

PUNTI SALIENTI ESTRAPOLATI DAL DR. ALFIO PULVIRENTI -
WWW.ALFIOPULVIRENTI.COM



ESERCIZI MNEMONICI:

COMPRENDI E MEMORIZZA DI PIÙ - LA VIA VERSO PRESTAZIONI PIÙ ELEVATE
(ITALIAN EDITION)

AUTORE: RICCARDO LOMBARDI

ESERCIZI MNEMONICI

Ecco i punti salienti che ho estrapolato dal libro:

1) Le ricerche mostrano come le nostre prestazioni mentali comincino già a diminuire intorno ai venticinque anni. È un dato allarmante, considerando che la nostra aspettativa di vita è in continuo aumento. Se perdiamo tante abilità già a partire dai venticinque anni, che cosa ne sarà di noi nella vecchiaia?

2) è effettivamente possibile fare qualcosa per contrastare la diminuzione delle capacità, ovvero allenare regolarmente il

3) Il cervello si comporta come un muscolo che è possibile allenare proprio come ogni altro muscolo.

4) Una quantità di sonno sufficiente, l'esercizio e un'alimentazione sana sono importanti, così come evitare lo stress.

5) La nostra memoria è nel nostro cervello, lì immagazzinata, un po' come in una chiavetta USB.

6) Abbiamo diversi "scomparti" a nostra disposizione. La memoria sensoriale percepisce stimoli, caratteristiche o modelli e può accostarle alle informazioni già esistenti al suo interno. Tale capacità memorizza le informazioni solo per pochi secondi o millisecondi, dopodiché avrà compiuto la sua parte.

7) Inoltre abbiamo la memoria a breve termine, o memoria di lavoro, in cui le informazioni vengono memorizzate un po' più a lungo rispetto alla memoria sensoriale. Lì, le impressioni della memoria sensoriale sono per così dire elaborate e trasferite da lì alla memoria a lungo termine, dove invece le informazioni sono permanentemente memorizzate per anni. Quindi la nostra memoria funziona quasi come un computer.

8) Allo stesso modo, le esperienze e le informazioni nella memoria a lungo termine sono a loro volta divise in altre aree, dove sono immagazzinate o smistate separatamente, come in uno schedario. Il cervello ha, per così dire, due schedari disponibili. Uno è chiamato "memoria dichiarativa" e l'altro "memoria procedurale".

9) Un paziente con l'amnesia ad esempio, che abbia dimenticato come si chiama o dove vive, può ancora correre normalmente o persino guidare un'automobile, perché questa conoscenza implicita è ancora accessibile con facilità.

10) Il contenuto dell'apprendimento deriva dal fatto che nelle cellule nervose le sinapsi si connettono insieme e formano una "rete neurale"; più impari, più nuove connessioni e reti si formano tra le tue cellule nervose. In questo modo vengono combinati insieme diversi contenuti da diversi archivi di dati o cassette del tuo cervello.

11) Mnemonica”, già nota nell'antichità e adoperata di frequente. Viene adoperata tutt'ora dagli “artisti della memoria” che stupiscono il pubblico.

12) Migliorare sensibilmente le prestazioni del nostro cervello attraverso esercitazioni regolari.

13) Naturalmente è altrettanto importante che la formazione sia divertente, altrimenti si rischia di rinunciarvi presto. Una combinazione ideale di esercitazione comprende un impegno cognitivo unito ad uno motorio.

14) Ci sono molti studi che dimostrano l'efficacia degli esercizi mnemonici. Inoltre, è stato riscontrato che gli esercizi mnemonici hanno anche un effetto positivo sulla depressione.

15) Una buona memoria ti rende felice. I ricercatori della Florida hanno raggiunto questa sorprendente conclusione.

16) Prevenire la demenza

17) Esercitandoci, il nostro cervello cambia.

18) Una performance di memoria in declino sotto forte stress o disturbi del sonno cronici, nonché la cattiva nutrizione, che contribuisce al sotto-approvvigionamento di tutte le aree del corpo e quindi anche alla diminuzione delle prestazioni in tutti i settori.

19) Si può anche contribuire attivamente a migliorare il proprio cervello esercitandolo quotidianamente. Ci sono vari metodi e possibili procedimenti per farlo, come vedremo più avanti. Oltre ad una formazione speciale e un "allenamento cerebrale", si può anche imparare una lingua straniera o a suonare uno strumento musicale o dedicarsi ad un nuovo hobby, per esempio apprendere un nuovo

20) Il fattore comune a tutti i metodi è l'effetto di questi puzzle sulla concentrazione, che ne risulta notevolmente migliorata. Inoltre, i migliori metodi sono quelli che stimolano diverse aree del cervello contemporaneamente e migliorano diversi ambiti allo stesso tempo

21) Come facciamo a memorizzare molte cose con un trucco più piccolo o più grande (per i compiti di scuola, gli esami, ecc.)?

22) Il nome non fa differenza, è la mnemonica che ci aiuta a migliorare la capacità di memorizzare le conoscenze acquisite e il modo migliore per conservarle nella memoria a lungo termine. Al giorno d'oggi chiamiamo questa tecnica "esercizi mnemonici".

23) Chi è dotato di molta immaginazione e potere di visualizzazione è più capace di memorizzare i contenuti o creare collegamenti mnemonici efficienti, per esempio collegando le informazioni con degli oggetti particolari. Le emozioni sono un ulteriore supporto.

24) Le associazioni divertenti e umoristiche sono altrettanto utili quanto quelle che si associano alla rabbia o al disgusto (ad es. i ragni).

25) È anche utile evitare di memorizzare le informazioni come si farebbe con una poesia, ma comprenderne il contenuto.

26) Metodi e tecniche

27) Gli acronimi sono collegamenti mnemonici molto semplici in cui si compone una frase con le informazioni che si vogliono memorizzare, dove l'ordine delle lettere iniziali contiene già l'ordine delle informazioni. Un esercizio noto è ad esempio come memorizzare la sequenza precisa delle lettere che compongono il nome del celebre filosofo tedesco. Nella frase "Non importa essere troppo zelanti se chiunque ha esperienza" troviamo nascoste le iniziali N I E T Z S C H E, che ci danno il nome di Nietzsche.

28) Catene di associazioni/"collegamenti creativi" In questa tecnica, si deve pensare ad una storia in cui avvengono i termini che vogliamo memorizzare. Nella storia, questi termini devono essere collocati nell'ordine corretto. Per memorizzare termini si usa spesso inserire parole improbabili come ad esempio: unicorno, altalena, torta, giraffa, grattacielo. Termini che non hanno nulla a che fare l'uno con l'altro. Memorizza un'immagine:

29) Un'altalena sul tetto di un grattacielo. Su di essa vi è un unicorno, che ha una torta in grembo, mentre dietro di lui c'è una giraffa in piedi che spinge l'altalena. Più folle è l'immagine, prima riuscirai a memorizzare tutti i termini! Adesso dovrai solo inserire quest'immagine in una frase che la descrive come fosse una storia, e avrai creato una catena di associazioni completa!

30) La tecnica dei loci

31) . Immagina un posto che conosci bene. La tua città o la tua casa, il tuo giardino, una stanza, non importa quale. All'interno di questo luogo, i vari posti sono occupati dal contenuto che vuoi ricordare. Una scelta comune è la propria casa. È un modo per assicurarsi di conoscere alla perfezione il luogo scelto e non dimenticarsi niente o rischiare di confondersi.

32) L'ordine degli elementi o degli oggetti che vogliamo memorizzare è l'ordine di ciò che troviamo entrando in casa, ad esempio: il primo elemento potrebbe essere depositato al cancello, il successivo sul ciglio dell'ingresso, il terzo sul portone e così via. È anche possibile creare un luogo immaginario allo scopo, ma questo richiederebbe un'ottima memoria e immaginazione.

33) Nell'antichità si usava prendere un tempio o un palazzo all'interno del quale venivano collocate le parti di un discorso. L'introduzione era situata sulle scale, sui pilastri di sinistra venivano sistemate le

34) Argomentazioni del tema, mentre le contestazioni si trovavano sui pilastri di destra.

35) Palazzo della memoria Questo metodo è simile alla tecnica dei loci. Il palazzo della memoria si basa su di essa, ma presenta una differenza determinante.

36) A seconda della quantità di informazioni necessarie da collocare, la tua "casa" si riempirà velocemente, e in breve non ci sarà più altro spazio per nuovi termini. Un palazzo immaginario, invece, può essere esteso a nostro piacimento.

37) Il sistema principale

38) Il principio si basa sulla conversione delle parole in numeri e sulla crittografia.

39) Le vocali non hanno un valore numerico

40) Lo zero corrisponde alle lettere S e Z. L'uno corrisponde alle lettere T e D. Il due corrisponde alla lettera N. Il tre corrisponde alla lettera M. Il quattro corrisponde alla lettera R. Il cinque corrisponde alla lettera L. Il sei corrisponde alla lettera C. Il sette corrisponde alle lettere K, G e X. L'otto corrisponde alle lettere F, V e W. Il nove corrisponde alle lettere P e B. Le lettere A, E, I, O, U, H e Y non hanno un valore numerico.

41) Volendo memorizzare la parola "mare", dal momento che la "A" e la "E" non hanno alcun valore, basterà ricordare che la "M" corrisponde al numero 3 e la "R" al numero 4. Insieme compongono il numero 34.

42) Giochi Un paio di giochi popolari che si trovano quasi tutti i giornali enigmistici sono Sudoku e Kakuro.

43) Esercizi per il mantenimento della memoria Questi tipi di esercizi consistono in un quadrato, diviso in 9 quadrati ulteriori come il Sudoku. Alcuni sono neri e altri bianchi. Puoi visualizzare 6 immagini e memorizzarle. Dopodiché dovrai cercare di ricordarle. È possibile anche preparare le carte da soli o adoperare quelle create da qualcun altro.

44) Prima di ogni esercizio, si devono mescolare le carte o capovolgerle e ricostruire la serie da capo.

45) Esercizi per la concentrazione Un esempio di questo tipo sono gli esercizi sul PC che mostrano determinati numeri da ricordare. Una volta visualizzati, dovrai premere il tasto corrispondente per indicare se il numero che compare corrisponde o meno al precedente. Puoi anche misurare quanto tempo ti serve per deciderti.

46) Esercizi per il pensiero logico In questo campo la selezione è praticamente infinita. È possibile cercare nei libri o attività di testo online da calcolare mentalmente il più rapidamente possibile. Ci sono anche varianti con diverse soluzioni prestabilite.

47) Attività cognitive per la memoria a breve termine Per allenare questo aspetto si usano esercizi dove vengono mostrate immagini o frecce per alcuni secondi. Lo scopo è ricordare le direzioni mostrate dalle frecce. Per le sequenze di immagini viene anche chiesto di ricreare l'ordine corretto. Alla fine di ogni passaggio viene aggiunta un'immagine aggiuntiva. Questo tipo di esercizio aumenterà gradualmente le tue prestazioni.

48) Immaginazione spaziale Conosci già il gioco dei tasselli di legno che devi ordinare per ricostruire l'immagine? Non è adatto soltanto ai bambini, ma anche a chiunque voglia esercitare la propria memoria. La difficoltà aumenta automaticamente se non si hanno i pezzi di legno per sperimentare manualmente, ma soltanto i singoli pezzi da una parte e l'immagine da ricostruire sulla destra, sul monitor del proprio PC.

49) Piccolo riassunto:

50) A) Consulta un medico per i problemi di memoria gravi e duraturi. b) Coordina gli esercizi in base al tuo punto di partenza (soffri di un disturbo?) e al tuo obiettivo (terapia o allenamento preventivo), facendo riferimento alla tua situazione personale. c) Sii consapevole di tutti i fattori che determinano uno stile di vita salutare

51) Che non solo può influenzarti positivamente, ma anche prevenire perdite di memoria. d) Un numero di ore di sonno sufficienti, una quantità soddisfacente di esercizio fisico all'aria aperta (ossigeno), poco stress, una dieta ricca di vitamine. e) Tutti i tipi di innovazioni sollecitano e promuovono l'attività cerebrale. Per questo motivo, gli esercizi che intraprendi non devono essere

Se vuoi acquistare il libro su Amazon, [clicca qui!](#)

Questo contenuto ti è piaciuto e/o stato utile?

Puoi ottenere altri riassunti di libri di crescita personale e di business.

Per ottenerli ti basta visitare questa pagina: <http://www.alfiopulvirenti.com/blog>

E se ti va, ecco come seguirmi:

- sul blog: <http://www.alfiopulvirenti.com/blog>
- su Facebook: <https://www.facebook.com/dralfio/>
- su YouTube: <https://www.youtube.com/AlfioPulvirenti>

Un grande abbraccio,
Alfio Pulvirenti