



Tecniche di Memoria

La nostra mente è in grado di memorizzare una immensa quantità di informazioni.

Quello che spesso manca è la capacità di organizzare i dati in modo da poterli richiamare in modo rapido ed efficace. Le tecniche di memoria aiutano a fare questo, con risultati spesso sorprendenti.

Riuscireste, ad esempio, a memorizzare un codice PIN di 20 cifre scelte a caso? O a ricordare il nome di tutti i presenti ad una festa? Ad imparare a memoria i punti salienti di un discorso da tenere in pubblico?

Con le tecniche di memoria tali compiti diventano non soltanto possibili, ma anche degli esercizi facili e divertenti.

Alcuni dei temi affrontati:

- Tecnica della visualizzazione attiva per la buona formazione delle immagini mentali
- Tecnica della memorizzazione per associazione di immagini
- Come ricordare le informazioni astratte
- Tecnica della sequenza per la memorizzazione di liste o elenchi di informazioni
- Come correggere la tendenza alla distrazione
- Come memorizzare i concetti
- Ricordare termini tecnici di qualsiasi natura
- Memorizzazione dei vocaboli stranieri
- Tecniche di rilassamento e concentrazione
- Come memorizzare le formule
- Articoli del codice e leggi
- Acrostici e acronimi
- Per ricordare i nomi delle persone: memoria e umorismo
- Conversione fonetica per ricordare i numeri
- Tecnica della fotografia mentale per memorizzare fotografie, disegni, grafici, diagrammi, quadri
- Tecnica degli schedari mentali per la memorizzazione ed il richiamo rapido di elenchi di informazioni di qualsiasi lunghezza
- Come memorizzare numeri telefonici, date, orari
- Memorizzazione di numeri di qualsiasi lunghezza
- Come memorizzare il calendario dell'anno in corso
- Agenda mnemonica