>8</b> VII secolo.	<b>5</b>	.....
<b>9</b> VII secolo.	<b>5</b>	.....
<b>10</b> Garanzia del peso e della lega.	<b>10</b>	.....

**Tot .....** %CR

$$PAM = \frac{N. PAROLE \times 60}{TEMPO (sec.)} = .....$$

$$R = \frac{PAM \times CR\%}{100} = .....$$

Di seguito ancora 3 brani da leggere per esercitarti e migliorare.  
Cronometrati sempre!

## ESERCIZIO 20

# Coca o Pepsi? Non è solo una questione di gusti

Cioccolato fondente o al latte, tè o caffè, tamarindo o chinotto? Sui gusti, si sa, non si discute, a meno che... non sia qualcuno a influenzarli.

Durante un esperimento condotto dal dipartimento di psicologia dell'università di Princeton, Samuel McClure e il suo team hanno fatto una curiosa scoperta: le nostre scelte non sono solo una questione di palato ma possono essere influenzate dalle informazioni culturali, che sono memorizzate in una specifica zona del cervello.

A questa conclusione gli scienziati sono giunti dopo aver analizzato i cervelli di 67 volontari durante una "degustazione" di Coca Cola e di Pepsi. Nel momento dell'assaggio, i ricercatori hanno osservato la loro attività cerebrale con una risonanza magnetica funzionale per immagini (fMRI), che misurando il flusso sanguigno, individua le zone del cervello con una maggiore attività. Hanno potuto vedere quali regioni erano attive quando i volontari bevevano bendati, affidandosi soltanto alle informazioni fornite dal gusto e quando, invece, sapevano quale bibita stavano assaggiando.

## Sai cosa bevi?

Mentre per la Pepsi gli scienziati non hanno trovato differenze particolari tra i due momenti, quando i volontari sapevano di bere Coca Cola si attivavano due zone precise del cervello, la cosiddetta corteccia prefrontale e l'ippocampo, che condizionano il nostro comportamento in base alle emozioni e agli affetti.

## Neuromarketing

L'ippocampo inoltre, secondo quanto scoperto dai ricercatori, avrebbe un ruolo importante nel richiamare le informazioni culturali capaci di condizionare le nostre preferenze.

Il marketing e la pubblicità influenzerebbe quindi le nostre scelte a livello neurologico, una scoperta che qualora venisse confermata e approfondita, potrebbe aiutare a combattere obesità e diabete, molto diffuse negli USA a causa di uno stile alimentare ipercalorico al quale contribuisce un eccessivo uso di soft drink a base di zucchero.

## Lotta senza quartiere

La martellante campagna pubblicitaria dei due colossi delle bevande sembra poter arrivare dappertutto o quasi. Nel settembre del 2002, le due aziende sono state condannate dalla Corte Suprema indiana per aver causato gravi danni all'ecosistema dell'Himalaya. I loghi di Pepsi e di Coca Cola erano stati dipinti direttamente sulle rocce su un tratto di strada lungo 56 chilometri che attraversa il passo del Manali-Rohtang.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)



Numero parole nel testo: 361



Tempo di lettura: .....



## TEST FINALE DI LETTURA

Sei arrivato alla fine. Per vedere fino a che punto sei migliorato, rileggi il testo su cui hai fatto il test iniziale, ma questa volta leggilo molto più velocemente, segna il tempo che impieghi nella lettura e rispondi alle domande e goditi i tuoi progressi.

# Mi si è sciolto il pc. Materiali che in un attimo passano dallo stato fluido a quello solido. E viceversa. Destinati a cambiare computer, monitor e molto altro

---

**L**i hanno già ribattezzati i materiali del futuro. E nei prossimi anni sicuramente saranno assoluti protagonisti in tantissimi settori. Sono gli “smartfluids” (letteralmente: fluidi intelligenti): sostanze che “a riposo” sono appunto liquide, ma la cui consistenza cambia se vengono sottoposti dall'esterno a particolari campi magnetici o elettrici, che possono trasformarli in solidi. E, con un successivo intervento, riportarli allo stato liquido.

La possibilità di intervenire sui materiali per mutare il loro stato con un semplice campo magnetico apre enormi prospettive in tantissimi campi: dall'elettronica di consumo alla tecnologia aerospaziale, dalla medicina all'industria automobilistica, fino all'ingegneria edile. Su questi materiali si gioca dunque una delle più grosse scommesse del business hi-tech dei prossimi anni.

I fluidi magneto-reologici (MR) o elettro-reologici (ER), questo il loro nome scientifico, sono costituiti da una sostanza liquida – che può essere anche semplice olio – in cui vengono inserite in laboratorio minuscole particelle con dimensioni del millesimo di millimetro. A questo punto la loro struttura composita fa sì che un campo magnetico o elettrico, a seconda dei casi, metta in azione le particelle trasformando il liquido in oggetto solido, in poco più di un millesimo di secondo. Ma non per sempre: basta eliminare il campo per far tornare tutto come prima.

Le applicazioni sono innumerevoli a cominciare dall'elettronica di consumo. In questo settore una delle aziende in prima linea è la Samsung che, in collaborazione con la francese *Varioptic*, ha messo a punto una macchina fotografica digitale da integrare nei telefonini (risoluzione: 1,3 milioni di pixel) funzionante grazie a una lente liquida. In pratica come un occhio, la lente si regola automaticamente cambiando il suo spessore a seconda della distanza a cui si trova l'oggetto da fotografare. I tempi di reazione sono impressionanti: la messa a fuoco automatica avviene in soli due centesimi di secondo, in pratica ben al di sotto della soglia di percezione umana. E non è tutto. La fotocamera franco-coreana, infatti, è in grado di mettere a fuoco oggetti fino alla distanza di cinque centimetri e per questo si sta pensando di utilizzarla anche per i dispositivi di riconoscimento basati su dati biometrici (impronte digitali, iride) o su stringhe di numeri e caratteri come i codici a barre. Ora bisognerà lavorare sull'affidabilità del dispositivo, che comunque al momento è di tutto rispetto: circa un milione di fotografie di buona qualità prima che inizi degradarsi la lente. Un'altra caratteristica positiva della fotocamera è la sua capacità di operare con una spesa energetica molto ridotta, pari a circa il 40 per cento in meno di quanto richiesto dalle usuali lenti ottiche. Un aspetto che potrebbe interessare non poco i produttori di telefonini sempre alle prese con il problema delle batterie di durata limitata.

A un progetto simile (presentato quest'anno al Cebit, la fiera tecnologia di Hannover) sta lavorando anche Philips, che si disputa con la *Varioptic* l'originalità del brevetto sulla lente liquida.

Ma non è l'unica idea in cassetto sugli "smartfluids" studiata dai ricercatori del colosso olandese. Che stanno infatti sviluppando anche monitor flessibili e sistemi di lettura dei dischi Blue Ray – i supporti in grado di contenere una mole di dati fino a sei volte superiore quella degli attuali dvd – proprio a partire dai fluidi intelligenti. Schermi in grado di modificare la propria superficie a seconda dell'utilizzo sono in fase di progettazione anche per i non vedenti. Ne è un esempio l'ultimo prototipo della Smart Technology (Canada) utile sia per leggere sia per scrivere in Braille. Questo dispositivo – che rappresenta un passo in avanti rispetto agli attuali che permettono di fare solo una delle due cose – quando è spento somiglia a un normale schermo: accendendolo in modalità 'scrittura' il monitor diventa un "touch screen" con cui, cioè, si può interagire solo sfiorandolo. Azionando la modalità 'lettura', invece, i caratteri Braille escono in superficie ed è quindi possibile leggerli. Sempre nel campo dell'hi-tech un'applicazione che potremmo apprezzare tra qualche anno è nel campo della robotica: si potranno usare i fluidi MR ed ER come una sorta di "sangue" che circoli negli automi garantendo loro sensibilità agli arti.

Un altro settore in cui gli "smartfluids" troveranno (e in parte hanno già trovato) sicuro successo sarà quello automobilistico. Non a caso uno dei leader mondiali nello sviluppo di fluidi MR (più largamente usati rispetto agli ER) è un'azienda che si occupa di oscillazioni e sistemi di controllo: la Lord Corporation di Cary (Nord Carolina, Usa). Che ha segnato il primo successo commerciale di questa tecnologia ricorrendo agli "smartfluids" per smorzare le oscillazioni subite dai conducenti dei mezzi pesanti. Una tecnologia che, con il nome di MagneRide, oggi è utilizzata anche dalla Delphi Corporation di Troy (Michigan) – società legata alla General Motors – per le sospensioni delle automobili. Il sistema si avvale di sensori che tengono sotto controllo il profilo stradale e informano costantemente gli ammortizzatori che, riempiti di "smartfluids", si regolano al fine di eliminare le sollecitazioni dell'asfalto. Un sistema all'avanguardia ma per ora molto costoso. Tanto che finora la General Motors se ne è servita per costruire sospensioni destinate solo ai modelli di lusso. Costoso (e al momento ancora lontano nel tempo) è anche il progetto che sta portando avanti il ricercatore della Ford John M. Ginder. Il suo sogno è quello di realizzare la carrozzeria

delle automobili con “smartfluids” in grado di ‘ricordare’ determinate caratteristiche e forme. In questo modo, se per esempio la vettura dovesse subire un incidente, sarebbe possibile rimettere a posto la carrozzeria semplicemente esponendola a un campo magnetico.



Sistemi di smorzamento “smartfluids” simili a quelli delle auto vengono usati poi negli elicotteri per attenuare le oscillazioni delle pale e addirittura nelle lavatrici per ridurne il rumore. E anche la medicina si prepara a dare spazio ai liquidi intelligenti. Come nel caso delle protesi ossee: l’industria tedesca Bie-dermannMotech (proprio in collaborazione con la Lord) ha lanciato sul mercato lo “Smart Magneticprostheticknee”, una protesi universale per il ginocchio. Questo apparecchio, infatti, si può regolare sulle caratteristiche di chi lo indosserà e così accompagnare senza problemi anche i suoi movimenti. Con un progetto che vede coinvolta anche la Nasa si stanno invece mettendo a punto sistemi di protesi per la riabilitazione: queste vengono collegate a un computer e quindi il medico può dare ordini ai fluidi per sviluppare un programma specifico per il paziente. In futuro, poi, gli “smartfluids” potrebbero anche entrare nel corpo umano. Almeno questa è l’idea di Jing-LiuHelmersson, ricercatrice della California State University, che sta progettando un liquido intelligente e biocompatibile da iniettare direttamente nel sistema circolatorio di un paziente per regolare l’afflusso di sangue alle masse tumorali.

Insomma, quella degli “smartfluids” è un’onda che si prepara a rivoluzionare gran parte del mondo industriale e scientifico. Ma non solo. A trarne beneficio potrebbe anche essere il settore militare. È quello che sperano i ricercatori dell’Institute for SoldierNanotechnologies del MIT di Boston. Qui, grazie anche alla collaborazione dell’esercito statunitense, si sta lavorando a una tuta da combattimento riempita con un liquido intelligente. L’indumento, in condizioni normali, lascerà liberi di muoversi, ma all’occorrenza si irrigidisce fino a diventare antiproiettile.

da [www.focus.it](http://www.focus.it)



Numero parole nel testo: 1191



Tempo di lettura: .....



## DOMANDE

1. Che cosa sono gli “smartfluids”?

2. Che cos’è una lente liquida?

3. Quante volte attualmente si può usare una lente liquida prima che si degradi?

4. Di quanto si riduce la spesa energetica utilizzando una fotocamera con lente liquida?

5. Quali sono le due case produttrici che si disputano l’originalità del brevetto sulla lente liquida?

6. Che cosa sono i dischi Blue Ray?

7. Come potrebbe essere utilizzato uno schermo costruito con gli “smartfluids”?

8. In che modo vengono utilizzati gli “smartfluids” nel settore automobilistico?

9. Quali agevolazioni si ottengono utilizzando gli “smartfluids” nella produzione di protesi per la riabilitazione?

10. A quale progetto riguardante gli “smartfluids” sta lavorando l’esercito statunitense?

## RISPOSTE

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

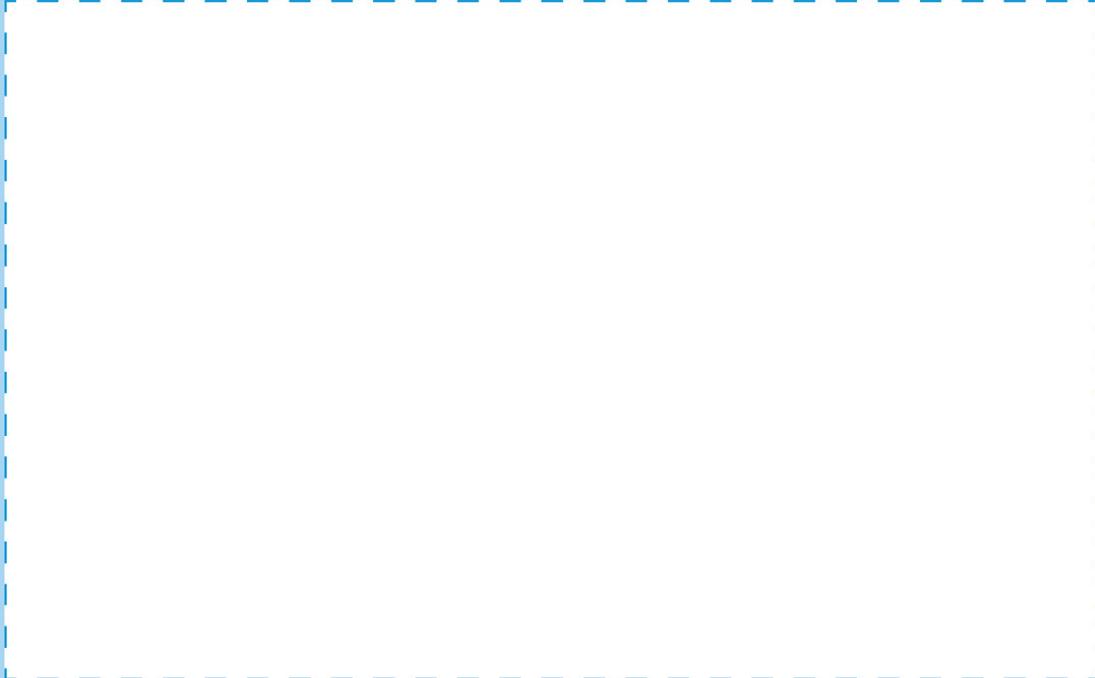
## RISPOSTE CORRETTE

## PUNTEGGIO

<b>1</b> Fluidi intelligenti che diventano solidi se sottoposti a campi magnetici o elettrici.	<b>10</b>	.....
<b>2</b> È la lente di una macchina fotografica digitale che regola il proprio spessore automaticamente a seconda della distanza dell'oggetto da fotografare.	<b>10</b>	.....
<b>3</b> Circa un milione di fotografie.	<b>10</b>	.....
<b>4</b> Circa il 40%.	<b>10</b>	.....
<b>5</b> Philips e Varioptic.	<b>10</b>	.....
<b>6</b> Supporti che contengono fino a sei volte i dati che contiene un attuale dvd.	<b>10</b>	.....
<b>7</b> Come "touch screen" o, in modalità di lettura, permette di leggere e scrivere caratteri in braille.	<b>10</b>	.....
<b>8</b> Per smorzare le oscillazioni subite dai conducenti dei mezzi pesanti, per le sospensioni delle automobili, per la carrozzeria delle automobili.	<b>10</b>	.....
<b>9</b> Vengono collegati al pc e il medico può programmarli per sviluppare un programma specifico per il paziente.	<b>10</b>	.....
<b>10</b> Una tuta per i soldati che in condizioni normali lascerà liberi di muoversi e che, all'occorrenza, s'irrigidirà diventando antiproiettile.	<b>10</b>	.....

$$PAM = \frac{N. PAROLE \times 60}{TEMPO (sec.)} = \dots$$

$$R = \frac{PAM \times CR\%}{100} = \dots$$



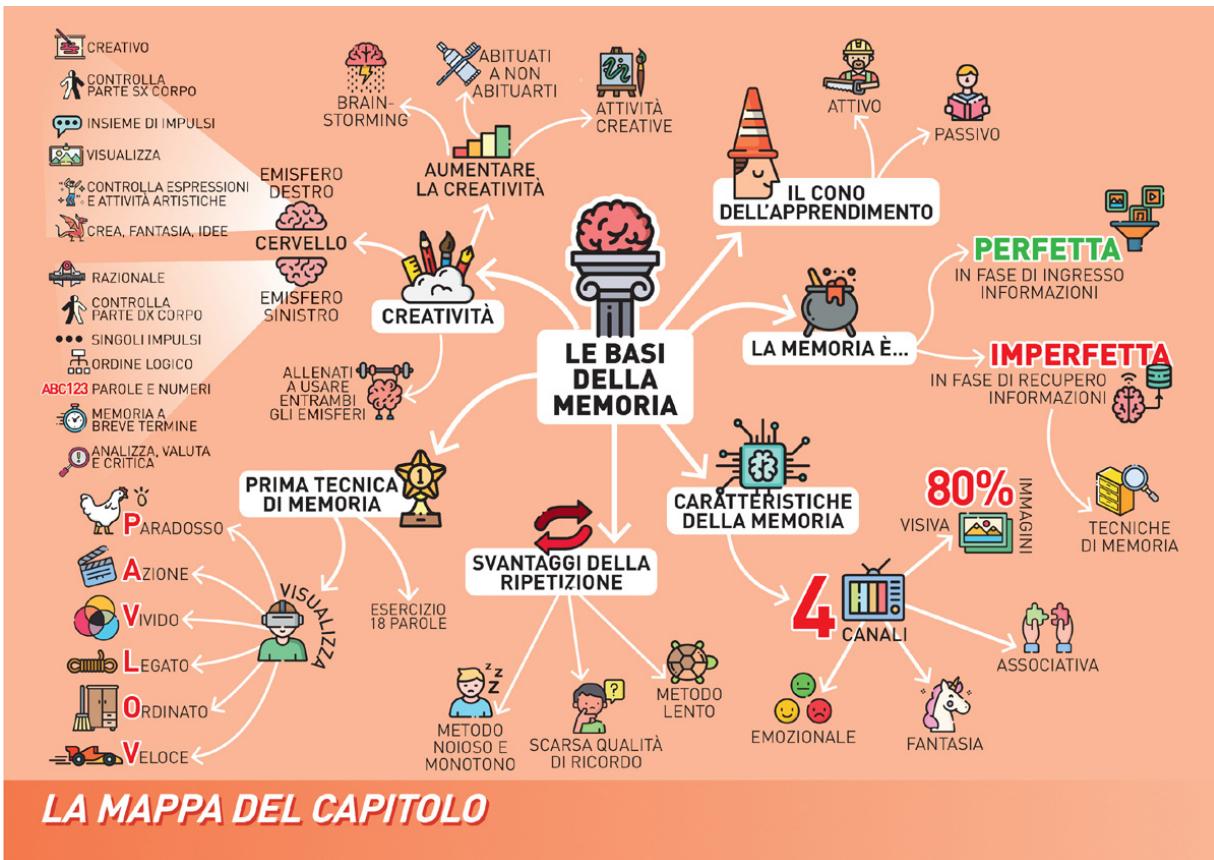
**LA MIA MAPPA MENTALE**



# 4

## LE BASI DELLA MEMORIA

- **IL CONO DELL'APPRENDIMENTO**
- **COME FUNZIONA LA NOSTRA MEMORIA**
- **LA CREATIVITÀ**





## 4.1 IL CONO DELL'APPRENDIMENTO

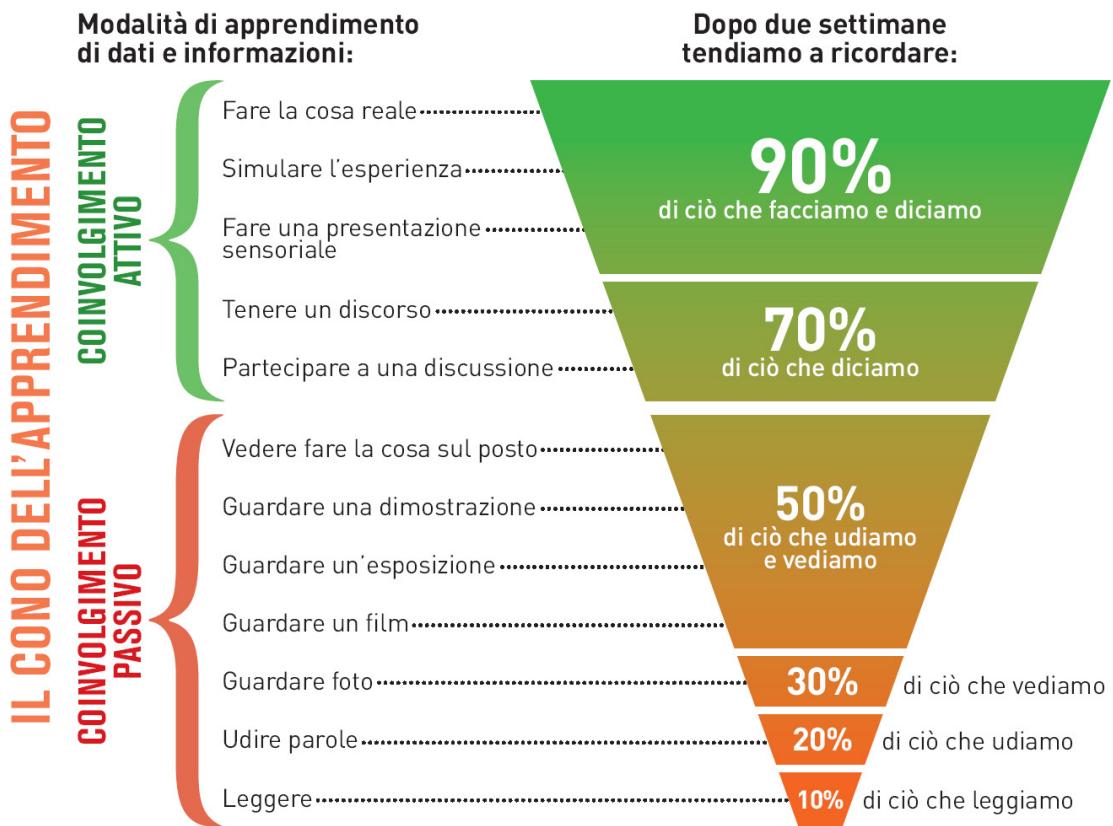
Spesso le persone mi pongono una domanda: **come funziona la memoria nell'apprendimento e nel ricordo delle informazioni?**

Cominciano così a raccontarmi episodi di vita quotidiana: dallo studente che passa ore sui libri e il giorno dopo ricorda meno della metà di quello che ha studiato, al muratore che deve ricordare le mansioni che deve svolgere in cantiere, all'avvocato che deve ricordare ogni minimo particolare di tutti i casi che segue, oltre ad avere in testa migliaia di leggi, codici, procedure.

Ora ti svelo la chiave dell'apprendimento e del ricordo: ciò che condiziona il ricordo stesso è la **modalità** con la quale decidiamo di memorizzare l'informazione.

Il nostro cervello è un sistema complesso, bombardato in ogni momento da migliaia e migliaia di informazioni, la maggior parte delle quali vengono dimenticate; allo stesso tempo il nostro cervello è strutturato in modo che, una volta compreso il funzionamento, basta replicare la giusta **modalità** per ottenere un buon risultato.

Dopo anni di ricerche e studi, esperti del settore hanno elaborato e riunito in uno schema definito “**cono dell'apprendimento**” (nome derivante dalla forma stessa dello schema) tutte le principali informazioni che la mente raccoglie e assimila dall'esterno, e la percentuale con la quale vengono ricordate nel tempo.



La prima informazione che ci dà questo schema è la suddivisione della natura del coinvolgimento mentale in due aree: un'area definita **passiva** e una **attiva**. Al centro troviamo un elenco di **modalità** di apprendimento di dati e informazioni, e infine la percentuale di ricordo dopo due settimane, in senso decrescente dall'alto verso il basso.

La natura **passiva** del coinvolgimento permette di accumulare e memorizzare dati utilizzando la minor parte dei nostri sensi, se non uno soltanto (la vista per la lettura, l'udito per l'ascolto) e, come lo schema ci mostra, apprendiamo veramente una minima parte di informazioni che, per di più, spariscono in breve tempo.

Con un **coinvolgimento attivo**, invece, utilizzando tutti i nostri sensi nel processo di apprendimento riusciamo a trattenere moltissime informazioni in più.



### LEGGERE È UN COINVOLGIMENTO PASSIVO

Utilizzando solo uno dei nostri sensi tendiamo a ricordarci solo circa il 10% delle informazioni.

Andiamo ad analizzare le azioni descritte sul cono, dal basso verso l'alto. Già dal primo gradino più basso dello schema si può sfatare l'efficacia del metodo di studio, che potremmo definire “universale”: stiamo parlando della tecnica “leggo-ripeto-leggo-ripeto ecc.”. Questa metodologia, oltre a portar via molto tempo ed essere noiosa, funziona solo nel breve termine.

Un'altra tecnica, che viene spesso suggerita dai genitori o professori per aumentare l'apprendimento, è **leggere** ad alta voce, ma **ascoltare** delle parole aumenta il ricordo solo del 10% rispetto alla lettura, quindi risulta poco funzionale anche questo metodo.

**Guardare delle foto** porta il ricordo e l'apprendimento al **30%** a distanza di due settimane, questo perché **la nostra memoria** è **visiva per circa l'83%**, quindi ricorda più facilmente le informazioni. È proprio su questa caratteristica che si basano le tecniche di apprendimento rapido che troverai continuando a leggere questo libro.

Si passa a una discreta percentuale di ricordo, il **50%**, quando per apprendere **guardiamo un film, un'esposizione**, oppure **guardiamo qualcuno che ci sta insegnando a fare qualcosa dal vivo**.

Il ricordo aumenta perché la componente **visiva** si fonde con quella **auditiva** e ci coinvolge maggiormente che vedere immagini statiche, leggere un libro o ascoltare un discorso. La cosa migliore quando si vogliono memorizzare e apprendere delle informazioni che ci interessano è rendere il metodo **attivo**.

**Preparare un discorso** ed esporlo davanti a un pubblico, oppure **partecipare** attivamente **a una discussione**, permette di mantenere nella memoria dopo due settimane circa il 70% delle informazioni. Questo accade perché si vivono questi avvenimenti in prima persona, ci rendiamo partecipi.

L'apoteosi dell'apprendimento si ha quando si **simula un'esperienza**, oppure **si fa qualcosa di reale**. Si impara più velocemente qualcosa se la si applica da subito, se la si impara "sul campo", e capirai ancora meglio come sarà possibile tutto ciò attraverso il **PAVLOV** (capirai cos'è leggendo più avanti).



#### TENERE UN DISCORSO DAVANTI A UN PUBBLICO

O partecipare a una discussione ci permette di mantenere circa il 70% del ricordo.



#### FARE UNA SIMULAZIONE O PRATICARE L'ESPERIENZA REALE

È il modo migliore per imparare e ricordarsi la maggior parte delle informazioni.

Spesso accade che quando in auto siamo passeggeri facciamo fatica a ricordare il tragitto fatto per arrivare in un determinato luogo; se invece si guida, anche sotto le indicazioni di chi conosce il percorso, si memorizza la strada tranquillamente e si riuscirebbe anche a replicarla la volta successiva con maggiore sicurezza.

Il **cono dell'apprendimento** è alla base di tutte le tecniche di apprendimento rapido. Infatti questo libro, come i corsi che svolgo dal vivo, sono studiati in modo da essere per la maggior parte **pratici**: ogni persona viene resa protagonista dell'apprendimento delle tecniche perché interviene personalmente su ogni argomento proposto, le lezioni sono sempre **multisensoriali** e, soprattutto, le tecniche vengono messe da subito in pratica.

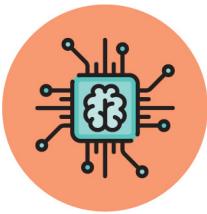
Quindi, riassumendo tutto quanto detto finora,

**Il modo più efficace per imparare è attraverso azioni reali!**

Ora sai quali sono le modalità per memorizzare e ricordare tutte le informazioni che vuoi. Segui questo schema e sono certo che ti accorgerai subito della differenza dei vari metodi. E ti dirò di più:

Più l'evento o ciò che devi ricordare è emotionale, ti fa vivere situazioni particolari, mai vissute, o ti fa provare emozioni forti, più sarà semplice da memorizzare e più a lungo rimarrà impresso nella tua memoria.

Ti basterà continuare a leggere le pagine successive per capire come mettere in pratica quanto letto finora.



## 4.2 COME FUNZIONA LA NOSTRA MEMORIA

Tantissime persone che partecipano ai miei corsi per migliorare la propria memoria mi dicono di essere dei casi disperati, ma in pochi sanno che la nostra memoria è già **perfetta** così com'è. Ti starai chiedendo come sia possibile avere una memoria perfetta e dimenticare le cose... Quello che dovrà migliorare da oggi in poi è **come usarla al meglio**.

Paragoniamo la memoria a un'automobile. Se tu avessi una Ferrari con cambio manuale, e non fossi in grado di cambiare le marce, riusciresti ad arrivare a 300 chilometri orari in prima? Credo proprio di no! Ebbene, la tua memoria è esattamente così: ha delle grandi potenzialità, ma nessuno ci ha insegnato a utilizzarle al meglio, nessuno ci ha fornito il libretto di istruzioni.

Immagina che la nostra memoria sia come un grosso pentolone dove all'interno finisce tutto quello che vediamo, ascoltiamo, memorizziamo ecc. e quando ci servono delle informazioni andiamo a ripescarle.

Se è vero che la nostra memoria è perfetta, teoricamente dovrebbero riuscire a memorizzare e recuperare tutte le informazioni. Purtroppo la nostra memoria è perfetta "in ingresso", cioè quando vado a immettere le

informazioni; si fa invece più fatica ad andare a recuperarle, in quanto le informazioni vengono inserite in ordine sparso e quindi, quando ci servono, o sono proprio “sopra” al pentolone, oppure bisogna scavare per trovarle e spesso non si trovano, ma sicuramente ci sono.



### LA MEMORIA È COME UN PENTOLONE

Tutte le nostre esperienze finiscono lì dentro, e quando dobbiamo ricordarci qualcosa andiamo a pescarle.

Ti sarà capitato almeno una volta di andare in una stanza per prendere qualcosa e a un certo punto non ricordare cosa, poi fare dell’altro e successivamente ricordare l’oggetto in questione. Eccoti dimostrato quanto dicevo prima: l’informazione nel “pentolone” c’è, ma a volte bisogna scavare per trovarla.

Ti spiego meglio questo concetto. Pensa a un dizionario: trovare la parola “tavolo” nel vocabolario della lingua italiana è facile o difficile? Sicuramente è **facile** perché tutte le parole sono in ordine alfabetico. Prova a pensare ora, se tutte le parole fossero in ordine sparso, sarebbe altrettanto facile trovare la parola “tavolo”? No, ci vorrebbe del tempo.

Le tecniche di memoria ti serviranno per dare un preciso ordine ai tuoi ricordi e alle cose che devi studiare e memorizzare, così, proprio come in un vocabolario, ti sarà più facile accedere all’informazione che ti serve in un determinato momento. Quindi non hai bisogno di più memoria, perché ne hai già a sufficienza, ma devi imparare a utilizzarla al meglio quella che hai. Ti sei mai chiesto come mai certe cose te le ricordi subito e altre non entrano proprio? A me, prima di conoscere queste tecniche, succedeva davvero tante volte e ora ti spiego perché accade.

La nostra memoria ha **quattro “canali”**: visivo, associativo, fantasia, emozionale. Nella tabella qui sotto puoi leggere tutte le caratteristiche di ogni “canale”.



## VISIVO

La nostra memoria ricorda le informazioni per **immagini** per quasi l'**80%**, questo vuol dire che la maggior parte delle informazioni vengono impresse nella nostra testa sotto forma di immagini. Esempio: chiudi gli occhi e pensa al Colosseo per cinque secondi. Fatto? Ti è venuta in mente la scritta "Colosseo" o l'immagine del Colosseo? Sicuramente ti sarà venuta in mente l'**immagine**: questo perché il nostro cervello ha processato l'informazione sotto forma di immagine.



## FANTASIA

La nostra memoria ricorda molto bene le cose **strane** che ci succedono nella vita. Immagina a fine giornata di dover ricordare tutte le persone che hai incontrato e ricordare esattamente com'erano vestite: sarebbe una cosa fattibile per te? Penso proprio di no! Ma se durante la giornata ti fossi imbattuto in una persona vestita con colori variopinti, con la pettinatura a cresta color fucsia... sarebbe più facile che ti rimanesse impressa? Certamente! Proprio perché è una cosa insolita che non capita tutti i giorni.



## ASSOCiativo

La nostra memoria ricorda molto bene le **associazioni** che facciamo quotidianamente vivendo la nostra vita. Esempio: se la canzone del momento viene messa di sottofondo allo spot di un prodotto, la nostra memoria associa quel prodotto a quella canzone e ogni volta che sentiamo quella canzone per radio ricordiamo il prodotto in questione. E anche, se vai a una festa e ti presenti con dieci persone, quanti nomi ti ricordi? La maggior parte di noi nessuno, ma se uno di questi ha il nome di tuo papà o della tua mamma risulta molto più facile ricordarlo, perché associamo quella persona a nostro papà o a nostra mamma e quindi ricorderemo il nome.



## EMOZIONALE

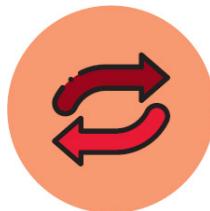
La nostra memoria ricorda tutti quegli episodi che ti hanno fatto provare un'**emozione** intensa e forte, sia positiva sia negativa. Pensa a quando hai vinto una competizione sportiva, oppure ti hanno fatto un regalo inaspettato che desideravi tanto, oppure quando hai visto un film che ti ha fatto emozionare... Sono tutti episodi che si ricordano facilmente perché ci hanno trasmesso una grande emozione.

Ecco che se una cosa che vogliamo memorizzare ha tutte e quattro queste caratteristiche, oppure vi abbiamo associato una forte emozione, l'informazione la ricordiamo con facilità; al contrario, quando un'informazione non ci desta emozione, non riusciamo a visualizzarla né a legarla a qualcosa e ci sembra tutto tranne che divertente, ecco che si fa fatica a tenerla a mente. Questo ti fa capire come mai se vedo un film storico ricordo meglio l'accaduto, e se me lo spiega la professoressa a scuola ottiene un effetto diverso. Il film ci coinvolge con immagini, suoni ed emozioni, mentre una cosa spiegata a voce ci coinvolge molto meno. Una delle tecniche che utilizzeremo più spesso per memorizzare le informazioni si chiama **visualizzazione**: immaginare le informazioni che vogliamo memorizzare sotto forma di immagini nella nostra testa. Se ti dico di visualizzare un albero di Natale con i regali sotto, lo vedi? Se non ci

riesci ancora, fallo con gli occhi chiusi, così eviti di farti distrarre da ciò che ti circonda.

Maxwell Maltz, medico americano, nel libro *Psicocibernetica* (Astrolabio Ubaldini editore, 1965) scrive: “La nostra mente non distingue un’esperienza vividamente immaginata da una realmente vissuta”. Ciò vuol dire che se noi visualizziamo un’informazione molto bene, il nostro cervello penserà che è un’esperienza che abbiamo realmente vissuto, e non immaginato. Ti è mai capitato di sognare di cadere? E magari appena ti sei svegliato il tuo corpo ha sobbalzato nel letto? Ecco, in quel preciso istante tu stavi sognando ma il tuo cervello era convinto che l’azione stesse succedendo sul serio.

Ecco che se noi visualizziamo molto bene un’informazione, ci rimarrà molto più impressa che a ripeterla tantissime volte. La **ripetizione**, il metodo più diffuso al mondo per memorizzare le informazioni, funziona, ma ha delle grandi lacune che sono il **tempo**, la **qualità del ricordo** e la **monotonìa del metodo**.



#### LA RIPETIZIONE

È un metodo diffuso per memorizzare le informazioni, ma ha delle gravi lacune.

Quando si ripete tante volte un’informazione, lo si fa per creare una **traccia mnestica**, o **engramma**, che è il **solco** dove hanno sede i nostri ricordi: più si ripetono le informazioni e più il solco diventa profondo.

Solo che a volte si rischia di scavare sulla sabbia che si trova sulla riva del mare: tu continui a scavare, ma dopo qualche istante arriva un’onda e tutto torna come prima.

Con la visualizzazione si crea una traccia mnestica abbastanza profonda per contenere quello che ti serve ricordare, e basta “**rивisualizzare**” le informazioni massimo quattro volte in un mese (questa parte la troverai

approfondita nel capitolo in cui parleremo della memoria a lungo termine). Quindi adesso è chiaro che la visualizzazione è una tecnica fondamentale che utilizzeremo spesso per memorizzare ciò che ci serve.

Questa strategia ha delle “**regole**” da rispettare per essere veramente efficace, e tutto questo è racchiuso nell’acrostico **PAVLOV**.

- P**aradosso → È una grossa distorsione della realtà: dovrà immaginare le informazioni in modo strano. Se ti dicesse di immaginare un elefante, lo dovresti immaginare o gigantesco che vola, o piccolo piccolo, magari rosa con i puntini neri.
- A**zione → La visualizzazione deve essere in movimento; se riprendiamo l’elefante di prima, si deve muovere, camminare o volare.
- V**ivido → Le devi vivere sulla tua pelle, sei tu il protagonista delle tue visualizzazioni. Se c’è qualcuno che cavalca l’elefante, allora quello sarai tu, se l’elefante schiaccia una persona, quella sarai tu. Così facendo anche le tue emozioni saranno coinvolte.
- L**egato → Le varie immagini della visualizzazione devono essere legate da una storiella, altrimenti, se devi ricordare una serie di informazioni, ti potresti perdere o ricordarle nell’ordine non corretto.
- O**rdinato → Le immagini della visualizzazione devono essere immaginate nel giusto ordine in modo da ricordarle esattamente.
- V**eloce → La visualizzazione deve essere veloce, non deve essere riempita di troppi particolari, altrimenti si rischia di perdere il filo conduttore delle informazioni che devono essere ricordate.

Seguendo queste sei regole ti renderai conto come sarà molto più facile memorizzare le informazioni visualizzandole nel modo corretto.

Ora ti propongo di fare un piccolo esercizio di memoria dove non dovrà utilizzare tecniche di memoria speciali ma semplicemente quelle che conosci tu, e così vedrai a che livello di memoria ti trovi prima di conoscere queste strategie. Tutto quello che dovrà fare è leggere una sola volta le parole che troverai di seguito, poi coprirle con un foglio e riscriverle qui sotto nell’esatto ordine in cui le hai lette.

Raccomandazioni: evita di imbrogliare sbirciando il libro e leggendo più di una volta le parole, e sii onesto con te stesso; in fondo, se stai leggendo questo libro, vuoi migliorare le tue capacità di memorizzazione, no?

Le parole sono: **trottola, pancia, lama, lava, buca, piumino, muffa, regina, cero, mamma, fiamma, nuca, palazzo, neve, frutta, pacco,**

## doccia, bomba.

Sono 18 parole: ora cerca di riscriverle tutte qui sotto nell'esatto ordine in cui le hai lette, e quando avrai finito continua a leggere ma prima di iniziare ti chiedo di farlo nel modo più serio possibile cercando di non imbrogliare (anche se so che la tentazione è forte). Buon lavoro!



1	.....	10	.....
2	.....	11	.....
3	.....	12	.....
4	.....	13	.....
5	.....	14	.....
6	.....	15	.....
7	.....	16	.....
8	.....	17	.....
9	.....	18	.....

.....

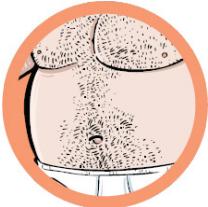
Ora controlla l'esercizio. Quante ne hai scritte di seguito? Quattro? Forse cinque? Sappi che questa è la media normale di parole di seguito ricordate, quindi non ti preoccupare se hai avuto questo risultato; se invece ne hai ricordate molte di più, parti già avvantaggiato. E se ti dicesse che tra qualche minuto potresti essere in grado di riscriverle tutte nell'esatto ordine, ci crederesti? Qualcuno dice di sì, altri di no: per i positivi vi ringrazio della fiducia, per gli altri... vi potrete ricredere con i risultati, basta seguire le istruzioni di seguito.

Adesso dovrà fare un esercizio di visualizzazione. Ho trasformato queste 18 parole in 18 immagini e le collegherò con il PAVLOV che abbiamo visto prima: tutto quello che dovrà fare è leggere una frase per volta e, dopo che avrai letto la frase dove in fondo troverai la lettera **v** (= visualizza), chiudi gli occhi e immagina quello che hai letto. Si parte!



## TROTTOLA

Immagina di trovarsi in un grande prato verde e di giocare con una gigantesca e gialla trottola. → v



## PANCIA

Questa trottola gira vorticosalemente e va a sbattere contro la tua grassa e pelosa pancia. → v



## LAMA

La pancia ti fa talmente male che decidi di auto-operarti e lo fai con una lunga e affilatissima lama. → v



## LAVA

Tagliando, noti che invece delle budella esce della rossa e incandescente lava. → v



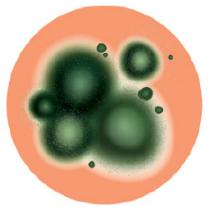
## BUCA

La lava continua a uscire e va a riempire una grossa e profonda buca. → v



## PIUMINO

La buca è pericolosa e la copro con il mio bianco e soffice piumino. → v



## MUFFA

Per una strana reazione chimica sul piumino si forma una sostanza verde puzzolente che è muffa. → v



## REGINA

Tu, curioso, ne assaggi un po' e senti che ha un saporaccio e la sputi addosso alla prima persona che passa di lì, che è la regina. → v



## CERO

La regina tutta arrabbiata ti lancia addosso un bianco e ornato cero. → v



## MAMMA

Prendi al volo il cero e lo porti a casa dalla tua amata e affettuosa mamma.

→ v



## FIAMMA

Noti che la mamma è un po' strana, infatti lo accende con una fiamma ossidrica. → v



## NUCA

Con un gioco di magia prende la fiamma e se la conficca dietro alla sua spaziosa e pelata nuca. → v



## PALAZZO

Camminando per la casa inciampa e incendia tutto l'antico palazzo. → v



## NEVE

Le fiamme, invece che essere spente dai pompieri, vengono spente dalla fresca e candida neve che cade dal cielo. → v



## FRUTTA

La neve è magica perché si trasforma in colorata e succosissima frutta. → v



### PACCO

Tu vai in giardino e cominci a raccogliere tutta la frutta, ma è tantissima e la metti in un grosso e natalizio pacco. → v



### DOCCIA

Trascini questo pacco per tutto il giardino, si sporca e allora lo vai a lavare sotto la tua nuova e calda doccia. → v



### BOMBA

Apri il pomello dell'acqua e scoppia una fragorosissima bomba. v

.....

Adesso ripercorri mentalmente a occhi chiusi tutta la storiella, poi apri gli occhi e nota come sarà molto più facile riscrivere le 18 parole in ordine.

	1 .....	10 .....
2 .....	11 .....	
3 .....	12 .....	
4 .....	13 .....	
5 .....	14 .....	
6 .....	15 .....	
7 .....	16 .....	
8 .....	17 .....	
9 .....	18 .....	

È stato molto più facile vero? Tutto questo grazie alla visualizzazione e alle regole **PAVLOV**. Più avanti ti renderai conto ancora meglio di come utilizzare questa strategia per memorizzare cose più impegnative; la cosa importante prima di tutto è capire la tecnica che, una volta acquisita, si può applicare ovunque.

Sul sito [www.metodoeasy.com](http://www.metodoeasy.com), nella sezione dedicata al libro, ti ho messo a disposizione il video 18 PAROLE, tratto dal mio video corso di tecniche di apprendimento rapido, così da fornirti un aiuto in più per eseguire al meglio questo esercizio.



## 4.3 LA CREATIVITÀ

### IL NOSTRO CERVELLO: EMISFERO DESTRO ED EMISFERO SINISTRO

Per molti anni si è discusso sull’“intelligenza” e la “creatività” con idee piuttosto rigide sul significato di questi due concetti, e a tutt’oggi i ricercatori sono d’accordo su una cosa soltanto: le capacità del cervello

umano sono così vaste che è difficile misurarle. Basti pensare che il numero delle possibili combinazioni, interconnessioni e processi del pensiero è superiore al numero degli atomi dell'universo! Ciò nonostante gli studi sul cervello si intensificarono, in particolare negli anni Sessanta e Settanta, e venne dimostrato come, attraverso una minima conoscenza e semplici strumenti, se ne possano aumentare enormemente le prestazioni in molti campi. Il nostro cervello è composto da due parti, un **emisfero destro** e uno **sinistro**. In ciascun emisfero risiedono particolari funzioni.

**Roger Sperry**, premio Nobel per gli studi sul **sistema nervoso**, molti anni fa scoprì le specializzazioni associabili ai due **emisferi** del cervello.

**Emisfero sinistro → Razionalità**

**Emisfero destro → Creatività**

Ecco alcune caratteristiche dei due emisferi.

### EMISFERO SINISTRO RAZIONALE

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

Analizza, valuta, critica

Ha una memoria speciale per riconoscere parole e numeri

Controlla le informazioni verbali e matematiche

### EMISFERO DESTRO CREATIVO

Controlla la parte sinistra del corpo

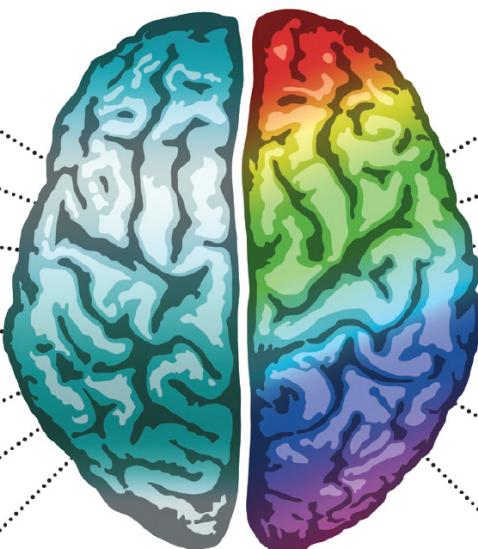
Pensa per immagini, visualizza

Tratta l'insieme, non i dettagli

Controlla le espressioni del corpo, i movimenti e l'attività fisica (sport, ballo ecc.)

Controlla le attività artistiche, il disegno e la pittura

Ha una memoria speciale per riconoscere persone e oggetti



La tecnica spontanea dello sviluppare idee è un processo dell'emisfero destro, mentre la valutazione delle stesse è un processo della parte sinistra. Ci possono essere però delle attività nelle quali l'uso della parte destra e quella della sinistra si combinano così velocemente che non è possibile distinguere nettamente l'utilizzo dell'una o dell'altra: quando i due emisferi

agiscono congiuntamente, ciascuno producendo risultato, il cervello lavora in modo ottimale. Spesso, invece, un emisfero è predominante sull'altro. La situazione ideale sarebbe quella di riuscire a usarli in modo bilanciato.

Possiamo, anzi dobbiamo, sviluppare quella parte di noi che è stata trascurata. Spesso la nostra cultura ci incoraggia a usare solamente l'emisfero sinistro. Ad esempio a scuola: sino a cinque anni si può dare libero sfogo alla creatività, ma a sei, quando si inizia ad andare a scuola, ci si ritrova immersi in un mondo pieno di regole. È giusto che ci siano, ma passare da una creatività totale alla razionalità assoluta crea non pochi problemi nell'utilizzo di **entrambi gli emisferi**.

Ora che ti ho spiegato meglio le caratteristiche del nostro cervello puoi comprendere come sia importante sviluppare i due emisferi insieme. Quando non li utilizziamo entrambi, stiamo usando solo una parte del nostro reale potenziale. Molti di noi hanno trascurato la parte destra del cervello e si sono concentrati sulla crescita e lo sviluppo dell'intelletto. Abbiamo imparato a leggere, scrivere, fare i conti, ma abbiamo dimenticato come sognare a occhi aperti o essere spontanei.

Sviluppare la propria creatività significa acquisire maggiore elasticità mentale, saper uscire dagli schemi del ragionamento logico, saper trovare soluzioni nuove e originali ai problemi di tutti i giorni.

Al giorno d'oggi tutti abbiamo la necessità di essere più creativi, in quanto ci troviamo in situazioni un po' particolari nelle quali abbiamo bisogno di trovare soluzioni alternative a quelle solite, e soprattutto la creatività ci apre la mente a nuove idee e nuove opportunità.

Nel caso specifico delle tecniche di memoria, la **creatività** è un ingrediente **fondamentale** per ricordare le informazioni, soprattutto attraverso le visualizzazioni. In molti casi, soprattutto nei corsi dal vivo, le persone mi dicono che le tecniche sono ottime ma che a loro manca la creatività, e ovviamente c'è una soluzione a tutto questo. Vuoi aumentare la tua creatività? Ci sono almeno tre strade per poterlo fare.





## PRIMO MODO

Abituarsi a non abituarsi

**La prima modalità** è quella di **abituarsi a non abituarsi**, ovvero di fare sempre cose e scelte diverse, e fare in modo che le giornate non siano delle fotocopie una dell'altra. Se vai in un bar e tutte le mattine prendi cornetto e cappuccino, dopo un po' il barista appena ti vede ti chiede: "Il solito?". Quando questo accade vuol dire che l'abitudine ha preso il sopravvento e la creatività continuerà a scemare. Cambia continuamente le tue scelte: ad esempio, se al bar prendi sempre cornetto e cappuccino, ogni tanto cambia e prendi una spremuta d'arancia. Se vai da casa al lavoro facendo sempre la stessa strada, cambiala, magari trovi quel negozio che cercavi da mesi o incontri persone che non vedi da tanto.

Se vai in pizzeria e guardi il listino per mezz'ora e poi prendi la solita margherita... beh, sei un abitudinario doc ed è arrivato il momento di cambiare. In pizzeria ogni tanto punta il dito a caso sul listino e prendi la pizza che capita: se è buona, fantastico, hai trovato una nuova pizza che ti piace, se non è totalmente di tuo gradimento, allora hai imparato che quella pizza non fa per te.

Se per mescolare lo zucchero giri sempre il cucchiaino nella tazzina di caffè in senso orario con la mano destra, allenati a farlo con la sinistra girando in senso antiorario. Insomma, per aumentare notevolmente la creatività ti basta anche continuare a fare cose diverse uscendo da quella che è la tua zona di comodità o zona di comfort, che comprende tutte quelle azioni che fai tranquillamente senza alcun timore; invece, uscendo da questa zona dovrai mettere alla prova te stesso e affrontare quei timori o quelle paure che stimoleranno di molto le tue attività creative.





## SECONDO MODO

Hobby e attività creative

La **seconda modalità** per aumentare la creatività è quella di **impegnarsi in attività o hobby che la sfruttano al massimo**, tipo la pittura, il disegno, il giardinaggio, puzzle e altri ancora. Guardare i cartoni animati stimola molto la nostra parte destra del cervello, e anche questo aiuta a essere più creativi; quindi stare davanti alla televisione un pochino aiuta, ma questo non significa che ci devi passare l'intera giornata con la scusa di diventare più creativo. Pensa a quando due persone hanno un figlio piccolo: la loro creatività aumenta esponenzialmente in quanto devono cimentarsi insieme al pargolo in disegni, cartoni animati e videogiochi, e questo aiuta tantissimo.

.....



## TERZO MODO

Brainstorming

La **terza modalità** che ti svelo è forse la più importante, se non **fondamentale**, ovvero il **brainstorming**. Questo esercizio consiste nel trovare 300 soluzioni a un “problema-non problema” che consiste in una situazione molto semplice da risolvere, tipo: come sbucciare una mela è un “problema”, ma allo stesso tempo “non è un problema”. Le 300 soluzioni devono essere trovate 10 al giorno per 30 giorni, così che ogni giorno la nostra creatività viene

stimolata per ampliarsi sempre di più. Il nostro cervello acquisisce le abitudini in circa 21-30 giorni ed è proprio per questo che l'esercizio ha questa durata. Inoltre, se devo trovare 300 soluzioni a un problema-non problema devo per forza inventarmi qualcosa di creativo perché è impegnativo trovarne 300 razionali.

Di seguito ti scrivo alcuni esempi di soluzioni per **come sbucciare una mela** (ti ricordo che conta la quantità di soluzioni e non la qualità):

- 1con il coltello;
- 2con il pelapatate;
- 3con i denti;
- 4con un raggio laser;
- 5facendola cadere dalla bicicletta;
- 6mangiando la buccia;
- 7immergendola nell'acido;
- 8con l'onda energetica di Goku;
- 9con la bacchetta magica di Harry Potter;
- 10con le unghie.

E così via... Ti chiedo ora di prenderti l'impegno di cominciare anche tu da oggi un brainstorming, così quando comincerai a fare i **PAVLOV** troverai soluzioni molto creative con semplicità. Se ti stai chiedendo quale problema-non problema scegliere, te ne elenco alcuni qui sotto. Sceglie uno e trova le 300 soluzioni scrivendone 10 al giorno per 30 giorni:

- come sbucciare una mela;
- come aprire una porta;
- come andare da Milano a Roma;
- come appendere un quadro;
- come passare per una via affollata senza essere visti da nessuno.

Oppure sceglie uno di tuo gradimento che non è nell'elenco e comincia. L'importante è la costanza: ti consiglio di portare con te un bloc-notes dove appuntarti le varie soluzioni che poi riporterai sul computer. Non ha senso farne 50 il primo giorno e poi altre 30 dopo una settimana e così via... meglio 10 al giorno per allenare il muscolo della creatività. Su Internet, poi, trovi altri esercizi per allenare la creatività, come analizzare un'immagine che ne contiene varie altre (ad esempio quella della giovane donna che nasconde la donna anziana e così via). Ce ne sono molti: basta semplicemente cercarli.

Sul sito [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com), nella sezione dedicata al libro, ho raccolto per te alcuni esercizi per allenare sempre di più la tua creatività.



## BRAINSTORMING

Il problema al quale voglio trovare 300 soluzioni è:

.....

### GIORNO 1

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

### GIORNO 4

- 31 .....
- 32 .....
- 33 .....
- 34 .....
- 35 .....
- 36 .....
- 37 .....
- 38 .....
- 39 .....
- 40 .....

### GIORNO 2

- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....

### GIORNO 5

- 41 .....
- 42 .....
- 43 .....
- 44 .....
- 45 .....
- 46 .....
- 47 .....
- 48 .....
- 49 .....
- 50 .....

### GIORNO 3

- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....

### GIORNO 6

- 51 .....
- 52 .....
- 53 .....
- 54 .....
- 55 .....
- 56 .....
- 57 .....
- 58 .....
- 59 .....
- 60 .....

### GIORNO 7

- 61 .....
- 62 .....
- 63 .....
- 64 .....
- 65 .....
- 66 .....
- 67 .....
- 68 .....
- 69 .....
- 70 .....

### GIORNO 10

- 91 .....
- 92 .....
- 93 .....
- 94 .....
- 95 .....
- 96 .....
- 97 .....
- 98 .....
- 99 .....
- 100 .....

### GIORNO 8

- 71 .....
- 72 .....
- 73 .....
- 74 .....
- 75 .....
- 76 .....
- 77 .....
- 78 .....
- 79 .....
- 80 .....

### GIORNO 11

- 101 .....
- 102 .....
- 103 .....
- 104 .....
- 105 .....
- 106 .....
- 107 .....
- 108 .....
- 109 .....
- 110 .....

### GIORNO 9

- 81 .....
- 82 .....
- 83 .....
- 84 .....
- 85 .....
- 86 .....
- 87 .....

### GIORNO 12

- 111 .....
- 112 .....
- 113 .....
- 114 .....
- 115 .....
- 116 .....
- 117 .....

**88** .....  
**89** .....  
**90** .....

**118** .....  
**119** .....  
**120** .....

### GIORNO 13

**121** .....  
**122** .....  
**123** .....  
**124** .....  
**125** .....  
**126** .....  
**127** .....  
**128** .....  
**129** .....  
**130** .....

### GIORNO 16

**151** .....  
**152** .....  
**153** .....  
**154** .....  
**155** .....  
**156** .....  
**157** .....  
**158** .....  
**159** .....  
**160** .....

### GIORNO 14

**131** .....  
**132** .....  
**133** .....  
**134** .....  
**135** .....  
**136** .....  
**137** .....  
**138** .....  
**139** .....  
**140** .....

### GIORNO 17

**161** .....  
**162** .....  
**163** .....  
**164** .....  
**165** .....  
**166** .....  
**167** .....  
**168** .....  
**169** .....  
**170** .....

### GIORNO 15

**141** .....  
**142** .....  
**143** .....

### GIORNO 18

**171** .....  
**172** .....  
**173** .....

144.....  
145.....  
146.....  
147.....  
148.....  
149.....  
150.....

174.....  
175.....  
176.....  
177.....  
178.....  
179.....  
180.....

### GIORNO 19

181.....  
182.....  
183.....  
184.....  
185.....  
186.....  
187.....  
188.....  
189.....  
190.....

### GIORNO 22

211.....  
212.....  
213.....  
214.....  
215.....  
216.....  
217.....  
218.....  
219.....  
220.....

### GIORNO 20

191.....  
192.....  
193.....  
194.....  
195.....  
196.....  
197.....  
198.....  
199.....  
200.....

### GIORNO 23

221.....  
222.....  
223.....  
224.....  
225.....  
226.....  
227.....  
228.....  
229.....  
230.....

### GIORNO 21

### GIORNO 24

**GIORNO 21**

201.....  
202.....  
203.....  
204.....  
205.....  
206.....  
207.....  
208.....  
209.....  
210.....

**GIORNO 24**

231.....  
232.....  
233.....  
234.....  
235.....  
236.....  
237.....  
238.....  
239.....  
240.....

**GIORNO 25**

241.....  
242.....  
243.....  
244.....  
245.....  
246.....  
247.....  
248.....  
249.....  
250.....

**GIORNO 28**

271.....  
272.....  
273.....  
274.....  
275.....  
276.....  
277.....  
278.....  
279.....  
280.....

**GIORNO 26**

251.....  
252.....  
253.....  
254.....  
255.....  
256.....  
257.....  
258.....

**GIORNO 29**

281.....  
282.....  
283.....  
284.....  
285.....  
286.....  
287.....  
288.....

259.....  
260.....

289.....  
290.....

### GIORNO 27

261.....  
262.....  
263.....  
264.....  
265.....  
266.....  
267.....  
268.....  
269.....  
270.....

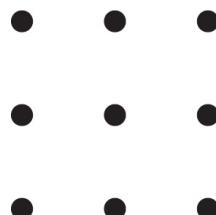
### GIORNO 30

291.....  
292.....  
293.....  
294.....  
295.....  
296.....  
297.....  
298.....  
299.....  
300.....

Di seguito ti propongo altri esercizi per aumentare la tua creatività.

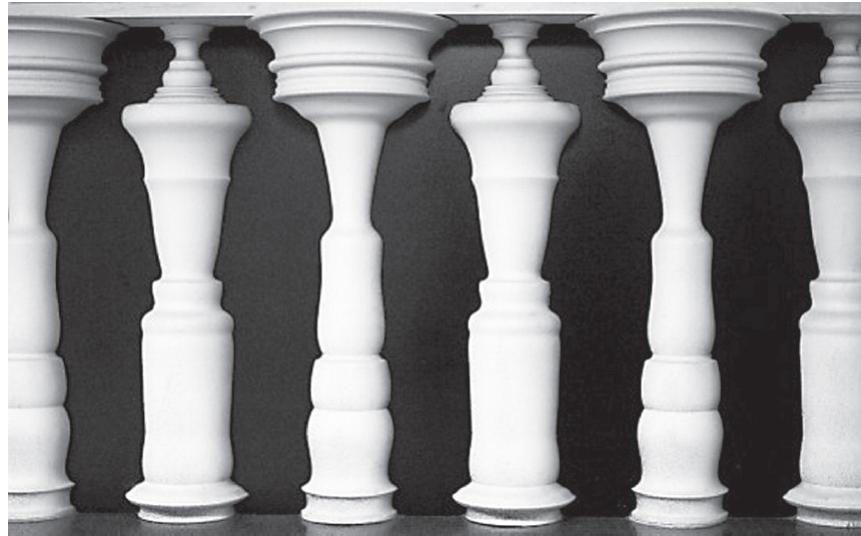
### ESERCIZIO 1 I NOVE PUNTI

Unisci i 9 punti tracciando 4 linee rette senza mai staccare la penna dal foglio.



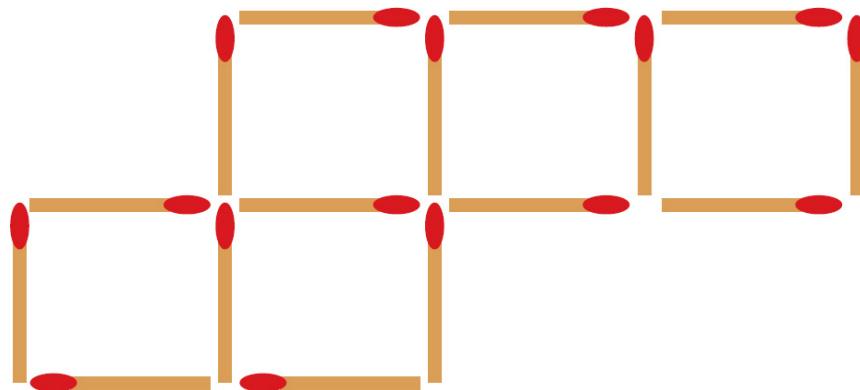
### ESERCIZIO 2 COLONNE E VOLTI

Quante colonne vedi in questa immagine? E quante persone ci sono?



### ESERCIZIO 3 I FIAMMIFERI

Spostando 2 fiammiferi dalla seguente figura, cerca di ottenere 4 quadrati. Uno di questi quadrati deve essere più grande degli altri 3.



### ESERCIZIO 4

#### L'ALBERO DELLE FACCE

Quanti volti sono presenti nell'immagine sottostante?



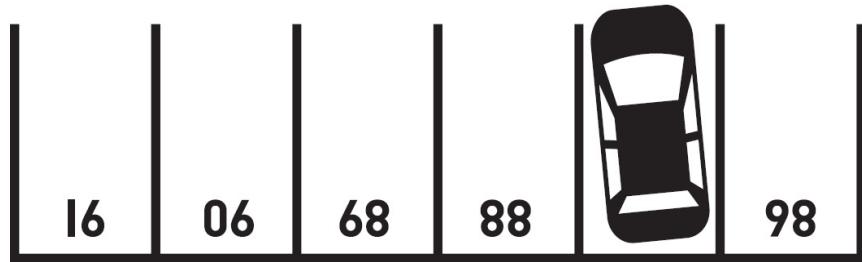
## ESERCIZIO 5

### IL TEST DEL PARCHEGGIO

Questo indovinello viene fatto risolvere ai bimbi cinesi nelle prove di ammissione alla scuola primaria, e la cosa sorprendente è che bambini di sei anni lo riescono a risolvere in pochi secondi grazie al pensiero laterale e alla creatività. Più si cresce, più entra in gioco la logica che ci fa perdere quella creatività tipica dei bambini.

Mettiti alla prova con questo test.

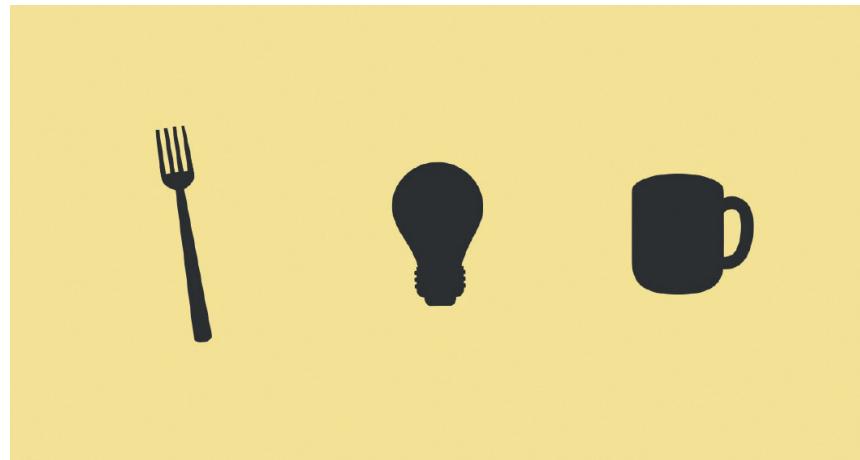
Il test è: qual è il numero del posto in cui è parcheggiata l'auto che vedete nell'immagine?



## ESERCIZIO 6

### THINK OUT OF THE BOX

Guardate l'immagine: trovate una forchetta, una lampadina e una tazza. Ti sfido a trasformare questi tre oggetti in qualcosa di diverso.



## ESERCIZIO 7

### LA CAPACITÀ DI INVENTARE MONDI

La capacità di estrazione non può mancare a nessuna mente creativa. Ora ti mostro un'immagine e, in base a quello che vedi, dovrai rispondere a una serie di domande.



Chi sono questi ragazzi? Come si chiamano? Che lavoro fanno? Dove si trovano e perché sono lì? Cosa stanno facendo? Immagina, insomma, la loro storia, ogni dettaglio nella fotografia è un indizio.

## ESERCIZIO 8

### L'INDOVINELLO DELL'ARANCIATA AVVELENATA



L'aranciata avvelenata è il classico indovinello proposto per allenare il pensiero laterale. Guarda l'immagine a fianco e poi leggi domande e risposte. A un ricevimento gli invitati bevono un'aranciata avvelenata contenuta in una brocca. Tutti muoiono tranne un uomo. Come mai?

L'uomo è immune al veleno? **No.**

L'aranciata è sempre la stessa? **Sì.**

Il veleno è già nella bibita quando l'uomo la beve? **Sì.**

L'uomo ha con sé un antidoto? **Irrilevante.**

L'uomo beve tanta aranciata quanto tutti gli altri? **Sì.**

Il veleno è sciolto quando l'uomo beve l'aranciata? **No.**

L'uomo beve per primo? **Sì.**

C'è una pasticca di veleno non ancora sciolta in fondo alla brocca? **No.**



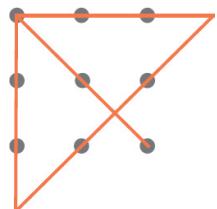
Piacuti gli esercizi? Sappi che di esercizi di questa tipologia ne puoi trovare altri ancora su [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com) e così puoi continuare ad allenarti.

Se vuoi sapere se le tue risposte sono esatte, consulta le soluzioni qui sotto.

.....

## SOLUZIONI

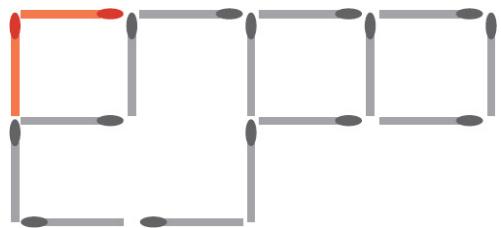
### ESERCIZIO 1



### ESERCIZIO 2

6 colonne, 5 persone.

### ESERCIZIO 3



### ESERCIZIO 4

10 volti.

### ESERCIZIO 5

Guardate l'immagine al contrario, come se l'auto fosse entrata nel parcheggio a retromarcia insomma, magicamente la sequenza diventerà più chiara e sarà: **86-??-88-89-90-91...**

E quindi: ??=87, facile vero?

### ESERCIZIO 8

Il veleno è nel ghiaccio, quindi l'uomo che per primo beve l'aranciata non si avvelena perché il ghiaccio non si è ancora sciolto.



***LA MIA MAPPA MENTALE***





# 5

## LE TECNICHE DI MEMORIA

- COME MEMORIZZARE PAROLE ASTRATTE
- I SUONI FONETICI
- LO SCHEDARIO MENTALE
- LA FOTOGRAFIA MENTALE
- I NUMERI
- LE DATE STORICHE
- GLI ARTICOLI DI CODICE
- LE FORMULE MATEMATICHE
- I VOCABOLI STRANIERI
- IL CALENDARIO
- I NOMI E I VISI
- MEMORIA A BREVE E LUNGO TERMINE: LA TECNICA DELL'1-1-1-1



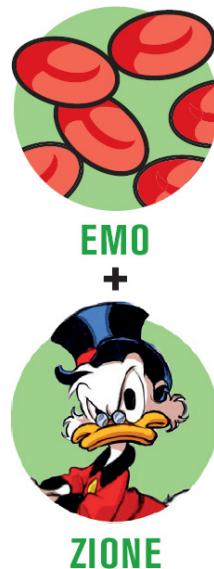
## 5.1 COME MEMORIZZARE PAROLE ASTRATTE

La memorizzazione delle parole astratte è una parte molto importante, perché andremo ad applicare la prima vera e propria tecnica di memoria su un'informazione. Anche se non sei tra quelli che devono memorizzare parole astratte come termini medici, farmaci ecc., continua a leggere questa parte, perché la struttura di questa tecnica la ritroveremo spesso per

memorizzare altri tipi di informazioni. La **parola astratta** è una parola che, riportata alla realtà, non è tangibile.

Esempio: un grattacielo non è astratto in quanto tangibile; “emozione” è una parola astratta in quanto sentimento non tangibile.

Quindi prendiamo come esempio iniziale la parola “**emozione**”. Come abbiamo visto fino a ora, la nostra memoria è visiva, quindi dobbiamo trasformare questa parola in un’immagine. Se pensi alla parola “emozione”, a che immagine pensi? A un tramonto? A un abbraccio? A un sorriso? Potrebbero venirti in mente veramente tantissime immagini. Infatti il rischio è che se hai trasformato la parola “emozione” con l’immagine dell’abbraccio, a distanza di tempo potresti ricordare solo l’immagine stessa e non la parola a cui è collegata.



La tecnica giusta da utilizzare è sì trasformare la parola in immagine, ma le immagini le dobbiamo trovare direttamente all’interno della parola stessa, in questo modo: divido la parola “**emozione**” in “**emo-zione**”: per “**emo**” posso prendere l’immagine del sangue, oppure quella dei ragazzi emo, e per “**zione**” prendo l’immagine di mio zio e lo faccio diventare grassissimo così diventa uno zione; in caso non avessi uno zio, pensa a zio Paperone della Disney. Dopo che ho scelto le due immagini, le collego con il PAVLOV e le visualizzo a occhi chiusi. Fallo anche tu: leggi la frase, poi chiudi gli occhi e visualizza (☞).

 Sto camminando per strada e vedo una grossa pozza di sangue (emo) dalla quale esce lo zione ciccone che mi abbraccia.



Hai appena memorizzato la parola “emozione”!

Facciamo un altro esempio con la parola “fantasia”. Questa parola la possiamo così dividere: “fanta-sia”. Per “fanta” prendo la lattina di aranciata, e per “sia” prendo l’immagine di mia zia. Come puoi notare, la parola “zia” è diversa da “sia”, ma la cosa importante, quando memorizzi le informazioni, è avere l’aggancio mentale, in quanto il nostro cervello recupera facilmente la diversità tra le parole: non dirai mai “fantazia” al posto di “fantasia”. Una volta scelte le immagini, le visualizzi con il PAVLOV.

 Davanti a me c’è una lattina di fanta gigantesca, la apro e ci trovo dentro la zia che ci fa il bagno.



FILO

+



SOFIA

Continuiamo con “filosofia”. La divido in “filo-sofia”. Per “filo” prendo come immagine un filo di cotone e per “sofia” o prendo una conoscente di nome Sofia, oppure il volto di una persona famosa come [Sofia Loren](#). È molto importante avere delle immagini ben precise, altrimenti si rischia nel tempo di non ricordare l’aggancio legato all’immagine. E poi unisci il tutto con il PAVLOV, come nell’esempio seguente.



*Tiro un filo di cotone rosso che mi trovo davanti che scuce e fa rimanere senza vestito [Sofia Loren](#).*





Ora passiamo a qualche termine più impegnativo: “**paracetamolo**”. Lo divido in “**para-ceta-molo**”. Per “**para**” prendo un parà (un paracadutista), per “**ceta**” immagino un’accetta ben affilata e per “**molo**” immagino il molo dove attraccano le barche. Visualizzo con il PAVLOV.



*Mi butto dall’aereo con il paracadute perché sono un **parà**, tiro la cordicella per far aprire il paracadute e invece mi ritrovo in mano un’accetta (**ceta**) gigante che mi scivola di mano e taglia in due il **molo** dove sono attraccate le barche.*

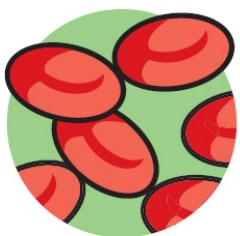
Ultimo esempio, prima di lasciarti esercitare da solo: “**emocromocitometrico**”. La divido in “**emo-cromo-cito-metrico**”. Per “**emo**” tengo l’immagine usata anche per la parola “emozione”, quindi il sangue; per “**cromo**” prendo l’immagine dell’automobile Croma della Fiat; “**cito**” è il marito di Cita, la scimmia di

Tarzan; per “**metrico**” prendo l’immagine di un metro da sarta, quello di plastica morbida.

Visualizzo con il PAVLOV.



*Cammino per strada e incontro una pozza di sangue (**emo**), dalla quale esce una Fiat **Croma** guidata da **Cito**, il marito di Cita, che ha legato in testa un metro da sarta (**metrico**).*



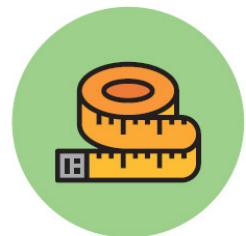
**EMO**



**CROMA**



**CITO**



**METRICO**

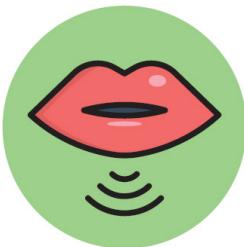
Hai visto come diventa semplice e divertente memorizzare queste parole? Ovviamente queste storielle sono create in base alla mia fantasia, magari tu al posto mio avresti preso altre immagini o creato storielle diverse; se lo hai già fatto sei sulla strada giusta, in quanto la fantasia di ognuno di noi è diversa.

Prima di lasciarti esercitare con alcune parole, ti ricordo che per memorizzare le parole astratte, quindi, basta prendere la parola, suddividerla nelle varie immagini che individui e poi unire queste immagini con il PAVLOV nell’esatto ordine con cui le trovi nella parola, perché se cambi l’ordine delle immagini la memorizzerai in modo differente.

Esempio: se per “**para-ceta-molo**” visualizzi che sei sul **molo** con un **accetta** in mano e tagli a pezzi un **parà**, la parola che alla fine memorizzerai è “**molocetapara**”, che è diversa da “**paracetamolo**”. Quindi è fondamentale mantenere lo stesso ordine.

Qui di seguito trovi delle parole con le quali esercitarti: basta prendere una matita, le dividi e poi crei la storiella con il PAVLOV. Ti ricordo che non devi scriverla, ma semplicemente visualizzarla a occhi chiusi. Buon esercizio!

- **Melaninogenicus**
- **Benzodiazepine**
- **Fonendoscopio**
- **Fenilamina**
- **Sternocleidomastoideo**
- **Esofagodermatodigiunoplastica**



## 5.2 I SUONI FONETICI

Com'è andato l'esercizio sulle parole astratte? Tutto bene? Mi auguro di sì.

Immagina se ora ti chiedessi di riscrivere le parole che hai memorizzato nell'esatto ordine in cui le hai trovate scritte sopra: sarebbe un esercizio facile o un pochino impegnativo? Penso che l'unico modo che avresti per farlo sarebbe quello di inventare un'ulteriore storiella che le colleghi tra loro (come per la storiella delle 18 parole), oppure quello di sbirciarle.

Quella che vedremo di seguito è la base della tecnica dello **scendario mentale**, ovvero una strategia che ti aiuterà a ricordare le informazioni in un ordine ben preciso. Inoltre, con la conversione fonetica, potremo memorizzare numeri, formule, date, articoli di codice e altro ancora, ma per fare tutto ciò dobbiamo cominciare dallo studio dei suoni fonetici.

I suoni fonetici sono stati inventati da **Mink von Wennsshein** e furono divulgati dal filosofo e matematico **Leibniz**. Successivamente furono perfezionati da **Richard Grey** nel 1730 e dal monaco tedesco **Gregor von Feinaigle** all'inizio dell'Ottocento. Nel 1820 il francese **Aimé Paris**, studioso della memoria, apportò le ultime modifiche. Ancora oggi utilizziamo la sua versione.

## IN QUESTA TABELLA

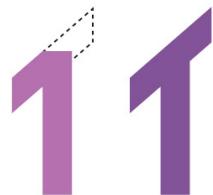
Trovi nella colonna di sinistra il numero, il suono prodotto dalla bocca quando pronunciamo i suoni fonetici e le lettere associate al numero; nella colonna di destra trovi degli esempi di parole che contengono i suoni in questione.

SUONI FONETICI	ESEMPIO
1Suono dentale = <b>t, d</b>	the, ateo, etto, odio ecc.
2Suono nasale = <b>n, gn</b>	neo, Noè, gnu, Anna ecc.
3Suono mugolante = <b>m</b>	amo, mio, Emma, miao ecc.
4Suono vibrante = <b>r</b>	re, aereo, oro, eroe ecc.
5Suono liquido = <b>l, gl</b>	leo, aglio, ali, olio ecc.
6Suono palatale = <b>c, g</b>	ciao, oggi, agio, Aci ecc.
7Suono gutturale = <b>ch, gh</b>	occhio, ago, acqua, occhi ecc.
8Suono labiodentale = <b>f, v</b>	ufo, afa, via, uva, ovvio ecc.
9Suono labiale = <b>p, b</b>	boa, ape, bue, Appia ecc.
0Suono sibilante = <b>s, z, sc</b>	zio, sci, osso, ascia ecc.

Ti preciso che i suoni fonetici che vedi nella tabella si pronunciano esattamente come li leggi, ovvero al numero 1 corrispondono i suoni **t** e **d**, che non si pronunciano *ti* e *di*, ma proprio t e d, come se a queste lettere si dovesse attaccare una parola che viene cancel-lata (tipo tavolo ma senza avolo). Questo è l'errore comune che si fa appena si vedono i suoni fonetici, infatti si chiamano “suoni” perché devono essere **pronunciati ad alta voce** per ascoltarli. Se ti chiedessi di memorizzare i numeri con associati i suoni fonetici corrispondenti, come faresti? Magari li ripeteresti tantissime volte

fino a che non li avrai imparati a memoria, ma Mink von Wennsshein ha associato proprio quelle lettere a quei numeri per una ragione ben precisa e Leibniz, che fu la persona che divulgò questi suoni al mondo, li insegnò esattamente nel seguente modo.

---



1 I suoni sono **T** e **D**.

Se prendo il numero 1 e allungo l'asticella, diventa una **T**, per assonanza **D** (assonanza vuol dire che i due suoni sono molto simili).

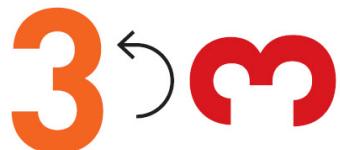
---



2 I suoni sono **N** e **GN**.

Prendo il numero 2, gli faccio fare una capriola e girandolo diventa una **N**, per assonanza **GN**.

---



3 Il suono è **M**.

Il 3 è molto simile al numero 2, ovvero gli faccio fare una capriola e diventa una **M**.

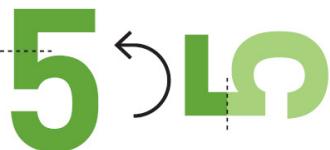
---



4 Il suono è **R**.

Il numero 4 lo metto davanti a uno specchio deformante, vede che la sua pancia cresce e per mantenersi in piedi mette un'asticella sotto di essa, diventando una **R**.

---



5 I suoni sono **L** e **GL**.

Scrivo il numero 5 e noto che la parte superiore del numero è una **L** rovesciata, per assonanza **GL**.

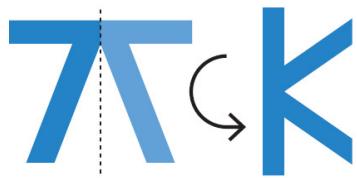
---



6 I suoni sono **C** e **G**.

Se scrivo velocemente il numero 6 faccio fatica a scriverlo tutto e quindi diventa una **C**, per assonanza **G**.

---



7 I suoni sono **CH** e **GH** (**K**).

In italiano il **CH** è lo stesso suono che si ha con la **K**: Leibniz insegnava alle persone questo suono con la K e diceva che “se mettiamo un 7 allo specchio la figura che risulta è quella qui a fianco, e se ruotiamo quell’immagine di 90 gradi a sinistra abbiamo la forma della **K**, per assonanza **GH**”.



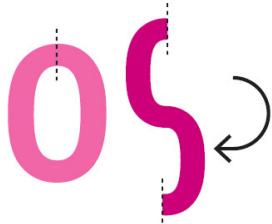
8 I suoni sono **F** e **V**.

Quando si scrive la **F** in corsivo assomiglia a un 8, per assonanza **V**.



9 I suoni sono **P** e **B**.

Prendo il 9, lo giro e diventa una **P**, e se lo metto sottosopra diventa una **B**.



0 I suoni sono **S**, **Z** e **SC**.

In questo gruppo Mink von Wennsshein ha riunito i suoni che rimanevano. Per memorizzarli ti posso dire che “zero” comincia per **Z** e se tagliamo lo 0 in due e la parte di destra la ruotiamo di 180 gradi, si forma la lettera **S**.

Come puoi notare, all’interno dei suoni fonetici mancano le vocali; infatti nella conversione fonetica queste ultime non contano. Di seguito ti spiego in cosa consiste la conversione fonetica e che regole ha.

Facciamo la conversione del mio nome: **MARCO = 347**.

Come potrai notare, abbiamo convertito solo le consonanti perché **le vocali non valgono**.

→**TUTA**: la conversione risulta 11.

→**TUTTA**: puoi pensare che la conversione sia 111, invece la conversione esatta è 11 perché **le doppie non valgono**, in quanto riproducono un solo suono ma più lungo.

→**CIAO**: la conversione risulta 6 perché la C è dolce.

→**CASA**: la conversione risulta 70 perché la C è dura.

Una strategia per riconoscere se la C è 6 o 7 è sostituirla con la K: se il suono cambia, allora vuol dire che il suono è 6, se invece la parola non cambia, allora è 7.

Ad esempio, in **KASA** il suono non cambia, quindi è 70; in **KIAO** il suono cambia, quindi è 6.

→**PESCE**: la conversione risulta 90.

→**PESCA**: la conversione risulta 907.

→**QUADRO**: la conversione risulta 714; in questo caso anche la Q è come se fosse una K a livello di suono, e quindi è 7.

→**TAXI**: la conversione risulta 170; in questo caso la X (“iks”) contiene ben due suoni fonetici, K e S, quindi la sua conversione è 70.

→**JOLLY**: la conversione risulta 65.

→**JACOPO**: la conversione risulta 79; in questo caso la lettera J si pronuncia come una vocale e quindi non conta come suono fonetico.

→**KNIFE**: la conversione risulta 28; in questo caso la K è muta, quindi non si pronuncia e non conta come suono fonetico.



[www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com)

Sul sito, nella sezione dedicata al libro, troverai anche due video tratti dal video corso, in cui spiego i suoni fonetici e come eseguire al meglio gli esercizi.

Adesso, per iniziare a prendere dimestichezza con i suoni fonetici, disponi sopra ogni numero le lettere corrispondenti.

**Esempio:** t, dp, bl, glch, gh



2	5	8	0	9	7	4	2	6	4	1	0	9	7	8	6	1	2	3	4	9	8	4	1	5	6	8	9	5	
3	2	9	0	9	8	6	5	2	1	3	4	5	2	7	8	9	7	4	3	2	1	0	7	4	7	9	5	2	3
1	0	6	8	4	6	1	3	1	8	0	9	4	2	4	2	5	4	7	6	3	0	1	7	9	8	5	4	5	6
0	1	2	8	9	7	2	6	4	0	1	9	7	3	5	4	6	2	8	1	0	1	9	6	4	8	7	5	2	3
0	7	6	4	5	3	2	7	8	9	1	0	5	6	3	2	4	5	8	7	0	2	5	8	9	6	3	7	4	1
0	2	1	4	7	8	9	6	3	5	0	8	6	9	0	1	7	8	9	6	2	5	6	9	8	7	0	5	1	8
3	7	0	1	4	6	9	0	4	2	5	6	7	8	9	1	0	4	2	6	9	8	7	1	2	4	5	6	4	
0	2	3	6	9	7	4	5	6	9	1	0	2	5	8	9	3	0	5	4	8	6	4	5	6	2	2	5	5	
8	7	8	5	2	0	1	9	5	4	8	6	2	7	3	1	5	9	3	0	1	4	8	5	2	1	4	5	7	
9	6	5	9	8	2	0	1	3	1	4	7	5	6	9	4	2	4	5	6	5	6	9	4	1	0	5	8	7	8

Ora invece fai l'esercizio inverso. Nel testo che troverai di seguito dovrà mettere i numeri corrispondenti al suono su ogni parola.

**Esempio:**533211845090

La mamma è andata a fare la spesa.

## HARRY: IL MENDICANTE SUL PONTE DEL TAMIGI



La vicenda di Harry, il mendicante sul ponte del Tamigi, è la storia di un successo.

Sopra un ponte del Tamigi c'era un giovane disoccupato chiamato Harry. Ciò avveniva durante gli anni della crisi; Harry aveva provato di tutto ma inutilmente.

Nessuno aveva lavoro per lui, e per non morire di fame si era visto costretto a scegliere l'ultimo espediente e si era messo su quel ponte a chiedere l'elemosina.

Un giorno qualcuno gli toccò una spalla. Era un giovane elegante dall'aspetto di uomo d'affari che gli disse: "Io non le do neppure un penny, in cambio le do un consiglio che vale più dei soldi: si renda utile".

Senza salutarlo il giovane proseguì per la sua strada.

Possiamo facilmente immaginare quello che poteva aver pensato il mendicante: "Rendermi utile? Non ho tentato tutto prima di cadere così in basso? Non ho bussato alla porta di tutti gli uffici, e non ho sentito sempre la stessa risposta?

Rendermi utile? Lo vorrei bene se potessi... se potessi almeno servire a qualcuno!".

Mentre era ancora preso dai suoi pensieri e meditava sulla portata del rendersi

utile, passò sul ponte una vecchietta che trascinava un carretto carico di cassette.

Spesso si fermava per sistemare quelle che rischiavano di cadere. Proprio in quel momento Harry ebbe un lampo di genio: "Rendermi utile? Non sarebbe questa l'occasione buona? In fondo ho sempre cercato un lavoro, ma non ho mai pensato di rendermi utile: ho cercato un impiego per il mio sostentamento". Detto fatto.

Raggiunse la donna e la aiutò a spingere il carretto, saltando una volta a destra e una volta a sinistra per assicurarsi che le cassette non cadessero. Poco dopo la donna si fermò e si portò dietro al carretto.

“Con le lacrime agli occhi lo ringraziò, commossa da tanta premura”.

È così che vi aspettate il seguito della storia? Purtroppo non è questo, tutt’altro.

La vecchia invitò Harry ad andarsene. Perché? Perché la premura disinteressata è forse quello che meno ci aspettiamo dal nostro prossimo, e ne diffidiamo. È triste, ma vero. Harry non si rassegnò. Riuscì a tranquillizzare la donna, rassicurandola: “Faccio la sua stessa strada e vorrei solo rendermi utile”. A malincuore la donna si lasciò convincere a proseguire. Finalmente i due raggiunsero un magazzino dove, con cortese sollecitudine, Harry aiutò a scaricare le cassette.

Nel magazzino notò che diversi manovali caricavano dei vagoni. Accorgendosi di uno che faceva fatica a maneggiare una cassa, mise di nuovo in pratica il consiglio del giovane di prima e iniziò a dare una mano. Poco dopo passò un capo squadra e notò un viso nuovo tra i lavoratori. “Non ti abbiamo chiamato! – gli disse – Vattene!”

Poi, vedendo l’espressione del giovane e preso da uno slancio d’altruismo, gli chiese: “Da quanto è che aiuti qui? Non siamo poi così ingratii. Vieni con me alla cassa e ti daremo il compenso che ti spetta. Dopo però... smammare! Non abbiamo lavoro per te!”. Harry tornò a casa sopra pensiero, meravigliato dalla recente esperienza.

Da tempo non aveva in tasca tanto denaro: il principio si era dimostrato valido, almeno per il momento.

Il giorno dopo Harry si destò pieno di intraprendenza e pensò di applicare il nuovo principio appreso, anche quel giorno. Non gli venne altro in mente: tornare in quel magazzino per vedere se c'era ancora qualche vagone da scaricare. Purtroppo non era così. Nelle settimane seguenti ritornò tutti i giorni in quel magazzino sperando di poter dare una mano, almeno per qualche ora. Un giorno il capo operaio, che ormai lo conosceva, lo avvicinò e gli disse che, essendosi ritirato uno dei lavoratori anziani, se lo desiderava avrebbe potuto avere un posto. Harry accettò e, mentre lavorava, cercava di conformarsi in ogni occasione al principio appreso: "Renditi sempre e comunque utile!".

Il resto della vicenda te la risparmio. Non ti meraviglierà venire a sapere che Harry, il mendicante sul ponte del Tamigi, è diventato direttore generale di una delle più grandi imprese di trasporto e magazzinaggio di Londra, la stessa azienda dove era entrato di straforo con l'intenzione di rendersi utile. Con la stessa chiave si è aperta la porta dell'ufficio di caposquadra, poi di caporeparto, di direttore, di direttore generale. Ora che hai finito l'esercizio, rileggi con calma questa storia, che avrà aiutato nel migliorare il tuo rapporto con i suoni fonetici.

---

L'esercizio che dovrai andare a svolgere ora è l'opposto rispetto a quello che hai appena fatto: troverai tre numeri ai quali dovrai associare un solo suono fonetico e unendoli troverai delle parole diverse. Alcuni numeri hanno più suoni fonetici che potrai cambiare alla parola successiva. Per velocizzare e facilitarti il compito ti consiglio di pronunciare i suoni ad alta voce, così ascoltandoli ti verranno delle conversioni in modo più rapido.

Ad esempio, 842: i suoni sono V R N; le soluzioni sono VERONA, VARANO, VIRNA. Ma posso anche cambiare i suoni in F R N: le soluzioni

allora possono essere anche FARINA, FARAONE, FORNO, FRENO e molte altre ancora.

Sbizzarrisciti a trovare almeno cinque soluzioni per i numeri che troverai qui sotto, ricordandoti anche che non potrai spostare la disposizione dei numeri (a volte ai corsi lo fanno, in modo che al numero corrisponda la parola) e se dovessi convertire la parola ti deve venire lo stesso numero. Buon esercizio!



[www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com)

Più esercizio fai e più diventerai veloce ad applicare la conversione fonetica, che è alla base di tutte le tecniche Per esercitarti in modo semplice e dinamico, vai anche sul sito, dove troverai, all'interno della Palestra della Memoria, una sezione dedicata agli allenamenti di fonetica, con conversione di numeri e parole.



741	.....
351	.....
921	.....
754	.....
143	.....
743	.....
953	.....
321	.....
856	.....
347	.....
051	.....
801	.....
341	.....
142	.....
650	.....
912	.....
121	.....
149	.....
321	.....
071	.....



## 5.3 LO SCHEDARIO MENTALE

Svolgendo l'esercizio delle 18 parole – quello della trottola, per intenderci – senza alcuna strategia, una delle difficoltà principali è non ricordare l'esatto ordine delle parole. Lo schedario mentale che sto per presentarti è lo strumento per eccellenza per ricordare le **sequenze di informazioni**, elenchi puntati e molto altro.

Partiamo da un esempio banale: ricordare una serie di parole in successione, come le seguenti.

**1Coccodrillo**

**2Palla**

**3Automobile**

Per ricordare questa sequenza di parole immagino che continueresti a leggerle e ripeterle all'infinito fino a saperle "a memoria", oppure potresti farti una storiella, come abbiamo visto con la trottola, ma sarebbe poco funzionale perché se ti chiedessi qual è la parola numero 12 di quell'esercizio non sapresti rispondermi. In questo elenco sono presenti anche i numeri, e quindi dobbiamo collegare queste parole ai numeri. Molte persone mi direbbero di visualizzare 1 coccodrillo, 2 palle, 3 automobili ecc., ma se ho un elenco con 50 parole, visualizzare 47 sedie potrebbe essere alquanto impegnativo...

Lo schedario mentale permette di **trasformare i numeri in immagini**, in modo da rendere "visivo" il numero.

Prendiamo il numero 1, prendiamo il suono fonetico **t** e troviamo un'immagine che abbia come suono fonetico solo t, ad esempio la parola **thè**; così ogni volta che si presenterà davanti a noi il numero 1 non penseremo più a qualcosa di astratto come il numero in sé, bensì all'immagine del thè.

Facciamo un esempio con la scheda numero 30: qui i suoni sono **m** e **z** e la scheda è **MAZZA** (mazza da baseball o da golf).

Quando si scelgono le immagini per lo schedario, si utilizza un solo suono fonetico per numero: per il numero 1 abbiamo scelto il suono **t** e abbiamo abbinato l'immagine del thè, ma potevamo scegliere la **d** e scegliere l'immagine di **dio**, oppure **dea** ecc.; la cosa importante è che la conversione fonetica corrisponda al numero di riferimento.

Ti voglio tranquillizzare subito, non dovrai scegliere tu i suoni e le immagini da collegare, perché l'ho già fatto io per te scegliendo le combinazioni migliori di suoni fonetici e scegliendo immagini funzionali per gli esercizi.

Ecco le 100 schede che ho scelto per te.



1 Thè



2 Neo



3 Amo



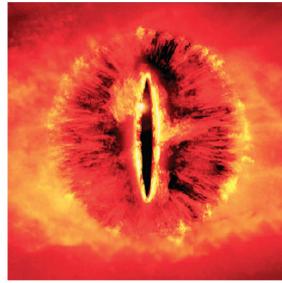
4 Re



5 Leo



6 Ciao



7 Occhio



8 UFO



9 Boa



10 Tazza



11 Tetti



12 Donna



13 Dama



14 Toro



15 Tela



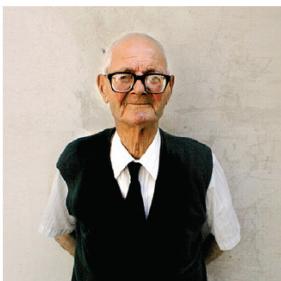
16 Doccia



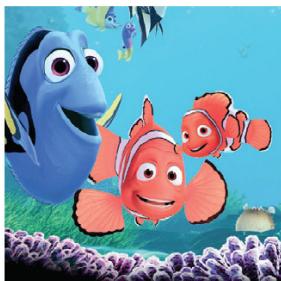
**17** Tacco



**18** Tuffo



**19** Topo



**20** Naso

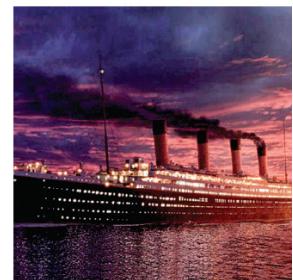
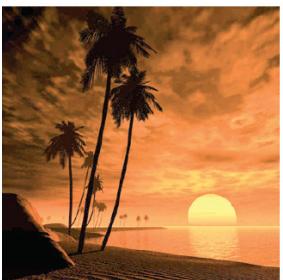


**21** Nido

**22** Nonno

**23** Nemo

**24** Nero



**25** Nilo

**26** Noce

**27** Nuca

**28** Nave



**29** Nebbia

**30** Mazza

**31** Moto

**32** Mano



**33** Mamma

**34** Mora

**35** Mela

**36** Micio





37 Mucca



38 Muffa



39 Mappa



40 Razzo



41 Rete



42 Rana



43 Ramo



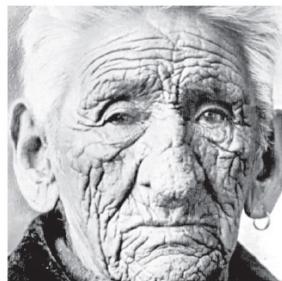
44 Orrore



45 Rullo



46 Roccia



47 Ruga



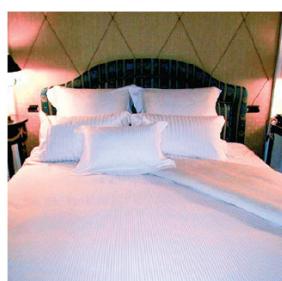
48 Riva



49 Arpa



50 Lassie



51 Letto



52 Leone





53 Lama



54 Lira



55 Lilli



56 Laccio



57 Lego



58 Lava



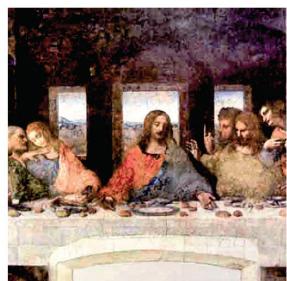
59 Lupo



60 Gesso



61 CD



62 Cena



63 Cima



64 Cero



65 Uccello



66 Ciuccio



67 Giacca



68 Ciuffo



69 Jeep



70 Casa



71 Chiodo



72 Cane



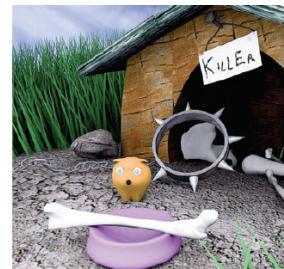
73 Gomma



74 Cuore



75 Colla



76 Cuccia



77 Cocco



78 Chiave



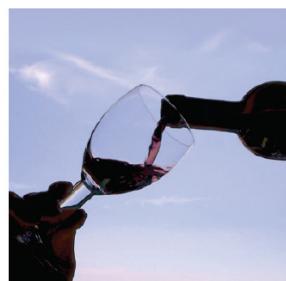
79 Coppa



80 Vaso



81 Foto



82 Vino



83 Fiamma



84 Faro



85 Foglia



86 WC



87 Foca



88 Fave





89 Fibbia



90 Pizza



81 Botte



92 Pane



93 Piuma



94 Bar



85 Peli



96 Bacio



97 Pacco



98 Puffo



99 Pipa



100 Discesa

Per abbinare nel modo giusto la scheda all'immagine, di seguito ti ho preparato un esercizio che ti aiuterà; basta semplicemente seguire le istruzioni andando sul sito [www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com), nella sezione **libro**, dove troverai il link al video esplicativo, e il link al video interattivo per memorizzare le 100 schede.

Ora che conosci lo schedario, andiamo ad associare le tre parole di prima:



**1 Coccodrillo** → stai bevendo il thè direttamente dalla teiera e ti ritrovi in bocca un coccodrillo piccolo che ti morde la faccia.

---



**2 Palla** → sei davanti allo specchio a guardare il tuo neo che è diventato più grosso e ti fa male, decidi di schiacciarlo come se fosse un brufolo e schizza fuori dal neo una palla colorata.

---



**3 Automobile** → sei a pesca, prepari il tuo amo e lo lanci in acqua per pescare qualche pesce, e quando abbocca qualcosa tiri fortissimo e invece che trovare il classico pesce trovi la tua automobile.

Ora copri le associazioni che abbiamo fatto e riscrivile qui sotto.



- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Visto com'è stato semplice con questa strategia? Immagina quando dovrà imparare le parole chiave di un testo, la lista della spesa, elenchi importanti e molto altro ancora.

Le applicazioni delle tecniche sono veramente molteplici e te ne renderai conto andando avanti a leggere l'intero libro.

Ora concentrati a diventare bravo a fare le associazioni e ricorda di farle “il più PAVLOV possibile”.

Di seguito troverai un esercizio che ti aiuterà a tenerti allenato con lo schedario.

Memorizza le parole utilizzando il PAVLOV, dopodiché riscrivile nelle apposite caselle che troverai di seguito.

 **Consiglio:** memorizzale a gruppi di 20, fai un ripasso mentale delle parole e poi continua fino a che non avrai finito. Buon esercizio!

**1**candela

**2**computer

**3**cespuglio

**4**sedia

**5**forno

**6**ombrellone

**7**scala

**8**chiave

**9**lampadario

**10**cuscino

**11**cavallo

**12**fotografia

**13**frigorifero

**14**caffè

**15**bottiglia

**16**cinema

- 17**altalena
- 18**stampante
- 19**ringhiera
- 20**amaca
- 21**barbecue
- 22**tavolo
- 23**scatolone
- 24**forchetta
- 25**cane
- 26**agenda
- 27**bolletta
- 28**biscotto
- 29**peluches
- 30**pennarello
- 31**acquario
- 32**treno
- 33**fantasma
- 34**pistola
- 35**cubo
- 36**zaino
- 37**cavatappi
- 38**bambola
- 39**negoziò
- 40**trifoglio
- 41**drago
- 42**giornale
- 43**automobile
- 44**specchio
- 45**bagno

**46**cervello

**47**mongolfiera

**48**cellulare

**49**coda

**50**cielo

**51**guanti

**52**cucchiaio

**53**sole

**54**villa

**55**motorino

**56**dizionario

**57**divano

**58**vaso

**59**giardino

**60**stazione

**61**lingua

**62**fragole

**63**orologio

**64**smalto

**65**amaca

**66**occhiali

**67**tappeto

**68**siepe

**69**supermercato

**70**cassetto

**71**isola

**72**vino

**73**pozzo

**74**tornado

**75**conchiglia

**76**pizza

**77**pastiglia

**78**pesche

**79**tartaruga

**80**pallone

**81**rosa

**82**libro

**83**pentola

**84**bilancia

**85**stagno

**86**termosifone

**87**lampadina

**88**borsa

**89**cassaforte

**90**pneumatico

**91**cimice

**92**tenda

**93**bastone

**94**coltello

**95**maniglia

**96**collana

**97**piede

**98**montagna

**99**aereo

**100**formica



<b>1</b>	<b>26</b>	<b>51</b>	<b>76</b>
<b>2</b>	<b>27</b>	<b>52</b>	<b>77</b>

3	28	53	78
4	29	54	79
5	30	55	80
6	31	56	81
7	32	57	82
8	33	58	83
9	34	59	84
10	35	60	85
11	36	61	86
12	37	62	87
13	38	63	88
14	39	64	89
15	40	65	90
16	41	66	91
17	42	67	92
18	43	68	93
19	44	69	94
20	45	70	95
21	46	71	96
22	47	72	97
23	48	73	98
24	49	74	99
25	50	75	100

Com'è andato l'esercizio precedente? Questo è lo stesso esercizio da memorizzare sempre utilizzando lo schedario e il PAVLOV, solo che le parole sono un po' più "impegnative": ricorda che se non riesci a trovare un'immagine per qualche parola puoi utilizzare la tecnica delle parole astratte.

 **Consiglio:** memorizza un gruppo di 15 parole alla volta e poi fai un ripasso mentale delle parole e continua fino alla fine. Buon divertimento!

1muscolo

2pensiero

3arcobaleno

4egocentrico

5equinozio

6paesaggio

7libertà

8freddo

9Zeus

10dirigere

11spesa

12ballare

13precisione

14specialità

15particolare

16società

17commercialista

18astratto

19Napoleone

20realismo

- 21**molecola
- 22**meridiano
- 23**imparare
- 24**vigneto
- 25**femore
- 26**soluzione
- 27**Capodanno
- 28**ottagono
- 29**pigmento
- 30**Mesopotamia
- 31**lanciare
- 32**autobus
- 33**digitare
- 34**tablet
- 35**Puntinismo
- 36**codice civile
- 37**nuoto
- 38**giurisdizione
- 39**recita
- 40**livello
- 41**tasse
- 42**codice
- 43**Madrid
- 44**Beethoven
- 45**quantistico
- 46**marinaio
- 47**sociale
- 48**accessori
- 49**opzione

**50**vermiglio  
**51**giglio  
**52**australopiteco  
**53**entrare  
**54**Omero  
**55**mito  
**56**newsletter  
**57**obsoleto  
**58**giradischi  
**59**rampicante  
**60**eternità  
**61**capitano  
**62**piangere  
**63**depilazione  
**64**sverniciare  
**65**caravelle  
**66**Attila  
**67**Golf  
**68**Barbie  
**69**Norvegia  
**70**Colosseo  
**71**sterno  
**72**candido  
**73**telefilm  
**74**chiamata  
**75**equazione  
**76**Pasqua  
**77**Babele  
**78**psicologia

- 79**emoglobina  
**80**agorafobia  
**81**centro  
**82**chirurgo  
**83**giurisprudenza  
**84**coefficiente  
**85**contemporaneo  
**86**elettrone  
**87**Garibaldi  
**88**letteratura  
**89**farmaco  
**90**orbita  
**91**scorribanda  
**92**aerografo  
**93**adepto  
**94**afono  
**95**tergicristallo  
**96**allergia  
**97**digestione  
**98**morte  
**99**migliorare  
**100**fortuna



1	26	51	76
2	27	52	77
3	28	53	78
4	29	54	79
5	30	55	80

6	31	56	81
7	32	57	82
8	33	58	83
9	34	59	84
10	35	60	85
11	36	61	86
12	37	62	87
13	38	63	88
14	39	64	89
15	40	65	90
16	41	66	91
17	42	67	92
18	43	68	93
19	44	69	94
20	45	70	95
21	46	71	96
22	47	72	97
23	48	73	98
24	49	74	99
25	50	75	100



## 5.4 LA FOTOGRAFIA MENTALE

Questa tecnica ha lo scopo di farti memorizzare qualsiasi tipologia di immagine, schema, piantina o altro che tu abbia da ricordare: ti aiuterà a fare proprio una “fotografia” dell’immagine per poi tenerla nella tua mente e averla a disposizione ogni volta che ne avrai bisogno. Intanto, visto che parliamo di immagini, vorrei farti soffermare su questa frase molto interessante che dice: **La minoranza della gente osserva ciò che la maggioranza guarda solamente.** La frase vuole sottolineare l’importanza della differenza tra **osservare e guardare**.

La differenza è enorme: guardare vuol dire rivolgere lo sguardo all’immagine in modo superficiale, mentre osservare vuol dire studiare nei minimi dettagli l’immagine.

Ti faccio un esempio pratico: sicuramente avrai visto da vicino o tenuto in mano una banconota da 10 euro, allora mi saprai sicuramente dire di che colore è, che immagine c’è sul fronte e che immagine c’è sul retro. Non conosci la risposta a nessuna di queste tre domande? È normale, tranquillo. Ti ricorderai quasi sicuramente il colore perché è un particolare che rimane più impresso, dato che abbiamo **guardato** tante volte questo oggetto, ma solo se hai **osservato** bene la banconota da vicino avrai notato i disegni sul fronte, che in pochi ricordano, e i disegni sul retro, che solo in rari casi vengono ricordati. Ho voluto specificare bene l’importanza del significato di guardare e osservare perché nella memorizzazione di un’immagine è fondamentale: basta seguire le sette regole che troverai di seguito.

- GUAR**dare → 1 Prendi l'immagine e dagli un'occhiata generale.
- D**ividere → 2 Dividila in quattro quadranti facendo una croce in mezzo, che puoi fare con la matita dove ti è possibile, oppure crearla mentalmente dove non ti è possibile farla fisicamente.
- O**sservare → 3 Vai a osservare i quadranti uno a uno e osserva ogni minimo particolare che trovi all'interno del riquadro.
- CHI**edere → 4 Poniti delle domande di curiosità sull'immagine, chiedendoti se sono presenti oggetti, quanti sono, se ci sono degli oggetti e particolarità sugli oggetti. Ad esempio, se ci fosse un orologio nell'immagine, chiedersi che ora riporta potrebbe essere un'ottima domanda, o se ci fosse un cellulare o una televisione chiedersi la marca o il modello.
- CO**ntare → 5 Conta gli oggetti, persone ecc. che ci sono all'interno dell'immagine, specificandone anche la posizione. Ad esempio, se fossero presenti delle persone, specificare quante ce ne sono nel primo quadrante, poi nel secondo, poi nel terzo, infine nel quarto e poi indicare il totale.
- R**icostruire → 6 Copri l'immagine che hai appena memorizzato e ricostruiscila mentalmente in ordine, partendo dal primo quadrante in senso orario.
- R**iscontrare **E** congratulare → 7 Riscontra quello che hai ricostruito con la vera immagine e alla fine congratulati con te stesso per il bel lavoro fatto!

Come puoi notare da queste sette regole, ci sono delle lettere in maiuscolo che messe insieme formano l'acrostico **GUARDO CHI CORRE**: questo ti può essere utile per tenere a mente queste regole che ti aiuteranno a memorizzare le immagini.

La più importante di queste regole rimane la numero 7, ovvero il **congratulare**! Ricorda che senza una motivazione o gratificazione non si va da nessuna parte. Questo non vuol dire che siamo dipendenti dagli altri o che dobbiamo cercare le gratificazioni all'esterno, ma se impariamo a farlo da soli, ogni volta che faremo un compito e ci congratuleremo con noi stessi ci sentiremo appagati senza dipendere da nessuno! Certo, sono d'accordo con te che i complimenti, un bel voto o una gratificazione dall'esterno fanno piacere, ma questo non deve essere il motivo per cui facciamo le cose, altrimenti saremo sempre dipendenti dagli altri. Per congratularci con te stesso puoi trovare un gesto tipo battere le mani o stringere forte il pugno e gridare "sei un grande"... Di modi ce ne sono veramente tanti, trova il tuo e ricorda di farti il tuo "punto 7" personale ogni volta. E visto che questo è un libro creativo, ogni volta che ti consiglierò di congratularci con te stesso ti scriverò di farti un bel "punto 7", ricordando il settimo punto della

fotografia mentale che è **congratulare**. Ora che conosciamo la teoria per come memorizzare un'immagine, passiamo alla pratica con un esercizio. Dobbiamo memorizzare l'immagine seguente.



Ora basterà applicare le 7 regole della fotografia mentale per memorizzarla: vediamole.

**1 GUARDARE:** guardo l'immagine nella sua interezza e noto che è piena di oggetti comuni.

**2 DIVIDERE:** divido l'immagine in quattro quadranti (non dovrà sempre farlo con la matita o un pennarello, vedrai che quando sarai più esperto lo potrai fare mentalmente).



Una volta divisa l'immagine, andiamo a studiarla applicando le regole 3, 4 e 5, ovvero **Osservare**, **CHiedere** e **Contare**: ora osserviamo tutti gli oggetti nel particolare, partendo dal quadrante in alto a destra e andando in senso orario.

**Quadrante 1:** iniziamo quindi dall'orologio bianco con il cinturino bianco che si trova sopra alla pinzatrice verde; continuando sotto in senso orario abbiamo due penne, una blu e una rossa; di seguito ci sono quattro evidenziatori, giallo, arancione, rosso e blu; di seguito trovo metà calcolatrice di colore grigio e infine in alto ci sono due biglie di vetro colorate.

**Quadrante 2:** in basso a destra ci sono due pennarelli, uno verde e uno giallo, un paio di occhiali neri e sotto un rotolino di scotch trasparente; più sotto c'è un guanto nero con strisce gialle sul dorso e sulle dita; poi un anello portachiavi con tre chiavi di metallo e infine metà forbici dalla parte dell'impugnatura di colore nero con l'interno rosso.

**Quadrante 3:** in basso a sinistra c'è un ventaglio color legno chiaro e di seguito ci sono cinque monete, nello specifico una da 5 cent, due da 10 cent, una da 20 cent e una da 1 euro, per un totale di 1,45 euro; subito sotto

c'è la punta delle forbici color acciaio, la punta delle chiavi, un accendino di colore blu, le cuffiette auricolari bianche e per finire il manico di un cacciavite di colore rosso.

**Quadrante 4:** in alto a sinistra si trova un pennello color marrone con setole marrone scuro, tre biglie di vetro colorate (che sommate alle due del primo quadrante sono cinque), la gomma da cancellare bianca con una striscia nera nel mezzo, l'altra metà della calcolatrice, la parte alta del ventaglio, le due mollette, di cui una grande in plastica blu e l'altra piccola in legno chiaro, tre carte da gioco di cui l'asso di picche, il 2 di fiori e il 3 di cuori, e per finire la punta in acciaio del cacciavite a stella.

Ora che hai memorizzato l'immagine, applica la regola **6** e vai a Ricostruire l'immagine mentalmente per vedere se ricordi tutto. Adesso Riscontra quello che hai ricostruito con questa immagine. È questa l'immagine che hai appena memorizzato?



Oppure è questa?



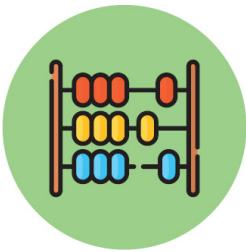
Se hai risposto “no” a entrambe sei stato molto bravo perché l’immagine giusta è questa.



[www.metodoeasy.com](http://www.metodoeasy.com)

Sul sito, nella sezione dedicata al libro, ho messo a disposizione il video in cui spiego la fotografia mentale. Vai a vederlo per fissare ancora meglio le regole di questa tecnica!

La regola 7 è **congratulare**, quindi fatti un bel **punto 7** e congratulati con te stesso per lo splendido lavoro svolto!



## 5.5 I NUMERI

I numeri sono considerati da sempre l'informazione astratta per eccellenza, e spesso una delle informazioni più difficili da ricordare. Ovviamente, con le tecniche di memoria ricordare i numeri è veramente semplicissimo. In questa parte non ti spiegherò strategie nuove per ricordare i numeri, ma utilizzeremo tutte quelle tecniche viste fino a ora e le applicheremo per ricordare numeri di qualsiasi tipo.



14 → TR

### NUMERI A UNA O A DUE CIFRE

Se vogliamo ricordare il numero **14** basta semplicemente fare la conversione fonetica dei numeri, quindi **1 = t**, **4 = r** e la parola che possiamo ricavare con questi due suoni è **toro**, che corrisponde anche alla scheda 14 dello schedario mentale.

Quindi quando abbiamo numeri a una o due cifre, basta ricordare lo schedario mentale ed è tutto rapido e veloce.



952 → BLN

### NUMERI A TRE CIFRE

Per i numeri a tre cifre, come **952**, la strategia è simile. Basta fare la conversione fonetica e trovare l'immagine che più ci aggrada, ad esempio **9 = p**, **5 = l**, **2 = n**: l'immagine potrebbe essere “pallone”, “pallina”, “Polonia” ecc. Se cambiamo i suoni, quindi **9 = b**, **5 = l**, **2 = n**, potrebbero anche andare bene “balena”, “bellina” ecc. Basta semplicemente trovare l'immagine che ci piace di più e collegarla all'informazione da ricordare.



**421427 →  
RNTRNK**

## NUMERI A PIÙ CIFRE

Quando ci troviamo davanti a un numero di molte cifre, come **421427**, le strategie sono sempre le stesse, ma per risparmiare tempo dobbiamo giocare d'astuzia. La strategia più funzionale sarebbe quella di trovare un'immagine unica per questo numero, che è fattibile, solo che ci richiederebbe un pochino di tempo. In base all'esercizio che una persona fa, la strategia più immediata e veloce è quella di dividere **questo numero in coppie**, così possiamo attingere alle schede che già abbiamo in testa: 42 = rana, 14 = toro, 27 = nuca e poi per ricordarlo tutto insieme basta unirle con il PAVLOV (immagino una rana che salta sul toro e gli mangia tutta la nuca). Oppure, facendo la conversione di tutto il numero **insieme**, i suoni sono **r-nt-r-n-k** e la parola unica che risulta è **ornitorinco**.



**434 40 →  
RMR RS**

Trovare un'immagine unica risulta molto più comodo a livello visivo: porta via un attimo di tempo in più, soprattutto all'inizio quando si è un po'

inesperti, ma facendo tanto esercizio diventerai velocissimo in breve tempo e ti renderai conto che trovare le immagini è veramente semplicissimo. Un'applicazione molto diffusa di questa tecnica è ricordare i pin dei vari bancomat, carta di credito, cellulare, cassaforte, ma anche numeri di telefono e altro ancora; la cosa importante è quella di associare le immagini che trovi all'oggetto a cui fanno riferimento. Esempio: se la conversione fonetica del pin del tuo bancomat è **ramarro rosso**, immagina di avere un ramarro rosso disegnato sulla tessera del bancomat, oppure immaginalo che si associa all'immagine che trovi sulla tessera, così ogni volta che lo guardi ti ricorderai il pin. Ora fai un po' di esercizio!

Trova le immagini per i seguenti numeri, sforzati per qualche minuto cercando di trovare anche un'immagine unica del numero e poi, se non c'è o non la trovi, suddividi il numero come meglio ti riesce e associa le immagini con il PAVLOV.



- |                                  |
|----------------------------------|
| 0715 .....                       |
| 7391 .....                       |
| 15734 .....                      |
| 15802 .....                      |
| 07151 .....                      |
| 013921 .....                     |
| 401421 .....                     |
| 572149 .....                     |
| 3149512 .....                    |
| 073941321 .....                  |
| 946910321 .....                  |
| 5332118450907394175135 .....     |
| .....                            |
| 01422301170865740517271334 ..... |
| .....                            |

Com'è andata? Immagino che ci avrai messo un po' di tempo per svolgere l'esercizio, ma ti assicuro che più ti eserciti e più diventerai veloce. Infatti ti consiglio, soprattutto all'inizio, di cronometrarti quando fai gli esercizi di conversione, così ti renderai conto di quanto più veloce diventi ogni volta che ti eserciti.

Ora ti propongo una sfida! Quanto ci hai messo a fare questo esercizio? 5 minuti? 10-15 minuti? Ora ti propongo di memorizzare un numerone di 45 cifre... ma non un numero a caso, bensì le prime 45 cifre del pi greco.

3,14159265358979323846264338327950288419716939

Secondo te quanto tempo ci impiegherai per memorizzarlo **tutto**? Te lo dico io, meno di quello che pensi! Anzi, **ancora meno!**

Ora vediamo insieme come memorizzarlo. Tutti sanno che il pi greco è 3,14, ma nella memorizzazione daremo per scontato solo il 3 iniziale, il resto te lo suddivido per facilitarti il compito.

3, 1415 926 53 58 97 932 38 462 64 33 83 27 950 28 841 97 16 939

Vediamo insieme quale può essere la conversione del primo gruppo, 1415: **tortello**, oppure **trottola**. Per 926: **poncho**, oppure **pancia**... Ti viene in mente qualcosa? **Esatto!** La storiella delle 18 parole che abbiamo memorizzato qualche pagina fa non è altro che la conversione fonetica del pi greco! Ripensa alla storiella e a tutti i suoi dettagli... se te la ricordi ancora, immagina solo che hai memorizzato questa informazione senza conoscere ancora tutte le strategie per memorizzare le informazioni a lungo termine, quindi immagina quando potrai scegliere per quanto tempo tenere le informazioni nella tua testa. Ora, con la consapevolezza che hai memorizzato un'informazione veramente straordinaria e che, anche se l'hai memorizzata tempo fa, oggi la ricordi ancora, vai avanti continuando ad avere fiducia in te stesso sapendo bene che è l'ingrediente principale per ottenere successo.



[www.metodoeeasy.com](http://www.metodoeeasy.com)

Trovi altri esercizi interattivi sul sito web. Buon esercizio!



## 5.6 LE DATE STORICHE

Un'altra applicazione della tecnica dei numeri è quella di ricordare le date storiche, che sono sostanzialmente un numero associato a un evento ben preciso. Eccoti qualche esempio dimostrativo.



### 1492: LA SCOPERTA DELL'AMERICA

Per ricordare questa informazione, la affrontiamo in due fasi.

1. Trovo un'immagine che rappresenti l'evento, che in questo caso è la scoperta dell'America: a me viene in mente l'immagine di un colombo, che rappresenta Cristoforo Colombo, oppure mi vengono in mente le tre caravelle, oppure la statua della libertà; ognuno può scegliere l'immagine che trova più significativa.
2. Faccio la conversione fonetica della data cercando un'immagine che si leghi a quella individuata per l'evento, per esempio: 1 = t, 4 = r, 9 = p, 2 = n, quindi **trapano**, **trippone** ecc. Infine collego queste immagini con il Pavlov.



*Immagina un colombo che vola sull'America facendo dei buchi con il trapano; oppure immagina Cristoforo Colombo con un grosso trippone che sbarca in America.*

Poi qui sta alla tua fantasia e creatività scegliere l'associazione che più ti piace.

Facciamo altri esempi.

---



## 1821: LA MORTE DI NAPOLEONE

Per la morte di Napoleone immagino lui con questo grosso nasone e una mano nel taschino sdraiato in una grossa bara. Per 1821 faccio sempre la conversione fonetica: 1 = d, 8 = f, 2 = n, 1 = t, quindi **defunto**.

 *Beh, più facile di così: immagino Napoleone defunto sdraiato in una bara.*

---



## 1855-1912: DATE DI NASCITA E MORTE DI GIOVANNI PASCOLI

Per Pascoli prendo un pascolo di pecore con il ciuccio (cioè giovani, così ricordo anche il nome Giovanni). Per 1855: 1 = t, 8 = v, 5 = gl, 5 = l, quindi **tovagliolo**. Per 1912: 1 = t, 9 = p, 1 = t, 2 = n, quindi **tappetone**.



👁️ *Immagino che le giovani pecore al pascolo vengano portate dalla cicogna (nascono) in un **tovagliolo** e quando muoiono, essendo cresciute, vengono portate via in un **tappetone**.*

.....



## 1265-1321: DATE DI NASCITA E DI MORTE DI DANTE ALIGHIERI

Per Dante scelgo la classica immagine del suo profilo con l'alloro in testa, il nasone e la tunica rossa. Per 1265 verrebbe più facile omettere il numero 1, come spesso accade in molte date per comodità di conversione, perché risulta più veloce e più scorrevole. Se riesci a dare per scontato che il poeta sia nato dopo l'anno 1000, omettilo e l'immagine che ti può risultare è 2 = n, 6 = g, 5 = l, cioè **angeli**.

👁️ *Quindi immagina che Dante quando è nato sia stato portato da due angeli.*

Oppure, se non vuoi omettere l'1, le soluzioni sono due: la prima è inserire anche l'1 nella conversione e trovare una parola comprendente l'1, o al massimo dividere la data in due coppie di numeri e associare con il PAVLOV le due immagini. Quindi, nel primo caso la conversione risulta 1 = d, 2 = n, 6 = g, 5 = l, cioè **D'Angelo**.

👁️ *Così puoi immaginare che quando Dante Alighieri è nato, mentre la cicogna lo portava, ascoltava le canzoni di Nino D'Angelo.*



La seconda soluzione è la conversione del numero 1 = **due**, cioè facendo la conversione fonetica del numero 1 risulta la **parola “due”**; infatti, se guardi l’immagine dove abbiamo omesso il numero 1, nell’immagine ci sono **due angeli**, che convertendo risulta proprio 1265. Invece per la data di morte (1321) i suoni sono 1 = d, 3 = m, 2 = n, 1 = t, cioè **demonietti**.



*Immagina che Dante quando è morto sia stato portato via dai demonietti.*

Come puoi notare, ricordare le date storiche in questo modo ti permette di evitare di confonderti, come magari ti sarà successo in passato, perché le immagini ti riportano solo ed esclusivamente a un numero, e quindi quando il professore ti farà la fatidica domanda, “**sei proprio sicuro?**”, ora potrai rispondere tranquillamente di **sì**. Inoltre, ti sarai reso conto che memorizzare le date con le tecniche risulta addirittura una cosa divertente.

Adesso esercitati a memorizzare un po’ di date storiche con questa tecnica.



## PRIMA GUERRA MONDIALE 1914-1918

Immagine per l'avvenimento

---

---

---

Immagine per la conversione delle date

---

---

---

Associazione con PAVLOV

---

---

---

## SECONDA GUERRA MONDIALE 1939-1945

Immagine per l'avvenimento

---

---

---

Immagine per la conversione delle date

---

---

---

Associazione con PAVLOV

---

---

---

## PRIMA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE 1914-1918

Immagine per l'avvenimento

**Immagine per l'avvenimento**

---

---

---

**Immagine per la conversione delle date**

---

---

---

**Associazione con PAVLOV**

---

---

---

## **SBARCO SULLA LUNA 1969**

**Immagine per l'avvenimento**

---

---

---

**Immagine per la conversione della data**

---

---

---

**Associazione con PAVLOV**

---

---

---

## **LUDWIG VAN BEETHOVEN 1770-1827**

**Immagine per il soggetto**

---

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Immagine per la conversione delle date**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Associazione con PAVLOV**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**GIUSEPPE GARIBALDI 1807-1882**

**Immagine per il soggetto**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Immagine per la conversione delle date**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Associazione con PAVLOV**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Trovi altri esercizi interattivi per esercitarti con le date storiche. Buon esercizio!



## 5.7 GLI ARTICOLI DI CODICE

Gli articoli di codice sono sempre un argomento abbastanza “spinoso” per gli allievi che li devono studiare, anche perché si devono memorizzare quasi lettera per lettera. La strategia per memorizzarli è molto simile alla tecnica delle date storiche, perché si deve ricordare un numero collegato al titolo dell’articolo (invece di collegarlo all’avvenimento, come per le date). Per quanto riguarda il testo dell’articolo, basta sottolineare le parole chiave che più ti interessano e poi le inserisci all’interno della visualizzazione PAVLOV. Quindi prima numero e titolo dell’articolo e poi i punti chiave.

 **Consiglio:** quando fai la conversione del numero cerca di trovare una conversione che si adatti molto bene al titolo, così visualizzare il PAVLOV sarà un gioco da ragazzi.

Di seguito troverai un po’ di esempi da cui trarre ispirazione; ricorda di dare sempre sfogo alla tua creatività. Iniziamo con degli esempi, memorizzando solo numero dell’articolo e titolo.

---



**Art. 1321 c.p. contratto:** prendiamo l'immagine per “contratto”, che può essere un contratto che hai firmato in passato, come l'abbonamento alla palestra, il contratto di acquisto della casa ecc.

Per 1321 faccio la conversione fonetica D, M, N, T = diamante, demente, dominato ecc. Scelgo le immagini e le unisco con il PAVLOV.



*Firmo un **contratto** e mi regalano tanti **diamanti**.*

---



**Art. 52 c.p. legittima difesa:** per il titolo immagino una vecchietta che va a prendere la pensione, quindi indifesa.

Per 52 i suoni sono L, N = **legno**.



*Immagina una vecchietta che va a prendere la pensione, viene aggredita da un malvivente e si difende tirando fuori dalla borsetta un enorme **legno** che dà in testa all'aggressore.*

---



**Art. 80 c.p. guida senza patente:** immagino un bambino che guida l'auto.

Per 80 i suoni sono F, S= **fosso**.



*Immagina un bambino che guida l'auto e finisce in un **fosso**.*



**Art. 92 c.p. ubriachezza volontaria:** per “ubriachezza” scelgo l’immagine di un ubriacone e per “volontaria” prendo l’immagine di una crocerossina che corre in soccorso.

Per 92 i suoni sono P, N = pane, oppure B, GN = bagno.

 *Immagina un ubriacone che bagna il pane nel vino, ne mangia tanto da star male e viene soccorso da una volontaria.*

 **Consiglio:** come avrai sicuramente notato, in questo articolo ho inserito due immagini per la stessa informazione, che in questo caso era la conversione del numero dell’articolo; se sta bene nella visualizzazione, va a rafforzare ancora di più il ricordo del numero.

---



**Art. 94 c.p. ubriachezza abituale:** per “ubriachezza” prendo sempre l’ubriacone scelto nell’articolo di prima, lo è “abituallmente”.

Per 94 i suoni sono B, R = bar, bere, birra, bara.

 *Un ubriacone è al bar a bere la birra, ne beve tanta e finisce nella bara!*

Qui con le immagini abbiamo proprio abbondato. Sappi che non è necessario trovare tante immagini, ma ne basta anche solo una, anche se mi diverto tanto a fare le associazioni così creative.



Art. 2082 c.c. **imprenditore**: per “imprenditore” prendo l’immagine di Enzo Ferrari.

Per 2082 i suoni sono N, S, F, N = naso fino.



*Immagina Enzo Ferrari che ha il **naso fino** per gli affari.*



Art. 2135 c.c. **imprenditore agricolo**: per “imprenditore” uso la stessa immagine di prima, ovvero **Enzo Ferrari**, e per “agricolo” lo immagino vestito da **agricoltore**.

Per 2135 i suoni sono N, T, M, L = nato, maiale.



*Immagina Enzo Ferrari vestito da **agricoltore** che ha la faccia da **maiale** perché è **nato maiale**.*

Come avrai notato, con tutti gli articoli ci sono delle associazioni veramente divertenti e alcune sembrano quasi fatte apposta. Ti ricordo solo di utilizzare sempre le stesse immagini quando trovi gli stessi soggetti, come hai visto nei casi dell’ubriachezza e dell’imprenditore: in questo modo il lavoro si velocizza di molto. Ora vediamo alcuni esempi di articoli completi anche di testo.



PAPA



RE SOLE



ESERCITO

**Art. 99 c.c. termine per la celebrazione del matrimonio:** il matrimonio non può essere celebrato prima del **quarto giorno** dopo compiuta la **pubblicazione**. Se il matrimonio non è celebrato nei **180 giorni** successivi, la pubblicazione si considera come **non avvenuta**.

**1** Iniziamo memorizzando il numero dell'articolo, 99: i suoni sono P, P e l'immagine è **papa**. L'immagine per “termine per la celebrazione del matrimonio” è un calendario con la x con le fedi del matrimonio su una data. Ho sottolineato in precedenza i punti chiave del testo per ricostruire la legge, ora scelgo le immagini per ogni punto chiave.

**2Quarto giorno:** per “quarto” prendo l'immagine del **re** (scheda numero 4); se voglio per forza memorizzare anche la parola “**giorno**” prendo il **sole** come immagine e quindi immagino il **re** con il **sole** sulla corona.

**3Pubblicazione:** immagino il re che saluta il **pubblico**.

**4**180 giorni: 180, i suoni sono D, F, S = difesa. Immagino le guardie a difesa del re.

**5**Non avvenuta: immagino che non posso più sposarmi. Ora unisco tutto con il PAVLOV.

 *Immagino il papa (art. 99) che ha in mano una grossa pagina di calendario con una x con due fedi sopra a una certa data (termine per la celebrazione del matrimonio) e davanti a me (prima) c'è un re con il sole sulla corona (quarto giorno) che saluta il pubblico (pubblicazione). Quando ha finito di salutare mi posso sposare, ma se non faccio in fretta arriva l'esercito di difesa del re (180 giorni) che mi porta via e non mi fa più sposare (pubblicazione non avvenuta).*

---

Ora vediamo un altro esempio.

**Art. 85 costituzione italiana:** il Presidente della Repubblica è eletto per 7 anni. 30 giorni prima che scada il termine, il Presidente della Camera dei deputati convoca in seduta comune il Parlamento e i delegati regionali, per eleggere il nuovo presidente della Repubblica. Se le Camere sono sciolte, o mancano meno di 3 mesi alla loro cessazione, l'elezione ha luogo entro 15 giorni dalla riunione delle Camere nuove. Nel frattempo sono prorogati i poteri del presidente in carica.

**1**Immagine per 85: F, GL = foglie.

**2**Immagine per costituzione italiana: costoletta di maiale dipinta con il tricolore.

**3**Immagine per presidente della Repubblica: posso scegliere l'immagine del presidente in carica.

**4**Immagine per 7 anni: per 7 prendiamo l'immagine della scheda che è occhio.

**5**Immagine per 30 giorni: per 30 prendiamo l'immagine della scheda che è mazza.

**6**Immagine per Presidente della Camera dei deputati: prendo l'immagine di un preside di una scuola in pigiama (camera).

- 7** Immagine per **seduta**: si mette a sedere.
- 8** Immagine per **delegati regionali**: sindaci delle città con la fascia tricolore.
- 9** Immagine per **camere sciolte**: fotocamere sciolte.
- 10** Immagine per **3 mesi**: per 3 prendiamo l'immagine della scheda che è **amo**.
- 11** Immagine per **cessazione**: gabinetto.
- 12** Immagine per **15 giorni**: per 15 prendiamo l'immagine della scheda che è **tela**.

Unisco tutto con il PAVLOV.



*Immagino di mangiare sotto un albero una costola tricolore (costituzione italiana), ma faccio talmente tanta confusione che finiscono tutte le foglie (art. 85) dell'albero a terra. Arriva il Presidente della Repubblica e me le infila tutte negli occhi (7 anni). Prendo una mazza (30 giorni) e lo rincorro, ma trovo il preside della scuola in pigiama (Presidente della Camera), seduto (seduta) insieme ai sindaci (delegati regionali) delle città e alcuni di loro hanno in mano delle fotocamere sciolte (camere sciolte) e altri pescano con il loro amo (3 mesi) seduti su dei bagni (cessazione) di ceramica, ma sono tutti riparati sotto la stessa tela (15 giorni).*

---

Voglio tranquillizzarti dicendoti che non dovrai ogni volta prendere tutti i punti chiave, annotarteli e scrivere l'immagine di riferimento; quando sarai bravo farai tutto questo semplicemente guardando l'articolo e creando la storiella PAVLOV direttamente mentre lo leggi. Ricorda poi di chiudere gli occhi e di visualizzare. Per ricordarle a lungo termine, leggi la sezione dedicata alla memorizzazione a lungo termine e segui le istruzioni.

Gli esempi potrebbero veramente essere tantissimi, ma l'unico modo che hai per diventare veloce è quello di fare molto allenamento, applicando la tecnica più e più volte, e vedrai che diventerai sempre più bravo e più rapido.

Ora esercitati con questi articoli che trovi di seguito e buon lavoro!



**ART. 3125 C.P.  
CONTRAFFAzione BEVANDE**

[Immagine per il numero dell'articolo](#)

[Immagine per il titolo dell'articolo](#)

[Associazione con PAVLOV](#)

**ART. 147 C.C. DOVERI  
VERSO I FIGLI**

[Immagine per il numero dell'articolo](#)

[Immagine per il titolo dell'articolo](#)

[Associazione con PAVLOV](#)

**ART. 2096 C.C.  
ASSUNZIONE IN PROVA**

[Immagine per il numero dell'articolo](#)

[Immagine per il titolo dell'articolo](#)

[Associazione con PAVLOV](#)

**ART. 2099 C.C.  
RETRIBUZIONE**

[Immagine per il numero dell'articolo](#)

[Immagine per il titolo dell'articolo](#)

[Associazione con PAVLOV](#)

**ART. 2740 C.C.  
RESPONSABILITÀ  
PATRIMONIALE**

**COMMA 1:** IL DEBITORE RISPONDE  
DELL'ADEMPIMENTO DELLE  
OBBLIGAZIONI CON TUTTI I SUOI  
BENI PRESENTI E FUTURI.

[Immagine per il numero dell'articolo](#)

[Immagine per il titolo dell'articolo](#)

[Associazione con PAVLOV](#)



## 5.8 LE FORMULE MATEMATICHE

Le formule sono sempre state un sassolino nella scarpa quando andavo a scuola, e infatti cercavo di scrivermele da ogni parte (prima di conoscere le tecniche, ovviamente), ma una cosa va chiarita prima di tutto: **imparare le formule a memoria senza capirle non serve a niente!** Infatti, prima di memorizzarne una, è fondamentale studiarla e capire il suo utilizzo, e successivamente si comincia con la memorizzazione.

Per memorizzare le formule dovremo trasformare i vari componenti in immagini; ricordati però che non necessariamente devi memorizzare tutto, ma solo ciò che non ti ricorderesti al di là della tua cultura personale, della sequenzialità logica della formula e del contesto in cui si trova; altrimenti, se proprio non ricorderesti nemmeno una parola, memorizzala per intero.

Le formule sono composte da:

- ➔ numeri;
- ➔ lettere;
- ➔ segni operatori.

Avendo già visto la procedura per memorizzare i numeri, che puoi trasformare con la conversione fonetica, soffermiamoci ora su come riuscire a memorizzare lettere e segni.



## LE LETTERE

Esistono diversi modi per memorizzare le lettere.

**1Sfruttando il loro aspetto visivo.** Esempio: A assomiglia alla tenda di un indiano, a un compasso, a una punta di matita ecc.; B assomiglia a una farfalla, a una donna incinta vista di profilo, alle gobbe di un cammello ecc.

**2Utilizzando l'alfabeto internazionale.** È quello utilizzato nelle radiocomunicazioni internazionali.

**3Utilizzando il tuo schedario alfabetico.** Trovando l'immagine di un oggetto che inizi con la lettera che ci interessa (ad esempio A = albero, aereo, amico).

**N.B.** Le lettere possono essere maiuscole (**A, B, C**), minuscole (**a, b, c**) o greche (**α, β, γ**). Per non confondersi, basterà visualizzare per le maiuscole degli oggetti grandi e per le minuscole degli oggetti piccoli. **A** = albero, aereo ecc.; **a** = ape, ago ecc.

Per le lettere greche basterà trovare degli oggetti da associare:  $\alpha$  = Alfa Romeo,  $\beta$  = Eta Beta ecc. Il metodo che preferisco è quello di associare alle varie lettere le immagini di somiglianza del loro aspetto visivo, perché se scelgo un oggetto con la lettera “a” minuscola, tipo la parola “ape”, poi dovrò anche sforzarmi di ricordarlo, invece se associo le lettere alle immagini di somiglianza ecco che ogni volta avrò direttamente davanti l’immagine guardando semplicemente la formula e il resto risulterà ancora più veloce.

Di seguito trovi una serie di immagini che ti possono aiutare nell’associazione delle immagini alle lettere: potrai tenere queste come cliché fisso, oppure cambiarle tutte o alcune a tuo piacimento.

## LETTERE MAIUSCOLE



A

Montagna con  
cima innevata



B

Donna incinta



C

Spicchio  
di luna



D

Arco



E

Pettine



F

Bandiera



G

Amaca a  
sedia



H

Ospedale



I

Tubo



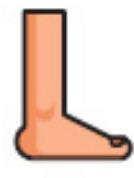
J

Amo



K

Bersaglio con  
due frecce



L

Gamba con  
piede



M

Amaca



N

Saetta



O

Clambella



P

Parcheggio



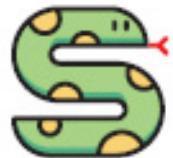
Q

Lecca-lecca



R

Tenda



S

Serpente



T

Ombrello



U

Bicchiere



Vaso di fiori



W

Gabbiani



X

Bretelle



Y

Ronda



Z

Z di Zorro

## LETTERE MINUSCOLE



**a**  
Chiocciola



**b**  
Mazza da golf



**c**  
Calamita



**d**  
Yo-yo



**e**  
Internet  
Explorer



**f**  
Doccia



**g**  
Lampada



**h**  
Sedia



**i**  
Uomo con  
testa staccata



**j**  
Appendino  
a muro



**k**  
Kellogg's



**l**  
Stuzzicadenti



**m**  
Bruco con  
due gobbe



**n**  
Panchina



**o**  
Anello



**p**  
Lampioncino



**q**  
Monocolo



**s**  
Piccolo  
serpente



**r**  
Piccozza da  
montagna



**t**  
Falce



**u**  
Tazzina





**V**  
Rondine



**W**  
WC



**X**  
Bersaglio



**y**  
Vittoria



**z**  
Paperetta

## ALFABETO GRECO



**α**  
**ALFA**  
Pesce



**β**  
**BETA**  
Maschera



**γ**  
**GAMMA**  
Giglio



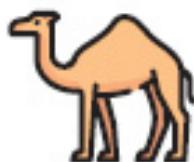
**δ**  
**DELTA**  
Bustina di thé



**ε**  
**EPSILON**  
Molla



**ζ**  
**ZETA**  
Verme



**η**  
**ETA**  
Dromedario



**θ**  
**TETA**  
Pastiglia



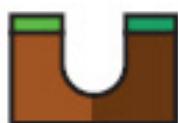
**ι**  
**IOTA**  
Paletta con  
manico



**κ**  
**KAPPA**  
Carriola



**λ**  
**LAMBDA**  
Stampella  
appendiabiti



**μ**  
**MU**  
Buca



**ν**  
**NI**  
Trottola



**ξ**  
**XI**  
Bocca e naso



**ο**  
**OMICRON**  
Biglia



**π**  
**PI**  
Sgabello



**ρ**  
**RO**  
Martello da  
riflessi



**σ**  
**SIGMA**  
Sedia a rotelle



**ς**  
**SIGMA**  
Bocca senza  
naso



**τ**  
**TAU**  
Cavatappi



**U**  
**UPSILON**  
Brocca  
d'acqua



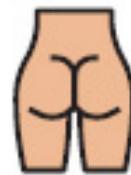
**Φ**  
**PHI**  
Nodo



**Χ**  
**CHI**  
Verme su  
un ago



**Ψ**  
**PSI**  
Tridente



**Ω**  
**OMEGA**  
Sedere

## I SEGNI OPERATORI

Per i segni operatori si procede con la creazione di **cliché mentali**, sempre trasformandoli in immagini. Ecco come.

### → Considerando il significato.

- + → aggiungere, quindi regalare, acquistare ecc.
- → sottrarre, quindi rubare, privare, eliminare ecc.

### → Utilizzando il simbolo. + → ospedale, farmacia, croce ecc.

### → Lavorando sulla grafia . + → mirino, tomba ecc.

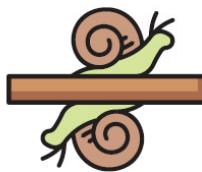
- → sigaretta, matita, righello ecc.
- x → tesoro sulla mappa, due cerotti ecc.
- : → i segni del morso di una vipera, di un vampiro ecc.

Qua sotto trovi una serie di immagini che ti può aiutare nel facilitarti il compito di associare le immagini agli operatori: anche in questo caso scegli quello che più ti piace e cambia quello che ti ispira di meno.



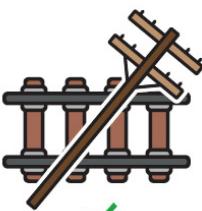
+

Cimitero

-  
SigarettaX  
Passaggio a livello:  
Morso di vipera÷  
Mensola con lumache

=

Binari



≠

Binari interrotti



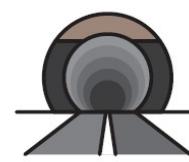
√

Porta da calcio



Log

Fiat Ritmo



()

Galleria



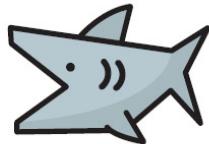
[]

Scatolone



{ }

Anfora



Σ

Squalo



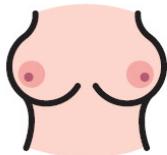
ʃ

Biscia



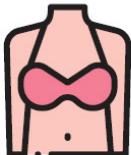
%

Altalena



Sen

Seno scoperto



Cos

Seno coperto



tg

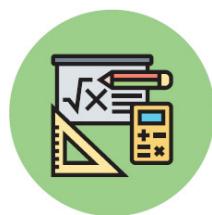
Tangente  
di soldi

lim

Lima per  
unghie

Π

Tempio



## LE FORMULE MATEMATICHE

Per memorizzare delle formule scientifiche ricorda che è fondamentale:

- comprendere e contestualizzare la formula;
- applicare le regole per le parole astratte per il titolo della formula;
- trasformare in immagini lettere e segni;
- associare con il PAVLOV;
- visualizzare.

💡 **Consiglio:** per ridurre i tempi di memorizzazione **delle formule** trova dei **cliché mentali** per le singole materie. Ora vediamo alcuni esempi di memorizzazione di formule.

---



## Equazione di stato dei gas ideali

$$pV = nRT$$

👁️ Il **capo dello Stato** (immagine per il nome della formula) è solito rilasciare degli **odori** un po'... strani; ciò è dovuto a un suo trauma infantile, poiché da bambino, non riuscendo più a trattenere la **pipì** ( $p$ ), decise di farla riempiendo un'intera **valle** ( $V$ ), ma venne scoperto e preso di forza per le **bretelle** (=) da un **nano indiano** ( $n$ ), ma in suo soccorso arrivò **Robin Hood** ( $R$ ) che, dopo una lunga lotta, fu ucciso dall'indiano con il suo affilato **tomahawk** da guerra ( $T$ ).



CAPO DELLO  
STATO



ODORI



PIPI



VALLE



BRETELLE



NANO  
INDIANO



ROBIN HOOD



TOMAHAWK



Formula della misura della circonferenza

$$p = 2\pi r$$



dopo la sua esibizione al **circo** (immagine per il nome della formula) un **piccolo pagliaccio** ( $p$ ) decide di scappare e, attraversando le **rotaie del treno** (=), incontra **Noè** (2), con il quale comincia un duello di **lotta greco romana** ( $\pi r$ ) dal quale nessuno dei due esce vivo.



## Formula area del cerchio

$$A = \pi r^2$$

eye dentro una **gigantesca arena** (immagine per il nome della formula) si combatte con **lunghe lance** (=) una dura lotta tra un **greco** ( $\pi$ ) e un **romano** ( $r$ ), dalla quale esce vittorioso il romano grazie alla sua **arma segreta**: un **serpente** che ha nascosto tra i capelli (2).

.....

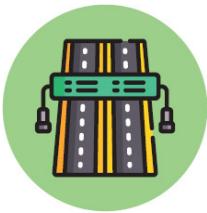


## Formula di Erone

$$A = \sqrt{p(p-a)(p-b)(p-c)}$$

eye **Nerone** (immagine per il nome della formula) decide di ingaggiare gli **Aerosmith** ( $A$ ) per un concerto nella **pista d'atterraggio** di un aeroporto (=). Mentre gli spettatori cercano di guardare i loro idoli, un **lungo e gigantesco trampolino** (✓) non permette loro di assistere allo show. Si divertono allora con il **papa** ( $p$ ) mettendolo dentro una **bolla gigante** e punzecchiandolo prima con un' **accetta** ( $p - a$ ), poi con un **bastone appuntito** ( $p - b$ ) e infine con un **coltello** ( $p - c$ ).

.....



## Formula della tangente

$$\operatorname{tg} \alpha = \frac{\operatorname{sen} \alpha}{\cos \alpha}$$



sulla **tangenziale** (immagine per il nome della formula) sfreccia un'alfa romeo ( $\operatorname{tg} \alpha$ ), ma è costretta a frenare di colpo lasciando le impronte delle gomme sulla strada (=) a causa di un inaspettato spartitraffico (\_\_\_\_\_).

Indecisa su che strada prendere, si accorge che a sinistra troverebbe un'altra alfa che, a differenza della sua, ha un **seno enorme** disegnato sul tettuccio ( $\operatorname{sen} \alpha$ ), mentre a destra c'è un'altra alfa dai cui finestrini spuntano moltissime **cosce** ( $\cos \alpha$ ).

Ora esercitati memorizzando alcune formule.



## LEGGE DI GAY-LUSSAC

$$V = V_0 (1 + \alpha t) = V_0 \alpha T$$

Immagine per il nome

.....

Immagine per la formula

.....

Associazione con PAVLOV

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## EQUAZIONE DI WAN DER WAALS PER I GAS REALI

$$\left( p + a \frac{n^2}{V^2} \right) (V - nb) = nRT$$

Immagine per il nome

.....

Immagine per la formula

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 5.9 I VOCABOLI STRANIERI

Imparare le lingue straniere al giorno d’oggi è veramente un aspetto molto importante. Ormai l’inglese è diventato una lingua abbastanza presente nella nostra vita e conoscerla ci dà sicuramente molti vantaggi. Con la strategia che ti illustrerò ti renderai conto che le lingue non avranno più segreti per te.

Ti faccio una domanda molto semplice: qual è la prima lingua straniera che hai imparato? Sono convinto che avrai risposto **inglese**, **francese**, **tedesco** oppure **spagnolo**. Ti devo dire che la risposta è sbagliata, a meno che tu non sia un madrelingua di una delle lingue appena citate. La prima lingua straniera che hai imparato è la lingua che hai conosciuto da piccolo, quindi per noi italiani è stata l’italiano, perché quando siamo nati parlavamo lo “**nghé**”, ovvero la lingua dei neonati. Torna per un attimo a quei momenti e pensa a come hai fatto a imparare che il tavolo si chiamasse esattamente “tavolo”.

Probabilmente la mamma o il papà ti chiamavano e ti dicevano “vieni qui al tavolo”, e toccavano questa cosa grandissima con quattro gambe; poi magari un giorno ti hanno detto “attento al tavolo” e hai sbattuto la testa contro questa cosa con quattro gambe, e a furia di sentire il suono **tavolo** hai associato l’immagine dell’oggetto. Non a caso, una delle prime parole che si impara è “mamma” perché i bambini sono sempre attaccati alla mamma e lei ripete in continuazione “vieni dalla mamma”, oppure “lo sai che la mamma ti vuole bene” ecc.; quindi un bambino, quando ha bisogno di questa “donna” che gli dà affetto e attenzioni, associa la figura al suono **mamma**.

Torniamo a oggi. Se dovessi memorizzare che in inglese “**tavolo**” si dice “**table**” (pronunciato “teibol”), che strategia useresti per riuscirci? La maggior parte delle persone comincerebbe a ripeterlo mille volte: tavolo,

table... table, tavolo... tavolo, table... table, tavolo... Come si dice tavolo in inglese? Table! Invece, grazie alle tecniche, sappiamo che la nostra memoria è visiva, quindi andremo ad associare le immagini. Dobbiamo trovare due immagini: una per la parola in italiano e una per la parola in inglese. Facciamo un esempio.

→**Tavolo** = prendo l'immagine del tavolo che ho in casa (fino a qui tutto facile).

→**Table** (teibol) = prendo l'immagine di un altro tavolo? Assolutamente no: vedere il tavolo di casa tua associato a un altro tavolo non ti farà ricordare la parola “table”.

Per trovare l'immagine per “table” (teibol) ci rifacciamo alla **tecnica delle parole astratte**. Prendo la parola per come si pronuncia (meglio memorizzare la pronuncia, è più comodo): **te/ibol**. Per “te” prendo il **thè** e per “bol” prendo delle **bolle** di sapone e poi unisco tutto con il PAVLOV. **Tavolo** = **table** (teibol) = immagina di essere davanti al **tavolo** di casa tua dove sopra c’è un’enorme teiera di porcellana rovente piena di **thè** che fa uscire dal beccuccio tantissime **bolle** di sapone.



È più impegnativo a dirsi che a farsi: quando si capisce il meccanismo diventa ancora più facile memorizzare le parole. Quindi, riepilogando, si prende la parola che si vuole memorizzare, si trova l'**immagine per l’italiano** (o la tua lingua madre), poi si trova l'**immagine per il vocabolo straniero** dividendolo e usando la **tecnica delle parole astratte**, e poi **unisco il tutto con il PAVLOV**.

Di seguito troverai un po’ di esempi in varie lingue per farti avere un’idea ancora più chiara della potenza di questa tecnica.



**SPAGNOLO**



## Appuntamento → cita

👁️ *Hai organizzato un appuntamento “al buio” e chi ti ritrovi? La scimmia di Tarzan: Cita!*



## Pompieri → bombero

👁️ *Visualizza un pompiere che anziché buttare acqua sul fuoco lancia delle bombe molotov con il sombrero.*



## Chiesa → iglesia

👁️ *Visualizza che durante una messa il prete beve dal calice un liquido di dubbia provenienza, si crede di colpo Enrique Iglesias e*

*canta a squarcia gola* Bailamos.



### Bicchiere → vaso

- 🕒 Visualizza un cameriere che invece di portarti l'acqua in un bicchiere normale te la porta in un vaso



### Cravatta → corbata

- 🕒 Visualizza una corva che “batte” e si fa pagare con delle cravatte.



### Valigia → maleta

 Hai una valigia magica: qualsiasi cosa metti all'andata, si trasforma al ritorno in una “maglietta veneta” (in veneto “maglietta” si dice “maieta”).

---



Lumaca → caracol

 Visualizza una lumaca che lascia una scia di una colla molto cara, che infatti raccogli con avidità!

---



Biro → boligrafo

 Visualizza te stesso arrabbiatissimo che graffi dei polli con una biro (bic).

---



## Asino → burro



*Visualizza un asino che si spalma di burro e fa “ih-oh ih-oh” con enfasi!*



## FRANCESE

---



## Parola → mot (pronuncia “mo”)



*Visualizza una mamma che, per invogliare il pupo ad apprendere, per ogni parola nuova gli regala una merendina Motta.*



## Padre → père (pronuncia “per”)



*Visualizza tuo padre che mangia una cena molto poco varia: pasta alle pere, sformato di pere, insalata e formaggio con le pere e beve... succo alla pera ovviamente!*

---



Benzina → essence (pronuncia “essans”)



*Visualizza un benzinaio della Esso che è senza...!*

---



Occhiali → lunettes



*Prova un nuovo modello di occhiali a forma di lune piccoline, che infatti sono lunette!*

---



Raffreddore → rhume (pronuncia “rum”)



*Immagina una cura fantastica per curare il raffreddore: scolarsi una bella bottiglia di rum.*

---



Tavolozza → **palette** (pronuncia “palet”)

- 👁️ Visualizza un pittore eccentrico che conficca (dove scegli tu) le sue tavolozze come dei paletti.
- .....



Baule → **malle** (pronuncia “mal”)

- 👁️ Ti cade un baule sulla testa e gridi: “Che mal!”.
- .....



Strada → **chemin** (pronuncia “scemen”)

- 👁️ Visualizza sulla strada un gruppo di uomini inglesi (men), purtroppo tutti scemi.





Anello → **ring** (pronuncia “ring”)

💡 Ricevi un anello in regalo, ma appena lo infili vieni scaraventato su un ring e preso a schiaffoni da Mike Tyson.



Merlo (del castello) → **battlement** (pronuncia “battelmint”)

💡 Dopo aver volato per ore, un merlo si appoggia sul braccio di un battitore di baseball; credendo che sia la pallina, il giocatore lo lancia e il povero merlo finisce in un campo di menta.



Fiocco → **tassel**

 Apri un pacco regalo con un fiocco enorme e trovi tanti moduli 740 per pagare le tasse anche dei tuoi vicini.

---



Tappeto → carpet

 Srotoli il tappeto nuovo sul pavimento del soggiorno e, con grande stupore, vedi che da esso escono delle carpe.



TEDESCO

---



Padre → vater (pronuncia “fater”)

 Visualizza tuo padre che esagera con il lassativo e passa tutto il weekend sul water!

---



## Camera → zimmer

👁️ *Entro nella mia camera e scopro mia zia mezza nuda in compagnia di un marinaio francese che esclama: “Merd!”.*

.....



## Regina → königin

👁️ *Sono atteso a palazzo dalla regina che mi riceve con un lungo cono al posto della corona e invece del vestito un paio di jeans.*

.....



## Ciliegia → kirsche (pron. **kirsie**)

👁️ *Mangio le ciliegie e sputo i noccioli in faccia a un chiromante che stizzito dice: “Scemo!”.*



**Medico → artz**



*Il medico, dopo un'accurata visita, anziché medicine mi prescrive un corso di arti marziali.*



## COME RICORDARE IN CHE MODO SI SCRIVE UN VOCABOLO

Quasi sempre, quando si entra nella mentalità della lingua straniera, dopo aver memorizzato le regole di pronuncia si sa anche come scrivere le parole (non scriveremo mai che casa in inglese si scrive “aus”).

Un modo molto efficace per poter comunque ricordare le eccezioni è evidenziare in maniera esagerata ciò che crea difficoltà. Ad esempio, in tedesco “**la stazione**” si dice “**der Bahnhof**” e il problema è ricordarsi quante “h” ci vanno e soprattutto dove. Con lo stesso sistema potremmo scriverlo nel seguente modo: “**der baHNhof**”.

Il medesimo approccio vale per ricordare come si scrivono i vocaboli italiani. Ad esempio, per essere sicuri che “**coscienza**” si scriva con la “i”, basta esagerarla: **coscienza**. Oppure visualizzare che appena qualcuno prova a toccare le **cosce di Enza** lei gli dà una bastonata (**I**) in testa.



## ACCENTI

In francese “**allievo**” si scrive “**élève**”.

Se evidenziamo gli accenti, sarà facile ricordare come si scrive “élève” semplicemente visualizzando che un allievo è sotto il tetto di una casa.



## COME MEMORIZZARE I GENERI TEDESCHI

Una delle caratteristiche che rende complicato l'apprendimento dei vocaboli tedeschi è la difficoltà di collegare al vocabolo il proprio genere. Se in italiano infatti siamo sempre sicuri, in tedesco non vi è sempre corrispondenza. Questo crea un grande problema non solo nell'attribuzione dell'articolo corrispondente, ma anche nella coniugazione degli aggettivi riferiti al vocabolo che in più, rispetto all'italiano, può essere anche di genere neutro.

La soluzione più semplice è quella di attribuire a ciascun articolo, e quindi a ciascun genere, un cliché.

**Der:** articolo maschile → il colore **nero**

**Die:** articolo femminile → il colore **rosso**

**Das:** articolo neutro → il colore **giallo**

**DER**

**DIE**

**DAS**

A questo punto, nel caso probabile si incontri un vocabolo che differisce in quanto a genere all’italiano, si procederà nella seguente maniera.

“**Der Rock**” in tedesco significa “**la gonna**” ed è di genere maschile (**der**).



**1** La prima cosa da far eè associare a una gonna ben precisa (ricca quindi di particolari) il vocabolo “**Rock**”; posso quindi vedere o la mia rock star preferita con la gonna (se è un uomo) o una gonna di roccia.

**2** Aggiungere quindi il colore **nero** all’immagine in vari modi:

- la cosa più semplice è vedere la gonna nera;
- posso anche vedere una rock star di colore, ad esempio Michael Jackson, che canta con la gonna.

**3** La cosa in assoluto più efficace è però quella di associare all’immagine non solo il colore nero, bensì tutto quello che mi ricorda “nero”. Politicamente, nero è il colore della destra, quindi posso usare come soggetto dell’immagine un famoso personaggio della destra (Hitler, Mussolini ecc.) e utilizzare i simboli storici della destra (svastica, croce celtica ecc.). Nel cinema, “nero” è associato ai film horror e quindi un’alternativa è vedere Dario Argento con la solita gonna di roccia.



“**Die Sonne**” in tedesco significa “**il sole**” ed è di genere femminile (**die**).

- 1 Si può visualizzare il sole che ha così **sonno** che sbadiglia.
- 2 Per ricordarci poi che è femminile lo vedrò **rosso**, quindi al tramonto o all’alba.
- 3 Meglio ancora vedere sotto questo sole sbadigliante un famoso personaggio di sinistra, poiché politicamente il rosso è sempre stato associato a essa (Marx, Stalin, Bertinotti ecc.).



“**Das Restaurant**” in tedesco significa “**il ristorante**” ed è di genere neutro (**das**).

- 1 Ci si può visualizzare mentre si dipingono di **giallo** l’insegna, i tavoli, le divise dei camerieri del proprio ristorante preferito.
- 2 Un’efficace alternativa è vedere come camerieri tanti Titti, il canarino tanto desiderato da Gatto Silvestro (perché Titti ricorda il colore **giallo**).
- 3 Come nazione, il **giallo** ricorda sicuramente i paesi orientali: visualizzare direttamente un ristorante **cinese**!



Nel caso in cui il vocabolo tedesco abbia lo stesso genere, andrà memorizzato il solo vocabolo senza aggiunte di colori o altro. Ad esempio, “**der Zug**” è “**il treno**”, ed è maschile sia in tedesco sia in italiano. Basta quindi vedere il Pendolino che va a sbattere a 200 chilometri orari contro un’enorme **zucca**!



## MEMORIZZARE PARADIGMI

**Fero – Fers – tuli – latum – ferre** è il paradigma del verbo “**portare**”, in latino.

👁️ *Visualizzare Braccio di Ferro che porta un enorme ferro da stirto sulla schiena; con questo stira un bel tulipano, ma ne brucia un lato e decide quindi di regalarlo a Gianfranco Ferré.*

.....



**Helfen – hilft – half – geholfen** è il paradigma del verbo tedesco “**aiutare**”.

👁️ *Visualizzare degli elfi che, intrappolati in una buca, gridano “aiuto!”. Accorre Terence Hill che li carica tutti sulla sua Alfa Romeo, ma vanno a sbattere contro una Golf. Naturalmente, se si*

*studia una lingua è scontato sapere benissimo qual è la forma verbale che corrisponde a ciascuna posizione del paradigma.*

Ora che hai capito com'è facile imparare i vocaboli stranieri, mettiti subito all'opera e memorizza i seguenti vocaboli.



**Vocabolo in italiano**

Gatto



**Vocabolo in inglese**

Cat

**Pronuncia**

.....

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

**Vocabolo in italiano**

Sedia



**Vocabolo in inglese**

Chair

**Pronuncia**

.....

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**



**Vocabolo in italiano**

Lampada



**Vocabolo in inglese**

Light

**Pronuncia**

.....

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

**Vocabolo in italiano**

Palla



**Vocabolo in inglese**

Ball

**Pronuncia**

.....

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

**Vocabolo in italiano**

Fragola

**Vocabolo in inglese**

Strawberry

**Pronuncia****Immagine per il nome****Immagine per la formula****Associazione con PAVLOV****Vocabolo in italiano**

Candela

**Vocabolo in tedesco**

Die Kerze

**Pronuncia****Immagine per il nome****Immagine per la formula****Associazione con PAVLOV****Vocabolo in italiano**

Stanza

**Vocabolo in tedesco**

Das Zimmer

**Pronuncia****Immagine per il nome****Immagine per la formula****Associazione con PAVLOV****Vocabolo in italiano**

Sedia

**Vocabolo in tedesco**

Der Stuhl

**Pronuncia****Immagine per il nome****Immagine per la formula****Associazione con PAVLOV****Vocabolo in italiano**

Erba

**Vocabolo in tedesco**

Das Gras

**Pronuncia****Immagine per il nome****Immagine per la formula**

### Associazione con PAVLOV

#### Vocabolo in italiano

Lavatrice



#### Vocabolo in tedesco

Die Waschmaschine

#### Pronuncia

#### Immagine per il nome

#### Immagine per la formula

### Associazione con PAVLOV

#### Vocabolo in italiano

Davanti



#### Vocabolo in spagnolo

Delante

#### Pronuncia

#### Immagine per il nome

#### Immagine per la formula

### Associazione con PAVLOV

#### Vocabolo in italiano

Largo



#### Vocabolo in spagnolo

Ancho

#### Pronuncia

#### Immagine per il nome

#### Immagine per la formula

### Associazione con PAVLOV



#### Vocabolo in italiano

Grasso



#### Vocabolo in spagnolo

Gordo

#### Pronuncia

#### Immagine per il nome

#### Immagine per la formula

### Associazione con PAVLOV

#### Vocabolo in italiano

Panino



#### Vocabolo in spagnolo

Bocadillo

#### Pronuncia

#### Immagine per il nome

 **Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

**Vocabolo in italiano**

Cane



**Vocabolo in spagnolo**

Perro

**Pronuncia**

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

**Vocabolo in italiano**

Sole



**Vocabolo in francese**

Soleil

**Pronuncia**

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

**Vocabolo in italiano**

Andare



**Vocabolo in francese**

Aller

**Pronuncia**

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**



**Vocabolo in italiano**

Computer



**Vocabolo in francese**

Ordinateur

**Pronuncia**

**Immagine per il nome**

**Immagine per la formula**

**Associazione con PAVLOV**

<b>Vocabolo in italiano</b>		<b>Vocabolo in francese</b>	<b>Pronuncia</b>
Testa		Tête	.....
<b>Immagine per il nome</b>			
<b>Immagine per la formula</b>			
<b>Associazione con PAVLOV</b>			
<b>Vocabolo in italiano</b>		<b>Vocabolo in francese</b>	<b>Pronuncia</b>
Albero		Arbre	.....
<b>Immagine per il nome</b>			
<b>Immagine per la formula</b>			
<b>Associazione con PAVLOV</b>			
<b>Vocabolo in italiano</b>		<b>Vocabolo in cinese</b>	<b>Pronuncia</b>
Palla		Dàn	.....
<b>Immagine per il nome</b>			
<b>Immagine per la formula</b>			
<b>Associazione con PAVLOV</b>			
<b>Vocabolo in italiano</b>		<b>Vocabolo in cinese</b>	<b>Pronuncia</b>
Verdura		Pèn	.....
<b>Immagine per il nome</b>			
<b>Immagine per la formula</b>			
<b>Associazione con PAVLOV</b>			



Vocabolo in italiano

Grazie



Vocabolo in russo

Spasiba

Pronuncia

.....

Immagine per il nome

.....

Immagine per la formula

.....

Vocabolo in italiano

Ciao



Vocabolo in russo

Priviet

Pronuncia

.....

Immagine per il nome

.....

Immagine per la formula

.....

Associazione con PAVLOV

.....

Vocabolo in italiano

Buongiorno



Vocabolo in russo

Dobri den

Pronuncia

.....

Immagine per il nome

.....

Immagine per la formula

.....

Associazione con PAVLOV

.....



## 5.10 IL CALENDARIO

Quante volte ti sarà capitato di dover pensare a una data precisa e chiederti che giorno della settimana fosse? Quante volte ti sarai organizzato l'agenda mentale confondendo un giorno per un altro? Beh, grazie alle tecniche, da

adesso in poi non sarà più un problema perché saprai l'intero calendario dell'anno **a memoria!**

Immagina la comodità e la praticità di sapere velocemente ogni giorno dell'anno a che giorno della settimana corrisponde. L'utilizzo di questa strategia è veramente efficace soprattutto per chi si ritrova a dover organizzare spesso la sua agenda e a fissare riunioni importanti. 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. Il procedimento è il seguente.

- 1 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**.
- 2 Si convertono con i **suoni fonetici** in modo da formare quattro parole costituite da tre suoni fonetici ciascuna.
- 3 Si associano queste parole in una frase che costituirà appunto la "**frase dell'anno**".

# **ANNO 2013**

**6 3 3  
agiamo mie**

**7 5 2  
galline**

**7 4 1  
correte e**

**6 3 1  
gemete**

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

## **CHE GIORNO ERA IL 10 FEBBRAIO 2013?**

Essendo febbraio il secondo mese dell'anno, dobbiamo individuare il secondo suono fonetico della frase per individuare la prima domenica di quel mese: si tratta chiaramente della **m** di **agiamo mie**, cioè “3”.

Scoperto che il 3 febbraio era 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 10 febbraio, abbiamo detto, pertanto aggiungiamo una volta 7 e otteniamo domenica 10, e quindi il 10 febbraio 2013 era una domenica.

## CHE GIORNO ERA IL 25 OTTOBRE 2013?

Ottobre è il mese numero 10 del calendario, quindi se le parole sono disposte per tre suoni fonetici vuol dire che devo prendere l'ultima parola della frase, ovvero “**gemete**” e il decimo suono fonetico è la **G**, cioè **6**. Quindi ora sappiamo che il 6 di ottobre viene di domenica; se aggiungo due volte 7 (perché le domeniche si ripetono ogni 7 giorni), arriviamo al 20 di ottobre, che è domenica. Basterà contare qual è il quinto giorno della settimana per scoprire che il 25 ottobre 2013 era un venerdì.

## CHE GIORNO ERA IL 15 AGOSTO 2013?

Oltre al fatto che è Ferragosto, agosto è l'ottavo mese, che troviamo nella parola “**correte**”, e corrisponde alla lettera **R**, cioè **4**, quindi sappiamo che il 4 agosto viene di domenica. Aggiungiamo 7, sapendo così che l'11 di agosto era domenica; per arrivare a 15 basta contare fino a 4, e sappiamo che il 15 agosto 2013 era giovedì.

Quando ho imparato questa tecnica, ho cominciato a pianificare i corsi, le conferenze e le presentazioni senza l'ausilio di un calendario. La soddisfazione più grande è stata quando mi hanno chiamato per fissarmi un corso in una data che risultava errata, in quanto doveva essere di sabato e domenica e invece l'organizzatore mi ha dato le date numeriche di lunedì e martedì... L'ho corretto subito affermando con sicurezza che la data era errata, ma lui ha controbattuto dicendo che forse mi sbagliavo, e a quel punto gli ho risposto dicendo che sapevo tutto il calendario a memoria! Il weekend successivo ha partecipato al corso di apprendimento perché voleva conoscere anche lui tutti i segreti che piano piano state conoscendo anche voi!



## 5.11 I NOMI E I VISI

Conoscere nuove persone è all'ordine del giorno, esattamente come non ricordare i nomi... Quante volte ti è capitato di andare a una festa o a una riunione, o semplicemente incontrando persone per strada, presentarti con le persone che a loro volta dicono il loro nome e solo dopo qualche istante... puff... il nome è andato: non lo ricordi più! Ti è capitato almeno una volta? A me prima di conoscere le tecniche capitava di continuo, infatti chiamavo le persone con dei nomignoli che potessero andare bene per tutti tipo “ciao **carissima** come stai?”, oppure “ciao **mitico**, oggi sei in forma!” e a mia volta sono stato chiamato in vari modi (dottore, signore, hey ecc.); ma il più bello, che le persone usano spesso, è: “Tu sei **quello della memoria!**”.

Per quanto possa essere simpatico essere identificato come “quello della memoria”, devi sapere che il nome è un suono che adoriamo sentire perché fa parte di noi dalla nascita. Quindi se le persone lo ricordano, oppure lo sentiamo pronunciare da qualcuno, anche se siamo sicuri che non parlano con noi ci giriamo per vedere che faccia ha la persona che porta lo stesso nostro nome. Nell'ambiente scolastico ricordare i nomi dei professori ti permette di avere già un buon punto di partenza nell'approccio. Successivamente, nel mondo lavorativo farà un'enorme differenza, in quanto ricordare i nomi dei clienti o fornitori sarà un modo ottimale per incrementare le vendite o farsi fare qualche sconto. Ma come è possibile ricordarli tutti? Semplice, basta seguire questi piccoli accorgimenti. La tecnica consiste nell'associare l'immagine che ci viene in mente per il nome di una persona – ad esempio per Marco un arco, per Franco un francobollo – con un particolare del suo volto con il PAVLOV.

Ecco i cinque passi che dovrai seguire per memorizzare tutti i nomi.

**1Scegli i cliché per i nomi:** questo è il passo 0 perché lo si fa prima di presentarsi, a casa, quando si ha del tempo, perché ogni volta che ti presenti con qualcuno non saprai che nome pronuncerà, quindi non ti puoi preparare l'immagine prima di vedere una persona; ecco che se hai già una serie di immagini pronte per i nomi, il tempo per memorizzare il nome diminuirà incredibilmente. Quando scegli un'immagine per un nome ti consiglio di usare sempre quella con tutte le persone che hanno lo stesso nome, altrimenti rischi di

confonderti. Evita di associare i nomi delle persone a personaggi famosi, rischieresti di fare confusione, ma se proprio non ti viene in mente nulla, qualsiasi immagine va bene. Di seguito ai cinque passi troverai una tabella con alcuni consigli per i nomi: prendi spunto e scegli le immagini che ti piacciono di più. Se quando ti presenti con una persona, questa ha un nome che non c'è nella lista, scegli la prima immagine che ti viene in mente e prosegui con gli altri passi. Se il nome è straniero, usa la tecnica delle parole astratte per avere un'immagine del nome.

**2Ascoltare:** questa è la parte **fondamentale** della tecnica. Ti sembrerà banale ma il 90% delle persone **non ascolta** il nome della persona che ha di fronte perché ha “l'ansia da prestazione” per dire il suo ed è concentrato su come e cosa deve dire... dimenticandosi la cosa più importante, ovvero ascoltare il nome. Aggiungo sempre che per essere **totalmente** sicuro di aver capito bene il nome devi abituarti a ripeterlo ad alta voce, in modo che anche la persona di fronte a te ti senta e asserisca con la testa. Ripeterlo ti aiuterà a capire molto bene i nomi delle persone straniere, così eviterai di memorizzare un nome storpiato o che si avvicina a quello giusto ma non è quello... Le persone odiano quando il nome viene storpiato o cambiato.

**3Visualizza il nome:** scegli l'immagine che ti viene in mente ascoltando il nome.

**4Osserva il particolare:** guarda in faccia la persona e cerca un particolare del suo volto che ti colpisce, come il naso grosso, un neo particolare, le sopracciglia folte, i denti sporgenti... Scegli quello che ti salta di più all'occhio.

**5Associare:** associa l'immagine del nome che hai scelto prima e uniscila tramite il PAVLOV con il particolare del volto che hai notato.



**Consiglio:** le prime volte impiegherai un po' di tempo nell'applicare la tecnica, perché dovrai scegliere l'immagine e scruterai il

**particolare; evita di fissare le persone per lunghi periodi, fallo in modo disinvolto e se non riesci nei primi 10 secondi continua l'esercizio anche quando non hai la persona davanti. Ricorda che ascoltare il nome e ripeterlo ad alta voce fa già la gran parte del lavoro, il resto rafforza il tutto... Ma se ne devi memorizzare più di uno, associarli con il PAVLOV è fondamentale.**

Di seguito trovi degli esempi di cliché per i nomi.

**Anna:** panna, la rivista “Anna”

**Andrea:** diarrea, croce di s. Andrea dei passaggi a livello

**Alberto:** albero, Lupo Alberto

**Alessia/o:** Lassie, lessato

**Antonio:** s. Antonio, anta dell'armadio

**Alessandro:** piramide (Alessandria)

**Barbara:** barba, barbari, bar

**Beatrice:** ... e Dante, attrice

**Cristian:** croce, cristiano

**Chiara:** luce, albume

**Cristina:** crestina, crostino

**Claudio/a:** Baglioni, Koll, claudicante

**Davide:** ... e Golia, il David di Michelangelo

**Daniele/a:** prosciutto San Daniele, Danone, Danimarca

**Dante:** dente, Dante Alighieri

**Elena:** di Troia, altalena

**Enza:** lenza

**Erika:** piantina, elica, e ricca

**Federico/a:** fede, Federico Barbarossa

**Francesco/a:** s. Francesco, saio, francese, frangia

**Fabio:** acqua Fabia, fibbia

**Franco:** moneta francese

**Giovanni:** giovane, Jovanotti, Giove

**Giorgio/a:** Armani, orgia

**Giulia:** Giulietta, Julia Roberts

**Irene:** rene

**Luca**: lucchetto, lacca, look, Lucca

**Lucio**: Dalla, Battisti, luce

**Luigi**: Gigi la trottola, Re Sole

**Laura**: laurea, aurea

**Mara**: mare, marea, amara

**Mario**: mare, Super Mario Bros

**Maria**: Madonna

**Monica**: monaca, manica, mollica del pane

**Mirella**: girella, mira, mirra

**Massimo**: masso, peso massimo, Circo Massimo

**Marco**: marchio, marco tedesco, marca da bollo

**Matteo**: mattone, matto

**Paolo**: pollo, palo, polo

**Paola**: palla

**Roberto/a**: Neutro Roberts, mutande Roberta

**Sabrina**: brina, Saab

**Serena**: sirena, seria

**Simone**: limone, timone

**Stefano/ia**: stufa, Stefanel

**ESERCIZIO** Ora fai un po' di esercizio memorizzando i nomi delle persone che ci sono nelle foto. Come potrai notare, c'è l'immagine con sotto il nome: applica le cinque regole e memorizza i loro nomi. Buon lavoro!



**Cristina**



**Serafino**



**Paolo**



**Rosa**



**Roberto**



**Cinzia**



**Monica**



**Lorena**



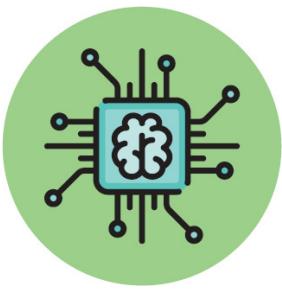
**Luca**



**Marco**

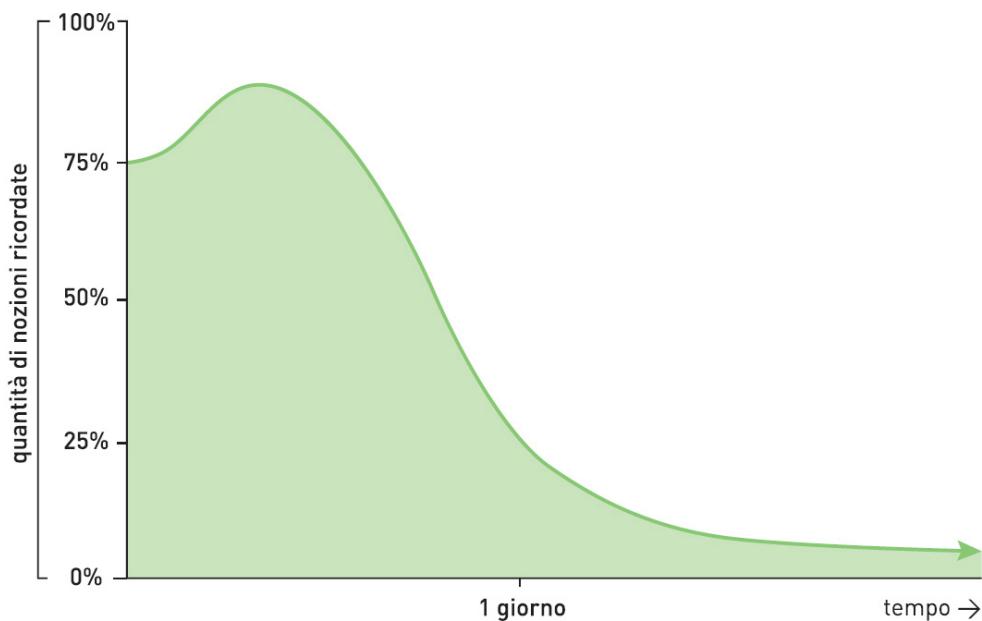






## 5.12 MEMORIA A BREVE E LUNGO TERMINE: LA TECNICA DELL'1-1-1

Arrivato al punto di aver memorizzato le informazioni, avendo utilizzato le tecniche finora descritte (ma altre ti saranno presentate nei capitoli successivi), ti sarai chiesto sicuramente: “Ma per quanto tempo mi ricorderò queste informazioni?”. Tony Buzan, saggista inglese e inventore delle mappe mentali (che ti spiegherò nel prossimo capitolo), ha condotto degli studi proprio sulla durata della memoria ed è arrivato a una conclusione a dir poco incredibile.



LA CURVA DI RITENZIONE

Delle informazioni che apprendiamo.

In questo grafico, come puoi vedere, c’è la curva di andamento della ritenzione delle informazioni nella nostra testa subito dopo averle apprese: nel 95% dei casi si tratta di forme di ripetizione, e si può notare che, non appena si finisce di studiare, la memoria ritiene circa l’80% di tutto quello che si è studiato. Non è male, considerato che l’80% è una buona percentuale, ma poco consolante considerato che abbiamo appena alzato la testa dal libro.

Dopo qualche ora la curva sale fino al 90%, e questo senza dover riaprire il libro o ripassare, perché le informazioni hanno bisogno di un tempo “tecnico” per potersi riorganizzare all’interno della testa; hai mai sentito l’espressione “la notte porta consiglio”? In effetti non è la notte che ci chiarisce le idee, oppure fa luce su alcuni nostri dubbi, è solo che sono passate un po’ di ore da quando ho affrontato una determinata situazione e il mio cervello ha elaborato le informazioni. Questo mi regala più lucidità, e la stessa cosa accade per lo studio: studio per un po’, faccio passare un po’ di tempo e le informazioni si organizzano e mi ricordo di più rispetto a quando ho appena finito di studiare.

Una volta che la curva, dopo qualche ora, è arrivata senza fare nulla al 90%, succede l’impensabile. La gioia di ottenere qualcosa senza dover fare nulla si paga a caro prezzo: la curva dell’apprendimento cala drasticamente fino ad arrivare in circa 24 ore da un 90% a un misero 25%, e nelle ore successive la curva diminuisce sempre più fino a rasentare lo 0% a distanza di due o tre giorni. Ti potrà sembrare strano tutto questo, ma se ci pensi bene è una sensazione che vivi spesso, se non addirittura ogni giorno. Ti è mai capitato dopo un compito in classe o un esame di sentirti leggero, e in alcuni casi “svuotato”? Sappi che non è la leggerezza post-esame, ma sono le informazioni che ti hanno abbandonato.

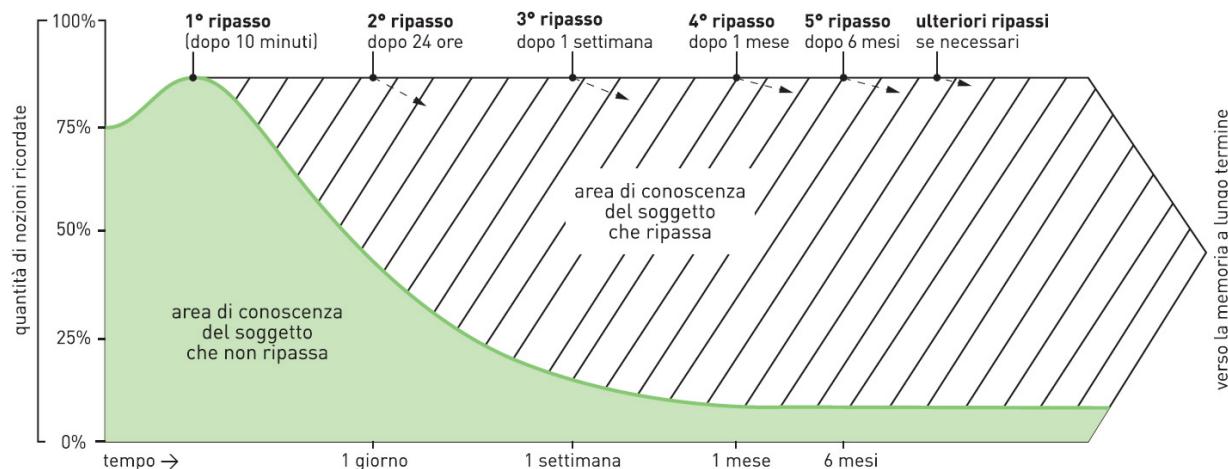
Scherzi a parte, immagina di dover rifare lo stesso esame sullo stesso argomento a distanza di una settimana, senza saperlo e senza aver aperto libro: riusciresti a ottenere una performance simile a quando ti sei preparato oppure no? Immagino la tua risposta, ed è la stessa che mi danno tutti i miei corsisti quando faccio questa domanda. Se ci pensi adesso, e provi a ricordare cose che hai studiato anni fa... quanto ti ricordi di tutto ciò? Forse ti ricorderai a mala pena l’argomento, forse i concetti chiave generali, ma, come puoi notare, le informazioni lasciano la nostra memoria con molta più rapidità di quanto ci abbiano messo a entrare.

Quando ho visto questo grafico la prima volta mi sono chiesto: allora che senso ha studiare se dopo qualche ora la natura mi fa dimenticare tutto? Quindi non ha senso andare a scuola e studiare per anni, tanto alla fine si dimentica tutto? Attenzione: a tutto questo c’è un rimedio... quindi non puoi usare la scusa di non studiare perché tanto poi dimentichi tutto!

Sempre il mitico Tony Buzan, una volta studiato l’andamento della memoria, si è concentrato su come le informazioni potessero rimanere allo

stesso livello dell'apice, ovvero al 90%, e i suoi studi hanno portato a questo.

L'ha chiamata **tecnica del'1-1-1-1**, un nome veramente poco impegnativo da ricordare. Per mantenere vive le informazioni nella nostra testa non si deve **ripetere** l'informazione, bensì si deve **rивизуализировать** l'informazione a distanza di **1 ora, 1 giorno, 1 settimana, 1 mese**. Per rivisualizzare si intende **chiudere gli occhi e rivedere mentalmente i PAVLOV e le mappe** nei tempi prestabiliti; così facendo, le informazioni passeranno dalla memoria a breve termine alla memoria a lungo termine, anche perché rimarranno nella nostra testa per almeno 21-30 giorni, che ti ho già detto essere il **ciclo di abitudine dell'essere umano**; quindi tenere l'informazione con le tecniche per almeno un mese nella testa ci permette poi di non doverle lasciar andare. In caso ti dovesse sfuggire qualche informazione durante le rivisualizzazioni, vai subito a modificare il PAVLOV che ti eri creato precedentemente sostituendolo con una storiella PAVLOV più ricca di dettagli e vedrai che non la dimenticherai più in futuro. È vero che siamo diversi, ma alcuni meccanismi sono uguali per tutti.



## RINFORZA LA CURVA DI RITENZIONE

Con la tecnica dell'**1-1-1-1**.

Quindi, quando studi e fai il tuo masterplan, metti nella tua agenda i **cicli di ripasso programmato**: in questo modo le informazioni che studi non te le porterà via nessuno. Se invece utilizzi le tecniche per memorizzare cose che ti servono a breve termine, come la lista della spesa, l'agenda mentale

giornaliera o altro, sappi che memorizzandole con le tecniche la durata del ricordo è comunque di circa 48 ore, poi pian piano le informazioni defluiscono. Ma se si tratta di cose importanti, ora sai come fare per ricordarle a lungo.



### ***LA MIA MAPPA MENTALE***





# 6

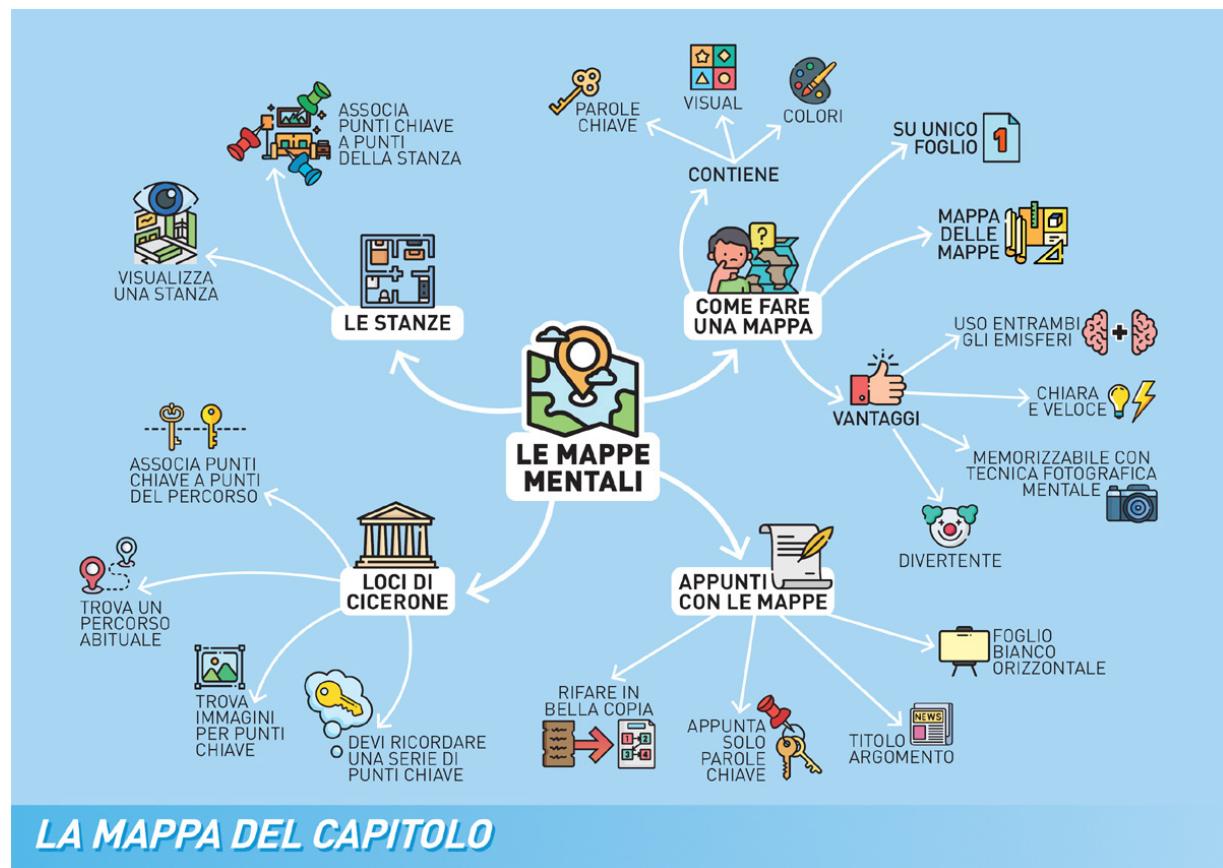
## LE MAPPE MENTALI

→ COME FARE UNA MAPPA

→ APPUNTI CON LE MAPPE

→ I LOCI DI CICERONE

→ LE STANZE





## 6.1 COME FARE UNA MAPPA

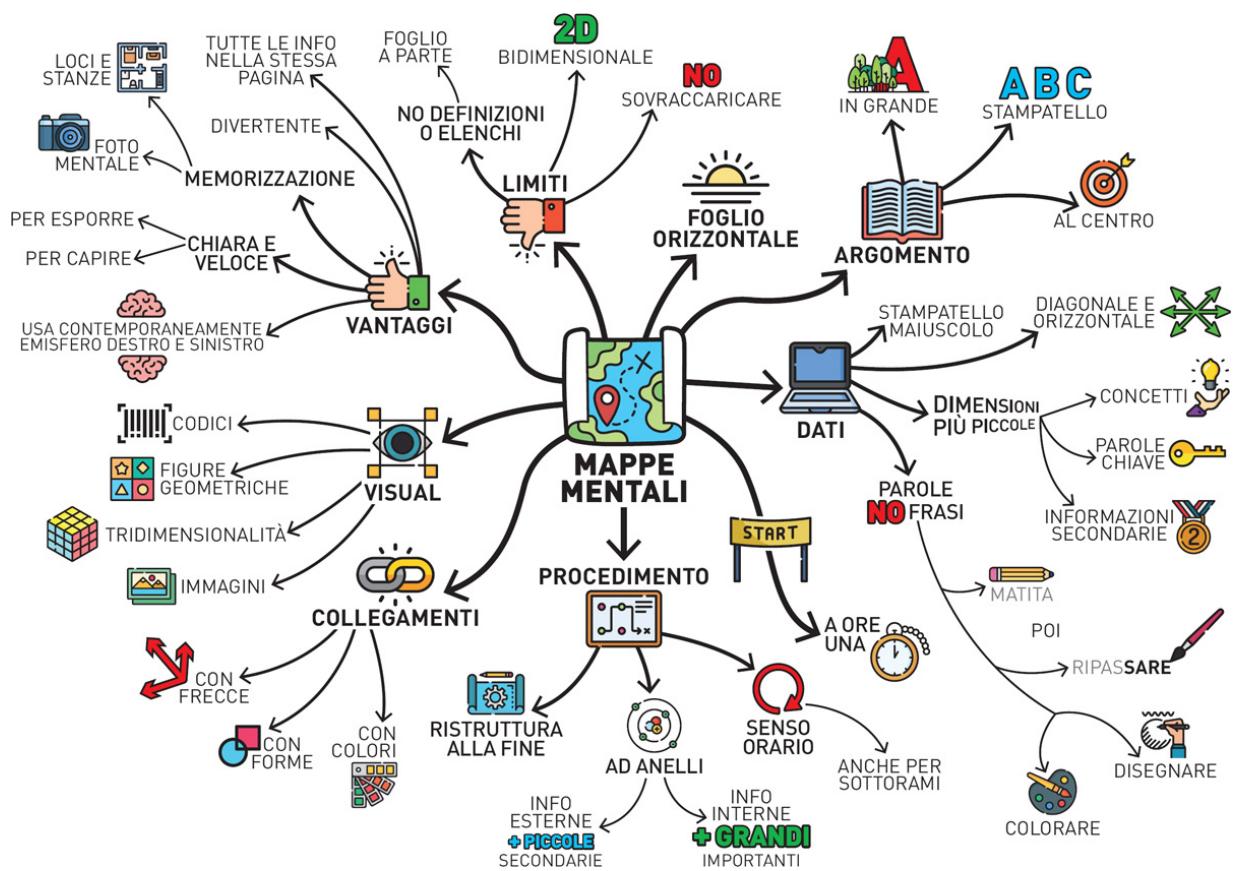
Le mappe mentali sono lo strumento ideale per organizzare al meglio le informazioni che dobbiamo studiare e rende ancora più facile la comprensione dell'argomento che stiamo trattando grazie alla propria struttura. Le mappe mentali sono state inventate da Tony Buzan, di cui ti ho parlato nel capitolo precedente. Si tratta di uno strumento che non solo permette di organizzare le informazioni al meglio, ma anche di ricordarle in modo efficace e divertente.

Le mappe mentali sono lo strumento più utilizzato, da chi le conosce, per organizzare qualsiasi tipologia di informazione, quindi dai libri di testo agli appunti lavorativi, alle ricette di cucina o addirittura per l'organizzazione di eventi. La loro straordinaria sintesi permette di riassumere in pochissimo spazio, e soprattutto in tempi molto brevi, tante informazioni che, con i classici schemi, porterebbero via veramente una quantità industriale di tempo, aumentando di molto l'impegno temporale dello svolgimento del mio dovere. Pensa che l'inventore delle mappe mentali, Tony Buzan, ha utilizzato proprio le mappe per riassumere un intero manuale di ingegneria della Boeing Aircraft, la società che costruisce gli aerei turistici. È riuscito così a far memorizzare le informazioni contenute in questo manuale a un team di cento ingegneri solo in qualche settimana, quando prima il tempo richiesto per la memorizzazione era di qualche anno, e tutto questo facendo una mappa mentale lunga 7,5 metri.

La caratteristica straordinaria di questo strumento è racchiusa nel fatto che mentre disegniamo una mappa accediamo alla nostra parte creativa del cervello, che la maggior parte di noi tiene spenta perché racchiusa nella routine. Infatti l'apprendimento viene spesso accostato a un sentimento di noia oppure di scarsa voglia di fare, proprio perché generalmente le persone sfruttano veramente poco la parte creativa e quindi il centro del nostro cervello dedicato a ciò che ci piace fare di più.

Le mappe, andando a sfruttare tantissimo la parte creativa grazie all'inserimento di colori e disegni, permettono al nostro cervello di associare benessere e divertimento nella fase di stesura della mappa, e solo dopo le persone si rendono conto che stanno associando qualcosa di positivo all'apprendimento. Oltre al risparmio di tempo e alla facilità di memorizzazione, la positività legata all'apprendimento è uno degli aspetti più importanti, perché grazie a questo strumento studiare sarà un po' più divertente del solito.

La mappa mentale in sostanza è una specie di schema dove vengono raggruppate tutte le informazioni più importanti e dove vengono disegnati dei **visual** (disegni) che riprendono a livello grafico il punto chiave inserito.



La mappa è molto efficace anche perché:

- è basata sulla memoria visiva, che è circa l'83% perché al suo interno sono presenti i disegni;

- sfrutta sia la parte destra del nostro cervello (parte razionale), sia la sinistra (parte creativa), quindi stimola molto le attività cerebrali;
- ti fa vedere i vari collegamenti tra gli argomenti, essendo realizzata su un unico foglio;
- è un metodo attivo di apprendimento e già facendola ti rimane in testa più del 60% di quello che stai studiando.

## ECCOLA QUA

Nella pagina accanto, quella che vedi è una mappa mentale.

Nella pagina accanto c'è una mappa mentale. Come vedi, ha una scenografia abbastanza colorita per la presenza di numerosi disegni, i visual. Essi sono un elemento fondamentale per la mappa, perché se fai una mappa esclusivamente scritta è come se prendessi appunti normalmente.

Come vedi, al centro c'è il titolo della mappa, che viene rappresentato anche con un disegno: in questo caso è una piantina (mappa), a indicare proprio la **mappa delle mappe**. Si comincia a leggere convenzionalmente da ore 1.10 e si va in senso orario, quindi il primo concetto è il foglio orizzontale e il visual corrispondente è l'orizzonte, appunto per farti riprendere questo punto chiave. L'argomento deve essere in **grande** e in **stampatello**, perché spesso, quando scriviamo in corsivo, scriviamo molto in fretta al punto che la scrittura potrebbe diventare indecifrabile, e questo ci farebbe perdere molto tempo per decifrarla noi stessi, piuttosto che concentrarci sull'argomento.

Quando farai la tua prima mappa, ricordati di iniziare esattamente dal centro del foglio. La mappa va in diagonale e non in orizzontale. I rami sono fatti in modo creativo per sviluppare la tua creatività: si parte dal più grande per i concetti principali, poi i più piccoli per i concetti secondari e poi quelli più specifici. Sulla mappa vanno indicate solo le parole chiave, non intere frasi. Come puoi vedere, diventa tutto molto più chiaro inserendo solo le parole chiave. All'inizio ti consiglio di usare la matita, così nel caso sbagliassi qualcosa puoi cancellare e rifare. Quando vedi che la mappa è pronta, puoi ripassarla con la penna, pennarelli ecc. e fare i disegni, che sono la cosa più importante; infine aggiungi molti **colori**, importanti per notare meglio i collegamenti tra i vari argomenti.

Il punto di partenza è in corrispondenza delle ore 1, e se pensi alla tecnica della fotografia mentale, si inizia a memorizzare proprio dal primo quadrante; è così anche per le mappe mentali. Quella che risulta è una struttura ad anelli: come vedi, i primi rami sono lunghi quasi uguali e vanno a formare un anello virtuale. Lo stesso per i rami secondari e per i rami terziari, che contengono le informazioni più specifiche che solitamente puoi scrivere anche più piccole. Grazie a questa struttura, potrai capire già dalla prima occhiata qual è l'importanza delle idee. Più i rami si avvicinano al corpo centrale della mappa, più le informazioni sono importanti. Puoi fare dei rami che si collegano – tutti con lo stesso colore, oppure con delle forme uguali – attorno alle parole chiave, oppure delle frecce uguali per indicare lo stesso argomento.

.....



## VANTAGGI

Quali sono i vantaggi?

- Utilizzo entrambi gli emisferi cerebrali contemporaneamente, perché la parte razionale si concentra sulle informazioni, mentre quella creativa si concentra sui disegni e sui colori.
  - È chiara e veloce, di facile revisione, ti dà una visione globale di un argomento, perché tutte le informazioni che mi servono sono sulla stessa pagina.
  - È memorizzabile con la tecnica della fotografia mentale: dividi la mappa in quattro quadranti e memorizzi i dettagli con questa tecnica.
  - È divertente! E questo aspetto rende lo studio più leggero.
- .....



## SVANTAGGI

Ci sono solo alcuni limiti per quanto riguarda le mappe mentali.

- Non è una vera e propria tecnica di memorizzazione, ma una tecnica di organizzazione dello studio. È però un metodo attivo al 60%: semplicemente disegnando la mappa, più del 60% delle informazioni si fissa nella memoria.
  - Non possiamo metterci definizioni, elenchi o formule. Queste informazioni più complete posso metterle su un foglio a parte, oppure dietro la mappa stessa.
  - La mappa non è PAVLOV. Non ci sono i movimenti, non è paradossale, anche se puoi fare visual più particolari possibili.
- .....

Puoi realizzare la mappa anche solo con disegni, senza usare parole; spesso i visual possono essere molto più efficaci delle parole. Di seguito troverai alcuni esempi di mappe, ma ti renderai conto da solo, quando proverai a fare la tua prima mappa, della differenza tra prendere appunti sottolineando intere frasi e organizzare le parole chiave con questa tecnica. Come hai notato, alla fine di ogni capitolo di questo libro c'è lo spazio per fare la mappa mentale di quanto appena letto. Se non lo hai già utilizzato, torna indietro, rileggiti il capitolo e, prendendo anche qualche spunto da quella che ho fatto io, fai la tua, così ti eserciterai un po' nell'utilizzo di questo straordinario strumento. Usale il più possibile per organizzare, studiare e gestire le informazioni e ti renderai conto che non ne potrai più fare a meno!



## 6.2 APPUNTI CON LE MAPPE

La metodologia più diffusa quando si prendono appunti è quella di scrivere **parola per parola** quello che esce dalla bocca del professore, senza prestare attenzione a quello che realmente sta dicendo perché siamo troppo concentrati a scrivere tutto ciò che dice. I più furbi registrano la lezione e poi la “sbobinano” a casa riascoltandola e perdendo il doppio del tempo. Quando sei a lezione, a una conferenza, a una riunione, insomma quando hai bisogno di prendere appunti, evita di concentrarti solamente sul trascrivere tutto, ma ascolta quello che il professore o la persona che sta parlando dice: ti renderai conto che le informazioni ti rimarranno molto più impresse se ascolti, invece che se scrivi e basta. Ovviamente hai bisogno di annotarti le cose più importanti, altrimenti ascoltando e basta potresti dimenticare qualcosa andando avanti, e con le mappe risulta ancora più semplice e immediato prendere appunti.

Inizia col prendere il foglio bianco per la mappa, mettilo in orizzontale e prendi alcuni accorgimenti, come dividere il foglio in quattro (alla maniera della fotografia mentale), sapendo che se la lezione che stai per seguire dura un’ora, allora utilizzerai un quadrante per ogni 15 minuti; oppure se il professore è così gentile da dire gli argomenti che tratterà, fai già i rami principali in modo da organizzare la mappa prima di cominciare.

Ricorda che sulla mappa vanno solo le **parole chiave**, e quindi non devi scrivere parola per parola quello che dice il professore, ma semplicemente gli agganci che ti aiuteranno poi a ricostruire mentalmente a casa tutta la lezione. Nel prendere appunti non perdere tempo a fare i disegni delle parole chiave, oppure, se può aiutarti, al posto di alcune parole puoi fare anche solo i disegni, sapendo però che ciò ti porterà via qualche secondo in più: è una tua scelta in base al tempo che hai a disposizione. Tra professore e professore c’è differenza, quindi prendi i tempi su chi stai ascoltando e

organizzati di conseguenza. Ti capiterà che ti venga “dettata” una formula, oppure una definizione da scrivere per intero, allora in quel caso puoi agire in due modi: il primo modo è prendere un foglio a parte e scrivere tutte le formule, definizioni e tutto ciò che ti serve scrivere per intero; la seconda modalità, che uso sempre, è quella di scrivere tutto sul retro della mappa, così evito anche fogli volanti. È una tua scelta, usa la metodologia che più ti fa comodo.

Una volta presi gli appunti con la mappa, quando andrai a casa, o quando sei in fase di studio, rifai la mappa in bella copia aggiustando gli spazi (le prime volte saranno un po’ compressi) e integrando con i disegni, e ti renderai conto che già rifacendola è come se ripassassi l’intera lezione... e ancora non l’hai memorizzata! Alcuni allievi ai corsi mi chiedono se possono prendere gli appunti in modalità tradizionale e poi fare la mappa. La risposta la do facendo sempre questo esempio: “È come andare a fare la spesa al supermercato a piedi, lasciare le buste piene fuori dal supermercato, tornare a casa a piedi, ritornare di nuovo con l’auto a caricare tutto e portare a casa le buste pesanti”. Insomma è uno spreco di tempo ed energie!

Mi rendo conto che spesso un nuovo metodo ci spaventa un po’ e soprattutto in fase di studio siamo convinti che scrivere tutto ci permetta di non perdere nulla, ma quello che si perde in realtà è il tempo: dai fiducia al metodo, usa questa strategia su cose meno importanti all’inizio. Un esercizio che ti consiglio di fare per prendere dimestichezza con questa tecnica è fare la mappa mentale del telegiornale: all’inizio vengono date le notizie principali, in seguito segni le parole chiave di ogni argomento e fai le aggiunte quando approfondiscono tutte le notizie. È un esercizio veramente completo, fallo più volte se non ti senti così sicuro di applicarlo a lezione; oppure prendi appunti con le mappe e registra la lezione, ti farà sentire ancora più sicuro perché sai che, se ti servisse, hai la lezione a tua disposizione. Dopo qualche tempo non penserai nemmeno più di tornare al vecchio metodo o di registrare la lezione.



## 6.3 I LOCI DI CICERONE

Questa tecnica prende il nome dal suo inventore, Cicerone, che doveva ricordare le sue orazioni senza avere nulla di scritto e quindi si è inventato questa strategia, così funzionale da essere tramandata fino ai giorni nostri; infatti Cicerone è diventato famoso anche grazie alla sua grande memoria, che era frutto di questa tecnica. Questa strategia è molto utile per ricordare una serie di punti chiave collegati tra di loro in modo sequenziale: memorizzandoli con questa tecnica non correrai nessun rischio di perdere informazioni. Essa consiste nel prendere un tragitto che conosciamo abbastanza bene e di cui ricordiamo i punti di riferimento, ovvero i **loci** (dal latino **locus**), ai quali associeremo l'immagine di un punto chiave da memorizzare. Pensa a un percorso che magari fai abitualmente, il tragitto da casa a scuola o da casa al lavoro, e pensa a tutti i punti di riferimento che ci sono. Non serve che tu conosca la strada alla perfezione, perché se non ricordi qualche luogo non ci assocerai nulla e quindi non perderai nessuna informazione.

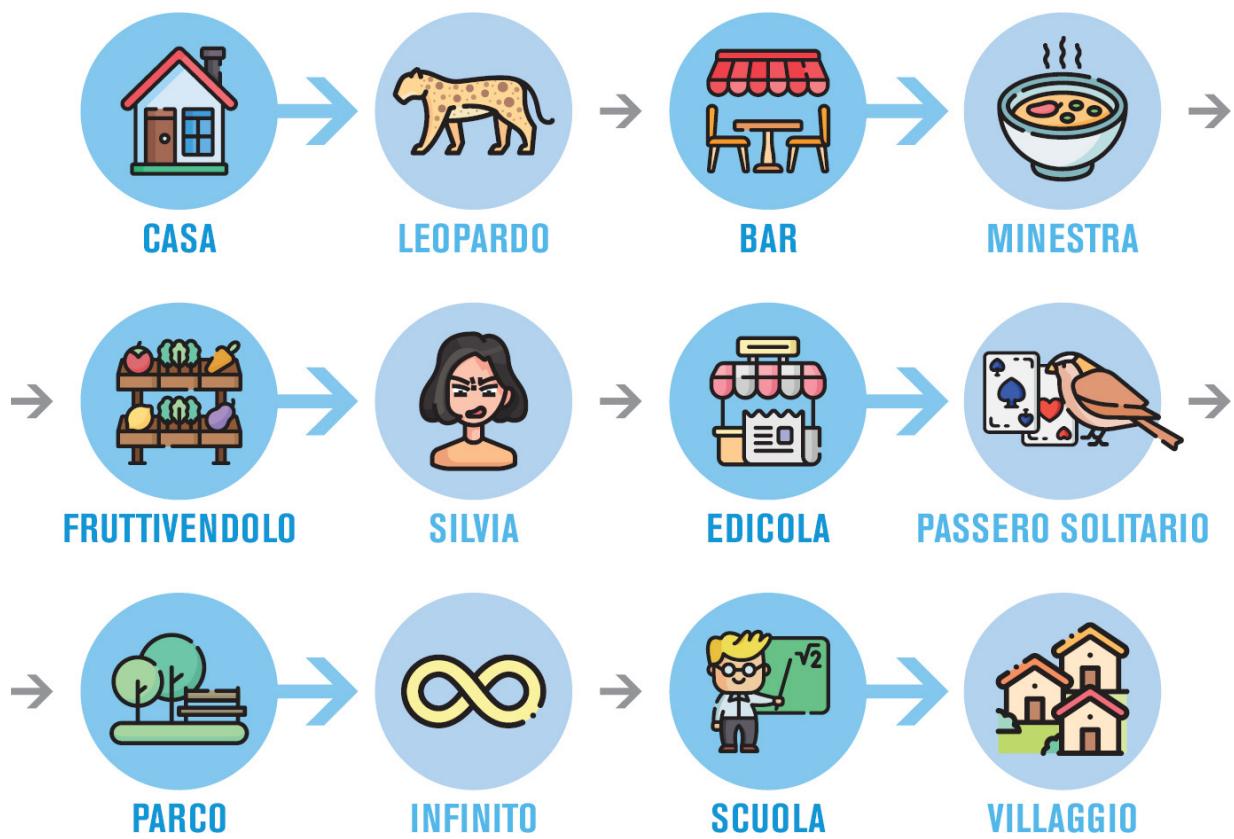
Immaginiamo che da casa a scuola ci siano il bar, il fruttivendolo, l'edicola, un parco con le giostrine e poi la scuola. Ad esempio, immaginiamo che i punti chiave che vogliamo memorizzare siano cinque opere di Giacomo Leopardi: *La ginestra*, *A Silvia*, *Il passero solitario*, *L'infinito* e *Il sabato del villaggio*. Ora associa ogni punto chiave con i loci del percorso in ordine, creando un PAVLOV tra loro.

💡 **Consiglio:** più la storia è “PAVLOV” e più ti rimarrà impressa.



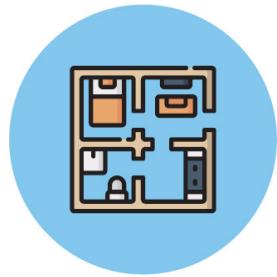
*Parti da casa e immagina di giocare con un leopardo (opere di Leopardi); mentre cammini passi davanti al bar e invece che bere il caffè mangi una bella e calda minestra (la ginestra); andando avanti*

passi davanti al **fruttivendolo** e, per vedere se la frutta è matura, la tocchi e per “sbaglio” tocchi il sedere a **Silvia**, che ti tira una forte sberla; proseguendo, vedi che all’**edicola** questa mattina non c’è nessuno e l’edicolante si fa compagnia con un **passero** mentre gioca al **solistario** sul tablet (**passero solitario**); andando avanti vedi il **parco** con il laghetto e le giostrine dove spingi i bambini sull’altalena, ma li spingi talmente forte che volano all’**infinito**; e infine arrivi a **scuola** dove vedi tutti i ragazzi che escono perché è **sabato** e tornano al loro **villaggio** (**sabato del villaggio**).



Una volta che avrai visualizzato queste informazioni, se le vuoi tenere in mente a lungo, basta applicare la tecnica del ripasso programmato che trovi nel capitolo della memoria a lungo termine, e non le dimenticherai più. Puoi utilizzare lo stesso percorso più volte facendo PAVLOV diversi con parole diverse, anche perché, se l’associazione è fatta bene, non rischi di confonderti. Oppure ti consiglio di pensare a più tragitti possibili da utilizzare ogni volta che hai una serie di punti chiave da memorizzare: in questo modo sarai sicuro di evitare la confusione tra le immagini. Questa

tecnica la puoi utilizzare per memorizzare informazioni di qualsiasi genere, dal tecnico al filosofico: basta semplicemente trasformare i punti chiave in immagini e il gioco è fatto.



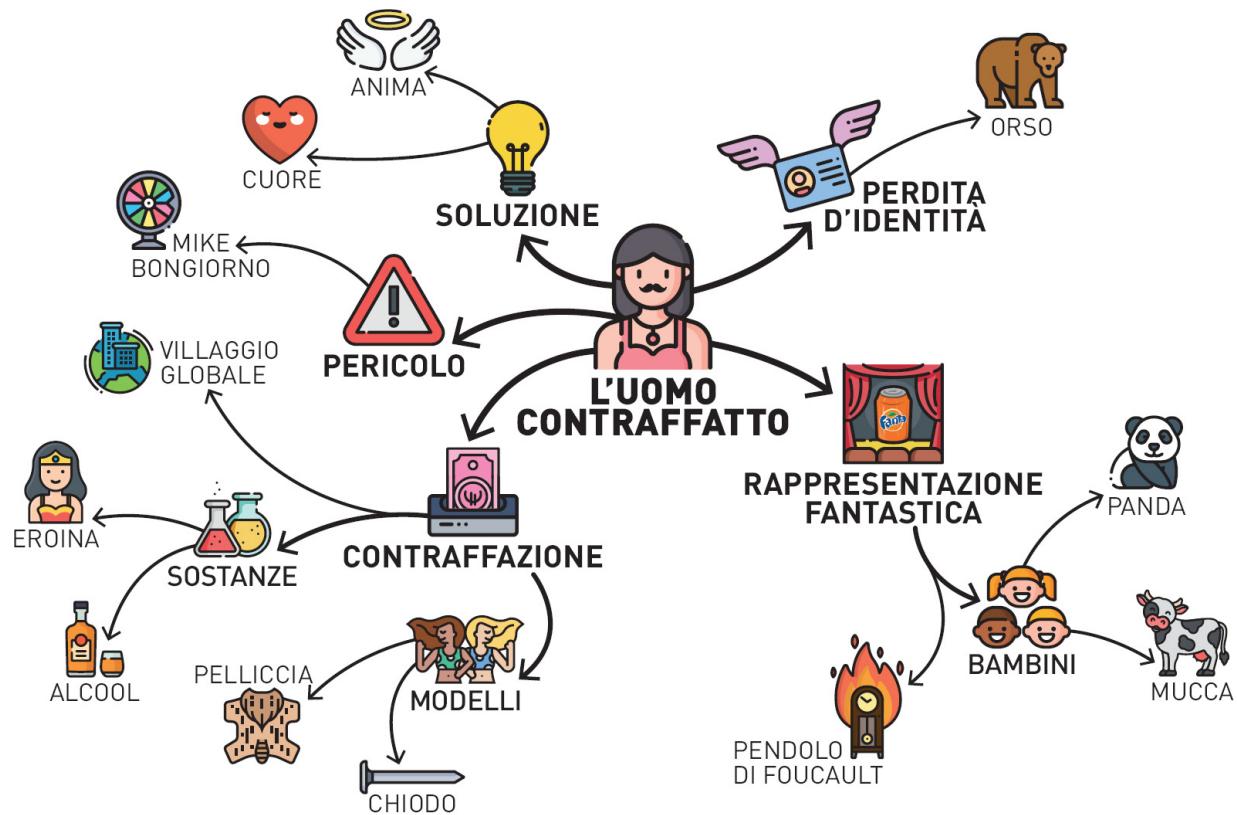
## 6.4 LE STANZE

Questa tecnica è molto simile a quella dei loci, anche se con questa strategia ci si può addentrare molto di più nei particolari dell'argomento rispetto alla generalità dei loci. Come avrai intuito, dovrai prendere come riferimento una stanza che conosci bene come la tua camera da letto, la sala da pranzo, il bagno ecc., ed esattamente come abbiamo visto per la tecnica dei loci, anche qui dovrai associare ogni punto chiave a un oggetto presente nella stanza con il PAVLOV. Quindi dovrai avere davanti a te la mappa mentale con al centro l'argomento di studio. Ora immagina di essere all'ingresso della stanza e visualizza al centro della stanza, oppure attaccata al lampadario del soffitto, l'immagine che rappresenta l'argomento: così facendo avrai ben chiaro l'argomento che hai memorizzato in quella stanza. Poi, esattamente come nella mappa, parti dalle ore 1.10 della stanza e comincia ad associare il primo punto chiave del ramo principale che, ad esempio, corrisponde a un armadio. Se questo ramo principale presenta dei sottorami, allora immagina di aprire l'armadio e di associare al suo interno anche i rami secondari, associando i vari punti chiave ai vari scomparti e cassetti presenti nell'armadio. Una volta finito, proprio come nella mappa, procedi in senso orario e trovi, ad esempio, il televisore. Anche qui associ il ramo principale e poi sui vari pulsanti del televisore, sul telecomando, sul portatelevisore associ tutti i rami secondari e continui così finché non hai memorizzato tutta la tua mappa.

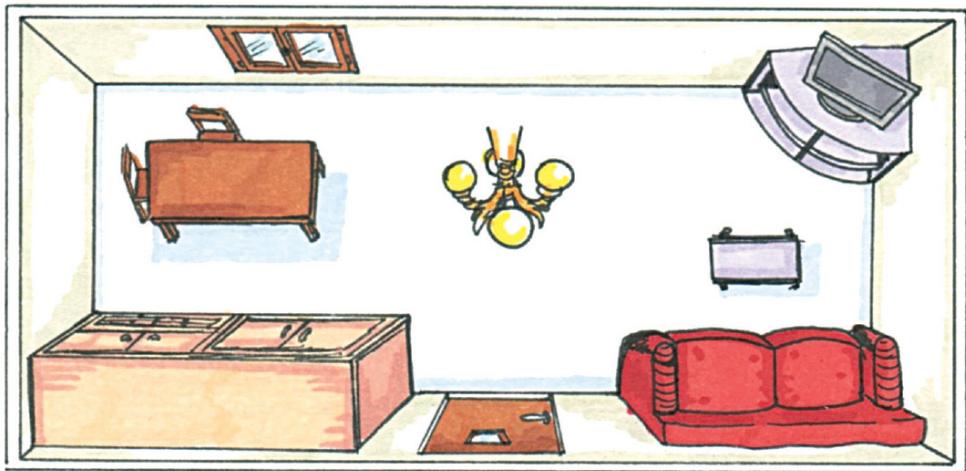
Per rendere ancora più vivida la memorizzazione, ti consiglio di muoverti nella stanza, di aprire fisicamente l’armadio, di chiudere i cassetti e toccare il televisore: questo stimola molto anche la tua memoria cellulare e quando sarai in fase di esame ti basterà chiudere gli occhi per qualche istante per avere davanti a te tutta la mappa che hai memorizzato. Se hai un argomento molto vasto, ti consiglio di scegliere una stanza con molti punti di riferimento che ti saranno d’aiuto nella memorizzazione. Se hai qualche esame all’università o a scuola ti consiglio di conoscere in anticipo l’aula dove si terrà l’esame o l’interrogazione e memorizzare direttamente la tua mappa all’interno di quella stanza, così durante l’esame ti basterà guardarti attorno per avere tutte le risposte che cerchi.

Questa tecnica l’ho usata veramente tantissime volte, anche all’inizio della mia carriera formativa, perché memorizzavo tutti gli argomenti che dovevo spiegare all’interno delle sale dove tenevo i corsi. Quando avrai memorizzato al meglio l’argomento grazie alle tecniche, basterà applicare il ciclo di ripasso programmato (tecnica del’1-1-1-1) che troverai al termine del [capitolo 5](#), per portare le informazioni nella memoria a lungo termine; dopodiché, una volta che le informazioni saranno sedimentate dentro di te, non avrai più bisogno di ricordare le stanze o la mappa. Ecco perché le stanze si possono riutilizzare continuamente senza confondersi con i vari argomenti.

Di seguito troverai un esempio di come applicare questa tecnica a una mappa. La mappa in questione fa riferimento a un testo di un articolo tratto da “Scienze e vita”, scritto da Luigi Confalonieri e intitolato L’uomo contraffatto. Ora, non pensare ai vari punti chiave che sono presenti sulla mappa, ma nota come è possibile memorizzare questa mappa all’interno di una stanza. Ti farò un esempio specifico sul terzo ramo, quello sulla contraffazione – che è quello più articolato e con più sottopunti – in modo da farti capire ancora di più nel dettaglio la strategia. Questa è la mappa.



E questo è un esempio di stanza.



Ora, per prima cosa facciamo il PAVLOV tra il lampadario che si trova al centro della stanza e l'immagine dell'uomo contraffatto (il travestito dell'immagine).



*Ad esempio, puoi immaginarlo aggrappato al lampadario.*

---

Poi partiamo dal primo ramo, e quindi prendiamo il punto che si trova alle ore 1.10 all'interno della stanza, che in questo caso è la televisione. Quindi facciamo il PAVLOV per la carta di identità con le ali ([perdita di identità](#)).



*Immaginiamo che accendendo la televisione ci compaia la nostra carta di identità che prende il volo con le ali; sopra al televisore c'è un orso ([orso](#)) che piange e se ci avviciniamo ci graffia perché è spaventato.*

---

Ora passiamo al secondo ramo e vediamo in senso orario quale altro aggancio troviamo all'interno della stanza. In questo caso troviamo il divano con il tavolino.



*Sul tavolino possiamo visualizzare un teatro attorno a una lattina di fanta ([rappresentazione fantastica](#)) e sul divano seduti troviamo a sinistra dei bambini ([bambini](#)) e a destra un pendolo che prende fuoco ([pendolo di Foucault](#)). Sopra al bracciolo, vicino ai bambini, ci sono un panda ([panda](#)) e una mucca ([mucca](#)) che si divertono.*

---

Passando al ramo successivo e al prossimo appiglio, troviamo un armadio al quale colleghiamo il ramo della contraffazione.



*Immaginiamo l'armadio chiuso con una banconota da 7 euro stampata sopra (**contraffazione**). Aprendo l'armadio vediamo che sull'asta dove si appendono i vestiti troviamo invece appesi due modelli molto belli (**modelli**): uno di loro indossa una pelliccia che è ancora viva e si muove (**pelliccia**), e l'altro invece ha un chiodo conficcato in testa (**chiodo**). Sotto l'asta ci sono dei cassetti con un'etichetta con il disegno di provette (**sostanze**) che indicano le sostanze, e aprendo trovo Superwoman (**eroina**) che beve una bottiglia di alcool (**alcool**). Sulla destra, nei cubi dell'armadio, immagino Paolo Villaggio (**villaggio**) seduto sopra un mappamondo (**globale**) che con la voce di Fantozzi dice: “Com’è umano lei!”.*



*Andando avanti nella stanza trovo il tavolo da pranzo con sopra un segnale di pericolo (**pericolo**) e su una sedia immagino Mike Bongiorno che dice “allegriaaa” e chiede di “girare la ruota” (**televisione dipendente**). Continuando nella stanza trovo la finestra, che è totalmente illuminata da una lampadina gigante (**soluzione**) che sta al centro, e vedo che attorno alla finestra ci sono le tende, ma sono strane perché la tenda di sinistra è piena di cuori (**cuore**) e quella di destra ha una strana nebbiolina bianca con le ali (**anima**).*

.....



**Consiglio:** la cosa migliore è memorizzare la mappa andando in giro per la stanza, se è la casa in cui vivi, perché ogni volta che ti troverai lì dentro non potrai fare a meno di pensare a ciò che hai studiato, soprattutto se viene reso ancora più interattivo perché ti ci muovi all'interno. Una volta ho memorizzato nella stanza del bagno, proprio sulla tazza, le piramidi... Beh, la notte successiva mi sono alzato per andare in bagno e proprio mentre mi stavo per sedere sono sobbalzato con la paura di pungermi con la punta delle piramidi! Se ti accade qualcosa del genere, vuol dire che hai fatto un PAVLOV incredibile!

Puoi utilizzare questa strategia per memorizzare qualsiasi informazione, testo, sequenza o altro di cui tu abbia bisogno. Il consiglio per l'esame è sapere l'aula dove si svolgerà, associare direttamente lì gli appunti e sarà come fare l'esame con il libro davanti.



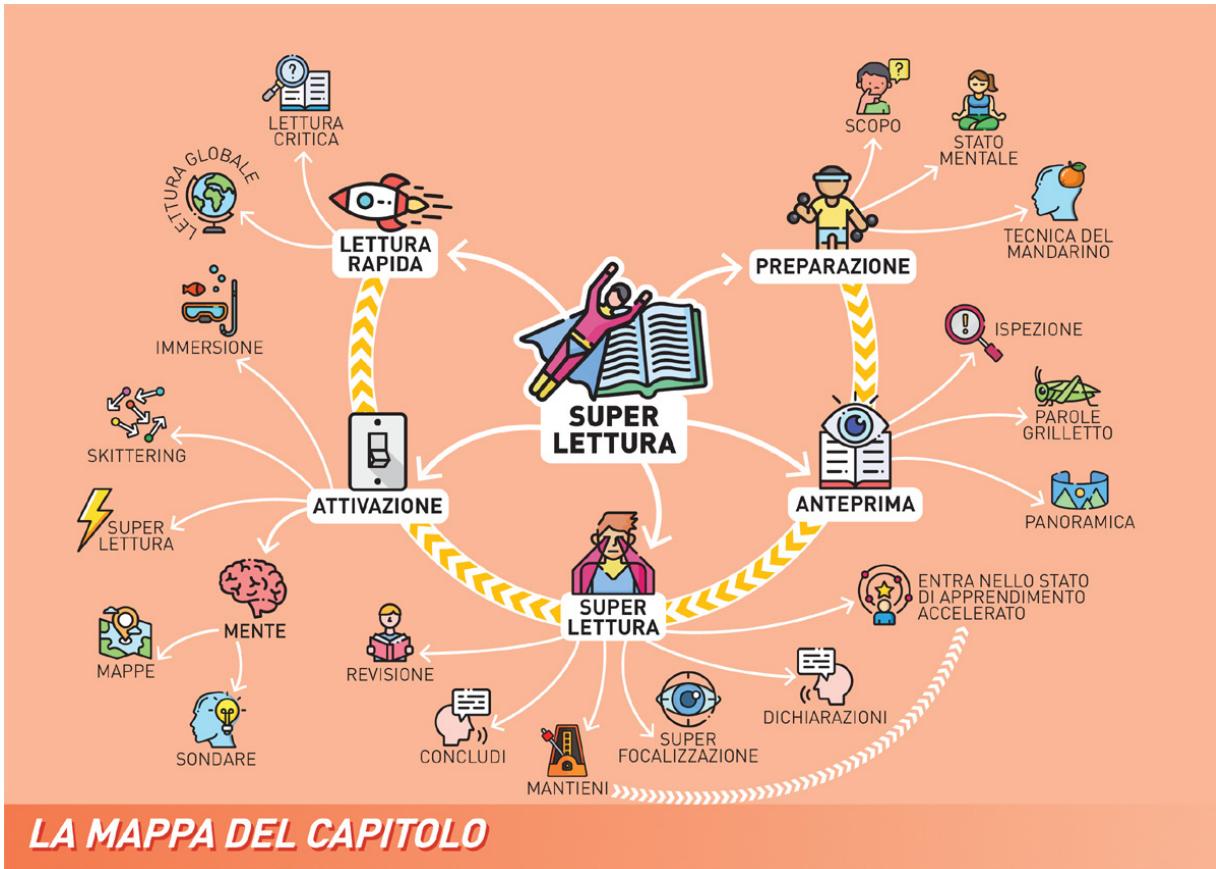




7

## LA SUPER LETTURA

- **INTRODUZIONE ALLA SUPER LETTURA**
- **I 5 PASSI DELLA SUPER LETTURA**
- **PRIMO PASSO: LA PREPARAZIONE**
- **SECONDO PASSO: ANTEPRIMA**
- **TERZO PASSO: LA SUPER LETTURA**
- **QUARTO PASSO: ATTIVAZIONE**
- **QUINTO PASSO: LETTURA VELOCE (LETTURA CRITICA)**
- **ESERCIZI**



## 7.1 INTRODUZIONE ALLA SUPER LETTURA

Devi sapere, prima di iniziare a leggere questo capitolo, che questo argomento è entrato a far parte del mio bagaglio culturale solo dopo aver acquisito le tecniche di memoria e di lettura veloce. Il motivo è che sono sempre alla ricerca di strategie per migliorare la qualità, e soprattutto l'efficacia, dell'apprendimento.

Quindi, immagina la scena: io, docente di tecniche di memoria e lettura veloce che leggo circa 5000 parole al minuto. I miei tempi di lettura sono

abbastanza soddisfacenti e, mentre sono alla ricerca di nuove strategie da implementare ai miei metodi, mi imbatto in una pubblicità di un corso di fotolettura che garantisce alle persone di riuscire tranquillamente a raggiungere una velocità di lettura di circa **25.000 parole al minuto**.

Immagina un po' cosa è cominciato a frullarmi per la testa. In quel momento mi reputavo uno tra i più veloci lettori d'Italia, non per vantarmi sia chiaro. Nel capitolo sulla lettura veloce affermo che una persona media legge circa a 150/200 parole al minuto, quindi leggere almeno 5000 parole al minuto mi collocava sicuramente tra i più veloci a livello nazionale.

Dopo aver letto quella pubblicità probabilmente ho capito che non era più così.

La prima domanda che mi sono fatto è stata: "Ma come è possibile?". Da docente di tecniche di lettura veloce raggiungere i livelli che io conosco e inseguo è già molto impegnativo, di conseguenza pensare di riuscire a quintuplicare questa velocità mi incuriosiva parecchio. Ho messo da parte tutti i pensieri negativi e i pregiudizi che molta gente ha guardando le presentazioni di qualsiasi corso di apprendimento veloce e davanti a una pubblicità sui corsi di lettura rapida perché, come sarà capitato anche a te, la prima domanda è "Dove sta il trucco?".

Eh già, questa è la domanda che il 99% della gente si pone quando vede qualcosa di sconosciuto per la prima volta. Ti pensa un genio, oppure un prestigiatore che ti fa credere di avere delle grandi abilità, ma che alla fine non è altro che un becero trucco. Essendo già del mestiere ed evitando quindi tutte queste paranoie mentali, ho iniziato a documentarmi, a partecipare a corsi di formazione e a esercitarmi fino a quando non ho iniziato a padroneggiare molto bene questa nuova strategia.

Alla fine, se ci pensi, è tutta una questione di evoluzione.

Alla scuola elementare hai imparato a leggere, alla scuola media la tua capacità e velocità di lettura è aumentata e infine, alla scuola superiore, la tua tecnica di lettura è ormai perfezionata ed è arrivata al suo picco di velocità. Purtroppo c'è un ma: la scuola non è finita e soprattutto ogni volta che si cambia scuola la mole di materiale da studiare, e quindi da leggere, è sempre di più. Fino a quando frequenti la scuola media la velocità di lettura "normale" è sufficiente, ma già alle superiori con la stessa velocità di lettura si inizia a faticare. Perché? Perché il materiale da leggere aumenta esponenzialmente, ma la nostra velocità di lettura non è aumentata nella

stessa misura. Questo spiega perché la maggior parte degli studenti che arrivano alle scuole superiori senza incrementare o migliorare il proprio metodo di apprendimento e di lettura fanno abbastanza fatica e se poi si aggiunge anche una scarsa voglia di studiare, ecco che il problema diventa più grande.

Se invece una persona, a livello personale, è alla ricerca di strategie per migliorare, ecco che le cose cambiano. Infatti, se uno studente che frequenta la scuola superiore impara le tecniche di lettura veloce, studiare prende tutta un'altra direzione, diventerà tutto sempre più facile e lo studente potrà sopravvivere decisamente meglio.

Dopo quella che comunemente ho voluto chiamare “scuola superiore” (cioè l’Istituto Superiore di Secondo Grado), per molti studenti arriva anche l’università.

L’università ha degli standard decisamente diversi e il cambio di marcia nello studio è notevole; il salto è sicuramente più alto.

Se prima si parlava di studiare uno o due capitoli per il compito in classe, all’università ti ritrovi a studiare uno o due libri per passare l’esame. Seguendo questa semplice affermazione potrai capire che se non cambia la tua tecnica di lettura, completare gli studi universitari all’università diventa molto faticoso ed è per questo che l’80% degli studenti termina il percorso di studi fuori corso, ovvero ci mette più tempo a laurearsi rispetto al piano di studi e questo anche per una mancanza di tecnica.

Avere delle tecniche di lettura veloce per studiare libri universitari è una “manna dal cielo” perché rispetto a tutti gli studenti che studiano senza tecniche di apprendimento rapido, conoscerle velocizza il processo notevolmente; se uno studente conosce addirittura anche la tecnica di Super Lettura che velocizza il processo di lettura di almeno 5 volte, ecco che la ricetta del successo è servita su un piatto d’argento.

Questa tecnica, ovviamente non l’ho inventata io, ma **Paul R. Scheele**, che spinto dalla voglia di migliorarsi continuamente, ha studiato e ricercato metodi per migliorare la lettura sempre di più arrivando a mettere insieme quelle che sono le strategie più avanzate di **lettura fotografica** che ti permettono di leggere **due pagine al secondo**, e quindi arrivare a leggere un libro di 200 pagine in meno di tre minuti.

Alla fine lui ha fatto il mio stesso ragionamento, ha pensato all’evoluzione della mole di studio e ha trovato un sistema per evolvere la

modalità di lettura.

Tutto questo può sembrare magia, ma quando avrai appreso questa tecnica leggerai talmente velocemente che ti sembrerà di avere dei super poteri.

Ecco perché l'ho chiamata **SUPER LETTURA**.

Ora basta chiacchiere. Ti faccio vedere come si diventa un **Super Lettore**.



## 7.2 I 5 PASSI DELLA SUPER LETTURA

Andiamo a vedere quali sono i 5 passi per diventare un **Super Lettore**, per poi analizzarli nello specifico uno per uno.

.....



### LA PREPARAZIONE

Primo passo

- Dichiara in modo chiaro lo scopo della lettura.
  - Entra nello stato mentale di apprendimento con la **tecnica del mandarino**.
- .....



## ANTEPRIMA

Secondo passo

- Ispeziona il materiale che devi leggere.
  - Segnati su un foglio le **parole Grilletto** che noterai.
  - Fai un riepilogo di tutte le informazioni individuate.
  - Stabilisci il tuo **obiettivo** della lettura di questo materiale.
- 



## LA SUPER LETTURA

Terzo passo

- Entra nello **stato mentale** di Super Lettura.
- Fai le **dichiarazioni** sulle tue capacità personali e i tuoi **obiettivi** sulla lettura
- Entra nello stato di **super-focalizzazione** utilizzando la tecnica del mandarino e visualizzando la pagina blip.
- Inizia a girare le pagine continuando a mantenere lo stato di super-focalizzazione.
- Quando hai terminato dichiara l'effetto delle informazioni su di te e che saranno a tua disposizione.

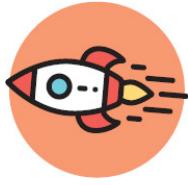


## ATTIVAZIONE

Quarto passo

- Dopo la Super Lettura, rivedi subito le informazioni raccolte durante l'anteprima. Osserva attentamente ciò che ti interessa e fai delle domande a cui ti piacerebbe trovare la risposta durante la fase di attivazione.
- Fai sedimentare le informazioni nella tua testa in un tempo tra i 5 e i 20 minuti, oppure torna sui tuoi appunti dopo aver dormito, prima di passare alla fase di attivazione delle informazioni.
- Sonda la tua mente facendoti delle domande, argomentando ciò che hai letto o pensando ai dettagli che ti piacerebbe scoprire del materiale letto.
- Superleggi le parti che ti attirano scorrendo l'occhio velocemente lungo il centro della pagina esaminando grandi porzioni di testo rispondendo alle tue domande.
- Concentrati nelle parti di testo che hai scelto per rispondere alle tue domande con lo “scorrere ritmico”.
- Esegui lo skittering sul testo per attivare le informazioni oltre alla superlettura e all'immersione.
- Fai la mappa mentale dei punti importanti che poi completerai in seguito facendo i disegni dei punti e aggiungendo particolari che affioreranno alla tua mente.





## LA LETTURA VELOCE (O LETTURA CRITICA)

Quinto passo

→ Esegui sia la lettura globale del testo dopodiché fai la lettura critica andando così a colmare tutte le curiosità che ti erano rimaste sul testo.



### 7.3 PRIMO PASSO: LA PREPARAZIONE

Ho notato, non solo quando andavo a scuola, ma anche quando seguo i miei allievi, che quando si affronta un testo da leggere quasi nessuno ha ben chiaro lo scopo di quello che sta per leggere. Diciamo che tutti leggono perché “devono studiare” e quindi conoscere quello che c’è scritto in quel determinato libro, ma nessuno ha uno scopo ben definito, ad esempio: “da questo libro vorrei conoscere tutto quello che c’è da sapere su questo determinato argomento”, ovviamente andando nello specifico.

Fare la Super Lettura non vuol dire semplicemente prendere il libro e leggerlo, ma avere ben chiaro quale scopo hai nel leggerlo. Ora vediamo nello specifico come fare.

I passi per la preparazione sono 2.



## DICHIARA IL TUO SCOPO

La modalità migliore per preparare la tua mente e amplificare tutte le tue abilità è quella di porti delle domande ben specifiche all'inizio, per esempio:

- A cosa servono le informazioni che sto per leggere? Dove utilizzerò i dati che sto per leggere? Mi serve solo come passatempo oppure come studio per un esame?
- Quanto è importante quello che sto per leggere? Vale la pena leggerlo? Mi serve giusto per un breve periodo, oppure mi servirà nel tempo?
- Quanto, nel dettaglio, voglio approfondire ciò che sto per leggere? Mi serve sapere solo una visione generale, i punti più importanti oppure voglio conoscere tutto nel dettaglio? Mi serve leggere tutto oppure magari mi basta anche solo qualche capitolo?
- Quanto **tempo** voglio dedicare alla lettura? Sembra una domanda banale, ma prendersi del tempo per leggere vuol dire scegliere di non fare altro in quel momento; sapere quanto tempo dedicare alla lettura ti spinge a essere più concentrato nel tempo che hai stabilito: è fondamentale quindi decidere un tempo preciso da dedicare alla lettura.

Queste domande sembrano apparentemente banali ma fanno la grande differenza tra sapere dove andare e vagare senza meta. Spesso accade di leggere un testo, arrivare in fondo e chiedersi “ma cosa ho letto?” Questo dipende molto dalla mancanza di concentrazione e soprattutto dalla mancanza di uno scopo. Ovvio che se sono nella sala di aspetto di un barbiere o su un aereo e aspetto di arrivare alla meta, lo scopo sarà quello di “ingannare il tempo”, ma se mi serve ricordare quello che ho letto, porsi queste domande è fondamentale. Inoltre la definizione del tempo non è

slegata dalle domande e bisogna avere ben chiaro il tempo da dedicare. Questo deve accadere **ogni volta che leggi**: deve diventare per te un'abitudine, sia per la lettura di una rivista sia per un libro di testo. All'inizio ti sembrerà una cosa strana, ma vedrai che per definire lo **scopo** e il **tempo** ci impiegherai veramente qualche secondo, dopodiché diventerà automatico e lo farai senza nemmeno rendertene conto.



## ENTRA NELLO STATO MENTALE DI APPRENDIMENTO PER LEGGERE

Ovviamente, come avrai già letto nella parte sull'apprendimento, una delle prime cose da fare prima di leggere, o comunque approcciarsi alla fase dell'apprendimento, è entrare nello stato ideale di apprendimento quindi bisogna essere **rilassati e concentrati**.

Abbiamo già visto la tecnica del rilassamento nella parte dell'apprendimento e in questo capitolo voglio insegnarti un'altra tecnica che ti permetterà di super leggere in modo ancora più efficace e ti permetterà di essere ancora più rilassato e concentrato.



## LA TECNICA DEL MANDARINO

Immagina di appoggiare un mandarino dietro alla testa, rilassati e senti i benefici che ti porta.

Questa tecnica viene chiamata **tecnica del mandarino** e ti permette di dirigere automaticamente la tua attenzione e migliorare da subito la tua

prestazione nella lettura.

La tecnica del mandarino aiuta a localizzare e mantenere il punto di attenzione ideale e crea istantaneamente lo stato fisico mentale rilassato e vigile che desideriamo per la lettura.

Ecco i passi per mettere in pratica la tecnica.

- Immagine di tenere in mano un mandarino. Percepisci il peso, l'odore la consistenza. Senti sotto le dita la ruvidezza della buccia. Ora fallo saltellare sulla tua mano, e dopo un po' fallo saltellare da una mano all'altra.
- Ora prendi il mandarino con la mano con cui scrivi e portalo dietro alla testa. Tocca la zona con la mano e immagina di appoggiarci il mandarino. Lo lasci e lui rimane lì. Senti il peso del mandarino su quella zona della testa, abbassa il braccio e rilassati.
- Chiudi gli occhi e senti i benefici che il mandarino ti porta attivando quella zona della tua testa, senti le sensazioni che accadono al tuo corpo, percepisci il senso di rilassamento e immagina il tuo campo visivo che si allarga sempre di più.
- Ora mantenendo questo stato apri gli occhi e comincia a leggere.



### UN TRUCCO

È quello di prendere una pinzetta e attaccarla sui capelli dietro la testa.

Può accadere che le prime volte non sia così “automatico” percepire la sensazione del mandarino, o comunque tenere quella sensazione a lungo, ma ho un piccolo trucco per te: prendi una molletta per capelli, di quelle piccole, e attaccala sui capelli in prossimità della zona, in quel caso non ti dovrà sforzare a percepire il mandarino, bensì avrai il peso della pinzetta che farà tutto il lavoro per te.

In caso fossi “sprovvisto” di capelli puoi munirti di un piccolo cappellino stile “papalina” o “kefia” o se proprio non la trovi, va bene anche una presina da cucina tonda da appoggiare nella zona interessata (usa un po’ di fantasia). La cosa importante è che la zona sia stimolata fisicamente in caso tu non riuscissi a farlo mentalmente.

Il trucco della molletta nei capelli o altro che ti ho consigliato sopra dovrà comunque farlo per il ciclo di abitudine, ovvero 21/30 giorni, in modo che il tuo cervello si abitui automaticamente a questo processo, dopodiché non ne avrai più bisogno.

Lo stesso vale anche per la tecnica del mandarino: dopo 21/30 giorni diventerà automatico entrare nello stato di rilassamento attraverso questa tecnica.

Vediamo i passi da fare.

- Metti davanti a te tutto quello che devi leggere senza iniziare a leggere.
- Chiudi gli occhi e rilassati. Fai un bel respiro e comincia a rilassare prima fisicamente il tuo corpo utilizzando la tecnica di rilassamento che abbiamo visto nella parte della memoria.
- Dichiara mentalmente lo scopo della tua lettura, per esempio: “nei prossimi 20 minuti leggerò questo testo per capire quali sono le abilità che mi mancano per diventare un buon lettore”.
- Applica la tecnica del mandarino.
- Ora apri gli occhi e inizia a leggere.

## RIEPILOGANDO



### PRIMO PASSO: PREPARAZIONE

**TEMPO:** 1 minuto o meno

- Per leggere devi avere un’attenzione focalizzata.
- Per una lettura efficace, preparati mentalmente:
  - 1 Stabilisci chiaramente il tuo scopo.

**2**Entra nello stato mentale ideale e prepara il tuo cervello per qualsiasi lettura.

Stabilire i tuoi obiettivi permette alla tua mente di avere un chiaro fine da perseguire. Ti motiva, coinvolge la tua intelligenza emozionale e affina il tuo focus mentale. Entrare nel giusto stato di vigilanza rilassata, prepara il tuo cervello per una performance ottimale. Innalza la tua concentrazione, accelera l'elaborazione delle informazioni, e migliora la comprensione e il richiamo.

## **STABILISCI CHIARAMENTE IL TUO SCOPO**

La lettura è un'attività finalizzata ad uno o più obiettivi. Stabilisci uno scopo preciso per leggere una cosa, altrimenti, la lettura si ridurrebbe ad una mera esperienza passiva con ben poche opportunità di ritenzione dei dati. Stabilire uno scopo prima di affrontare ogni passo della Super Lettura permette di affermare velocemente le tue aspettative dal testo che hai davanti.

Comincia a leggere ponendoti le domande relative allo scopo e all'importanza che ha il materiale che stai per leggere. Una volta risposto a queste domande, restringi il tuo scopo, entra nello specifico e ricerca i dettagli, poi, inoltre, interrogati sul tempo che intendi impiegare.



### **SEGRETO**

*Ti troverai inesorabilmente a dover scegliere di mettere da parte del materiale che non ritieni importante. Abbandona il senso di colpa per aver lasciato fuori dalla lettura qualcosa di non importante. Al contrario, afferma “posso ottenere tutto quello che mi sono veramente messo in testa di raggiungere.” Il tuo scopo può cambiare a ogni passo della Super Lettura. Il tuo scopo finale potrebbe dunque essere molto diverso da quello iniziale. Sii aperto e*

*flessibile nel tuo modo di pensare per permetterti di scoprire i tuoi veri intenti mentre procedi nella lettura.*

## LO STATO MENTALE IDEALE

La lettura dipende dal tuo stato.

Nello stato ideale di vigilanza rilassata ti sarà possibile leggere ed apprendere in modo veloce, fluente, concentrato ed efficace. Non si tratta di un profondo rilassamento fisico come quando si dorme, ma piuttosto di uno stato di lucidità mentale e calma fisica dove la consapevolezza è amplificata.

In questo stato sei relativamente libero dalle distrazioni, è uno stato mentale positivo nel quale si crede in sé stessi e nella propria capacità di raggiungere ciò che si desidera; uno stato nel quale hai maggiore accesso alle tue risorse interiori.



## 7.4 SECONDO PASSO: ANTEPRIMA

La nostra mente ha delle caratteristiche un po' particolari e reagisce diversamente se le informazioni le abbiamo già lette o le conosciamo, sia per sentito dire o per cultura personale.

Ora che hai appreso questa informazione, ti renderai conto quanto fare l'anteprima di un testo sia una fase fondamentale per velocizzare non solo la lettura, ma anche l'apprendimento di ciò che andrai a leggere.

Il cervello umano comprende gli schemi che gli sono familiari. Più cose conosci di un determinato testo prima di leggerlo e più sarà facile leggerlo.

Con l'anteprima organizzi le informazioni per il tuo cervello e hai chiaro come procedere per raggiungere i tuoi scopi di lettura. Consiste nell'**ispezionare il materiale**, notare i **termini chiave** e fare una **panoramica**.

La fase dell'anteprima ti aiuta velocemente a:

- cogliere il senso generale di ciò di cui parla il testo scritto;
- riconoscere la struttura, il formato, o schema usati nel presentare le informazioni;
- notare le parole chiave usate dall'autore;
- fare una panoramica di ciò che sei e che vuoi;
- decidere se continuare a leggere oppure no e a quale scopo;
- formulare domande per le quali trovare risposta nel continuare la lettura.

L'anteprima è suddivisa in tre fasi:

- 1 **ispezione** del materiale;
- 2 **estrazione** dei termini chiave, definiti anche **parole grilletto**;
- 3 **costruzione di una panoramica** cioè confermare o rivedere i tuoi **obiettivi**.



## ISPEZIONA IL MATERIALE

Ogni volta chi ci si approccia a qualcosa di nuovo, anche semplicemente l'acquisto di un cellulare, quello che di solito si fa è guardare quello che offre il mercato.

Si va on-line per vedere le caratteristiche dei vari cellulari disponibili in commercio, si va in negozio per vederli dal vivo, constatarne la maneggevolezza, il peso, il colore... in sostanza facciamo un'ispezione dell'oggetto che vogliamo acquistare.

Quando andiamo in negozio, dopo aver raccolto informazioni on-line, ti renderai conto che quando il commesso ti elenca le varie caratteristiche dei cellulari, rimarranno molto più impresse, perché in realtà tutte queste informazioni le avevi già apprese in precedenza.

In sostanza, ispezionare il materiale ti rende più veloce e ricettivo in qualsiasi ambito, non solo nella lettura.

Ritornando all'ispezione di un testo, non dobbiamo fare distinzioni dalla tipologia del testo che stiamo per leggere.

L'ispezione non si fa solo su libri che vogliamo studiare, ma ogni volta che vogliamo leggere, anche se si tratta di una semplice rivista o di un libro da leggere in spiaggia.

**Ecco a cosa devi fare attenzione:**

- titolo e sottotitolo;
- testo sulla copertina e sul retro;
- indice;
- data di pubblicazione;
- glossario;
- alle prime e alle ultime pagine del libro e alla prima e l'ultima pagina di ogni capitolo;
- alle parole in grassetto e in corsivo, compresi titoli;
- testo unito, riquadri, figure, grafici, tavole;
- al sommario, anteprime e riassunti di capitolo.

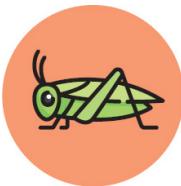
Sembrano molte cose da leggere, in realtà per fare l'anteprima, ci vorrà da un minuto a cinque minuti massimo, e in alcuni casi ti basterà anche una manciata di secondi.

Spesso, anche solo facendo l'anteprima, ti renderai conto che tutte le informazioni che cercavi in un determinato testo le hai già trovate semplicemente facendo questo.

L'anteprima ti dà la possibilità di capire come è strutturato un testo, quanto nel dettaglio va e ti permette di capire dove focalizzare la tua attenzione.

Inoltre, come ti anticipavo prima, questo esercizio ti permette di preparare la tua memoria a lungo termine perché quando poi andrai a leggere effettivamente le informazioni, sarà un po' come se quello che stai leggendo lo conoscessi già. È strano da sentire. ma quando inizierai a

leggere per le prime volte dopo aver fatto l'anteprima, ti renderai conto a cosa sto facendo riferimento.



## ESTRAI LE PAROLE GRILLETTO

Hai mai fatto caso che quando leggiamo un testo ci sono alcune parole chi sembra saltino fuori dal testo, un po' come se quella parola avesse un'importanza particolare, come se, chi ha scritto il testo, avesse dato il compito a quella parola di spiegare il concetto. Ecco, quelle sono le parole grilletto, perché saltano come i grilli.

In sostanza sono un po' come le parole chiave di un testo e capita molto frequentemente che l'autore metta in evidenza in qualche modo queste parole, magari dandogli un carattere speciale, mettendole in grassetto oppure mettendole in corsivo.

Queste parole aiutano, sia a comprendere il significato del testo, sia a creare delle domande alle quali risponderà la tua mente inconscia.

Ti renderai conto durante la Super Lettura e in fase di attivazione che la tua attenzione verrà spesso catturata dalle parole grilletto. Saranno fondamentali per la comprensione del testo e per raggiungere il tuo obiettivo.

Individuarle è abbastanza semplice. Ti basterà aprire un libro, sfogliarlo, dare un'occhiata alle varie pagine e ti renderai conto chi ci saranno delle parole sulle quali la tua attenzione si fissa più delle altre.

Le prime volte che individui le parole grilletto scrivile su un foglio almeno fino a che non avrai padroneggiato al meglio le tecniche di memoria; solo allora scriverle non ti servirà più perché le memo-rizzerai tranquillamente.

Tendenzialmente, per un articolo troverai da cinque a un massimo di dieci parole grilletto, invece per un libro da 25 a un massimo di 30 parole grilletto.

Questa operazione ti prenderà al massimo due minuti.



## PANORAMICA

Questo è l'ultimo passo dell'anteprima dove tutto quello che devi fare è mettere insieme le informazioni che hai raccolto fino ad adesso. Pensa a tutte le informazioni che hai raccolto ispezionando il materiale, guarda tutta la lista delle parole grilletto e mettendo insieme tutte queste informazioni renditi conto se il testo che hai davanti contiene le informazioni giuste che cercavi.

Tendenzialmente la comprensione che dovrà avere del libro o del materiale che hai di fronte a te è di almeno il 20%. Ora che hai tutte queste informazioni puoi decidere se il materiale che hai davanti vale la pena leggerlo oppure consultare dell'altro materiale.

Se si tratta invece di un libro di testo da studiare, cerca di capire se ci sono parti che possono essere saltate, oppure se ogni parte del libro che devi leggere è importante.

Ora che abbiamo visto le tre fasi dell'anteprima voglio che tu faccia attenzione su alcuni inghippi in cui potresti incappare.

Sto parlando per l'appunto di un errore comune per chi si approccia alla Super Lettura, ovvero di fare un'anteprima troppo approfondita.

Come ti dicevo prima, l'anteprima deve avere una comprensione massima del 20% circa. Spesso quello che accade a chi super legge le prime volte è quello di cercare di avere molta più comprensione in fase di anteprima, piuttosto che dalla Super Lettura e dalla lettura veloce.

Perché quello che può accadere mentre ci si approccia alla fase di anteprima è che si possa incappare nella lettura tradizionale senza rendersene conto quindi, in sostanza, si butta via del tempo prezioso invece di avere fiducia nel metodo.

Questo ovviamente può accadere solo le prime volte, una volta padroneggiata la Super Lettura fare l'anteprima sarà qualcosa di automatico.

Il tempo da dedicare all’anteprima per un Super Lettore principiante va dagli 8 ai 10 minuti, invece per un Super Lettore esperto va da 1 ai 3 minuti.

## RIEPILOGANDO



### SECONDO PASSO: ANTEPRIMA

**TEMPO:** da 1 a 3 minuti per gli esperti da 8 a 10 minuti per i principianti

## ISPEZIONARE

Ispezionare le informazioni scritte fornisce una prospettiva ad ampio raggio sul tuo materiale di lettura. Dovrebbe essere fatto in modo leggero e veloce. Se ci metti troppo tempo a fare questo passo, minimizzerai i benefici e perderai il vero scopo dello stesso.

In caso di articoli o resoconti:

- impiegaci 30 secondi se sono brevi, fino a 3 minuti se lunghi.
- determina l’argomento principale dell’articolo.

Per i libri:

- esamina il libro da 5 a 8 minuti. Cerca gli indizi di ciò che è importante per te nelle informazioni presentate;
- leggi la copertina, fronte e retro, la data del copyright, l’introduzione, la prefazione, l’indice e l’indice analitico se presente;
- definisci un contesto della tua ricerca;
- determina l’essenza del libro.

## LE PAROLE GRILLETTO

Le parole grilletto in un testo sono le parole chiave, le note dell’autore, o i termini messi in evidenza usati per presentare le idee. Le parole grilletto

portano l'attenzione della mente consci sulla informazioni che stai per imparare. Aiutano la mente consci a formulare le domande e sono gli obiettivi che il tuo cervello evidenzierà nella sua ricerca delle relative risposte. Notare le parole grilletto in un testo aiuta il tuo cervello a ricercare delle idee significative e rilevanti per il tuo scopo e rende la lettura molto efficiente.

- Mentre fai l'anteprima degli articoli, dei resoconti, e delle pagine web, localizzerai le parole grilletto durante l'ispezione.
- Quando fai l'anteprima del libro, apri il libro ogni venti pagine circa. Lascia scorrere lo sguardo nella pagina aperta di fronte a te, e nota le parole grilletto che attraggono la tua attenzione.
- Raccogli in totale da 20 a 25 parole o frasi, annotandole su carta mentre continui.

## PANORAMICA

La panoramica ti dà il tempo di prendere in considerazione la rilevanza del materiale che stai studiando. Ti aiuta a organizzare gli input e a considerare come le nuove informazioni siano in relazione con ciò che hai imparato in precedenza. Una panoramica ti può aiutare a decidere quanto può valere la pena di spendere più tempo con quel materiale.

La panoramica ti aiuterà a collocare un titolo e un autore nella tua memoria a lungo termine.

Prenditi alcuni minuti per una panoramica di ciò che hai imparato nella fase di ispezione. Questo sommario ti aiuterà ad archiviare le informazioni nella tua mente così che potrai ritrovarle facilmente quando ne hai bisogno.

- Pensa alle tue parole grilletto per creare curiosità circa il loro significato.
- Considera la rilevanza e la relazione di queste idee rispetto al tuo scopo.
- Determina se hai sufficienti informazioni per fermarti ora o se passare alla fase successiva.

## VARIABILI

- Puoi usare questo passo anche singolarmente, per smistare la posta e i documenti. In qualche caso, un’anteprima ti fornisce già tutte le informazioni che ti servono.
- Usa l’anteprima in combinazione con la lettura globale e l’immersione. Questi passi funzionano bene per leggere articoli di giornale, memo, e-mail, pagine web, brevi articoli di riviste, brevi resoconti.
- Usa le variabili prima della Super Lettura per creare curiosità, dare alla tua mente degli obiettivi specifici, e creare categorie mentali che saranno riempite durante il processo della Super Lettura.



## SEGRETO

*Mantieni l’anteprima superficiale. L’esperienza suggerisce di non fare l’anteprima a lungo poiché l’anteprima conserva le informazioni nella memoria a breve termine. Se si facesse l’anteprima dopo la Super Lettura, il cervello potrebbe subordinare il database più consistente conservato nella memoria inconscia a favore della parte più piccola di informazioni che con l’anteprima hai conservato nella mente cosciente.*

*Se metti troppa enfasi sull’anteprima e troppo poca sulla Super Lettura, cambia approccio. Esamina un libro per un minuto prima di super leggerlo. Poi dopo la Super Lettura, fai la revisione. Usa gli stessi passi dell’anteprima e aggiungi da cinque a 10 minuti per esplorare le aree di interesse e formulare delle domande. La revisione crea un passaggio logico verso l’attivazione completando la fase del “sondare la mente”.*



## 7.5 TERZO PASSO: LA SUPER LETTURA

Finalmente nelle prossime pagine imparerai la strategia per **super leggere un libro**, cioè riuscire a leggere **due pagine al secondo**, che detta così sembra veramente impossibile eppure è realtà.

Quando l'inventore della foto lettura **Paul R. Scheele** mise insieme questa tecnica per leggere Super velocemente un testo, non ha fatto altro che studiare le normali capacità del nostro cervello e trovare la perfetta modalità per risparmiare tempo nella lettura. Quello che ha capito è che il nostro cervello gestisce molto bene le informazioni in preconscio, cioè le informazioni apprese con la Super Lettura vengono immagazzinate a livello inconscio per poi diventare informazioni consce dopo la fase di lettura veloce e attivazione.



La Super Lettura, definita anche **lettura fotografica**, è la chiave dell'apprendimento accelerato per il materiale scritto. Dipende dall'abilità naturale del cervello di elaborare le informazioni a livello pre-conscio.

La Super Lettura espone il tuo cervello a schemi di testo, in modo molto simile a come il tuo cervello impara la strada quando vai per la prima volta da qualche parte con l'auto. Al ritorno, il tragitto che ti era sembrato strano apparirà piacevolmente familiare. Dopo la Super Lettura, con l'uso di tecniche di attivazione rein-serisci il testo già presente nella tua rete

neurale. Il tuo cervello può oltrepassare automaticamente quello che non ti occorre e raggiungere così velocemente i tuoi obiettivi di lettura. Esporre la mente a nuove informazioni con la Super Lettura crea l'apprendimento; reinserire le informazioni con l'attivazione crea la conoscenza.

Il passo della Super Lettura è essenziale per ottenere il miglior profitto dell'apprendimento.

 **Consiglio:** all'inizio approcciati alla Super Lettura in modo scherzoso e divertente, soprattutto perché ti sembrerà strano girare due pagine al secondo di un libro e pensare che il tuo cervello sia in grado di trattenere le informazioni che ha davanti agli occhi.

Quindi, tutto quello che ti chiedo, è di avere fiducia nel metodo. Se hai già fatto un po' di pratica con la lettura veloce nei primi capitoli del libro, ti sarai già reso conto della differenza tra la tua velocità normale di lettura e i progressi dopo la lettura veloce.

Qui siamo ad un livello superiore, perciò, per ottenere il massimo risultato, sospendi il tuo scetticismo. Fidati della tua mente per fotoleggere facilmente, e divertiti applicando il metodo.

.....

**Le fasi della Super Lettura sono 6.**

- 1Preparati a Super Leggere
- 2Entra nello stato di super apprendimento
- 3Dichiara il tuo scopo
- 4Entra nello stato di Super focalizzazione
- 5Mantieni lo stato di concentrazione durante il processo
- 6Conclusione

Vediamole da vicino.



## PREPARATI A SUPER LEGGERE

Prepara la tua postazione di lettura, evita qualsiasi tipo di distrazione e controlla che la luminosità sul materiale che devi leggere sia buona.

Ricorda di stabilire il tempo che vuoi dedicare alla lettura e organizzati per non essere disturbato in questo lasso di tempo.

Dichiara il tuo obiettivo di questa Super Lettura e ricorda che questo è un aspetto fondamentale per ottenere risultati nella Super Lettura.



## ENTRA NELLO STATO DI SUPER APPRENDIMENTO

Questa fase è realizzabile grazie alle tecniche di rilassamento e concentrazione.



## DICHIARA IL TUO SCOPO

Nella parte riguardante le tecniche di memoria, all'inizio del libro, parlavo dell'atteggiamento mentale che, anche qui, rappresenta una componente fondamentale per ottenere risultati.

Visto che la Super Lettura è un esercizio che coinvolge la nostra mente in modo diverso dal solito, è buono essere concentrati su pensieri positivi e su dichiarazioni che possano aiutare l’atteggiamento mentale a ritenere più informazioni possibili.

La prima volta che mi dissero di dover fare delle dichiarazioni prima di leggere mi sembrò una cosa un po’ strana. Poi, invece, mi sono reso conto che fare la dichiarazione ad alta voce mi faceva ottenere dei risultati straordinari quindi ti consiglio, ancora una volta, di affidarti al metodo senza pregiudizi.

Ecco cosa dovrai dichiarare ogni volta prima di super leggere del materiale:

- Mentre Super leggo la mia concentrazione è assoluta.
- Tutto ciò che super leggo produce un effetto duraturo sulla mia mente più profonda ed è disponibile per me.
- Desidero ottenere le informazioni contenute in questo libro (*titolo del libro*) per raggiungere il mio scopo di (*completa la frase con il tuo scopo*).



## SCRIVI LA TUA DICHIARAZIONE SU UN FOGLIO

E leggila ad alta voce.

Per i primi 30 giorni di esercizio ti consiglio di scriverti la dichiarazione su un foglio e di leggerla ad alta voce. Una volta che avrai fatto tua questa dichiarazione e non avrai più bisogno di leggerla potrai abbandonare il foglio su cui la leggi e ripetere mentalmente la dichiarazione prima della Super Lettura.

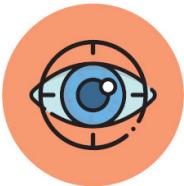
Le dichiarazioni sugli obiettivi che ti sei prefissato, vanno oltre tutti i pregiudizi che puoi avere sulla lettura.

Ovviamente lo scopo che ti sei prefissato dalla Super Lettura deve essere assolutamente raggiungibile. Sarebbe inutile avere uno scopo

irraggiungibile perché questo non solo ti farebbe perdere del tempo, ma ti farebbe anche perdere fiducia nel metodo.

Ti faccio un esempio: se lo scopo che ti prefissi è che dopo la Super Lettura tu sia in grado di ripetere parola per parola tutto quello che hai super letto, ecco che sarebbe naturalmente impossibile.

Se invece l'obiettivo è ben formulato del tipo: “voglio imprimere le informazioni di questo materiale nella mia mente e velocizzare l'applicazione di queste informazioni nella mia vita”, ecco che raggiungere l'obiettivo ti darà una grande soddisfazione e aumenterà la tua voglia di sperimentare sempre più la Super Lettura su ogni testo.



## ENTRA NELLO STATO DI SUPER FOCALIZZAZIONE

Ti ho accennato più volte che la Super Lettura prevede che tu legga due pagine al secondo. Ora, questa affermazione crea sempre emozioni diverse alle persone che la sentono, c'è chi crede sia impossibile, chi crede che sia una bufala e chi invece è incuriosito.

Ti ripeto ancora una volta che tutto ciò è assolutamente possibile, ma devi cambiare anche il modo in cui focalizzi le pagine.

Ecco che se pensi di leggere due pagine al secondo focalizzando il testo come sei abituato normalmente, la tecnica non funzionerà e quindi sì, è impossibile!

Ora ti spiego come grazie allo stato di **super focalizzazione** le informazioni che focalizzerai mentre super leggi passeranno direttamente alla tua mente inconscia.

Quindi, invece di mettere a fuoco singole parole o gruppi di parole, come accade per la lettura veloce, qui dovrai sfocare un po' lo sguardo con lo scopo di vedere l'intera pagina in una volta sola.

La strategia che dovrei imparare si chiama **occhi sfumati** e implica non dover sfocare l'immagine come quando ti incanti a guardare qualcosa con gli occhi persi nel vuoto, bensì è la tecnica che si usa per guardare i quadri con le immagini nascoste.

Ti hanno mai fatto vedere un quadro dove apparentemente sembra tutto colorato invece ci sono figure al suo interno? Invece, se lo guardi andando oltre con lo sguardo, quindi lo guardi con *occhi sfumati*, le immagini presenti all'interno del quadro iniziano a diventare nitide e sembrano uscire dal quadro. Quindi, se il quadro lo guardi notando i particolari, le immagini contenuti in essa non le vedi, se invece lo guardi nella sua interezza e sfumi lo sguardo, ti appariranno chiare le immagini nascoste al suo interno.

Il processo che c'è dietro a questa tipologia di focalizzazione è presto spiegato.

Nel nostro occhio la retina è divisa in due aree:

- 1 la **fovea**, che è ricca di cellule che si chiamano coni e hanno il compito di mettere a fuoco le immagini e trasmettono singolarmente le informazioni al nostro cervello che sono elaborate in modo conscio;
- 2 i **bastoncelli**, che si trovano nella parte periferica della retina e a differenza dei coni che hanno un nervo singolo per ogni cono, si connettono tutti insieme ad un unico nervo che comunica con il cervello ma, a differenza dei coni, le informazioni passano nella nostra mente inconscia.

Durante la Super Lettura la parte che viene utilizzata maggiormente è proprio quella dei bastoncelli, inibendo la parte della fovea, questo perché i coni impiegherebbero troppo tempo per focalizzare bene tutte le informazioni. Invece i bastoncelli sono molto più rapidi e portano le informazioni nella nostra mente inconscia isolandoci da distrazioni chi invece la fovea potrebbe procurare.

Infatti, come già descritto nella parte della lettura veloce, una delle componenti che fa perdere più tempo nella lettura è proprio la possibilità di distrarsi, e leggendo utilizzando la visione periferica ci permette di essere ancora più focalizzati.



## L'EFFETTO DEL SALSI CIOTTO

Guarda un punto lontano davanti a te e alza le mani a circa 50 cm dai tuoi occhi.

Uno degli esercizi ti puoi fare per allenarti nella super focalizzazione è quello di sperimentare un effetto visivo che si chiama **effetto del salsicciotto**.

Per vedere questo effetto trova davanti a te un punto da poter guardare, che potrebbe essere un punto sul muro, un oggetto davanti a te insomma. Poni il tuo sguardo su un riferimento abbastanza distante da te. Ora, mentre guardi quel punto alza le tue mani a circa 50 cm di fronte ai tuoi occhi e avvicina tra di loro la punta dei tuoi indici.

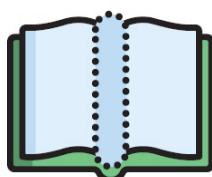
Nota cosa sta succedendo ai tuoi indici posti nel campo visivo e continua a mantenere lo stato di rilassamento senza sforzarti di mettere a fuoco nulla.

Riesci a vedere l'immagine “fantasma” che assomiglia a un terzo dito o meglio a un salsicciotto?

È un po’ come se le tue dita si incontrassero e si sovrapponessero tra loro, ma in realtà se riporti l’attenzione sulle tue dita queste sono ancora distanti tra loro.

Ora, per quanto questo possa sembrare un giochino di prestigio, in realtà implica un grosso cambiamento nella tua visione.

I tuoi occhi invece di convergere per vedere un’immagine, li hai fatti divergere e quando applichi questa tipologia di sguardo al contesto, l’immagine che vedrai avrà l’effetto sfumato di cui parlavamo prima.



**LA PAGINA BLIP**

Al posto delle dita metti il libro, e noterai che ti comparirà una terza pagina al centro.

Applichiamo questo esercizio a un libro.

Prendi il libro, punta lo sguardo davanti a te e fissa un punto. Al posto delle dita questa volta metti il libro e noterai che questa volta, invece del salsicciotto, ti comparirà una terza pagina al centro del libro che chiameremo **pagina blip**.

Questa è la **Super focalizzazione**.

Mantenere la pagina blip, per molti all'inizio, non è una cosa semplice.

Accade spesso e basta spostare lo sguardo al centro del libro. I nostri occhi non allenati a mantenere lo stato di super focalizzazione, tendono a convergere e quindi la pagina blip sparisce. Avrai notato che per vedere la pagina blip, tutto quello che hai attorno è sfumato e ciò è un bene, perché come ti dicevo prima, stai focalizzando con i bastoncelli e non con i coni, e questo vuol dire che le informazioni arrivano in ogni caso al tuo cervello.

In caso non riuscissi a vedere la pagina blip a lungo, oppure non riuscissi a vederla per nulla, non ti preoccupare, bisogna sempre esercitarsi per diventare pratici con la tecnica. In ogni caso, se proprio non ce la fai in alcun caso a vederla, potrai essere un buon Super Lettore lo stesso, anche perché, come dicevo prima, la Super Lettura rimane una lettura. Incominciando quindi anche semplicemente nell'applicarti a cercare di vedere la pagina blip, in ogni caso minimizzeresti la tua mente consci e massimizzeresti quella inconscia.

Quando si applica la super focalizzazione su un libro, la postura corretta da tenere è: schiena ben appoggiata alla sedia e il libro a 45°.



**MANTIENI LO STATO DI  
CONCENTRAZIONE DURANTE IL**

## PROCESSO

Una delle componenti impegnative, soprattutto all'inizio, è quella di mantenere costante lo stato di rilassamento e concentrazione, perché le cose da fare, rispetto alla lettura tradizionale, sono diverse e ancora non automatiche. Quindi, potrà capitarti, di mettere a fuoco il testo e la pagina blip, di perdere la concentrazione oppure di sentirti un po' affaticato, perché devi pensare a tutto quello che devi fare. Tranquillo, è tutta questione di tempo e pratica.

Come tutte le cose che fai per la prima volta e ti fanno sentire un po' agitato, anche con la Super Lettura è normale che possa accadere. Per risolvere tutto ciò ti basterà seguire tutte le strategie che hai imparato fino ad ora in modo tale da mantenere uno stato ideale per l'apprendimento.

Fai gli esercizi di rilassamento e concentrazione, fai tre bei respiri, colloca il mandarino dietro alla testa e visualizza davanti a te la pagina blip sul testo.

Ricorda che tutto ciò deve essere fatto con una postura corretta quindi ben seduto sulla sedia, schiena appoggiata allo schienale e libro a 45°.

Ora inizia a girare le pagine del libro con cadenza ritmica ogni 1-2 secondi.

È importante che il ritmo sia costante. Se ti può essere utile utilizza il metronomo per scandire il tempo. questo occuperà la tua mente consci e lascerà lavorare quella inconscia senza distrazioni.

Guarda ogni copia di pagina con gli "occhi sfumati".

Mantieni lo sguardo sempre al centro del libro riuscendo a percepire l'interesse delle due pagine. Se mentre giri le pagine ne salti qualcuna, non ti preoccupare vai avanti, ci potrai sempre tornare in un secondo momento.

Quando cominci a fotoleggere, diventa consapevole della tua respirazione profonda e regolare. Gira le pagine del libro di fronte agli occhi con un ritmo regolare e ripeti mentalmente:

"Re-lax...Re-lax—Quattro-Tre-Due-Uno...Re-lax...Re-lax..."

Mantieni lo stato.... Guarda la pagina..."

- Tieni la postura dritta e aperta. Preferibilmente appoggia i piedi sul pavimento e tieni le braccia e le gambe non accavallate. Appoggia il materiale su un piano orizzontale e parallelo allo sguardo. Piega leggermente il mento verso il petto mentre allunghi la spina dorsale. Ciò consente di far fluire meglio l'energia al cervello, migliorando la lettura e l'apprendimento.
- Respira profondamente e regolarmente, ricordando di tanto in tanto di rilassare spalle e viso. Mantiene l'espressione di un leggero sorriso sul volto.
- Volta le pagine del libro con ritmo regolare, una pagina ogni due secondi o altro. Anche più velocemente va bene, la chiave è la regolarità.
- Per girare le pagine in modo fluido, fai scivolare l'indice o il medio sotto la parte superiore della pagina destra e poi tiralo verso di te. Afferra la pagina con il pollice della mano sinistra e abbassala con l'indice sinistro.
- Continua a ripetere interiormente al ritmo dello scorrere delle pagine. Lascia che la tua mente cosciente segua le parole che ripeti. Sentiti libero di modificare le parole delle frasi che reciti.
- Abbandona i pensieri che ti distraggono riportando la tua mente cosciente a ciò che stai facendo.



## CONCLUSIONE

Non appena hai finito di girare le pagine, chiudi gli occhi, fai un respiro e fai queste dichiarazioni ad alta voce:

- riconosco le sensazioni che ho ricevuto da questo libro (*titolo del libro*) e ...

- Rendo disponibili queste informazioni perché il mio corpo e la mia mente le elaborino.
- Sono curioso di sapere in quanti modi la mia mente e il mio corpo potranno dimostrarmi che queste informazioni sono a mia disposizione.

Queste dichiarazioni sono molto importanti per aiutare la nostra mente a credere ancora di più nel processo. Come già detto più volte, se dici a qualcuno che hai super letto un libro in tre minuti, probabilmente non ci crederà, e la prima domanda che ti farà sarà: “dimmi cosa c’era scritto nel libro”.

Come abbiamo ampiamente visto, la Super Lettura è una lettura inconscia e, quindi, molto probabilmente, appena avrai finito di super leggere, quello che ti rimarrà a livello conscio saranno poche informazioni, ma non appena avrei lasciato sedimentare queste informazioni e avrai fatto la parte dell’attivazione, ti renderai conto di quanto in così poco tempo sei riuscito a leggere e a ritenere.

## RIEPILOGANDO



### **TERZO PASSO: LA SUPER LETTURA**

#### **TEMPO: variabile**

Dopo qualche istante necessario ad entrare nello stato di apprendimento accelerato, avrai forse bisogno solo di un minuto per voltare le pagine per la maggior parte degli articoli di giornale e dei resoconti, e da tre a otto minuti per la maggior parte dei libri. Per un libro molto lungo, puoi scegliere di super leggere una sessione per volta.

## PREPARATI

Prima di cominciare il procedimento della Super Lettura (o qualsiasi altra lettura), stabilisci i tuoi intenti e obiettivi. Dichiara apertamente a te stesso il vantaggio di impiegare il tuo tempo su quel materiale.

# ENTRA NELLO STATO DI SUPER APPRENDIMENTO

Entrare nello stato di super apprendimento intensifica l'attività nel cervello e lo apre agli input. Questo stato di alta focalizzazione aumenta la tua possibilità di accesso alle abilità espansive del tuo cervello: capacità percettive, abilità intuitive e creative, e al vasto magazzino di dati della tua memoria inconscia.



## SEGRETO

*Entrare nello stato di apprendimento accelerato può necessitare fino a 10 minuti, la prima volta che lo fai. Successivamente, potrai ottenere lo stesso rilassamento fisico e di vigilanza mentale rilassata respirando profondamente.*

*Utilizzando uno schema precostituito per entrare nello stato di apprendimento accelerato aiuta la mente cosciente a lasciarsi andare facilmente. Questa facilità, a sua volta ti aiuta ad accedere velocemente all'intero potenziale del tuo cervello.*

*Con il procedimento del 3-2-1, entri nel livello delle risorse: uno stato di vigilanza rilassata per imparare.*

*Rilassati fisicamente mentre pensi al numero “3” e alla parola “Relax”, rilassando progressivamente ogni tensione muscolare del corpo, dalla testa ai piedi.*

*Rilassati mentalmente mentre pensi al numero “2”, e alla parola “Relax”, portando la mente al momento presente e abbandonando tutti pensieri legati a qualsiasi altro luogo o situazione. Entra nello stato di apprendimento accelerato mentre pensi al suono del numero “1” e, se vuoi, puoi nel contempo immaginare una scena di calma e tranquillità per entrare più profondamente nello Stato.*

*Pensa ai numeri “3-2-1” mentre espiri e entra nella tua immagine di calma e tranquillità.*

*Sei tu che controlli il tuo stato di rilassamento, quindi se in qualsiasi momento hai necessità di dirigere la tua attenzione più esternamente, puoi farlo.*



### **SEGRETO**

*Mentre affermi i tuoi propositi, pensa alla coper-tina del libro e il nome dell'autore.*

*Ciò può aiutare a marcare l'informazione per poterla recuperare in futuro.*

## **DICHIARA CONCENTRAZIONE, EFFETTO E SCOPO**

Ripeti a te stesso una serie di affermazioni positive (dichiarazioni) allo scopo di veicolare il materiale che superleggi verso il tuo cervello e assicurarti che abbia l'effetto che desideri. Puoi dirigere la tua mente affermando chiaramente i tuoi obiettivi. Nel contempo scavalcherà le limitazioni della mente conscià preparandoti al successo.

Dichiarare rende il tuo dialogo interiore positivo, il che può essere di fondamentale importanza per la motivazione e per l'aumento della ricompensa di sapersi muovere velocemente attraverso il materiale di lettura.

Le seguenti frasi affermative positive possono essere modificate per adattarsi alle tue personali intenzioni.

→ *Mentre super leggo, la mia attenzione assoluta.*

→ *Tutto ciò che super leggo, produce un effetto sulla mia mente più profonda ed è disponibile per me.*

→ *Desidero ottenere le informazioni contenute in questo libro, (pronuncia titolo e autore del libro) per raggiungere il mio scopo*

*di (riafferma il tuo scopo).*

## ENTRA NELLO STATO DI SUPER FOCALIZZAZIONE

La super-focalizzazione assicura che tu elabori le informazioni a livello preconscio mentre super leggi. Ti aiuta ad allargare la tua visione periferica e la tua consapevolezza periferica in modo da esporre le informazioni direttamente il tuo cervello. La Super Lettura insegna alla tua mente a spostare l'enfasi delle singole parole sulla pagina di fronte ai tuoi occhi verso il significato che le parole hanno per te.

Ci sono 2 punti principali dello **stato di super focalizzazione**.

**Primo punto:** mantieni un punto fisso di consapevolezza dietro la tua testa la tecnica del mandarino.

**Secondo punto:** dai uno sguardo leggero attraverso la pagina di fronte a te. Mentre apri gli occhi, rilassa lo sguardo e guarda esattamente attraverso il centro della pagina. Se stai super leggendo un libro, guarda attraverso il centro della piegatura del libro, visualizzando contemporaneamente entrambe le pagine. Quando comincerai a visualizzare comodamente divergendo gli occhi, vedrai la “pagina blip”, che appare come una stretta colonna trasparente lungo il centro. Puoi vederla quando focalizzi lo sguardo come se guardassi oltre il libro.



### SEGRETO

*Puoi sviluppare lo sguardo divergente usando “l’effetto del salsicciotto”. Poiché si tratta di una funzione della visione binoculare (vedere da entrambi gli occhi), se hai una forte predominanza o cecità da un occhio, l’effetto visivo non sarà possibile.*

*Se non riesci a vedere la “pagina blip”, Usa la tecnica di visualizzare i quattro angoli e gli spazi bianchi sulla pagina: prendi*

*consapevolezza dei quattro angoli della pagina e degli spazi bianchi tre paragrafi, immagina, se riesci, una “X” che collega i quattro angoli della pagina. Quando sviluppi la super focalizzazione la prima volta, sentiti libero di spaziare con lo sguardo oltre la parte superiore del libro.*

## MANTIENI LO STATO DI CONCENTRAZIONE COSTANTE

Mantenere lo stato interiore di super apprendimento ti permette di super leggere libri velocemente ed efficacemente. Le componenti di uno stato costante comprendono la respirazione profonda e regolare, il voltare ritmico delle pagine e la ritmica affermazione interiore di parole incoraggianti.

Respirare in modo rilassato aiuta a mantenerti equilibrato e pieno di energie. Il ritmo costante di voltare le pagine mantiene il cervello rilassato e ricettivo mentre lo esponi alle informazioni. Recitare interiormente propositi tiene la mente cosciente impegnata a farti continuare il percorso e a tenerti lontano dalle distrazioni.

Recitare gli intenti, inoltre, impedisce ogni eventuale dialogo interiore negativo che potrebbe verificarsi a livello cosciente.

## CONCLUSIONE

Concludi la sessione della superlettura in modo positivo, asserendo la tua padronanza del materiale che hai super letto. Ciò invita la tua mente cosciente ad abbandonare le informazioni in modo tale che il tuo cervello possa elaborarle ad un livello inconscio.

Ti suggerisco una frase del tipo: “riconosco tutte le sensazioni che ho ricevuto da questa esperienza e permetto alla mia mente profonda e al mio corpo di elaborarli,” e “sono curioso di scoprire in quanti modi mi renderò conto di essere supportato da queste informazioni.”



## SEGRETO

*A meno che non si perdano le informazioni ad un livello cosciente, di solito si sente il bisogno di richiamare immediatamente le informazioni e quindi forziamo il cervello a cercare nel file vuoto della memoria cosciente, con l'unico risultato di restare frustrati. Quando si riconoscono le sensazioni evocate, le informazioni vengono rilasciate per poter essere elaborate, si abbandonano, cosicché il corpo e la mente possono digerire le informazioni inserite con la superlettura.*

*Anche se l'affermazione della padronanza sul materiale può suonare prematura, affermare incoraggia l'accesso futuro alle informazioni che hai posizionato nell'archivio implicito della memoria. Mantieni un atteggiamento positivo e di attesa mentre il materiale che hai super letto è in incubazione. L'incubazione libera il tuo cervello per costruire le necessarie connessioni e associazioni neurali che rendono le informazioni disponibili per la successiva attivazione.*



## 7.6 QUARTO PASSO: ATTIVAZIONE

L'attivazione è il processo di ristimolazione delle connessioni della rete neurale esposte alle informazioni durante la Super Lettura. Si reinseriscono le parole del testo già super letto per stimolare le connessioni tra il più profondo archivio inconscio e la mente cosciente.

Questo genera un flusso di significati e intuizioni dalle informazioni per aiutarti a raggiungere i tuoi scopi.

Questa è quindi la fase dove portiamo le informazioni dalla nostra mente inconscia e le facciamo passare nella nostra mente consci. L'attivazione ti conduce attraverso una serie di stadi di comprensione, dalla consapevolezza alla familiarità fino alla conoscenza.

Le modalità sono molteplici, non ce n'è una sola come nella lettura classica che se non hai capito qualche concetto torni indietro e rileggi ciò che non ti era chiaro, qui ci sono più modi per far riaffiorare tutte le informazioni che abbiamo super letto.

Ti potrà capitare di super leggere un libro prima di andare a dormire e di sognare quello che hai super letto. A molti miei studenti capita spesso, infatti, uno dei momenti che si ritagliano per la Super Lettura è proprio prima di andare a dormire.

È capitato nello specifico ad un mio studente di super leggere un articolo che parlava della risoluzione del cubo di Rubik. Hai presente? Il cubo con le facette colorate. La mattina seguente si è alzato dal letto e, mentre faceva colazione, gli venivano in mente alcune informazioni riguardante il cubo. È andato a prenderlo e ha iniziato a fare alcune mosse che lo hanno portato a risolvere il cubo quasi per intero.

No, non siamo in un film, che basta super leggere per essere in grado di avere abilità in così breve tempo ma, allo stesso tempo, come puoi notare, l'attivazione delle informazioni può avvenire in diversi modi.

Chiaramente non tutti siamo uguali, perché se un altro individuo super legge le stesse informazioni nello stesso momento con la stessa modalità, potrebbe essere che il giorno dopo per attivare le informazioni serva un altro sistema.

Ti renderai conto che più super leggi più nel breve troverai il tuo sistema di attivazione preferito perché dopo un po' il tuo cervello capisce dove andare a prendere le informazioni e come fare.

Ci sono 2 tipi di attivazione: quella **spontanea** e quella **manuale**.

Quella che ti ho descritto del cubo di Rubik è un'attivazione totalmente spontanea, che non ha bisogno di sforzi: le informazioni arrivano naturalmente.

**L'attivazione spontanea** attiva le informazioni improvvisamente. Ti è mai capitato di dover risolvere una situazione e ad un certo punto ti capita di

dire “Ah trovato!” e la risolvi improvvisamente? In sostanza questa tipologia di attivazione fa collegamenti automatici a esperienze già vissute e schemi già presenti nella tua mente. Gli stimoli esterni innescano l’informazione associata in precedenza.

In sostanza è un po’ come se ti venisse un “lampo di genio”. Purtroppo mi piacerebbe dirti che è la normalità.

**L’attivazione manuale** prevede, invece, di attivare deliberatamente l’informazione.

Questa attivazione la faremo soprattutto utilizzando il testo come canale di stimolo per le informazioni e ti chiedo, mentre lo fai, di notare quello che senti, fai, pensi, mentre sperimenti la conoscenza, la familiarità delle informazioni. Questo ti aiuterà in futuro a capire quali sono i segnali per migliorare le tue capacità di attivazione.

Ecco i **metodi** per l’attivazione manuale.



## ATTIVAZIONE CON LA REVISIONE

Dopo la Super Lettura, fare la revisione è un ottimo metodo per portare le informazioni nella nostra mente consci. La revisione è molto simile alla fase di anteprima che abbiamo visto precedentemente che, però, qui ha lo scopo di creare delle domande.

Quindi ispeziona il materiale per vedere la struttura del testo e per capire quali sono i punti principali, dove si sofferma l’autore. Successivamente dedicati a segnare le parole grilletto e alla fine nota dove il libro entra più nel dettaglio. se noti delle parti del testo che ti piacerebbe approfondire, annotati le domande alle quali ti piacerebbe trovare risposta leggendo il testo. Lo scopo di questo esercizio è creare curiosità e aumentare la tua voglia di scoprire quello che c’è scritto nel testo.

Creare delle domande ti aiuterà a sondare la tua mente (te lo spiego più avanti nel dettaglio). Potrebbe capitare che a distanza di qualche minuto qualche risposta alle domande che ti sei creato affiori nella tua mente.

Il tempo da dedicare alla revisione va dai 5 ai 15 minuti. Questo tempo dipende anche molto da quanto tempo hai impiegato a fare l'anteprima: se questa è stata breve, allora la revisione richiederà un po' più di tempo, al contrario invece sarà più veloce.



## LASCIA DEPOSITARE LE INFORMAZIONI

La fretta a volte non aiuta. Cosa voglio dirti con questa frase: che semplicemente il nostro cervello ha bisogno di tempo fisico per far sedimentare le informazioni.

Quindi, dopo aver super letto e fatta la revisione, prenditi una pausa oppure fai dell'altro, ma non pensare minimamente a libro e quello che hai super letto per un tempo che va dai 15 ai 20 minuti. Se ne hai la possibilità, fai passare addirittura la notte.

Super leggere appena prima di andare a dormire è molto consigliato perché di notte il nostro cervello non smette assolutamente di lavorare, bensì ha tutto il tempo di far sedimentare le informazioni e creare le connessioni necessarie per permettere alla nostra mente conscia di attivarle molto più semplicemente.



## SONDA LA MENTE

Finita la tua pausa e aver lasciato depositare le informazioni è arrivato il momento di sondare la tua mente e di attivare il materiale facendoti ancora una volta delle domande.

Le domande che ti dovrà porre sono del tipo:

- *Quali sono le informazioni più importanti presenti in questo testo?*
- *Quali sono gli argomenti principali?*
- *Ci sono le informazioni che possono soddisfare le mie curiosità?*

Queste domande andranno a stimolare le informazioni che hai nella tua mente inconscia e traghettarle nella mente consci. Perché devi sapere che forzare le informazioni crea un muro nella testa.

Mi spiego meglio. Se appena hai super letto il testo, ti poni delle domande alle quali non ottieni risposta, questo crea frustrazione perché, come ben sai, non hai a disposizione consciamente le informazioni, e le risposte che vuoi le vai a cercare nella tua mente consci, dove non troverai nulla. Questo provocherà un blocco della mente consci, perché, “convinta” che quelle informazioni non ci siano, non crea collegamenti con la mente inconscia invece ricca di informazioni.

Sondare la mente invece ti aiuterà a creare curiosità e a creare collegamenti tra le due menti per iniziare a stimolare le risposte che sono già dentro di te.

Cerca di essere sempre attivo sull’argomento. Se anche altre persone hanno letto il materiale che hai super letto e creano conversazioni a riguardo, tu partecipa e ascolta quello che dicono e vedrai che non solo le informazioni che diranno ti sembreranno familiari, ma parteciperai dicendo nozioni che pensavi di non sapere, semplicemente perché l’attivazione è in corso.

Tieni a mente di essere sempre in uno stato di rilassamento che è fondamentale per ottenere risultati.



## LETTURA GLOBALE E IMMERSIONE

Dopo esserti fatto tutte queste domande, la tua mente cerca le risposte tra il materiale e i vari appunti che hai preso sul testo e il testo vero proprio.

Se le risposte non le trovi all'interno dei tuoi appunti, cercale facendo uno lettura globale del testo, la tecnica utilizzata nella lettura veloce.

Se non la dovessi ricordare, vai al capitolo dedicato alla lettura veloce e riguarda la tecnica.

Sposta l'occhio a zig zag sul testo e individua le parti che contengono le risposte che ti interessano.

Noterai che mentre fai la lettura globale, la tua attenzione si soffermerà su alcune parti di testo. È un qualcosa chi ti verrà spontaneo, come se fossi attirato da un particolare che ti dice di guardare lì, e vedrai che è esattamente il posto dove troverai le tue risposte.

Come ti ho sempre detto, questa tipologia di lettura è inconscia, ma vengono spesso a galla informazioni. Quindi, quando ti accingi a fare la lettura globale il tuo inconscio passa le informazioni al conscio e gli dà degli indizi dove troverà le risposte alle domande che ti sei fatto.

Sembra una sorta di stregoneria, ma dietro c'è una spiegazione scientifica. Tuttavia, quando accade, soprattutto le prime volte, fa molto effetto.

Quando ti immagini, concentra la tua attenzione a un paragrafo o due per volta per gli articoli, e una pagina o due per i libri. Su queste parti di testo che hai individuato contenere risposte alle tue domande, fai lettura critica: passa il tuo occhio velocemente sulla porzione di testo che ti interessa e da lì ricaverai le informazioni che cercavi.

Per eseguire l'immersione al meglio segui la procedura che il dottor Michael Bennett chiama "scorrere ritmico":

- **rilassa** il viso e gli occhi, e **focalizza** leggermente in modo che tu possa muovere il tuo sguardo lungo la metà superiore di ciascuna frase;
- attraversa ogni riga con un movimento **unico e fluente**
- cerca le **unità di significato**, come singole frasi;
- leggi per **pensieri, sentimenti e idee**, non solo per parole.

L'immersione assomiglia molto alla lettura regolare, con alcune importanti differenze. Immagina di leggere con un movimento leggero, facile, pieno e

fluido. L'immersione dà il tempo di riflettere sulle informazioni e soddisfa la tua curiosità con le risposte alle tue domande.



## SKITTERING

Lo **skittering** è una strategia di attivazione che ti dà più sicurezza se sei una persona con la mente analitica.

Il termine *skittering* descrive un movimento senza controllo, come di danza, come quello di una pulce d'acqua sulla superficie di uno stagno. Nello specifico lo skittering è un movimento senza controllo, saltellante da un punto all'altro del testo come fa, appunto, una pulce su una superficie.

Questo movimento degli occhi fornisce al nostro cervello la possibilità di vedere tutte le parole di un paragrafo e ti da una visione globale di quello che stai leggendo.

Essendo che le parti importanti di un testo non superano il 20%, saltellare da una parte all'altra del testo e focalizzarsi su alcuni punti permette al nostro cervello di catturare le informazioni più importanti e di tralasciare le altre.

Mentre applichi lo skittering, il movimento deve essere ritmico e dobbiamo utilizzare lo stile di lettura che abbiamo utilizzato durante l'immersione ovvero la lettura critica.

Nei passi dello skittering che seguono, “leggere” indica lo “scorrere ritmico”, lo stile di lettura descritto prima dell’immersione.

- entra nel tuo **stato ideale** per la lettura, la **vigilanza rilassata**;
- riesamina il tuo **scopo**;
- leggi titoli, sottotitoli, prefazione (se c’è);
- leggi alcuni dei primi paragrafi del brano;
- leggi la prima frase (anche nota come frase principale) del paragrafo di cui hai deciso di fare lo **skittering**;

- muovi gli occhi rapidamente al di sopra di tutte le parole del paragrafo, ad eccezione di quelle della prima e dell'ultima frase, prestando attenzione a quelle parole che sembrano conferire un supporto significativo alla premessa nella prima frase. Questo movimento dà al tuo cervello un'opportunità di localizzare le idee che rafforzano o si aggiungono al concetto principale in un paragrafo;
- leggi l'ultima frase del paragrafo. Continua questo processo – prima frase, skittering, ultima frase – attraverso ciascun paragrafo successivo fino a quando non avvicini la fine della sezione;
- leggi gli ultimi paragrafi completamente;
- leggi il sommario, se c'è;
- ripassa e rifletti;
- crea una veloce mappa mentale che descriva il brano con le parole tue.



## CREARE UNA MAPPA MENTALE

Le mappe mentali rappresentano le informazioni in una forma alternativa alle parole di una frase. Invece di essere logico e lineare essa riproduce il modo con cui il cervello organizza le informazioni, con l'uso di uno schema ramificato di associazioni. Possono essere usate per designare le informazioni e organizzare pensieri in forma concisa per aumentare la memoria a lungo termine.

La forza delle mappe mentali come efficace tecnica di attivazione sta nel suo uso della memoria visiva dell'intelligenza spaziale per accedere ai centri di memoria più potenti del cervello.

Ricordiamo i punti principali per fare una mappa mentale.

- 1**Posiziona il concetto di base al centro della pagina, l'ideale è che sia un'immagine.
- 2**Scrivi dei concetti di supporto al primo sulle linee di connessione che si diramano a raggiera, a partire dal centro.
- 3**Usa solo parole chiave - spesso saranno parole grilletto che hai identificato nell'anteprima. Esprimi ciascun concetto con tre parole o meno.
- 4**Introduci elementi visivi-disegni, immagini, simboli, e icone-ogni qualvolta risultino appropriati.
- 5**Aggiungi il colore.

Riguarda il capitolo n. 6 sulle Mappe Mentali.

## RIEPILOGANDO



### QUARTO PASSO: ATTIVAZIONE

**TEMPO: variabile.** Per gli articoli più lunghi e resoconti, sette minuti; la prima attivazione per la maggior parte dei libri va da sei a 20 minuti per un totale di 90 minuti o più, in base alle tue esigenze.

## ATTIVAZIONE

Costruisce un sommario mentale del materiale nella tua memoria cosciente e ti fornisce l'accesso a una parte maggiore del testo quando vuoi.

Durante questo passo il tuo obiettivo è di riconoscere consapevolmente dal quattro all'11% delle informazioni che veicolano il significato.

Si può fare la revisione subito dopo la Super Lettura, come passo di transizione verso l'attivazione.

Prima di attivare oltre, dai al cervello il tempo di incubare e organizzare il materiale.

 **Consiglio:** abbandona il materiale per almeno 10-20 minuti. Ideale sarebbe aspettare ad attivare solo dopo essersi goduti un pieno ciclo

di sonno.

Le tecniche di attivazione creano la comprensione di cui hai bisogno attraverso la scoperta. Ti aiutano a riconoscere importanti informazioni piuttosto che tentare di forzare il richiamo.

Usare l'attivazione con successo si fonda su uno scopo chiaro e significativo. Quando attivi, sei attratto dagli aspetti del materiale di lettura che in relazione al tuo scopo.

## REVISIONE

Fai la “revisione” subito dopo aver terminato la Super Lettura. È simile al passo dell’anteprima con uno scopo in più: formulare domande. Il tuo obiettivo è di imparare abbastanza dal materiale scritto per pianificare l’attivazione.

- 💡 **Consiglio:** esplora giocosamente il testo per localizzare le aree nelle quali vuoi avere più dettagli.
- ➔ Fai una mappa mentale delle domande di cui vuoi avere risposta dal testo, ma non rispondervi ancora. Usa questo tempo per creare la curiosità e rafforzare il tuo desiderio di scoprire di più.



### SEGRETO

*Prendi da cinque a 15 minuti per la revisione. Sii flessibile. Puoi impiegare più tempo nella revisione (fino a 15 minuti) se la tua anteprima è stata breve (uno o due minuti). Se l’anteprima è stata lunga (da 5 a 8 minuti), allora 5 minuti di revisione potrebbero bastare.*

*Permetti al tuo cervello di incubare le informazioni che hai super letto. Quando abbandoni per un po’ le informazioni, sia per qualche minuto che per una notte intera, il tuo cervello fa le dovute associazioni tra i neuroni che connettono il tuo attuale scopo, la tua*

*vasta rete di conoscenze precedenti relativa al tuo scopo, e le nuove informazioni acquisite.*

## SONDARE LA MENTE

Significa fare domande, entrare in discussione, e fare liste di idee che vuoi esplorare. Stimola e motiva il tuo cervello a trovare risposte. Puoi sondare la mente durante l'anteprima, e come primo passo della sequenza dell'attivazione.

Con la Super Lettura, la revisione, e lasciando il tempo per l'incubazione, costruisci le connessioni neurali con le nuove informazioni.

Il tuo cervello allora lavora per soddisfare i tuoi scopi e obiettivi.

Formulare domande specifiche causa la ricerca della risposta. Mentre esplori il testo scritto con in testa le domande, il tuo cervello produrrà ciò che ti serve a partire dalle risorse aggiornate nel tuo sistema di archiviazione della memoria inconscia. Fornirà linee guida e idee brillanti alla tua mente cosciente.



## SEGRETO

*Le risposte tendono a presentarsi sotto forma di intuizioni, idee, sensazioni e dialogo interiore, dopo che il tuo cervello ha avuto il tempo di raccogliere i dati pertinenti e organizzarli per la mente cosciente. Pertanto, mentre fai domande circa il testo e l'autore, non aspettarti di avere subito le risposte. Pretendere un richiamo immediato può essere frustrante. Invece, scegli di essere pazientemente curioso.*

*Più la tua domanda è importante, migliore sarà la risposta. Per esempio: "quali informazioni di questo materiale mi aiuteranno a raggiungere i miei obiettivi? Quali sono i punti importanti? Come si relazionano queste informazioni al mio obiettivo? Cosa mi serve di*

*sapere per fare un buon testo? Per scrivere il mio resoconto? Per intervenire al meeting di domani? Per risolvere questo problema?”.*

*Rispondere alle domande di qualcun altro è altrettanto utile come efficace tecnica per sondare la mente. Quando fai il resoconto verbale di un libro o di un articolo, quando sostieni un esame, ti sottoponi ad un testo di domande e risposte, il tuo cervello si tuffa nelle associazioni cerebrali per articolare dei concetti di fondo. Poiché esso archivia le informazioni sotto il sigillo della memoria cosciente, probabilmente ti accorgerai di avere sempre di più da dire di quanto non credevi di sapere.*

## LETTURA GLOBALE

Quando leggi globalmente, permetti alla tua mente conscia di riconoscere le informazioni da grandi stazioni di materiale di lettura. Quando combini la lettura globale con uno scopo ben definito, la tua mente fluisce con il materiale, individuando parole chiave, frasi, sezioni e idee, mentre oltrepassi tutto ciò che non è importante. Durante la Super Lettura osservi dei segnali interni che indicano che le risposte a domande specifiche sono in un paragrafo o una sezione. Segui questi passi per leggere globalmente:

- 1vai a una sessione del libro che ti attrae. Quando leggi un articolo un resoconto, comincia dall'inizio;
- 2preparati dichiarando i tuoi scopi ed entrando nello stato mentale ideale;
- 3permetti ai tuoi occhi di muoversi comodamente giù verso il centro della pagina, riconoscendo il maggior numero possibile di parole;
- 4leggi molto più velocemente di quanto leggi normalmente. Continua ad aumentare la velocità, specialmente ogni volta che la tua mente cosciente comincia a vagare. Resta rilassato;
- 5appena prima di sentirti soddisfatto, chiudi gli occhi e concedi alla tua mente di restare sul materiale che hai letto.



## SEGRETO

*La lettura globale ti aiuta a determinare velocemente se un paragrafo contiene delle informazioni rilevanti e i tuoi obiettivi o meno. Se no, vai oltre. E, se sì, fai una pausa per immergerti, leggendo la frase che contiene una risposta alla tua domanda. Poi ricomincia a muoverti. In questo modo attivi velocemente ampie parti di testo. Prima di incominciare un secondo turno di lettura in un'altra parte del testo, sonda la mente sulla base di ciò che hai notato nel primo turno. Per aumentare la tua efficacia, affina e rafforza i tuoi scopi. Per esempio, se il tuo scopo è troppo vago o troppo onnicomprensivo, rendilo più specifico. Poi leggi e immergiti per trovare più dettagli tra quelli che ti servono.*

## IMMERSIONE

Quando super leggi, individua una parte che contiene le risposte alle tue domande. Quando trovi un aneddoto, una citazione un fatto importante, fai una pausa per immergerti e leggerli. Conquistati il piacere di essere pienamente assorbito nella piacevole lettura delle informazioni. Evita la “sovra-immersione”, evitando di fermarti a lungo su una singola parte di testo. Come linea guida, quando ti immagini in un articolo, leggi attentamente non più di uno o due paragrafi di fila. Quando ti immagini in un libro, leggi con attenzione non più di una pagina o due in sequenza.

## SKITTERING:

Offre una valida alternativa alla combinazione della Super Lettura con l'immersione. Lo skittering funziona bene con i dati di tipo istruttivo e informativo, dai giornali, resoconti alle letture prolisse del web. Lo skittering comporta che il cervello debba guardare tutte le parole di un paragrafo che supportano la sua premessa principale. Fare lo skittering su

tutte le parole permette al tuo cervello di catturare solo le idee importanti e sentirsi sicuro nell'oltrepassare il resto.

Nello specifico:

- entra nello stato ideale per la lettura;
- ripensa al tuo scopo;
- leggi il titolo, il sottotitolo e la prefazione;
- legge alcuni dei primi paragrafi del testo;
- leggi la prima frase del paragrafo su cui farai lo skittering;
- muovi gli occhi rapidamente su tutte le parole del paragrafo, eccetto quelli della prima e dell'ultima frase;
- se il significato di quello che stai leggendo non ti è ancora chiaro, leggi l'ultima frase e utilizza questa modalità di lavoro anche per gli altri paragrafi fino a che non avrai letto tutto il materiale che ti sei prefissato;
- leggi interamente gli ultimi paragrafi;
- leggi il sommario;
- ripassa e rifletti;
- crea una mappa mentale che riassume ciò che è appena letto.



## SEGRETO

*Il movimento dei tuoi occhi può seguire una linea a zig-zag dall'alto al basso o dal basso verso l'alto. I tuoi occhi possono seguire uno schema circolare in senso orario o antiorario e muoversi dal centro verso l'esterno o dagli angoli verso il centro. Non c'è uno schema prestabilito, ma potrai trovare quello che preferisci. Provali tutti per trovare quello che funziona meglio per te.*

*Quando fai un breve skittering, paragrafi di due o tre frasi, leggi l'intero paragrafo. Se trovi difficile localizzare il punto d'inizio*

*esatto dell'ultima frase, non preoccupartene. Leggi semplicemente le ultime due righe del paragrafo.*

## MAPPE MENTALI

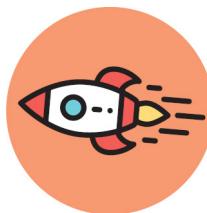
Crea una mappa mentale che riassuma ciò che hai appena letto.



### SEGRETO

*Quando fai le mappe mentali, può essere utile usare dei fogli di carta più grande del formato standard della carta da lettera. Se usi i fogli formato standard, usali in orizzontale. Scrivere in orizzontale ti dà più spazio per registrare le idee.*

*Le mappe mentali sono fortemente individuali. Le immagini e le associazioni che promuovono la tua memoria a lungo termine sono unici e personali per te. Sentiti libero di fare le mappe mentali ogni volta che vuoi durante la fase di attivazione mentre scopri delle informazioni stimolanti per catturarle*



## 7.7 QUINTO PASSO: LETTURA VELOCE (LETTURA CRITICA)

Dopo aver fatto tutti i passi precedenti è arrivato il momento di applicare la lettura veloce su tutto il testo che devi apprendere.

Questa operazione è facoltativa.

Sembra strano da sentire ma sì, è superfluo andare ad applicare la lettura veloce, se tutte le informazioni che volevi prendere da ciò che hai super letto le hai già acquisite.

Se invece vuoi approfondire o studiare a fondo il materiale che hai super letto, ecco che la lettura veloce diventa una componente essenziale del processo.

Ora non ti rispiego nuovamente come si legge velocemente, anche perché se non ricordi dei passaggi basta andare al capitolo sulla lettura veloce e tutto ti sarà nuovamente chiaro, ma voglio comunque lasciarti alcuni consigli qui sotto che ti possono essere utili.



## CONSIGLI

**TEMPO:** variabile.

I lettori adulti più efficienti leggono in modo flessibile, usando una vasta gamma di velocità, in base agli obiettivi che si prefiggono.

La lettura veloce ti permette di muoverti velocemente attraverso un testo dall'inizio alla fine senza fermarti.

Varia la tua velocità di lettura da veloce a lenta in base alla tua precedente esposizione alle informazioni e anche alla loro complessità e all'importanza che hanno per te.

**Leggi più velocemente quando:**

- hai già attivato quel paragrafo o quella pagina durante uno degli altri passi. Vai oltre.
- Riconosci che l'informazione è semplicistica o ripetitiva. Poiché l'hai già capito, oltrepassala a velocità di superlettura.

→ Vedi velocemente che la sessione che stai leggendo non è importante per il tuo scopo. Fai una lettura globale, tenendo il tuo intuito aperto per fermarti quando avverti che è necessario controllare qualcosa.

**Leggi più lentamente quando:**

- il testo contiene nuove informazioni.
- Osservi un'informazione complessa che ha bisogno di una considerazione più attenta.
- Riconosci un passaggio estremamente importante che vuoi esplorare più dettagliatamente.
- Il risultato è che ti muovi a velocità variabile del testo: a volte più velocemente, a volte più lentamente in base all'importanza, alla complessità e alla tua precedente conoscenza dell'informazione.



## SEGRETO

*Quando leggi velocemente, non fermarti mai a lottare con le cose che non comprendi. Piuttosto, continua. Presto, giungerai a qualcosa che capisci. In questo modo impiegherai il tuo tempo soffermandoti sulle informazioni che hai veramente necessità di capire poiché in relazione con i tuoi obiettivi.*

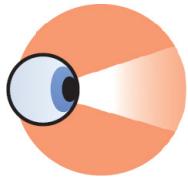


## 7.8 ESERCIZI

Un'ottima modalità per iniziare a esercitarsi con la Super Lettura è quella, innanzitutto, di aver fatto tutti gli esercizi di allenamento della lettura veloce e mi riferisco a:

- Esercizi di spostamento oculare sui puntini.
- Allargamento del campo visivo con il rombo e il puntolone.
- Velocità di percezione con l'esercizio del **COPRI/SCOPRI**.

In ogni caso torna al capitolo della lettura veloce e rivedili tutti. Di seguito ti lascio altri 2 esercizi che servono per aumentare la velocità di percezione oculare che è fondamentale per la Super Lettura.



## PRIMO ESERCIZIO

Il primo esercizio sulla velocità di percezione, solitamente ai corsi che tengo in aula lo attuo facendo partecipare un gruppo di cinque persone in contemporanea.

L'esercizio consiste nel far sedere la persona che farà l'esercizio su una sedia con le spalle ben appoggiate sullo schienale, mani appoggiate sulle gambe e occhi chiusi.

Gli altri componenti si devono munire di un oggetto a caso preso nella stanza e metterlo davanti agli occhi di chi sta seduto. Una volta posizionato l'oggetto, chi sta in piedi tocca la spalla a chi sta seduto che dovrà **APRIRE** e **CHIUDERE** gli occhi molto velocemente e dire ad alta voce l'oggetto che ha davanti agli occhi.

Una volta che un componente ha fatto vedere l'oggetto, toccherà all'altro posizionare un altro oggetto davanti agli occhi e toccare la spalla. Nuovamente, chi sta seduto aprirà e chiuderà gli occhi velocemente e dovrà riconoscere l'oggetto.

Chi prima aveva fatto vedere l'oggetto, mentre gli altri fanno vedere i loro a chi sta seduto, gira per la stanza alla ricerca di un nuovo oggetto da mettere davanti agli occhi al suo prossimo turno.

Dopo 5 minuti di esercizio, si cambia persona e a turno ognuno si siede sulla sedia e viene “bombardato” di informazioni visive.

Lo scopo di questo esercizio è un po’ come il **COPRI/SCOPRI** della lettura veloce ma fatto in questo modo diventa dinamico e diver-tente.

Ovviamente se sei in casa da solo non puoi ricreare lo stesso esercizio ma se coinvolgi altre persone ti puoi allenare anche in questo modo.

.....



Ora ti do anche la versione “solitaria” dell’esercizio.

Puoi ricreare la stessa tipologia di stimolo prendendo un mazzo di carte da gioco.

Puoi scegliere qualsiasi tipo di carte da gioco, anche quelle del Memory se le hai in casa.

Ti siedi comodo, mescoli le carte, chiudi gli occhi e ti poni una carta davanti; quindi apri e chiudi gli occhi velocemente e nomini la carta ad alta voce (o nella tua mente se non vuoi disturbare nessuno) la carta che hai appena visto. Più apri e chiudi gli occhi velocemente e meglio è. Lo scopo è quello di dare meno tempo possibile al tuo cervello di riconoscere l’immagine e più diventerai veloce nel riconoscerle, più sarai veloce con tutto quello che poi super leggerai.



## SECONDO ESERCIZIO

Il secondo esercizio invece serve a far comunicare più velocemente i due emisferi cerebrali.

È un esercizio apparentemente semplice, ma quando lo andrai a fare ti renderai conto che spesso i due emisferi “cozzano” tra di loro.

Alla pagina successiva troverai il disegno di una stella.



## METTI IL FOGLIO TRA TE E IL LIBRO

Devi guardare il libro dal riflesso dello specchio.

Tutto quello che dovrai fare è munirti di un **foglio** e uno **specchio** piccolo tipo un  $15 \times 20$  che molte persone hanno nel bagno (non quello appeso al muro mi raccomando).

Attenzione che non sia troppo troppo piccolo, poiché altrimenti sarà più faticoso.

Se una persona può aiutarti a fare questo esercizio è fortemente consigliato in quanto avrai bisogno di qualcuno che ti tenga lo specchio davanti alla pagina dove dovrai vedere riflessa l'immagine della stella che trovi alla pagina successiva.

Tutto quello che dovrai fare è **tracciare una linea** che percorra l'intero **interno della stella**. Quindi, metti il foglio davanti alla tua faccia in modo da impedirti la visuale diretta al libro.

Tutto quello che dovrai fare è vedere l'immagine della stella riflessa nello specchio e, rimanendo nelle righe, disegnare l'intero percorso della stella.

Detta così sembra molto semplice ma appena inizierete a fare l'esercizio trovare un punto dove i due emisferi dovranno collaborare molto, in quanto l'occhio vi dirà di fare un gesto, ma nella realtà quel gesto non vi porterà

dove volete voi. Ed è lì che entra in gioco l'emisfero del cervello creativo che ti aiuterà a trovare una soluzione.

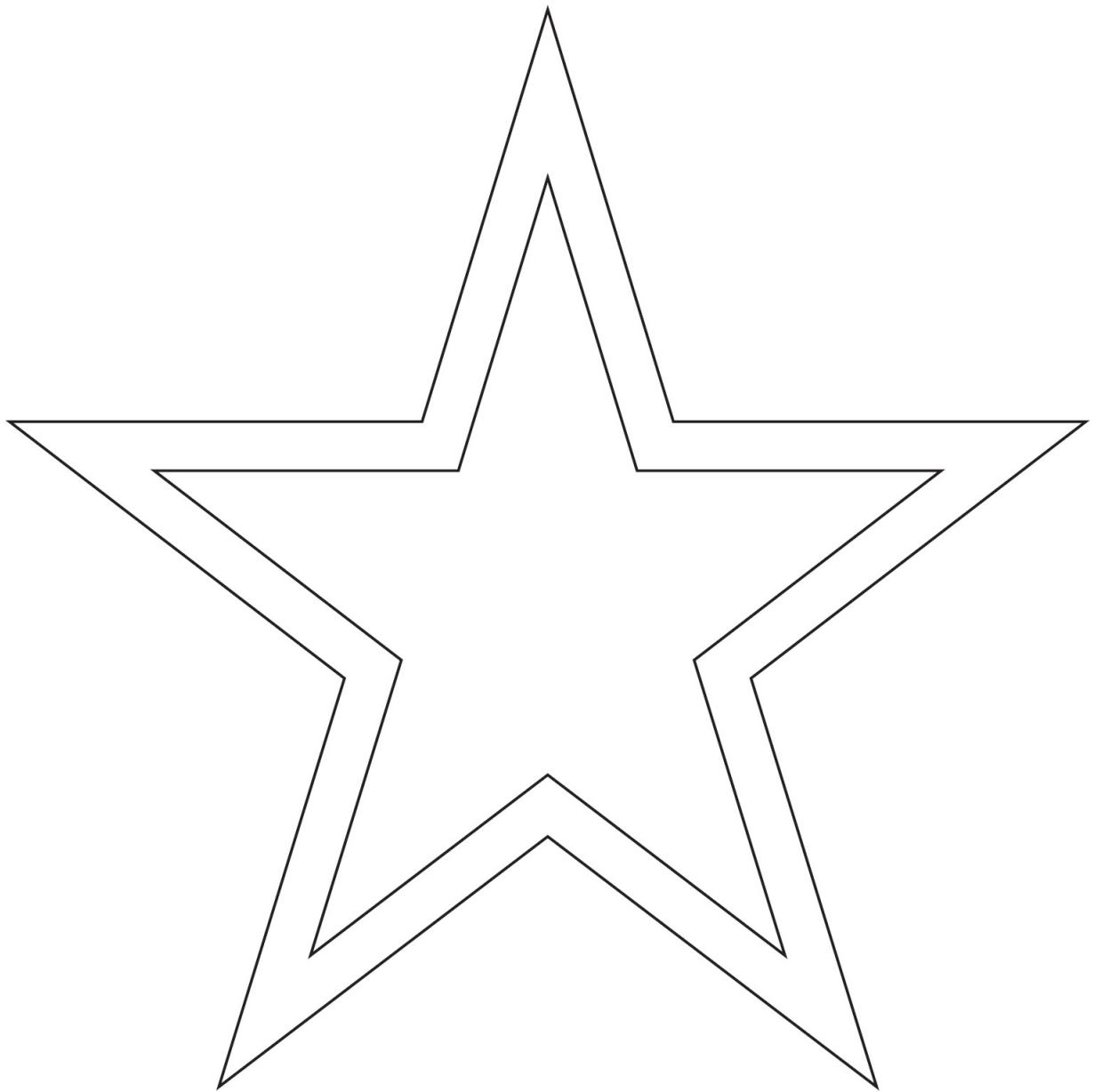
Come hai potuto notare l'esercizio della stella è molto simpatico e puoi proporlo anche ai tuoi amici; potrai sfidarli poi magari spiegando loro a cosa può servire.

.....

Una volta che avrai fatto tutti questi esercizi inizia a mettere in pratica la Super Lettura.

Inizia da libri che hai già letto e super leggili. Ti renderai conto che semplicemente sfogliando dei libri di narrativa che hai già letto, quante informazioni ti tornano alla mente... e li hai superletti mettendoci meno di qualche minuto.

Fai esercizi su almeno 5 libri in modo da padroneggiare la strategia ricordandoti di entrare nello stato di apprendimento, di applicare la tecnica del mandarino, di vedere la pagina blip e di sfogliare una pagina al secondo.



## SEGRETO

*Prima di passare all'argomento successivo voglio svelarti un ultimo segreto che ti consiglio caldamente di applicare.*

*Una volta che hai sfogliato le pagine fino in fondo, **capovolgi** il libro sottosopra e risfoglia il libro dalla fine all'inizio, tenendolo*

*capovolto.*

*No, non sono impazzito. Ti sto chiedendo di sfogliare un libro sottosopra per un valido motivo.*

*È tutta una questione di ottica.*

*Hai mai scattato una foto con una macchina fotografica “Reflex”?*

*Quando scatti ti fa vedere l’immagine sottosopra perché la normale ottica prende l’immagine e la capovolge. Le macchine fotografiche e il nostro occhio fanno anche un’operazione aggiuntiva ovvero quella di rigirare l’immagine e farcela vedere dritta.*

*Sfogliando il libro capovolto in sostanza, fai saltare un passaggio al nostro occhio e al nostro cervello che, inizialmente faranno fatica a percepire le informazioni, perché abituati a dover rigirare quello che si vede. Dopo un pò, si accorgerà che “non rigirando” l’immagine del libro che stai sfogliando percepirà le informazioni e questo aumenterà la capacità di comprensione.*

*Si, è una cosa molto strana ma fidati che funziona.*

*Ti consiglio, soprattutto all’inizio di evitare di superleggere in pubblico in quanto qualcuno ti potrà prendere “per pazzo” in quanto sfogli un libro a due pagine al secondo e poi quando arrivi in fondo lo capovolgi e fai altrettanto...probabilmente prima di conoscere queste strategie lo avrei pensato anche io, anche se oggi mi diverto a farlo in pubblico, perché poi spiego alla gente di cosa si tratta e incuriositi vogliono imparare anche loro.*

*Ricorda di notare sempre le piccole vittorie quando Super leggi, nota tutto quello che ricordi, nota tutti gli scopi che raggiungi e festeggia, perché ogni piccolo traguardo ti porterà a prendere fiducia nel metodo. E soprattutto, continua ad allenarti per diventare sempre più veloce.*



**LA MIA MAPPA MENTALE**

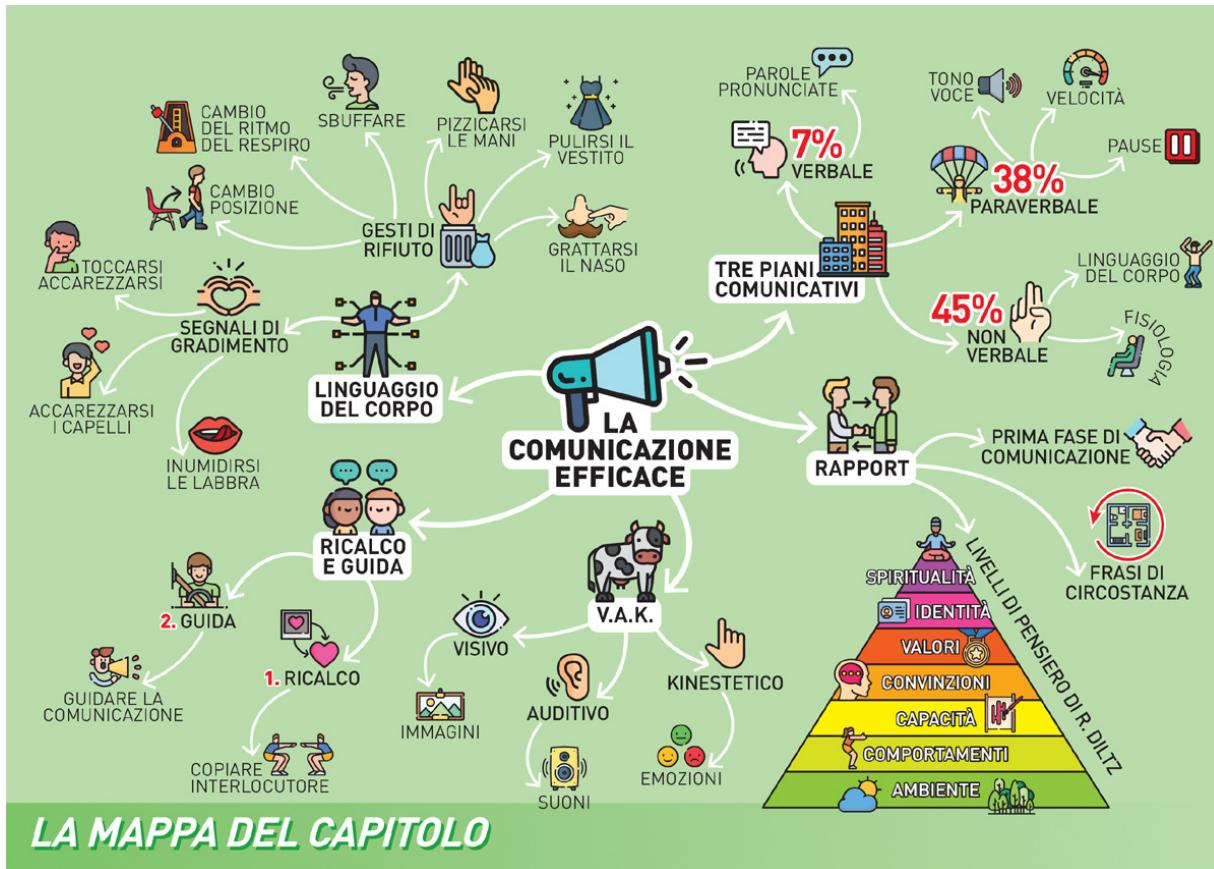




## 8

# LA COMUNICAZIONE EFFICACE

- **LE BASI DELLA COMUNICAZIONE**
- **IL RAPPORT**
- **I LIVELLI DI PENSIERO**
- **VAK**
- **RICALCO E GUIDA**
- **IL LINGUAGGIO DEL CORPO**



## 8.1 LE BASI DELLA COMUNICAZIONE

La comunicazione e le sue modalità sono aspetti ai quali gli studenti non pensano minimamente, perché la maggior parte pensa che studiare e sapere quello che c'è scritto sui libri sia sufficiente per passare l'esame in questione, e poi spesso si scontrano con dei professori che minimizzano ciò che hanno studiato, oppure notano che chi è più impreparato invece ottiene voti più alti, e quindi si grida all'ingiustizia! Beh, sappi che spesso è tutto merito della comunicazione!

Ci sono almeno tre piani comunicativi sulla base dei quali interfacciarsi con un'altra persona, e la cosa straordinaria è riuscire a sintonizzarsi sullo

stesso canale al primo colpo; ma quando succede che si ha davanti una persona sintonizzata su un canale diverso dal proprio, il comprendersi diventa molto impegnativo.

Ti è mai capitato durante un'interrogazione, un esame orale o una chiacchierata di pensare che il tuo discorso sia il più chiaro e semplice possibile, e chi ti sta di fronte invece ti dice: "Sinceramente ho capito poco, mi sembri confuso" o altre frasi simili? Seguendo con attenzione quello che leggerai qui di seguito potrai renderti conto del perché capitano queste dinamiche, come evitarle e soprattutto come diventare un comunicatore eccezionale!

La comunicazione si basa su tre componenti.

**1Verbale:** quello che diciamo.

**2Paraverbale:** il tono della voce.

**3Non verbale:** il linguaggio del corpo.

Se ti chiedessi qual è la più importante di queste tre voci, quale sceglieresti? Probabilmente avrai scelto la componente verbale, ovvero le parole... Se hai scelto questa hai sbagliato, perché il **verbale** in una comunicazione conta solo il **7%**, il **paraverbale** il **38%** e il **non verbale** il **45%**; quindi il nostro linguaggio corporeo conta molto di più di quello che diciamo, ed è per questo che è importante essere pronti su tutto. Analizziamo una componente per volta.



## LA COMPONENTE VERBALE

La componente verbale comprende tutte le parole che noi pronunciamo e, per quanto conti solo il **7%**, bisogna comunque saper usare le parole "giuste" in ogni situazione. Di fronte a un professore che usa una certa tipologia di linguaggio, per essere in sintonia con lui dobbiamo usare un lessico **uguale** al suo, e soprattutto dobbiamo ripetere le stesse **hot words**: è un termine tecnico per indicare che dobbiamo usare le stesse parole che egli usa nelle domande o nei discorsi.

Per esempio, se un docente ti chiede di parlare “**nel dettaglio**” di un determinato argomento, tu potresti esordire dicendo: “**Nel dettaglio** questo argomento si articola in questo modo”, e poi continui il discorso.

Errato sarebbe cominciare dicendo: “**Nel particolare** questo argomento si articola in questo modo”, perché usando una parola **diversa** dalla sua crei subito **distonia** e non **sintonia**, che invece dovresti creare per portare la comunicazione nella direzione che vuoi tu.

Quindi ricorda che ogni volta che parli con qualcuno, per entrare in sintonia, devi usare le sue stesse parole in modo da parlare la stessa lingua, e vedrai che ci sarà subito una forte intesa; ovviamente, nel caso tu voglia far arrabbiare una persona, basterà semplicemente cambiare le *hot words*.



## LA COMPONENTE PARAPERBALE

La componente paraverbale comprende invece il **tono** della comunicazione, la **velocità**, le **pause**, insomma tutto quello che riguarda la **musicalità** della conversazione. Anche qui l’obiettivo è creare sintonia tra te e il professore, quindi ricordati di usare il suo stesso **tono di voce**: se parla a voce bassa, anche tu dovrai parlare a voce bassa; se grida, dovrai farlo anche tu; se parla lentamente, dovrai rallentare il tuo modo di parlare; se invece è molto veloce, dovrai velocizzarlo. Questo perché quando una persona comunica con gli altri lo fa secondo il suo “schema” comunicativo, e inconsciamente “pretende” che sia il modo comunicativo di tutti; invece spesso le modalità differiscono l’una dall’altra, ma per poter sintonizzarci l’uno con l’altro basta “copiare” anche il tono e il gioco è fatto.



## LA COMPONENTE NON VERBALE

La componente non verbale comprende invece il nostro **linguaggio del corpo**, che è la componente più importante delle tre. Se pensi che basta guardare come cammina una persona, oppure come è seduta, per capire se è una persona decisa, sicura, insicura, preparata o titubante... tutto questo è possibile capirlo già guardando semplicemente come una persona si muove. Quello che dovrà fare una volta davanti al professore è avere una **fisionomia** decisa, quindi se sei in piedi, spalle ben indietro, piedi ben ancorati per terra e guarda il professore negli occhi. Evita di giocare nervosamente con le mani, di cambiare il tuo peso da un piede all'altro ed evita di dondolare e di guardarti continuamente in giro. Questi sono tutti chiari segnali che te la stai facendo sotto o che non sei preparato. Mettendo in pratica questi piccoli accorgimenti, già noterai la differenza comunicativa e la sintonia che creerai con il tuo interlocutore, anche se tutto dipende da una cosa fondamentale... il **rapport**.



## 8.2 IL RAPPORT

Una delle regole più importanti della comunicazione è che nessuno di noi ha una seconda possibilità di fare un'ottima prima impressione. Mediamente una persona ci mette dai 3 ai 5 secondi per “etichettare” chi conosce o vede per la prima volta, e spesso non bastano anni per cambiare idea sulla prima impressione. Detto questo, è molto importante, quando ti interfacerai con nuove persone, stare attento a che impressione vuoi dare di te; ad ogni modo, cerca sempre di essere il più possibile te stesso, così sei sicuro di non sbagliare, e ricorda che per instaurare una comunicazione costruttiva e piacevole con una persona devi assolutamente **fare rapport**.

Il **rapport** è la fase iniziale di ogni comunicazione, sono quelle frasi di “circostanza” che spesso le persone che si sono appena conosciute

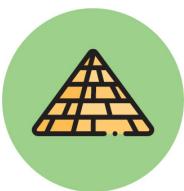
utilizzano per “rompere il ghiaccio” ed entrare in empatia il più possibile. Ora, se vuoi fare rapport con una persona che hai appena conosciuto, ti basterà cercare, attraverso alcune domande che ti suggerirò in seguito, di trovare qualche argomento comune, un’idea comune o comunque un qualcosa su cui siete entrambi d’accordo e porre le basi della comunicazione su quell’argomento, e solo in seguito parlare dell’oggetto della discussione per cui vi siete incontrati. Ad esempio, se vai in un negozio di elettronica per comprare un nuovo cellulare, fare rapport con il commesso può essere un’ottima strategia per farti consigliare il prodotto migliore per qualità/prezzo, oppure ti può far conoscere scontistiche di cui non sapevi nulla.

Fare rapport è un ottimo modo per porsi con il mondo, anche perché cerchi di fare amicizia con chi hai di fronte e questo induce spesso ad abbassare le barriere e a essere più gentili e disponibili. Questa è una regola internazionale, non vale solo con gli italiani. A me, ad esempio, è successo di andare a un corso di formazione a Londra dove eravamo più di 500 partecipanti, e fuori dall’hotel c’era un fast-food che vendeva bibite e hamburger. Il primo giorno sono uscito dall’hotel e mi sono recato in questo locale dove ho fatto rapport con il proprietario, che serviva anche da mangiare, e parlando con lui non solo sono riuscito a “strappare” una convenzione per tutti i miei amici che avessi portato nel suo locale, bensì ho mangiato gratis per cinque giorni! Se fossi entrato nel locale, avessi ordinato, mangiato e fossi uscito senza fare rapport, avrei perso un’occasione di farmi un nuovo amico a Londra e l’occasione di mangiare gratis per cinque giorni e far risparmiare soldi ai miei amici, che mi hanno ringraziato.

In ambito scolastico, fare rapport con l’esaminatore o il docente che hai di fronte è molto importante, perché ti mette un pochino a tuo agio nei confronti dell’autorità che hai davanti, e dall’altra parte troverai una persona un po’ più “morbida” rispetto a quella che troveresti di solito. Mi rendo conto che il rapport con il professore prima dell’esame a volte è possibile e a volte no; in caso ti rendessi conto che subito prima dell’esame non c’è tempo, o cerchi di creare il rapport appena entra in aula con un saluto o con una frase sul “tempo atmosferico”, oppure, se non te la senti, lascia stare e giocatela direttamente quando sarete faccia a faccia. Attenzione: entrare in rapport con un professore non vuol dire “leccare i

piedi”, oppure fare “il primo della classe”, perché questo può giocare a tuo sfavore e metterti in cattiva luce... e se il professore sente che la cosa è forzata e non naturale, te la farà pagare in sessione d’esame!

Sappi che il rapport è una pratica che le persone fanno abitualmente, sicuramente anche tu lo avrai fatto mille volte senza rendertene conto con le persone che conosci, oppure con quelle che hai appena conosciuto; infatti alcune persone spesso si percepiscono più piacevoli “a pelle”... come si dice in questi casi... e alla fine non è altro che questione di sintonia e rapport.



## 8.3 I LIVELLI DI PENSIERO

Come abbiamo visto prima, il rapport è alla base della comunicazione: più si è in rapport e meglio andrà la comunicazione, perché ci si sintonizza sulla stessa lunghezza d’onda. Spesso però i miei corsisti mi chiedono quale sia il modo migliore per fare rapport, ovvero come rompere il ghiaccio in una conversazione con una persona nuova, quindi cosa dire e da dove cominciare. Fortunatamente c’è chi ha già fatto questi studi per noi e quindi basterà seguire la scaletta gerarchica dei **livelli di pensiero** studiati da **Robert Dilts**. Dilts è stato uno dei primi allievi dei fondatori della **Programmazione Neuro Linguistica** (detta **PNL**) e le ha dato un forte contributo studiando appunto i livelli di pensiero delle persone, che permettono di entrare in sintonia molto più velocemente.

I livelli di pensiero sono i seguenti.

→**Ambientale**

→**Comportamentale**

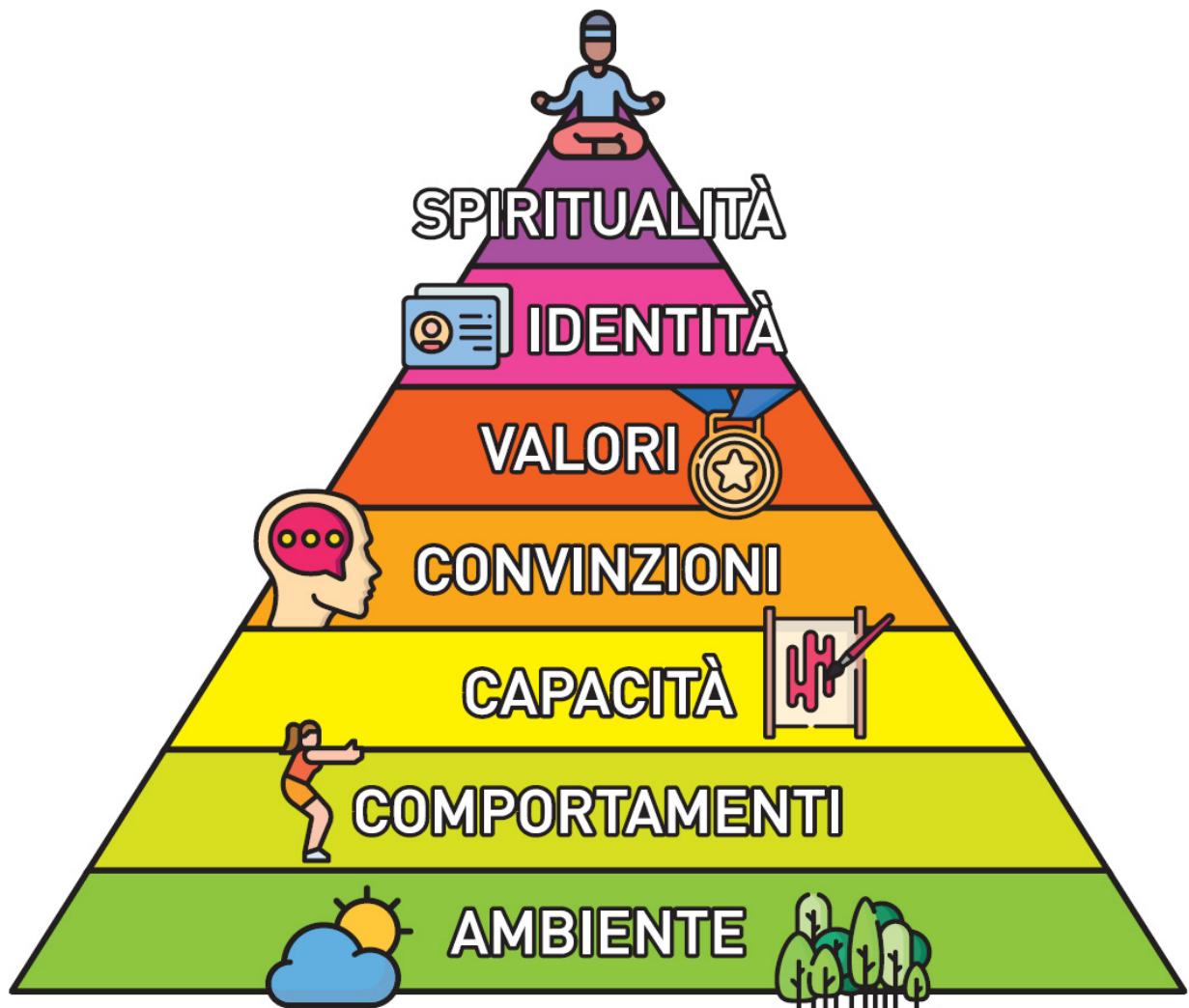
→**Capacità**

→**Convinzioni**

→**Valori**

→Identità

→Spiritualità



### I SETTE LIVELLI DI PENSIERO

Rappresentati come una piramide, salendo verso l'alto gli argomenti diventano sempre più profondi.

Ho rappresentato queste sette categorie di argomentazioni comunicative come una piramide, perché è proprio così che si devono affrontare i livelli, come se si scalasse una piramide o una montagna: bisogna partire dalla base e salire piano piano verso la cima, da dove potrai ammirare un paesaggio stupendo... E così è la comunicazione: man mano che salirai verso l'alto e

la comunicazione toccherà argomenti sempre più profondi, noterai che l'affinità con la persona che hai di fronte sarà più intensa oppure scatenerai una lite immediata... e presto capirai il perché di ciò.

---



## IL LIVELLO AMBIENTALE

È l'approccio più facile, banale e allo stesso tempo più sicuro da poter utilizzare per cominciare una comunicazione con chi incontri per la prima volta, oppure persone con cui non hai una grande confidenza, tipo i professori. Per "ambientale" si intende parlare dell'ambiente circostante, del clima della giornata, della temperatura della stanza. Un esempio: "Oggi è proprio una bella giornata di sole" (ovviamente se c'è il sole), oppure "Qui dentro fa proprio freddo/caldo" e anche "Oggi piove a secchiate" ecc.

Puoi dire queste frasi a una qualsiasi persona e questa non potrà fare altro che risponderti; da quella risposta avrai "agganciato" il tuo interlocutore e potrai cominciare a scalare la piramide dopo qualche altra frase sul livello ambientale, del tipo: "Quando sono uscito questa mattina non c'era tutto questo caldo e mi sono vestito troppo; è successo anche a lei?" ecc.



## IL LIVELLO COMPORTAMENTALE

Dopo aver parlato un po' con il nostro interlocutore, ci sarà sicuramente balzato all'occhio qualche suo comportamento, un suo modo di fare, una sua particolarità comportamentale, come il mangiarsi le unghie, muovere la

gamba su e giù in modo nervoso, mordicchiarsi il labbro, oppure avremo notato un comportamento apprensivo, rilassato, eccitato, felice ecc. Insomma basta notare un aspetto del suo comportamento e parlare di quello, ad esempio: “Vedo che anche lei è preoccupato oggi, a me da stamattina non ne va una dritta”. Oppure, se il suo comportamento è dovuto a un evento di cui conosciamo le conseguenze, come per un professore l'essere stanco perché ha ascoltato ragazzi dalla mattina, si potrebbe dire così: “Essere all'università da questa mattina è stancante, immagino che per lei ascoltare tutti gli studenti lo sia ancora di più...” e con frasi relative a dei comportamenti facendo possibilmente riferimento a intenzioni positive, che giova sempre alla comunicazione. Ad esempio, se un professore è stanco, oltre a dirgli che noti che è stanco e lo capisci, puoi offrirgli un bicchiere d'acqua o proporgli una pausa... No, non è un comportamento da “leccini”, semplicemente ti stai prendendo cura di chi hai di fronte e questo sicuramente è un modo per abbassare quelle barriere che all'inizio ci sono. Ovvio che se calchi troppo la mano e fai troppo “il gentile”, il professore capirà che non lo stai facendo perché ti interessi a lui, ma perché vuoi semplicemente ammorbadirlo... e questo non gli farà sicuramente piacere.

---



## IL LIVELLO CAPACITÀ

Si entra in sintonia comunicativa anche quando parlando con l'interlocutore capisci di avere delle capacità in comune, oppure che il tuo interlocutore ha delle capacità particolari che ti interessano particolarmente. Ad esempio, se un professore tra una pausa e l'altra gioca con il cubo di Rubik e riesce a risolverlo, essere interessati a questa capacità lo farà sentire ancora più importante e parlare di questo eleverà la tua posizione comunicativa; se poi la capacità che ha il tuo interlocutore è una capacità che hai anche tu, l'affiatamento comunicativo diventerà ancora più alto. Se il professore fa il

cubo di Rubik in 5 minuti e tu usi una strategia che ti permette di finirlo in 3 minuti, condividere questa cosa con lui ti aiuterà parecchio per entrare in sintonia. Le capacità che hanno le persone sono veramente tantissime: dalla pesca, al giardinaggio, al campeggio, allo sport, basterà capire quale capacità si cela dietro al tuo interlocutore e il gioco è fatto.



## IL LIVELLO CONVINZIONI

Da questo livello si inizia ad arrivare alla parte alta della piramide, e da qui in poi bisogna fare molta attenzione a come ci si rivolge all'interlocutore, perché quando una persona è convinta di qualcosa è impegnativo farle cambiare idea, soprattutto se ha autorità su di noi. Quando ci troviamo davanti al professore, un po' di conversazione passando dagli altri livelli è d'obbligo, a meno che tu non conosca già quali siano le sue convinzioni per poter creare un rapporto migliore che ti avvicini al raggiungimento del tuo obiettivo comunicativo. Un professore burbero potrebbe essere convinto che gli studenti siano lì semplicemente per fargli perdere tempo e un buon modo per comunicare su questo argomento è parlare della sua convinzione sul tempo, dicendo questo: “Lei non pensa che il tempo sia una cosa preziosa? A me non piace perdere tempo, e soprattutto far perdere tempo, quindi se lei è d'accordo vorrei evitare di farle perdere del tempo inutilmente e farle capire il più velocemente possibile che sono preparato sull'argomento d'esame...”. In questo modo il professore apprezzerà. Attenzione: questa frase è ottima se sei in rapporto con il docente e hai già superato gli altri livelli, altrimenti, se arrivassi a freddo con questa affermazione, il professore la prenderebbe come un affronto o come un'imposizione e ciò non gioverebbe alla comunicazione.





## IL LIVELLO VALORI

Qui siamo in “campo minato” perché siamo proprio nella parte più alta della piramide e si cammina in una cristalleria dove, appena ci si gira, si potrebbe rompere qualcosa. Calpestare i valori di una persona è il modo giusto per distruggere una comunicazione anche ben strutturata, e recuperare è veramente difficile. Se un professore manifesta in qualche modo i suoi valori, la cosa migliore che puoi fare è discutere su questi chiedendo com’è arrivato ad averli, ma mai e poi mai contrastarli. Parlandone, puoi semplicemente far capire che i tuoi si discostano dai suoi per visioni diverse, ma rispetti sempre la sua visione dei valori. Se ti rendi conto, ad esempio, che il valore “famiglia” di un professore è alto, la cosa migliore che puoi fare è congratularsi del fatto che essere legati ai propri cari sia la cosa più importante del mondo, oppure che la famiglia è un punto fondamentale nella vita. I valori sono molteplici e basta saperli riconoscere; basta sapere che essi sono le cose che riteniamo più importanti nella nostra vita. Alcuni esempi di valori sono: famiglia, amore, successo, soldi, potere.



## IL LIVELLO IDENTITÀ

Anche questo livello è critico e bisogna sempre fare attenzione a cosa si dice sull’identità, perché anche su questo argomento le persone possono rispondere in modo poco “gentile”, se non arrivare perfino allo scontro. Un professore ha l’identità del professore, ma non ha solo quella, potrebbe anche essere un tifoso di una squadra ben precisa, potrebbe essere un volontario della croce verde, oppure un giocatore di calcio o di basket... Insomma, una persona può avere molteplici identità e per fare rapporti e far

decollare la comunicazione basterebbe averne anche una sola in comune. Se sappiamo che il professore è un musicista e lo sei anche tu, basterà iniziare a parlare di musica, e se suonate lo stesso strumento, tipo il pianoforte, meglio ancora: inizierete a parlare del pianoforte, della passione che vi lega e che impegno sia essere un “pianista”.

---



## IL LIVELLO SPIRITUALITÀ

Questa è la punta della piramide... Sconsiglio sempre fortemente di parlare di spiritualità con persone che conosci poco, oppure con persone con cui dovrai lavorare, studiare o avere a che fare. La spiritualità è un concetto molto personale, racchiude le credenze religiose e tutto quello che ci gira attorno, e spesso proprio a causa della spiritualità si distruggono rapporti, oppure le persone si legano strettamente. È per questo che eviterei in generale di parlare di spiritualità, a meno che l'attualità non ci dia un argomento abbastanza generico, come le dimissioni del papa e l'elezione del nuovo, o argomenti di dominio pubblico: questi sono gli unici argomenti legati alla spiritualità che affronterei con un professore, chiedendo cosa ne pensi a riguardo e facendo giusto qualche commento che si discosti poco dal suo. Da questo si può capire come mai ci siano le cosiddette “guerre sante”: quando si parla di spiritualità, tutto quello che c’è sotto la piramide non conta e la gente può avere reazioni veramente inaspettate.



## 8.4 VAK

Molti pensano che comunicare efficacemente sia semplicemente mettere quattro frasi nell'ordine giusto o pronunciare la tipica “frase magica” che apre tutte le porte, ma purtroppo non è così. Per essere degli ottimi comunicatori bisogna comunque studiare, ma ti posso garantire che questo ti consentirà di arrivare al tuo obiettivo in modo più sereno. Quindi, dopo aver visto quali possono essere le frasi di approccio attraverso i livelli di pensiero, ora ci dobbiamo concentrare su quale caratteristica **VAK** puntare la comunicazione. VAK è un acronimo americano che sta per **Visual**, **Auditory** e **Kinesthetic** (“visivo, auditivo e cinestesico”), che sono le tre caratteristiche di comunicazione che ognuno di noi ha, seppur in misure differenti: una di queste tre caratteristiche è generalmente predominante sulle altre, e quindi quando comunichiamo con qualcuno, dopo il rapporto la prima cosa da fare è proprio capire se è “visivo”, “auditivo” o “cinestesico”.

Vediamo nel dettaglio cosa significa essere “visivo”, “auditivo” o “cinestesico”.



### VISIVI

Processano il pensiero sotto forma di immagini.

→**Visiivi**: sono tutte quelle persone che processano il loro pensiero sotto forma di **immagini**, spesso hanno una parata molto veloce perché cercano di descrivere tutte le immagini che gli passano per la mente. Uno dei segni che li contraddistingue di più è l'ampissima gesticolazione con le mani, spesso sembra che disegnino a gesti quello che vedono o quello che vogliono spiegare. Al telefono i visivi si notano perché gesticolano alle persone che sono dall'altra parte dell'apparecchio, pur non avendo la videochiamata attivata e, se chiedi un'informazione stradale, le loro parole sono sempre

accompagnate da vistose segnalazioni con le mani. Usano spesso termini visivi come “hai **visto** che cosa è successo”, oppure “ci **vediamo** domani” e altro ancora. Sono molto attenti ai particolari visivi in ogni ambito e quando devono descrivere qualcosa riesci quasi a immaginarlo da quanto sono precisi nei dettagli.



## AUDITIVI

Processano il pensiero sotto forma di suoni.

→**Auditivi**: sono tutte quelle persone che processano i loro pensieri sotto forma di **suoni**; si riconoscono perché quando parlano fanno dei suoni onomatopeici e sono sempre attenti ai rumori, ai suoni o ai silenzi che li circondano. Un auditivo è molto attento all’ambiente sonoro circostante ed è fortemente infastidito dai rumori che non gradisce: spesso in camera da letto non porta orologi analogici perché il ticchettio dell’orologio lo disturberebbe enormemente; quando va in auto non potrebbe guidare senza un sottofondo musicale o senza conversare con qualcuno. Ha una gesticolazione media e spesso ripete lo stesso gesto con le mani come se cadenzasse il ritmo della parlata. A seconda della parlata, gli auditivi si dividono in due categorie: gli **auditivi diapason** e gli **auditivi tonali o musicali**.

→Gli **auditivi diapason** sono quelle persone che quando parlano usano sempre lo stesso tono di comunicazione e non danno forma al loro discorso, e tempo qualche minuto gli interlocutori o si perdono o si addormentano.

→Gli **auditivi tonali o musicali** invece sono quasi considerati i migliori comunicatori, perché sentirli parlare è un vero piacere, in quanto la loro comunicazione è sempre in movimento: i loro toni si alzano per enfatizzare un argomento, oppure divengono

sommessi per sussurrarne altri, fanno le giuste pause quando parlano perché ogni parola ha il suo giusto peso.



## CINESTETICI

Processano il pensiero sotto forma di emozioni.

→**Cinestesici:** sono tutte quelle persone che processano i loro pensieri sotto forma di **emozioni**, si riconoscono subito da un gesto inequivocabile: **toccano...** Hanno un bisogno spasmodico di dover avere un contatto fisico con chi hanno di fronte, come quelle persone che ti danno la mano e non te la lasciano più. Hanno una parlata abbastanza lenta, spesso pronunciano tutte le parole fino in fondo e quando parlano cercano di trasmetterti tutte le emozioni che hanno provato vivendo certe esperienze. Per un cinestesico, anche andare a fare la spesa e raccontarlo diventa un'esperienza emozionante. La gesticolazione è molto bassa, quasi assente, ma spesso, se non riescono ad avere un contatto fisico con l'interlocutore, hanno qualcosa in mano con cui poter giocherellare. Un cinestesico è molto disinteressato all'estetica delle cose, ma è molto più attento alla comodità; ad esempio, se un maglione è esteticamente discutibile o ha un colore che non si abbina con il resto, basta semplicemente la componente comodità per indossarlo, il resto non conta.

Sappi che ognuno di noi è sia visivo che auditivo che cinestesico, ma una di queste caratteristiche predomina sulle altre due e dobbiamo assolutamente individuarla nella persona con cui comunichiamo, per cercare di porci sul suo stesso piano comunicativo; altrimenti si potrebbero verificare per esempio i seguenti casi.

**Se un visivo parla a un cinestesico** può succedere che il visivo, parlando molto velocemente, non dia il tempo al cinestesico di prendere tutte le

informazioni, e quest'ultimo a sua volta si sentirà inondato di dati che sicuramente non capirà. Infatti spesso capita che se il visivo parla troppo velocemente, il cinestesico gli dica di parlare più piano o di dire una cosa per volta. Se il nostro professore è cinestesico e noi siamo visivi, parlare velocemente è delete-rio in quanto lui non capirebbe tutto quello che abbiamo detto, e a sua volta penserà che siamo confusi e che non conosciamo l'argomento. Questo succede spessissimo agli esami, quindi presta attenzione.

Invece **se un cinestesico parla a un visivo**, può succedere che il visivo si distraiga o sia impaziente di conoscere il resto, dato che il cinestesico parla abbastanza lentamente per i canoni del visivo. Spesso le persone che parlano troppo lentamente per i nostri canoni continuiamo a incalzarle con espressioni del tipo “e poi... quindi... allora...”, che inducono a “tagliare” la storia per arrivare al dunque. Se sei cinestesico e il professore è visivo, sforzati di parlare più velocemente, altrimenti quello che può succedere è che possa avere l'impressione che tu parli lentamente perché non hai studiato o perché vuoi perdere del tempo per fare in modo che non ti chieda altro; questo comportamento lo innervosirebbe e non gioverebbe al tuo esame. Gli uditivi hanno la fortuna di avere una comunicazione media, quindi non parlano né troppo veloce, né troppo lento, ma anche loro si devono adattare il più possibile alla velocità del proprio interlocutore. Una delle cose migliori che puoi fare quando devi parlare a un interlocutore e capire a quale caratteristica VAK appartiene è improntare il discorso arricchendolo con termini che si addicono alla sua categoria. Di seguito trovi una tabella riassuntiva delle tre caratteristiche.

## GRIGLIA DEI SEGNALI D'ACCESSO

Di seguito trovi una tabella riassuntiva delle parole principali che di solito si usano all'interno di frasi o di un discorso, delle modalità espressive e dei gesti utilizzati dalle persone visive, uditive e cinestesiche in modo da poterli riconoscere e comportarti di conseguenza.

			
<b>VERBALE</b>	<b>PARAVERBALE</b>	<b>NON VERBALE</b>	
<b>VISIVO</b>	Chiaro, scuro, immagine, quadro, cristallino, vedere, messa a fuoco, limpido, brillante, colori, visibile, osservare, scrutare ecc.	Parla velocemente Volume alto Assenza di pause Ritmo serrato Tono acuto, tendente al falsetto	Postura eretta Gestualità ampia e descrittiva Respirazione toracica veloce e/o apnea Occhi verso l'alto
<b>AUDITIVO</b>	Ascoltare, dire, sentire, parlare, musicale, suonare, bene/male, campanello d'allarme, cacofonico ecc. Citazioni	Volume medio monotono Ritmo ripetitivo e cadenzato oppure modulazioni	Postura inclinata di lato, testa a cornetta nell'ascolto Gestualità altezza orecchie e bocca Si tocca il volto mentre ascolta Respirazione regolare Occhi lateralmente verso le orecchie
<b>CINESTETICO</b>	Sentire, provare, caldo, freddo, pesante, concreto, pungente, toccare con mano, puzza di bruciato, gustoso ecc.	Parla lentamente, molte pause Volume basso Tono caldo e profondo	Postura rannicchiata Gestualità ridotta, mani e braccia spesso incrociate Respirazione diaframmatica profonda Occhi verso il basso
			

## 8.5 RICALCO E GUIDA

Fino a ora abbiamo visto strategie che devi conoscere prima di mettere in atto, quindi devi esercitarti un po' nella tua vita quotidianamente prima di attuarle in situazioni importanti come un esame. La strategia di cui ti parlo ora, invece, è talmente semplice che potrai metterla in pratica fin da subito ed è considerata quasi la chiave di tutto. Questa strategia si chiama **ricalco e guida** e si divide in due fasi: prima ci deve essere il **ricalco** e in successione la **guida**.



## IL RICALCO

È la fase iniziale: devi copiare fisicamente e verbalmente il tuo interlocutore, ma attento a non esagerare!

Molte persone mi chiedono come mai devono essere sempre loro ad adattarsi allo stile comunicativo di qualcuno e non può essere viceversa? Bene, con questa strategia ti dovrà adattare agli altri per un breve periodo di tempo, dopodiché sarai tu a condurre il gioco. La fase di ricalco è la fase iniziale dove tutto quello che dovrà fare è **ricalcare** o ricopiare esattamente sia fisicamente sia verbalmente la persona che hai di fronte. Quindi, se mentre inizi a parlare con questa persona lei ha le braccia incrociate, tu dovrà "lentamente" incrociare le braccia. Se questa persona dopo cinque minuti apre le braccia e mette le mani in tasca, fai passare un po' di tempo e poi lo farai anche tu. Se il tuo interlocutore ha un tono di voce alto, dovrà anche tu tenere un tono di voce alto e se lo cambia fai lo stesso... In sostanza dovrà "imitarlo" in tutto e per tutto.

È un momento molto delicato, in quanto devi eseguire questa tecnica con molta attenzione, altrimenti corri il rischio di "scimmiettare" chi hai di fronte, e se questo si accorge che lo stai copiando non fai una bella figura. Sappi che questa pratica è una cosa naturale che avviene spesso, ma di cui non ci accorgiamo: non hai idea di quante volte le persone si muovono allo stesso modo, respirano in modo sincrono, parlano con lo stesso tono e alla stessa velocità... perché calibrarsi e ricalcare la persona che abbiamo

davanti è una cosa abbastanza naturale, tranne quando qualcuno vuole fare il sostenuto... allora farà tutto il contrario di quello che farai tu; se non vuoi essere disturbato e vuoi allontanare le persone, fai tutto ciò che loro non fanno... scapperanno in poco tempo.

Torniamo al ricalco. Quando ricalco per un certo periodo la persona che ho di fronte, potrebbe essere che siamo diventati sincroni e solo in quel momento allora “si va in guida”.



## ESSERE IN GUIDA

Significa che puoi comunicare come vuoi e il tuo interlocutore ti seguirà perfettamente.

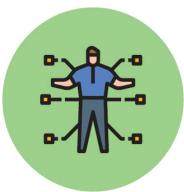
**Andare in guida** vuol dire che tu puoi comunicare come vuoi e la persona ti seguirà perfettamente: questo vuol dire che se sei in guida e hai le mani in tasca e dopo un po' incroci le braccia, il tuo interlocutore dopo un po' incrocerà le braccia, se tu sorridi lui sorridrà, se tu parli veloce lui risponderà velocemente; insomma finalmente potrai essere te stesso, e la persona che hai di fronte ti seguirà in tutto e per tutto. Attenzione: spesso le persone vanno in guida troppo presto perché pensano di essere arrivati velocemente al momento di guidare. Quando vuoi guidare, fai qualche prova leggera, facendo qualche movimento con la mano gesticolando, e se il tuo interlocutore ti segue, allora avrai fatto un buon lavoro. In caso ti rendessi conto di non aver agganciato l'interlocutore e di essere andato in guida troppo presto, tranquillo, basta ricominciare con il ricalco e andare in guida più avanti.

Questa strategia è ottima anche per calmare le persone in panico. Spesso quando una persona è agitata e respira affannosamente, si ritrova davanti qualcuno che è l'immagine della pace dei sensi che gli dice di calmarsi... Beh, ottimo modo per beccarsi un bel vaff... arti benedire... Invece, attuando la tecnica del ricalco e guida, quello che dovrai fare è guardare la persona agitata che respira affannosamente, respirare alla sua stessa velocità e dopo

un po' rallentare piano piano il respiro; prima la ricalchi, la agganci e poi la guida respirando più lentamente, e i risultati si vedranno a breve.

Se una persona comunica con te urlando, parla con lui o lei gridando per qualche secondo, dopodiché abbassa il tono della comunicazione e vedrai che la persona ti seguirà.

Nel caso in cui non dovesse farlo, continua a ricalcarlo e poi vai in guida, ma mai e poi mai parlare con un tono basso per fargli abbassare il tono: questo creerebbe distonia e il tuo interlocutore si arrabbierebbe di più. Quindi quando sei davanti a un professore per l'esame, ricalca bene la sua postura, il suo tono di voce, la velocità con cui parla... insomma diventa lui per un po' fino a che non pensi di averlo agganciato, per poi andare in guida; noterai che questa strategia ti porterà enormi giovamenti.



## 8.6 IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Su questo argomento potrei scrivere libri interi, in quanto il linguaggio del corpo è veramente un argomento molto vasto e ci sono testi totalmente dedicati all'argomento, ma voglio comunque condividere con te alcuni degli aspetti più importanti nel quotidiano, da tenere sempre presenti nel linguaggio del corpo. Come ti ho già anticipato nei primi capitoli di questa sezione, il linguaggio del corpo nella comunicazione conta per il 45%, quindi è ottimo conoscere le basi per capire i segnali che il tuo interlocutore ti manda. C'è comunque da tenere conto che ogni segnale che note-rai nel tuo interlocutore non è da prendere come "oro colato", bensì come un campanellino d'allarme e, se ne seguono due o tre, allora vuol dire che ci siamo davvero.

Ti spiegherò di seguito i **segnali di gradimento** e i **gesti di rifiuto** – che sono le due parti che a te servono di più per superare gli esami con successo – in modo da poter leggere in faccia al tuo professore se quello che stai dicendo o facendo è buono o meno ed essere in tempo per "aggiustare il tiro".



## I SEGNALI DI GRADIMENTO

- Inumidirsi le labbra con la lingua in modo naturale (non sensuale): anche se a volte ci sembra di farlo perché abbiamo le labbra secche, questo gesto è il più utilizzato e diffuso per segnalare il gradimento.
- Accarezzarsi i capelli o passarsi la mano tra i capelli o, per chi non ha capelli, passarsi una mano sulla testa è un gesto di gradimento.
- Mordicchiarsi le labbra è un segnale di forte gradimento.
- Avvicinare gli oggetti a sé mentre parliamo con qualcuno, anche questo è un segnale di forte gradimento.
- Se qualcuno cura il tuo aspetto, ti sistema la maglia o i capelli, è un gesto di gradimento, o meglio un gesto quasi materno o paterno; quindi la persona che hai di fronte tiene a te.
- Se il tuo interlocutore sospende qualcosa che stava facendo per parlare con te o darti attenzioni, anche questo è gradimento verso quello che stai dicendo o facendo.
- Sono segnali di gradimento: accarezzarsi il lobo dell'orecchio dolcemente e non nervosamente; avvicinarsi le dita alle labbra, toccandole dolcemente; accarezzarsi il collo; aggiustarsi la cravatta; giocare con l'anello.
- Se muove il busto verso di te mentre parli, è gradimento.



## I GESTI DI RIFIUTO

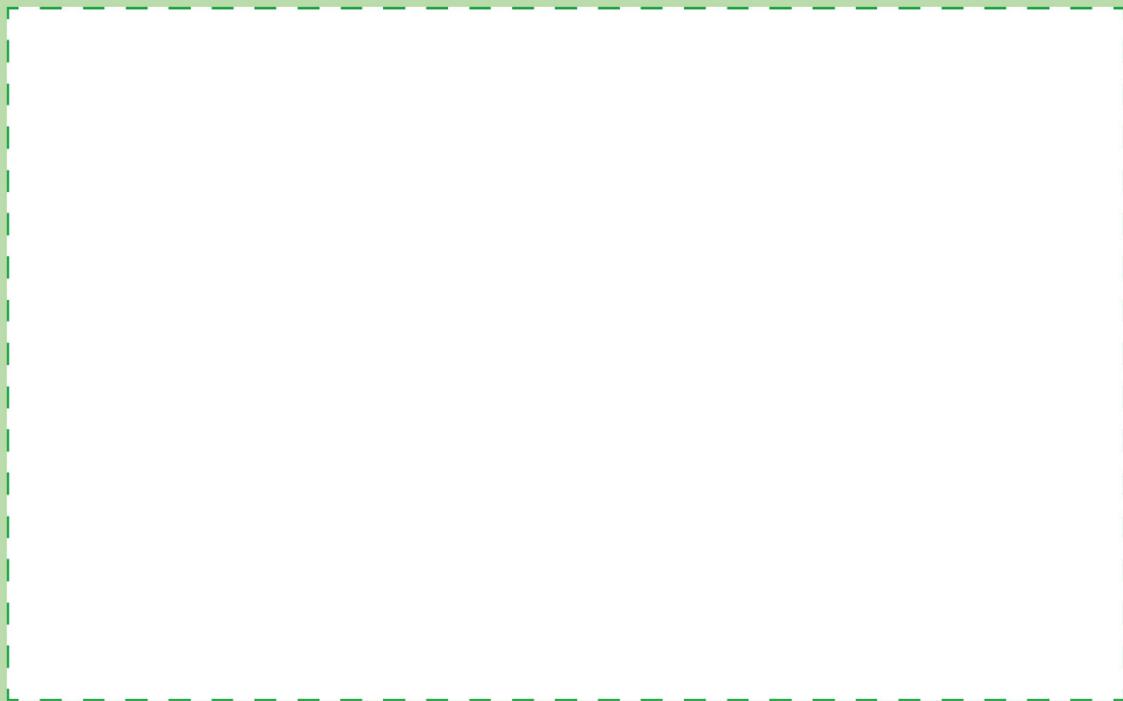
- Cambiare continuamente posizione è un segno di ansia e stress.
- Variare il modo di respirare, come sospirare più volte, sbuffare, fare grandi inspirazioni o espirazioni rumorose, è sintomo di ansia o stress su cose che stai dicendo, quindi meglio cambiare discorso o argomento.
- Se la persona si irrigidisce fisicamente mentre stai parlando, sta provando rifiuto su cosa stai dicendo; anche qui cambiare argomento è la strada migliore.
- Se si pizzica la mano mentre parli, è un segnale di tensione o rifiuto.
- Se si pulisce il vestito o la maglia come se avesse qualcosa sulle spalle, come briciole o pelucchi, è un segnale di rifiuto che indica che si sta “scrollando” di dosso quello che stai dicendo.
- Se allontana gli oggetti da sé senza alcun motivo è un segnale di rifiuto.
- Se si gratta il naso è un gesto di rifiuto, ed è anche uno dei più frequenti. Ci sono varie modalità per grattarsi il naso: c’è chi passa tutta la mano grattando con l’indice le narici andando avanti e indietro, c’è chi si afferra il naso con il pollice e l’indice e si tira il naso più volte, c’è chi gratta la gobba del naso... In qualsiasi modo una persona si gratti il naso, sta comunque rifiutando o mentendo. Nel naso abbiamo del tessuto erettile che ci fa prudere il naso quando mentiamo o rifiutiamo qualcosa, quindi diffida sempre quando qualcuno compie questo gesto, che di per sé è assolutamente inconscio.

---

Questi sono solo alcuni accorgimenti da notare quando parli con qualcuno: ti daranno dei segnali che ti saranno molto utili per capire se la tua comunicazione sta andando nella direzione giusta o meno.

Ricorda di notare i segnali, ma non spaventarti o essere troppo rigido nel rispettarli, perché è stato studiato che il linguaggio del corpo è

universale ma è fedele all'80% in una comunicazione. Quindi se stai parlando con una professoressa e questa si accarezza i capelli o se li sistema, magari è semplicemente perché voleva sistemarsi i capelli e non perché sta gradendo ciò che le stai dicendo. Queste tecniche sono molto utilizzate anche per fare "colpo" sulle altre persone, ed è veramente divertente quando la persona in questione è convinta di una cosa perché ha notato qualche segnale, magari ignorandone altri, e alla fine ci fa la figura del cretino. Il consiglio che ti do è quello di imparare bene questi segnali, esercitandoti nella vita quotidiana: comincia a notare l'ambiente circostante, magari entra in un bar e comincia a osservare chi ti sta attorno e cerca di capire dal loro linguaggio se la discussione è in tono amichevole o meno... Più diventi bravo nel notare ciò, e più ritornerà a tuo favore quando ti troverai davanti al docente o al commissario d'esame.



**LA MIA MAPPA MENTALE**

# **PRONTI, ARTENZA...VIA!**

E finalmente manca pochissimo all'esame per cui ti sei impegnato tanto e finalmente dovrai mettere alla prova te stesso per ottenere quell'obiettivo che da tempo stai aspettando. Come dice una vecchia canzone, la "notte prima degli esami" è una notte per molti diversa dal solito perché i pensieri si rincorrono nella mente e spesso si fatica a dormire, oppure si passa tutto il tempo a disposizione per ripassare con il rischio di addormentarsi sui libri. Se hai seguito passo passo il tuo masterplan, se hai fatto tutte le mappe e fatto bene i tuoi PAVLOV, puoi dormire sonni tranquilli in quanto il tuo cervello è pronto a fornirti tutto ciò di cui hai bisogno al momento dell'esame.

Evita di avere ansie e di farti domande poco produttive del tipo "e se poi non mi ricordo niente?" oppure "tanto lo so che andrà male": sono tutte frasi che non ti aiuteranno in alcun modo a essere concentrato e a dare il 100% di te stesso. Sappi che in molti libri si parla della [legge dell'attrazione](#), ovvero quello che tu richiami con la mente ti viene riproposto dall'universo. Potranno sembrarti delle cavolate, ma quante volte hai immaginato che le cose andassero in un certo modo... e alla fine sono andate proprio così? Siamo un popolo di pessimisti, quindi se ci indoviniamo si tratterà sicuramente di qualcosa di negativo! Ti consiglio invece di farlo a tuo favore: pensa a qualcosa di positivo, immagina che andrà tutto bene...

Quello che ti consiglio di fare proprio appena prima di dormire è di visualizzare, con la visualizzazione [PAVLOV](#), una visualizzazione dell'esame: immagina di essere a qualche istante prima dell'esame e ti senti tranquillo e sicuro, la tua postura fa trasparire il fatto che sei pronto e nessuna domanda ti può spaventare. Immagina che l'esame stia iniziando, leggi o ascolti le domande e parte un sorrisetto perché tu le sai tutte e con disinvoltura cominci a rispondere alle domande una dopo l'altra e le

informazioni fluiscono dalla tua mente come un fiume in piena, il tuo linguaggio del corpo è sicuro e rilassato.

Hai risposto correttamente a tutte le domande, ti alzi e ti comunicano il tuo voto... ed è proprio il voto che hai sempre sognato!

Mentre stai visualizzando creati un **ancoraggio** diverso da quello del rilassamento, tipo stringere il pugno, e mentre visualizzi che va tutto bene lo tieni bello stretto così creerai una nuova neuro-associazione e ogni volta che durante l'esame ti sentirai un po' più potrai stringerlo e riprovare le emozioni di sicurezza.

Un'altra cosa che ti consiglio prima dell'esame, e magari durante il tragitto che ti porterà alla sede d'esame, è quella di ascoltare una playlist di canzoni creata apposta per caricarti energeticamente: preparati nel lettore mp3, oppure sul pc o sul cellulare una serie di canzoni che ti diano la carica giusta per affrontare nel modo migliore l'esame, evita canzoni sdolcinate o poco motivanti... quelle non ti aiuterebbero affatto.

Quindi ricapitolando:

- studiare con le tecniche;**
- visualizzazione;**
- ancoraggio di potere;**
- playlist motivante.**

Questi sono i quattro passi che ti aiuteranno prima dell'esame e noterai che ti sentirai totalmente diverso rispetto a prima e tutto ti sembrerà molto più facile. Così facendo sei diventato un professionista dello studio e applicando anche le tecniche di comunicazione efficace durante l'esame noterai che passare gli esami non è mai stato così facile. Ricorda però che tutto questo non è una bacchetta magica. Per diventare bravi con le tecniche ci vuole un po' di impegno e di pratica, ma sono sicuro che non appena vedrai i primi risultati non ne potrai più fare a meno.

# INFORMAZIONI SUL LIBRO

Avere una **Super Memoria** non è una questione naturale, ma dipende da come riesci a sfruttare le tue potenzialità. Con le **strategie di memorizzazione più avanzate** che imparerai a padroneggiare grazie a questo libro, riuscirai a **ricordare qualsiasi informazione** in qualsiasi momento.

Sai che è possibile anche **leggere 25.000 parole al minuto?** Dove sta il trucco? Non c'è.

In questa guida dettagliata Rossman insegna ai business leader di oggi a pensare come Amazon, definire strategie come Bezos e stracciare la concorrenza come nessun altro.

Ti potrà sembrare una magia, ma quando avrai appreso il metodo e lo avrai applicato, fin da subito ti sembrerà di avere dei super poteri.

Ti sentirai un **Super Lettore.**