

# USIAMO LA MEMORIA

- **CONSIGLI PRATICI ED ESERCITAZIONI**  
**"IN PRIMA PERSONA" PER IMPARARE A**  
**NON DIMENTICARE -**



**Upad, 16 gennaio – 13 febbraio 2007**



 dr.  
**ALDO MENINI**

# **RIASSUNTO DELLE PUNTATE PRECEDENTI (REPETITA JUVANT)**

- **FUNZIONAMENTO DELLA MEMORIA**
- **IMMAGINAZIONE ED ASSOCIAZIONE MENTALE**
  - **METODO 1: IL COLLEGAMENTO**
    - **METODO 2: L'APPIGLIO**
    - **METODO 3: LA RIMA**
  - **METODO 4: ETICHETTA SOCIALE**



# FUNZIONAMENTO DELLA MEMORIA

*Il cervello non ha memoria,  
però ricorda di avere  
ricordato; perciò non tutti  
gli elementi passeranno,  
ma solo quelli che suscitano  
"emozione", perché il  
cervello RITORNA sempre  
alle emozioni...*



# FUNZIONAMENTO DELLA MEMORIA



**DAGLI ESPERIMENTI DI PENFIELD ALLE CERTEZZE DELLA MODERNA PSICOLOGIA COGNITIVA. IL BUON RACCORDO TRA EMISFERO DESTRO ED EMISFERO SINISTRO E' LA CHIAVE DEL SUCCESSO!**



# I PRINCIPI SEGRETI ALLA BASE DI UNA SUPER – MEMORIA “A BREVE TERMINE” SONO ALLORA QUELLI CHE RAFFORZANO TALE RACCORDO

- IMMAGINAZIONE

- ASSOCIAZIONE



# LE "REGOLE" DI GIOCO PER ESERCITARE LA MEMORIA ALL'USO DI IMMAGINAZIONE ED ASSOCIAZIONE

- COLORE
- RITMO
- MOVIMENTO
- USO DI TUTTI I "SENSI"
  - SESSO
  - SUCCESSIONE
  - NUMERO
  - DIMENSIONE



# TECNICA 1: IL METODO DEL COLLEGAMENTO PER LA LISTA DELLA SPESA



# TECNICA 2: IL METODO DELL'APPIGLIO PER DATE NUMERI E RICORRENZE –

1 ...

6 ...

2 ...

7 ...

3 ...

8 ...

4 ...

9 ...

5 ...

0 ...

PROVOCAZIONE: IL GRANDE INCENDIO DI LONDRA?



# TECNICA 3: IL METODO DELLA RIMA PER DATE NUMERI E RICORRENZE



-  
-



**PROVOCAZIONE: IL MIO NUMERO DI TELEFONO CELLULARE?**



# TECNICA 4: IL METODO DELL' ETICHETTA SOCIALE PER NOMI E VOLTI

**(L'ORIGINE DEI NOMI E' PROPRIO QUESTA!)**

## REGOLE BASE:

1. INTERESSE PER LE PERSONE
2. GALATEO
3. GUARDARE NEGLI OCCHI
4. RIPETERE IL NOME DURANTE LA CONVERSAZIONE
5. ORIGINE DEL NOME (ETIMOLOGIA)



# MEMORIZZARE DISCUSSIONI, ARGOMENTI, COPIONI E...IL LINGUAGGIO IN GENERALE

- PREFISSI DELLE PAROLE
- SUFFISSI DELLE PAROLE
- RADICE (ETIMOLOGIA) DELLE PAROLE
  - IL 50% DI OGNI CONVERSAZIONE E' COSTITUITO DA 100 PAROLE (IN TUTTE LE LINGUE INDOEUROPEE)



**UN PICCOLO REGALO PRIMA DI LASCIARCI: LA  
LISTA DELLE 100 PAROLE BASE CHE  
COSTITUISCONO IL 100% DELLA CONVERSAZIONE  
IN TUTTE LE LINGUE INDOEUROPEE**



# MEMORIZZARE PRESENTAZIONI, COPIONI, BARZELLETTE, POESIE...

*Fare un buon discorso, non vuol dire ricordare parola per parola – e apparire così rigidi e lineari anziché vivaci e spontanei – ma semplicemente ricordare le “parole chiave”.*

Tony Buzan



# UN METODO PER MEMORIZZARE DISCORSI E ORAZIONI IN GENERE

- STRUTTURARE IL DISCORSO
- SCRIVERE LA "SCALETTA" (MAX 1 PAGINA)
- SINTETIZZARE LA SCALETTA
- USARE IL SISTEMA DELL'APPIGLIO PER COLLEGARE LE POCHE PAROLE RIMASTE



*Come fanno i cantanti, i politici e i formatori? Semplice: le parole le hanno scritte loro; le parole "sono" loro!*



# ESERCIZIO FINALE: RACCONTAMI UNA STORIA (CON DATE E NUMERI PARTICOLARI)

